

## Ficha da Disciplina – Ano Letivo 2025/26

<b>Disciplina</b>	<b>Desenvolvimento Emocional</b>
<b>Nome do Docente</b>	<b>Antonieta Faria</b>
<b>E-mail do docente</b>	alfaria1955@gmail.com
<b>Descrição geral</b>	<p>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.</p>
<b>Programa Letivo</b> <i>(aplicado a todos os anos, ou ao ano letivo a que respeita a presente ficha)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como a realidade subjetiva é criada</li> <li>• Filtros Internos</li> <li>• Funções do inconsciente</li> <li>• Congruência interna /comportamentos /hábitos</li> <li>• Modelos de comunicação e seu impacto</li> <li>• Sistemas de representação, o que são e sua função</li> <li>• Auxiliares linguísticos</li> <li>• Como as emoções são criadas</li> <li>• Conflitos entre razão e emoção</li> <li>• Níveis Neurológicos e sua aplicação</li> <li>• Crenças e valores</li> <li>• Roda da Vida</li> <li>• Roda de funções</li> <li>• Formulação de objetivos</li> <li>• Estratégias de resolução de conflitos</li> <li>• As Necessidades Humanas</li> <li>• As feridas e os escudos</li> <li>• Como funciona o cérebro tri-uno</li> <li>• Como se geram e gerenciam comportamentos</li> </ul>
<b>Data de elaboração</b>	02-10-2025