

PROGRAMA

Curso:	Literacia Emocional, precisa-se!	
Entidade Formadora:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Local:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Data:	De 29 de junho a 1de julho de 2026	
Horário:	Dias 29 e 30 - Das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 16h00. Dia 1 - Das 9h00 às 12h00.	
N.º de Formandos:	20	
Total de Horas de Formação:	15 Presenciais:15	Não Presenciais: 0

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Destaco três competências essenciais que devem ser desenvolvidas ao longo da vida dos professores e educadores para melhorar a saúde mental e o bem-estar: Consciência (emocional, cognitiva e comportamental); Gestão de emoções e Liderança pessoal.

OBJETIVOS

Saber identificar emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos.
Desenvolver a capacidade de compreender, expressar e gerir as próprias emoções e responder adequadamente às emoções do outro.
Desenvolver as capacidades de relacionamento com os outros, trabalhar em equipa, resolver problemas de forma criativa, adotar uma atitude positiva e ser assertivo.
Aprender a gerir as emoções que nos fazem sentir mal-estar e potenciar cada vez mais as emoções que nos levam ao bem-estar.

A ENTIDADE FORMADORA

(Maria Helena Silva)

O FORMADOR

(Sara Quaresma)