

ANEXOS

ANEXO I

Certificados de formadora em educação emocional, pela *Fundación para la Educación Emocional* (FEM)

ANEXO II

Acreditações de formadora e ação de formação, pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC)

ANEXO III - Questionários

1. Escala Veiga de Competência Emocional (EVCE)
2. Questionário de autoavaliação de conhecimentos relativos aos conteúdos da formação (AAC)
3. Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)
4. Questionário sobre a contribuição do curso de formação para as vertentes intrapessoal, interpessoal e profissional (VIIP)
5. Questionário para recolha dos conteúdos prioritários para futuras formações

ANEXO IV – Resultados

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra
2. Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)
3. Apresentação esquemática da árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores (VIIP)

ANEXO I

Certificados de formadora em educação emocional,
pela *Fundación para la Educación Emocional* (FEM)

Certificat d'assistència de :

ANA ISABEL MARTINS CORREIA DE ALMEIDA

"Formació de Formadors en Educació Emocional"

Formació presencial de 16h de durada
realitzada a Barcelona els dies 13 i 20 de Febrer de 2010.

Nom i firma del formador
Andrés Martín



Firma de l'assistent

Ana Correia de Almeida

femi fundació
educació
emocional

Certificat d'assistència de:

ANA ISABEL MARTINS CORREIA DE ALMEIDA

**“ Eines Didàctiques en Educació Emocional:
Disseny i Aplicació ”**

Formació presencial de 16h de durada
realitzada a Barcelona els dies 22 i 29 de Maig del 2010

Nom i firma de la formadora
Carolina Vázquez



Nom i firma del formador
Andrés Martín



femi!
fundació
educació
emocional

ANEXO II

Acreditações de formadora e ação de formação,
pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC)

**Conselho Científico-Pedagógico
da Formação Contínua**

**CERTIFICADO DE REGISTO
DE FORMADOR**

Para os efeitos previstos no artigo 37º, alínea d), do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, anexo ao Decreto-Lei nº207/96, de 2 de Novembro, o Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua procedeu ao **registro como formador** de

ANA ISABEL MARTINS CORREIA DE ALMEIDA

nas áreas e domínios:

- C12 Relação Pedagógica,
- D06 Relações Humanas,

Ao presente certificado é atribuído o registo CCPFC/RFO-22371/07.

Braga, 18 de Setembro de 2007

O Presidente do CCPFC



(Sérgio Machado dos Santos)

*Conselho Científico-Pedagógico
da Formação Contínua*

**CERTIFICADO DE ACREDITAÇÃO DE ACÇÃO
MODALIDADE CURSO DE FORMAÇÃO**

Para os devidos efeitos se certifica que, ao abrigo do nº1, do artigo 35º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, anexo ao Decreto-Lei nº207/96, de 2 de Novembro, o Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua concedeu à entidade formadora

CENTRO DE FORMAÇÃO DE ESCOLAS DOS CONCELHOS DO BARREIRO E MOITA

acreditação à acção de formação, na modalidade **Curso de Formação**, nas condições expressas no presente Certificado:

Acção: GESTÃO DE EMOÇÕES EM CONTEXTO EDUCATIVO

Nº de créditos: 1

Registo de acreditação: CCPFC/ACC-63592/10

Prazo de validade para efeitos de início da acção: até 05 de Julho de 2013

Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artigo 5º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção releva para efeitos de progressão em carreira de Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário.

Para efeitos de aplicação do nº 3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente acção não releva para a progressão em carreira.

Braga, 05 de Julho de 2010

O Secretário do CCPFC



(Álvaro Santos)

ANEXO III

Questionários

1. Escala Veiga de Competência Emocional (EVCE)
2. Questionário de autoavaliação de conhecimentos relativos aos conteúdos da formação (ACC)
3. Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)
4. Questionário sobre a contribuição do curso de formação para as vertentes intrapessoal, interpessoal e profissional (VIIP)
5. Questionário para recolha dos conteúdos prioritários para futuras formações

1. Escala Veiga de Competência Emocional (EVCE)

Escala Veiga de Competência Emocional para Educadores e Professores

Prestes a iniciar a Ação de Formação "Gestão de Emoções em Contexto Educativo", peço que responda este questionário que tem como finalidade diagnosticar a sua Competência Emocional. O questionário é constituído por duas partes: a primeira para caracterizar o participante em estudo e a segunda inclui a "Escala Veiga de Competência Emocional", adaptada e validada à população portuguesa.

Para que a finalidade seja possível o preenchimento do questionário deverá ser o mais próximo possível do "que é/sente" e não do "que deveria ser/sentir".

A confidencialidade das respostas está assegurada pelo que em nenhum local deverá colocar o seu nome. Após o preenchimento, deverá apenas clicar no botão Enviar.

