



DINÂMICAS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA APOIAR O APRENDER

Sânya Fernanda Nunes Rodrigues, António Moreira

Objetivos: Debater o papel das emoções, seus impactes na vida moderna e formas de gestão da inteligência emocional.

Estado da arte: Entendemos por Inteligência Emocional um instrumento que permite nos ajudar na relação connosco, com as pessoas e com as situações que implicam na formação do ser humano total, e que lhe permite saber com o lidar com as dificuldades, resultando num bem-estar pessoal e social.

Com base nos trabalhos do GROUPE (2010) a inteligência emocional é resultante do desenvolvimento de cinco competências emocionais:

1. Consciência emocional
2. Controlo Emocional
3. Autonomia Emocional
4. Habilidades Sócio-emocionais
5. Habilidades de Vida e Bem-estar Social

Contexto: Semana Aberta de Ciência e Tecnologia – Universidade de Aveiro (21 a 25 de novembro de 2011)

Atividades de Controlo emocional

3. Sabes acalmar-te?

1. Distanciamento;
2. Atitude positiva;
3. Ver outras perspetivas;
4. Procurar soluções;
5. Relaxar.



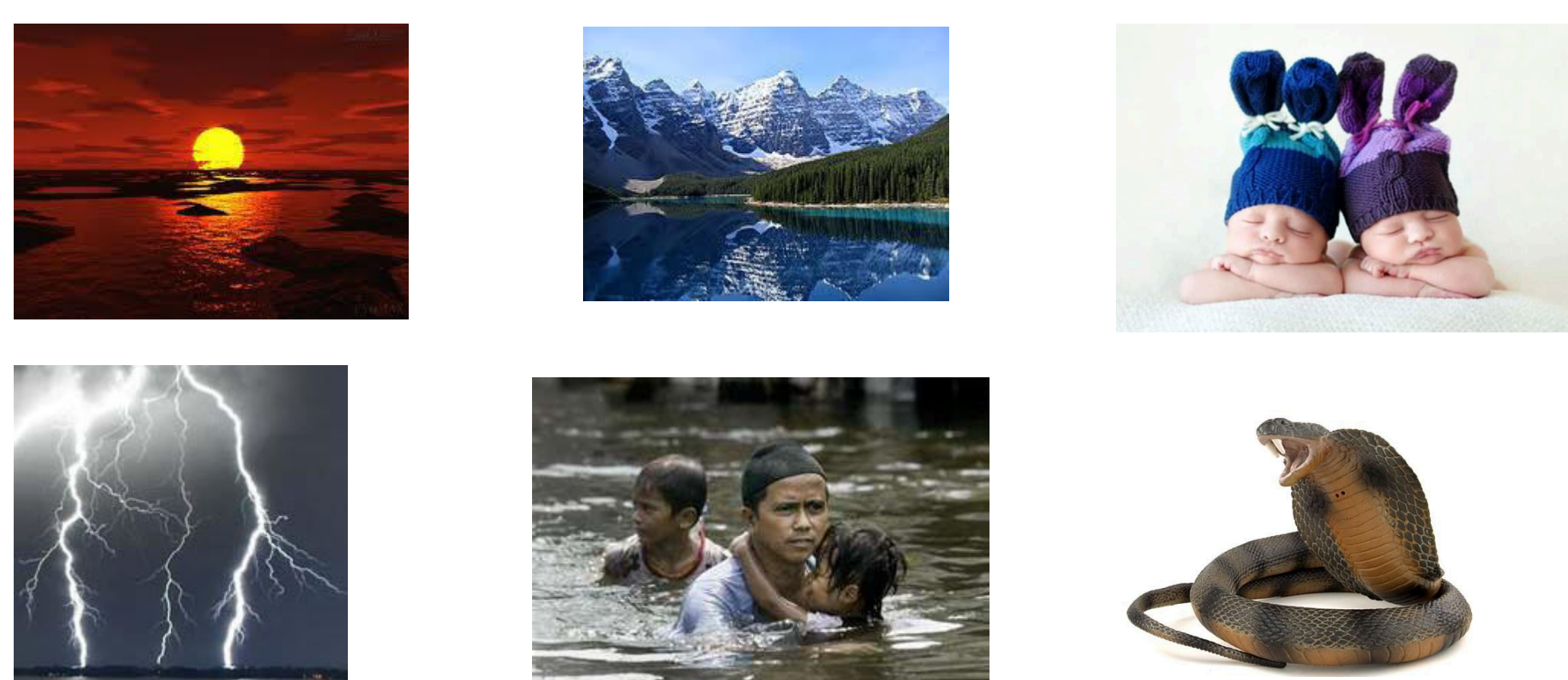
Atividades de Autonomia Emocional

4. Como te sentirias se...?



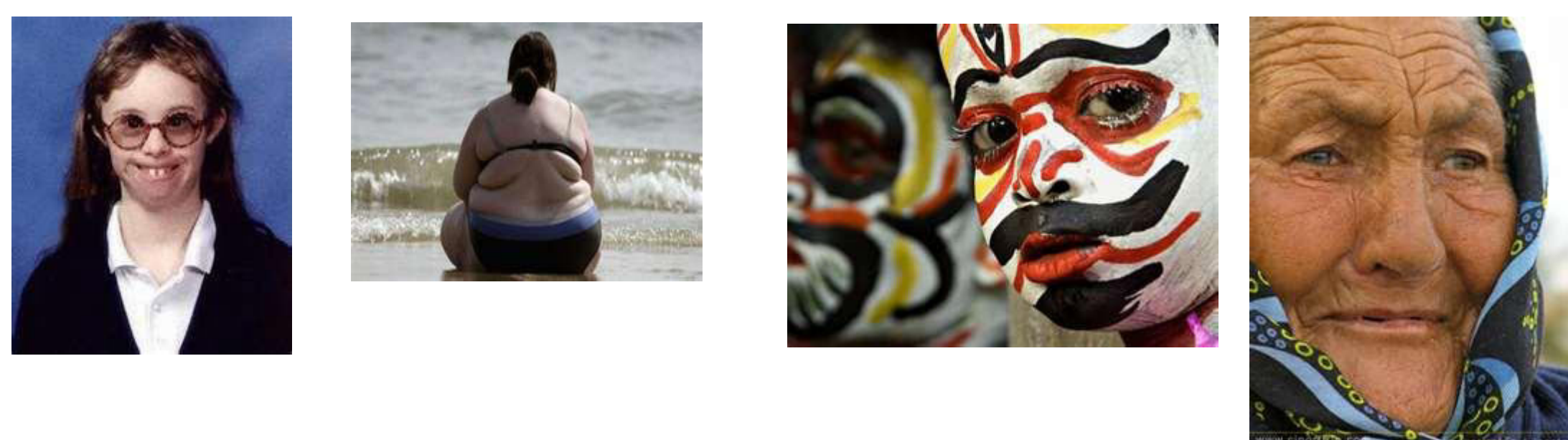
Atividades de Consciência Emocional

1. Observação de Imagens



O que te sugerem? Com qual imagem te sintes melhor?

2. O que sentirão eles?

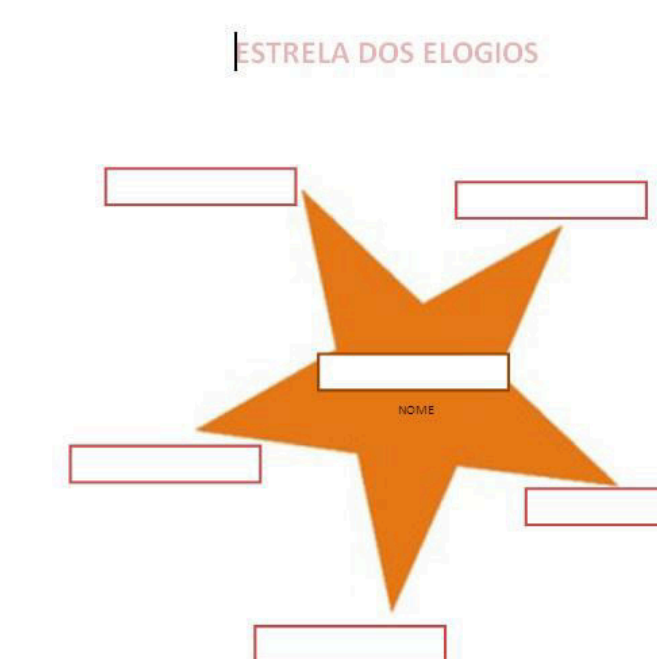


Atividades Sócio emocionais e de Bem-estar pessoal e social

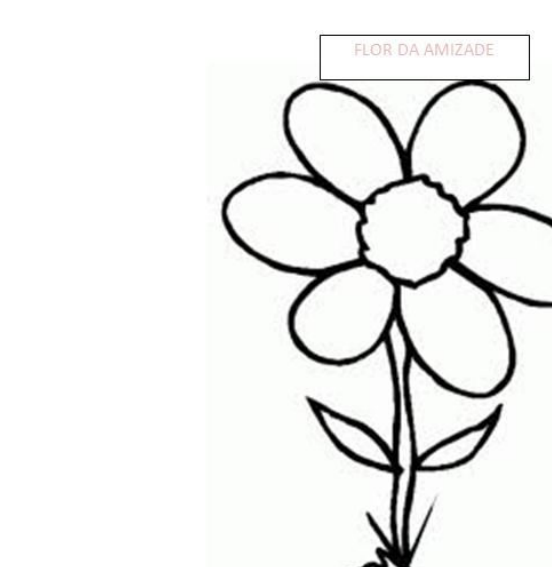
5. Pessoas que ajudo

Pessoas que ajudo	Situações de ajuda
Os meus pais	
Os meus irmãos	
Os meus avós	
Os meus amigos	
Os meus colegas	
A minha professora	
Vizinhos	
Outras pessoas	

6. Estrela dos elogios



7. Flor da amizade



8. As pessoas que nos rodeiam

