

Empoderar as crianças para o desenvolvimento de capacidades como o autoconhecimento, a autorregulação, a consciência emocional, a gestão de relacionamentos e a tomada de decisão consciente

APRESENTAÇÃO

Projeto educativo em Inteligência Emocional baseado em Mindfulness, desenvolvido para alunos e professores do 1.º CEB, que visa a promoção de competências emocionais e sociais que resultem no bem-estar pessoal e social ao longo do desenvolvimento das crianças.

COMO?

- ✓ Intervenção fundamentada nos modelos baseados na evidência científica;
- ✓ Promoção da inteligência emocional, do bem-estar mental e do sucesso educativo através de uma abordagem compreensiva e holística com a comunidade escolar;
- ✓ Capacitação de docentes para a sensibilização de estratégias e ferramentas promotoras de sucesso escolar nas crianças, potenciando o treino de competências sociais e emocionais em contexto escolar;
- ✓ Sensibilização de pais e encarregados de educação para a adoção de comportamentos e sentimentos positivos que potenciem o treino de competências sociais e emocionais em contexto familiar e comunitário;
- ✓ Implementação de metodologias interativas e participativas no desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e competências para a tomada de decisão e na adoção de comportamentos saudáveis junto da comunidade educativa.

Através de diferentes atividades, os alunos terão a oportunidade de conhecer o mundo das emoções, de compreender a importância de valores como:

- Liberdade emocional;
- Liberdade de expressão;
- Percecionar formas de gestão e autocontrolo emocional;
- Competências de comunicação.

PARA QUEM?

Alunos e
Professores do
1.º CEB.

PORQUÊ?

Crianças com índices elevados de inteligência emocional apresentam melhores níveis de bem-estar emocional e ajustamento psicológico, melhores relações interpessoais e de apoio social, maior rendimento quando se deparam com trabalhos escolares geradores de stress e apresentam menores níveis de comportamento agressivo.