*Obrigatório

Parte I - Caracterização do Participante

1. Género:*

- Feminino
 Masculino

2. Idade:*

- 20 - 29
 30 - 39
 40 - 49
 50 - 59
 > 59

3. Nº de pessoas no agregado familiar:*

- 1 - 2
 3 - 4

5 - 6

> 6

4. Habilitações literárias / profissionais: *

Bacharelato

Licenciatura

Pós-graduação

Mestrado

Outra:

5. Ciclo que lecciona:*

Pré-escolar

1º Ciclo

2º Ciclo

3º Ciclo

Secundário

Ensino Especial

6. Anos de serviço completos:*

0 - 4

5 - 7

8 - 14

15 - 22

23 - 30

> 30

Parte II - Escala Veiga de Competência Emocional

As respostas a este questionário reflectem a frequência temporal em que cada situação ocorre, variando num continuum entre «Nunca» e «Sempre». Na escala de Likert de 7 pontos os valores podem assumir: 1 Nunca; 2 Raramente; 3 Pouco frequente; 4 Por norma; 5 Frequente; 6 Muito frequente; 7 Sempre.

I

1. Perante uma situação/relação negativa na minha vida, sinto que ao ficar envolvido(a) por sentimentos desagradáveis:

a) Logo no momento tomo consciência do meu estado de espírito, à medida que esses sentimentos me invadem.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Caio num estado de espírito negativo, e rumino, rumino, pensando no(s) pormenor(es) que me fizeram sentir mal.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Sinto que me deixo absorver por essas emoções, sinto-me incapaz de lhes escapar, e acabam por condicionar o meu comportamento.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Sinto que tenho a noção exacta do tipo de sentimentos que me invadem; por ex.: se é raiva, medo, ódio, desprezo... consigo defini-los.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Independentemente dos sentimentos que me invadam, sinto que sou, relativamente ao meu comportamento, seguro dos meus próprios limites.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Sinto que uma vez invadido por sentimentos negativos, não consigo controlá-los.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

g) Tenho consciência clara do que sinto, mas faço tudo ao meu alcance para afastar e mudar os meus sentimentos negativos. *

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

h) Consigo identificar o que o meu corpo está a sentir, e consigo verbalizá-lo, por ex.: suor, rubor, dificuldade em respirar, etc. *

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

2. Em situações/relações negativas, reconheço que ao ser envolvido por sentimentos desagradáveis:

a) Altera-se a minha capacidade de atenção.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Diminui o meu nível de raciocínio.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Altera-se o meu comportamento ao nível relacional/fico em mutismo; eufórico(a), etc.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Fico mentalmente retido(a) nesses sentimentos durante muito tempo.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

3. Reconheço que tenho tendência a actuar, como uma pessoa:

a) Instável, com várias mudanças de humor.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Observadora, consciente do que se passa à minha volta.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Racional, no que respeita aos meus sentimentos.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Positiva, encaro a vida pela positiva.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Ruminativa, sempre a "matutar".*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Flexível, adapto-me facilmente a novas ideias.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

g) Azarada, não tenho sorte na vida.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

h) Autónoma, independente dos medos e outras opiniões.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

II

1. Imagine uma situação da sua vida (pessoal ou profissional) em que foi invadido por uma onda de fúria ou raiva. Para tentar ficar mais tranquilo(a), tomo normalmente uma atitude:

a) Procurei “arrefecer”, num ambiente onde não havia nenhuma provocação à minha fúria.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Travei o ciclo de pensamentos hostis, procurando uma distração.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Fiquei sozinho “a arrefecer” simplesmente.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Fiz exercício físico activo (aeróbio).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Raciocinei, tentei perceber e identificar o que me conduziu à ira.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Olhei para a situação/facto, por outro prisma, reavaliei a causa da ira.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

2. Quando, no quotidiano, sou invadido(a) por emoções e sentimentos negativos (fúria, cólera) normalmente:

a) Tenho tendência a usar objectos, pessoas ou situações como alvo da minha fúria, apesar de depois, me sentir pouco bem comigo mesmo(a).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Vivo em estado de preocupação crónica com o facto que originou a minha fúria e penso nas palavras/pessoas/attitudes que o causaram.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Fico alerta, tento logo identificar essa emoção negativa, até a escrevo num papel, examino-a, reavalio a situação, antes de me deixar invadir pela fúria.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Consigo “ver” esses sentimentos, sem me julgar, e tento partir para um raciocínio positivo.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

