

Ficha da Disciplina – Ano Letivo 2025/26

Disciplina	Desenvolvimento Emocional
Nome do Docente	Antonieta Faria
E-mail do docente	alfaria1955@gmail.com
Descrição geral	Processo de adquirir habilidades para entender, expressar e regular as próprias emoções. Redução do stress e ansiedade. Aumento de auto-estima e confiança, resiliência emocional. Desenvolve auto-controle, motivação interna, melhora o bem estar psicológico, fortalece os relacionamentos, aumenta a empatia e a compreensão, auxilia na tomada de decisões e favorece o sucesso pessoal.
Programa Letivo <i>(aplicado a todos os anos, ou ao ano letivo a que respeita a presente ficha)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Como a realidade subjetiva é criada • Filtros Internos • Funções do inconsciente • Congruência interna /comportamentos /hábitos • Modelos de comunicação e seu impacto • Sistemas de representação, o que são e sua função • Auxiliares linguísticos • Como as emoções são criadas • Conflitos entre razão e emoção • Níveis Neurológicos e sua aplicação • Crenças e valores • Roda da Vida • Roda de funções • Formulação de objetivos • Estratégias de resolução de conflitos • As Necessidades Humanas • As feridas e os escudos • Como funciona o cérebro tri-uno • Como se geram e gerenciam comportamentos
Data de elaboração	02-10-2025