3. Quando o meu estado de espírito é negativo e foi originado pela ansiedade, sinto:

a) Pensamentos intrusivos, persistentes, que me perseguem dia e noite.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Preocupação, mas faço de tudo para desviar a atenção para outro assunto qualquer.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Percepção de perigos na minha vida, e o facto de pensar neles, é uma maneira de aprender a lidar com eles.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Angústia, mas tento “apanhar” os episódios de preocupação, tão perto do início quanto possível.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Que o meu corpo está a reagir e dificilmente consigo sair da linha de pensamento que me preocupa.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

4. Quando me sinto em depressão, verifico que:

a) Inconscientemente, acabo por usar para me distrair pensamentos/situações ainda mais deprimentes.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Sinto alívio se praticar desporto intenso. *

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Acabo por isolar-me, não tenho paciência para nada.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

III

1. Reconheço-me como uma pessoa:

a) Com capacidade para controlar os seus impulsos e agir após pensar.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Que não se importa de esperar para agir, mesmo em situações de desafio.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Que quando estou de mau humor, só me assolam recordações negativas.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Pessimista (faça o que fizer, vai correr mal).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Derrotista (não tenho sorte na vida).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Capaz de deixar-se dominar pela ansiedade e pela frustração.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

g) Capaz de sair de qualquer sarilho.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

h) Capaz de ter energia e habilidade para enfrentar os problemas.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

i) Suficientemente flexível para mudar os meus objectivos (pessoais e profissionais), se estes se revelarem impossíveis.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

2. Imagine uma actividade de quotidiano (elaboração de materiais pedagógicos, correcção de trabalhos dos alunos, reuniões de grupo disciplinar, etc.). Durante a actividade, normalmente sinto que:

a) Fico absolutamente absorto no que estou a fazer, indiferente ao que me rodeia.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Perco a noção do tempo, do espaço e dos que me rodeiam.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Vou fazendo o que devo, com o estado de espírito preocupado com outras coisas.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Sou assaltado por pensamentos (Será que as pessoas vão gostar? Será que vou ser criticado? Será que a direcção aprova?). *

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Experimento sensações de prazer (gozo pessoal).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Vou fazendo, e "ruminando" outros pensamentos que me ocorrem.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

g) Quanto mais criativo é o trabalho, mais me absorve.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

3. Quando vivo uma situação de rejeição pessoal (a nível íntimo, social, profissional), sinto que:

a) Penso no facto e "rumino" a humilhação.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Penso no facto e tento encontrar uma atitude contemporizadora.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Invade-me a auto-piedade.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Invade-me o desprezo, o rancor.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Correu mal em consequência de um defeito pessoal, eu sou assim.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

IV

1. Nas relações (pessoais, familiares, sociais) com os outros, ao longo da minha vida, fica-me a sensação de que sou capaz de:

a) "Registrar"/perceber os sentimentos dos outros.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, sem ligar às suas palavras.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) "Ler" as expressões não verbais (tom de voz, gestos com as mãos, expressão facial, direcção do olhar, atitude comportamental, posição, etc.).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Sintonizar-me com o que os outros estão a sentir, se usarem palavras esclarecedoras.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

2. Reconheço que nas minhas relações, tenho tendência a valorizar mais:

a) A expressão verbal do outro (a forma como pronuncia as palavras, as palavras que escolhe). *

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) A consonância entre as palavras e a atitude corporal da pessoa.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) O tom de voz.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) A direcção do olhar (frontal; baixo; a olhar para cima; a buscar outras direcções).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Os gestos (mãos, corpo).*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

3. No quotidiano, e numa situação de conflito dou-me conta de que:

a) Uso de calma (mas conscientemente) para ouvir.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Tendo a ficar receptivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude instável.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Tendo a ficar receptivo à instabilidade do outro e desencadeio uma atitude serena, atenta.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

V

1. No que respeita ao meu relacionamento com as outras pessoas (relações pessoais, sociais, profissionais), considero como procedimentos que normalmente me identificam:

a) Consigo perceber como é que as pessoas se estão a sentir.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Ajusto-me emocionalmente com os sentimentos que detecto (leio) num grupo, sem ser pela necessidade de gostarem de mim.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Consigo dar expressão verbal aos sentimentos colectivos.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Reconheço os sentimentos dos outros e consigo agir de maneira a influenciar esses sentimentos.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) As minhas relações pessoais são estáveis e mantenho-as ao longo do tempo.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Tenho habilidade em controlar a expressão das minhas próprias emoções.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

g) Nas minhas relações com outros digo sempre claramente o que penso, independentemente da opinião que manifestam.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

h) Tenho domínio sobre os meus próprios sentimentos.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

2. Relativamente à comunicação com grupos (alunos, colegas de trabalho, encarregados de educação), reconheço que me acontece:

a) Captar os sentimentos deles e parece que começo a absorvê-los.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

b) Ter sensibilidade inata para reconhecer o que os outros estão a sentir.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

c) Entrar em "sincronismo de estado de espírito".*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

d) Dar comigo a fazer os mesmos gestos ou gestos concordantes com a outra pessoa.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

e) Preferir colocar-me frente a frente.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

f) Sentir-me fisicamente sincronizado com os que me rodeiam.*

1 2 3 4 5 6 7

Nunca Sempre

Agradeço a sua colaboração.

SENHA*

Se houver necessidade de aceder ao seu contacto para uma entrevista, se eventualmente se sentir motivado para participar, deixe o seu nº de telemóvel:

Obrigada.

A formadora: Ana Correia de Almeida

[Enviar]

Tecnologia do [Google Docs](#)

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

2. Questionário de autoavaliação de conhecimentos
relativos aos conteúdos da formação (ACC)

DESIGNAÇÃO DA ACÇÃO: GESTÃO DE EMOÇÕES EM CONTEXTO EDUCATIVO (CCPFC/ACC-63592/10)

AUTO-AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

SENHA: ____ / ____ / ____

Data: ____ / ____ / ____

Auto-avale os seus conhecimentos relativos aos conteúdos do programa do curso.

Faça a sua avaliação considerando a escala de 1 a 5, em que o 1 é nível mais baixo de conhecimentos e o 5 é o nível mais alto de conhecimentos.

PROGRAMA		Auto-avaliação
1. Emoção	Conceito de emoção Emoção, sentimento e estados de ânimo Tipologia das emoções As emoções principais	
2. Fisiologia das emoções	A emoção como resposta fisiológica adaptativa O cérebro funcional e sinfonia O sistema límbico e as amígdalas A função reguladora do lóbulo pré-frontal A mielinização	
3. Inteligência Emocional	Da origem das investigações sobre inteligência emocional até ao momento actual Os principais modelos de inteligência emocional: Salovey e Mayer, Goleman, Bar-On,... O debate actual em torno da Inteligência Emocional	
4. Educação Emocional em contexto didáctico-pedagógico	Conceito de educação emocional Características da educação emocional Competência emocional – conceito e capacidades Missão e valores de actuação em aula Perfil do professor com competência emocional Etapas de maturidade: crescimento individual	
5. COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	5.1 Consciência emocional Consciência das próprias emoções Identificar as emoções Reconhecer as emoções nos outros Compreender as causas e as consequências das emoções A expressão não-verbal das emoções	
	5.2 Regulação emocional Ter consciência da interacção entre emoção, cognição e comportamento Expressão emocional de forma adequada Prevenção de estados emocionais negativos Habilidades para lidar com emoções negativas Competência para gerar emoções positivas	
	5.3 Competência Social Dominar as habilidades sociais básicas Respeito pelos outros Valorização dos outros Praticar a comunicação receptiva Praticar a comunicação expressiva Partilhar emoções Capacidade de gerir situações emocionais Prevenção e gestão de conflitos Comportamento pró-social e cooperação Assertividade	
	5.4 Autonomia emocional Auto-motivação Auto-estima Atitude positiva Auto-eficácia emocional Responsabilidade Análise crítica de normas sociais Resiliência	
	5.5 Competências para a vida e para o bem-estar Fixar objectivos adaptativos Tomar decisões Procurar ajuda e recursos Conceito de bem-estar Conceito de flour	

3. Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)

Ação: Gestão de Emoções em Contexto Educativo

Formadora: Ana Correia de Almeida

SENHA: ____ / ____ / ____

Data: ____ / ____ / ____

1. O que está a sentir esta pessoa?
2. O que terá dado origem a estas emoções?
3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.



<http://padom.com.br/>

1

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?
(Assinale com um X)
Porquê?

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

-
1. O que está a sentir esta pessoa?
 2. O que terá dado origem a estas emoções?
 3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.



<http://t1.gstatic.com/>

2

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?
(Assinale com um X)
Porquê?

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

-
1. O que está a sentir esta pessoa?
 2. O que terá dado origem a estas emoções?
 3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.



Arvind Balaraman

<http://www.freedigitalphotos.net/>

3

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?
(Assinale com um X)
Porquê?

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

1. O que está a sentir a pessoa da direita?

2. O que terá dado origem a estas emoções?

3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?

(Assinale com um X)

Porquê?



<http://www.google.pt/>

4

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

1. O que está a sentir a pessoa da direita?

2. O que terá dado origem a estas emoções?

3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?

(Assinale com um X)

Porquê?



<http://t2.gstatic.com/>

5

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

1. O que está a sentir a pessoa da esquerda?

2. O que terá dado origem a estas emoções?

3. O que poderá fazer a pessoa para lidar com estas emoções? Liste todas as possibilidades e sublinhe a que acha mais eficaz.

4. Coloque-se no lugar desta pessoa e diga até que ponto é capaz de lidar com estas emoções?

(Assinale com um X)

Porquê?



<http://t0.gstatic.com/>

6

Não consigo

Consigo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Questionário sobre a contribuição do curso de formação para as vertentes intrapessoal, interpessoal e profissional (VIIP)

		1	2	3	
Emoção	Conceito de emoção				
	Emoção, sentimento e estados de ânimo				
	Tipologia das emoções				
	As emoções principais				
Fisiologia das emoções	A emoção como resposta fisiológica adaptativa				
	O cérebro funcional e sinfonia				
	O sistema límbico e as amígdalas				
	A função reguladora do lóbulo pré-frontal				
	A mielinização				
Inteligência Emocional	Da origem das investigações sobre inteligência emocional até ao momento actual				
	Os principais modelos de inteligência emocional: Salovey e Mayer, Goleman, Bar-On,...				
	O debate actual em torno da Inteligência Emocional				
Educação Emocional em contexto didáctico-pedagógico	Conceito de educação emocional				
	Características da educação emocional				
	Competência emocional – conceito e capacidades				
	Missão e valores de actuação em aula				
	Perfil do professor				
	Etapas de maturidade: crescimento individual				
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	Consciência emocional	Consciência das próprias emoções			
		Identificar as emoções			
		Reconhecer as emoções nos outros			
		Compreender as causas e as consequências das emoções			
		A expressão não-verbal das emoções			
	Regulação emocional	Ter consciência da interacção entre emoção, cognição e comportamento			
		Expressão emocional de forma adequada			
		Prevenção de estados emocionais negativos			
		Habilidades para lidar com emoções negativas			
		Competência para gerar emoções positivas			
	Competência Social	Dominar as habilidades sociais básicas			
		Respeito pelos outros			
		Valorização dos outros			
		Praticar a comunicação receptiva			
		Praticar a comunicação expressiva			
		Partilhar emoções			
		Capacidade de gerir situações emocionais			
		Prevenção e gestão de conflitos			
		Comportamento pró-social e cooperação			
	Autonomia emocional	Assertividade			
		Auto-motivação			
		Auto-estima			
		Atitude positiva			
		Auto-eficácia emocional			
		Responsabilidade			
		Análise crítica de normas sociais			
		Resiliência			
	Competências para a vida e para o bem-estar	Fixar objectivos adaptativos			
		Tomar decisões			
		Procurar ajuda e recursos			
		Conceito de bem-estar			
		Conceito de fluir			

5. Questionário para recolha dos conteúdos prioritários
para futuras formações

Nome: _____

PARA O FUTURO

De todo o programa de formação sublinhe os 15 itens que considera mais importantes. Desses 15 itens que seleccionou, hierarquize 7, em que o 1 é o mais importante e o 7 é o menos importante.

PROGRAMA		
1. Emoção	Conceito de emoção Emoção, sentimento e estados de ânimo Tipologia das emoções As emoções principais	
2. Fisiologia das emoções	A emoção como resposta fisiológica adaptativa O cérebro funcional e sinfonia O sistema límbico e as amígdalas A função reguladora do lóbulo pré-frontal A mielinização	
3. Inteligência Emocional	Da origem das investigações sobre inteligência emocional até ao momento actual Os principais modelos de inteligência emocional: Salovey e Mayer, Goleman, Bar-On, ... O debate actual em torno da Inteligência Emocional	
4. Educação Emocional em contexto didáctico-pedagógico	Conceito de educação emocional Características da educação emocional Competência emocional – conceito e capacidades Missão e valores de actuação em aula Perfil do professor Etapas de maturidade: crescimento individual	
5. COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	5.1 Consciência emocional	Consciência das próprias emoções Identificar as emoções Reconhecer as emoções nos outros Compreender as causas e as consequências das emoções A expressão não-verbal das emoções
	5.2 Regulação emocional	Ter consciência da interacção entre emoção, cognição e comportamento Expressão emocional de forma adequada Prevenção de estados emocionais negativos Habilidades para lidar com emoções negativas Competência para gerar emoções positivas
	5.3 Competência Social	Dominar as habilidades sociais básicas Respeito pelos outros Valorização dos outros Praticar a comunicação receptiva Praticar a comunicação expressiva Partilhar emoções Capacidade de gerir situações emocionais Prevenção e gestão de conflitos Comportamento pró-social e cooperação Assertividade
	5.4 Autonomia emocional	Auto-motivação Auto-estima Atitude positiva Auto-eficácia emocional Responsabilidade Análise crítica de normas sociais Resiliência
	5.5 Competências para a vida e para o bem-estar	Fixar objectivos adaptativos Tomar decisões Procurar ajuda e recursos Conceito de bem-estar Conceito de fluir

ANEXO IV

Resultados

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra
2. Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)
3. Apresentação esquemática da árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores (VIIP)

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra

Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), nas variáveis de caracterização da amostra

Tabela 1 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por gênero

Gênero	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Masculino	4,79	17	,36	4,10	5,45
Feminino	4,72	58	,45	3,72	5,55

Tabela 2 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por idade

Idade	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
20-29	5,13	6	,45	4,43	5,54
30-39	4,68	27	,42	3,72	5,55
40-49	4,74	21	,49	3,80	5,54
50-59	4,69	21	,35	4,01	5,30

Tabela 3 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por nº de pessoas no agregado familiar

Nº de pessoas no agregado familiar	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
1-2	4,66	20	,41	3,90	5,54
3-4	4,76	51	,45	3,72	5,55
5-6	4,89	4	,40	4,45	5,31

Tabela 4 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por habilitações literárias/ profissionais

Habilitações literárias / profissionais	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Bacharelato	4,70	6	,47	4,01	5,30
Licenciatura	4,71	58	,43	3,72	5,55
Pós-graduação	4,79	6	,46	4,24	5,54
Mestrado	4,98	5	,49	4,43	5,52

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra

Tabela 5 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por ciclo que lecionam

Ciclo que leciona	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Pré-escolar	4,78	7	,37	4,31	5,49
1º ciclo	4,61	18	,47	3,72	5,37
2º ciclo	4,79	14	,38	4,21	5,30
3º ciclo	4,72	21	,45	3,80	5,54
Secundário	4,85	15	,46	4,15	5,55

Tabela 6 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão da Competência Emocional (85 itens EVCE), por anos de serviço completos

Anos de serviço completos	Média	N	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
0-4	4,92	9	,47	4,43	5,54
5-7	4,93	5	,46	4,24	5,55
8-14	4,67	19	,48	3,72	5,54
15-22	4,72	18	,48	3,80	5,52
23-30	4,67	15	,33	4,01	5,15
>30	4,75	9	,37	4,21	5,19

Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), nas variáveis de caracterização da amostra

Tabela 7 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), por gênero

Gênero		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
Masculino	Média	4,96	4,46	5,11	5,03	4,40
	N	17	17	17	17	17
	Desvio padrão	,56	,44	,48	,65	,52
	Mínimo	3,75	3,68	4,19	3,75	3,64
	Máximo	5,65	5,37	5,76	6,00	5,64
Feminino	Média	4,65	4,32	4,94	5,11	4,57
	N	58	58	58	58	58
	Desvio padrão	,65	,50	,62	,71	,76
	Mínimo	3,40	3,11	3,48	3,50	2,50
	Máximo	6,15	5,68	6,19	6,50	5,86

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra

Tabela 8 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), pela idade

Idade		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
20-29	Média	5,15	4,51	5,29	5,57	5,12
	N	6	6	6	6	6
	Desvio padrão	,87	,58	,79	,51	,58
	Mínimo	3,70	3,63	4,10	4,92	4,07
	Máximo	6,05	5,05	6,19	6,25	5,64
30-39	Média	4,71	4,38	4,99	5,02	4,31
	N	27	27	27	27	27
	Desvio padrão	,64	,47	,58	,58	,65
	Mínimo	3,50	3,47	3,95	3,75	3,07
	Máximo	5,90	5,68	6,14	6,42	5,79
40-49	Média	4,62	4,36	4,99	5,11	4,64
	N	21	21	21	21	21
	Desvio padrão	,635	,533	,690	,814	,67
	Mínimo	3,40	3,11	3,48	3,67	3,29
	Máximo	5,70	5,37	6,10	6,50	5,86
50-59	Média	4,72	4,27	4,88	5,06	4,53
	N	21	21	21	21	21
	Desvio padrão	,58	,44	,46	,73	,78
	Mínimo	3,75	3,42	4,19	3,50	2,50
	Máximo	6,15	5,05	6,00	6,33	5,79

Tabela 9 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), por nº de pessoas no agregado familiar

Nº de pessoas no agregado familiar		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
1-2	Média	4,70	4,26	4,85	5,18	4,30
	N	20	20	20	20	20
	Desvio padrão	,60	,45	,50	,75	,68
	Mínimo	3,75	3,42	4,19	3,50	2,50
	Máximo	6,15	5,05	5,67	6,33	5,21
3-4	Média	4,72	4,38	5,01	5,10	4,58
	N	51	51	51	51	51
	Desvio padrão	,67	,50	,63	,66	,71
	Mínimo	3,40	3,11	3,48	3,67	3,07
	Máximo	6,05	5,68	6,19	6,50	5,86
5-6	Média	4,89	4,41	5,38	4,69	5,07
	N	4	4	4	4	4
	Desvio padrão	,51	,47	,34	,81	,55
	Mínimo	4,30	3,95	5,05	3,67	4,57
	Máximo	5,50	5,05	5,76	5,42	5,79

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra

Tabela 10 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), por habilitações literárias/ profissionais

Habilitações literárias / profissionais		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
Bacharelato	Média	4,90	4,22	4,85	4,96	4,58
	N	6	6	6	6	6
	Desvio padrão	,57	,42	,45	,80	,76
	Mínimo	4,35	3,68	4,38	3,50	3,64
	Máximo	5,80	4,95	5,57	5,67	5,79
Licenciatura	Média	4,68	4,33	4,96	5,08	4,51
	N	58	58	58	58	58
	Desvio padrão	,67	,51	,62	,70	,71
	Mínimo	3,40	3,11	3,48	3,67	2,50
	Máximo	6,15	5,68	6,19	6,50	5,79
Pós-graduação	Média	4,89	4,48	5,12	5,10	4,38
	N	6	6	6	6	6
	Desvio padrão	,64	,39	,30	,76	,68
	Mínimo	4,00	3,95	4,71	4,25	3,43
	Máximo	5,90	5,05	5,57	6,25	5,21
Mestrado	Média	4,79	4,58	5,29	5,40	4,86
	N	5	5	5	5	5
	Desvio padrão	,49	,43	,71	,46	,82
	Mínimo	4,25	4,05	4,24	4,67	4,21
	Máximo	5,40	5,05	6,10	5,92	5,86

Tabela 11 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), por ciclo de ensino

Ciclo que leciona		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
Pré-escolar	Média	4,57	4,48	5,01	5,19	4,66
	N	7	7	7	7	7
	Desvio padrão	,68	,45	,66	,50	,47
	Mínimo	3,90	4,05	4,38	4,17	4,07
	Máximo	6,05	5,05	6,19	5,58	5,29
1º ciclo	Média	4,49	4,21	4,76	5,25	4,35
	N	18	18	18	18	18
	Desvio padrão	,71	,50	,62	,79	,96
	Mínimo	3,40	3,42	3,76	4,25	2,50
	Máximo	6,15	5,05	5,76	6,50	5,79
2º ciclo	Média	4,81	4,37	4,87	5,03	4,86
	N	14	14	14	14	14
	Desvio padrão	,58	,44	,50	,65	,68
	Mínimo	3,70	3,63	4,10	3,67	3,64
	Máximo	5,80	5,16	5,76	5,75	5,79
3º ciclo	Média	4,83	4,35	5,11	4,90	4,38
	N	21	21	21	21	21
	Desvio padrão	,52	,51	,60	,69	,59
	Mínimo	3,75	3,11	3,48	3,50	3,43
	Máximo	5,65	5,37	6,10	6,25	5,86
Secundário	Média	4,85	4,45	5,17	5,20	4,59
	N	15	15	15	15	15
	Desvio padrão	,74	,51	,58	,70	,60
	Mínimo	3,70	3,95	4,24	3,67	3,71
	Máximo	5,90	5,68	6,14	6,25	5,64

1. Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (EVCE), nas variáveis que caracterizam a amostra

Tabela 12 - Apresentação da distribuição dos valores das medidas de tendência central e dispersão das variáveis independentes relativas à Competência Emocional (subescalas EVCE), por anos de serviço completos

Anos de serviço completos		Autoconsciência	Gestão de Emoções	Automotivação	Empatia	Gestão de emoções em Grupo
0-4	Média	5,01	4,42	5,07	5,33	4,79
	N	9	9	9	9	9
	Desvio padrão	,83	,51	,73	,72	,69
	Mínimo	3,70	3,63	4,10	3,75	3,86
	Máximo	6,05	5,05	6,19	6,25	5,64
5-7	Média	5,02	4,55	5,52	5,08	4,46
	N	5	5	5	5	5
	Desvio padrão	,71	,68	,54	,50	,62
	Mínimo	4,00	3,95	4,71	4,25	3,79
	Máximo	5,85	5,68	6,14	5,58	5,21
8-14	Média	4,61	4,41	5,03	5,00	4,30
	N	19	19	19	19	19
	Desvio padrão	,67	,47	,49	,64	,70
	Mínimo	3,40	3,47	3,95	3,67	3,07
	Máximo	5,90	5,16	5,86	6,25	5,79
15-22	Média	4,80	4,19	4,89	5,12	4,57
	N	18	18	18	18	18
	Desvio padrão	,71	,53	,72	,78	,90
	Mínimo	3,85	3,11	3,48	3,83	2,50
	Máximo	6,15	5,37	6,10	6,50	5,86
23-30	Média	4,58	4,27	4,83	5,06	4,61
	N	15	15	15	15	15
	Desvio padrão	,41	,40	,43	,79	,55
	Mínimo	3,85	3,68	4,19	3,50	3,64
	Máximo	5,50	5,05	5,76	6,33	5,43
>30	Média	4,60	4,53	4,95	5,07	4,58
	N	9	9	9	9	9
	Desvio padrão	,53	,41	,61	,61	,67
	Mínimo	3,75	3,68	4,19	3,83	3,64
	Máximo	5,15	5,05	6,00	5,58	5,79

2 - Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)

Imagem 1

Consciência Emocional - Pergunta 1 e 2				Regulação Emocional - Pergunta 3						
Pré-teste	Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste				
desespero	28	angustia 33	desemprego	20	perda de alguém	16	Res. Problema	Res. Problema		
tristeza	26	tristeza 31	perda de alguém	19	autoresponsabilização de uma falha	14	pedir ajuda	15	pedir ajuda	23
angústia	14	culpa 14	problemas familiares	10	problemas familiares	12	analisar o problema	5	analisar o problema	20
preocupação	8	desespero 11	problemas no trabalho	9	desemprego	12	atitude proativa de mudança	5	assumir o erro e tentar corrigi-lo	10
desânimo	7	preocupação 6	perdas	7	incapacidade de resolver problemas	11	Formular novos objetivos	3	atitude proativa de mudança	7
cansaço	4	desânimo 5	problemas de saúde	6	perdas	4	Refletir	8	identificar o problema	4
frustração	4	vergonha 3	desgosto	5	preocupação	4			autoresponsabilização	3
solidão	3	ansiedade 2	não chegar a concretizar o seu objetivo	5	acontecimento desagradável	4			atitude de resiliencia positiva	3
reflexão	2	outros 5	incapacidade de resolver problemas	5	problemas de saúde	3			Novos objetivos	2
depressão	2		acontecimento desagradável	5	problemas financeiros	3			ver aspetos positivos da questão	8
desalento	2		problemas financeiros	4	perda de algo	3				
outros	21		Desilusão/deceção	3	problemas no trabalho	3	Alteração da Emoção	Alteração da Emoção		
(ex: em conflitos com pensamentos, stress, perda de algo, dor, perturbado...)			Dúvidas sobre competências pessoais e profissionais	3	discussão	3	desafabar com alguém	15	atitude positiva	19
							atitude positiva	12	desabafar com alguém	14
							atividades bem-estar	7	ter/ manter calma	8
							ter/ manter a calma	5	atividades bem-estar	8
									Automotivação	9

2 - Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)

Imagem 2

Consciência Emocional - Pergunta 1 e 2				Regulação Emocional - Pergunta 3			
Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste
auto-confiança	interesse	Boa preparação/bom discurso	Boa preparação/bom discurso	25	25	Res. Problema	Res. Problema
17	18						
nervosismo	auto-confiança	Falta de confiança/ansiedade por falar em público	Falta de confiança/ansiedade por falar em público	23	21	Preparação da apresentação	Preparação da apresentação
7	11					17	36
insegurança	surpresa	intervenção inesperada de alguém	intervenção inesperada de alguém	13	19	ser empático	Responder à questão (franqueza, clareza)
5	8					5	13
ansiedade	nervosismo	falta de preparação	falta de preparação	3	5	Responder à questão (franqueza, clareza)	4 ser empático
4	6					4	10
poder	angústia		excesso de confiança		3		ouvir os outros
3	5						5
angústia	ansiedade						
2	5						
outros	insegurança					Alteração da Emoção	Alteração da Emoção
58	4					Acalmar (respiração...)	Acalmar (respiração...)
Ex: Envolvimento numa conversa, atrapalhado, o batimento do coração...)	medo					17	21
	segurança					Auto-confiança	6 Auto-confiança
	2					Atitude positiva/ Automotivação	4 Atitude positiva/ Automotivação
	outros						11
	15						10
							Conhecer-se a si próprio
							6

2 - Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)

Imagem 3

Consciência Emocional - Pergunta 1 e 2				Regulação Emocional - Pergunta 3							
Pré-teste	Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste				
raiva	26	cólera	36	conflitos com colegas/ amigos	11	conflitos com colegas/ amigos	13	Res. Problema	Res. Problema		
revolta	17	raiva	27	foi contrariado	25	foi contrariado	23	diálogo	12	diálogo	9
zangado	13	desprezo	6	discussões com pais	3	discussões com pais/ familiares	6	pedir ajuda	10	pedir ajuda	3
fúria	7	ira	5	foi repreendido	2	frustração	3			analisar o problema	6
desconfiança	6	tristeza	4	maus resultados escolares	2	injustiçado/ incompreendido	14			ouvir o outro	11
contrariedade	6	fúria	4	problema indisciplina escola	3	maus resultados escolares	2			Automotivação (mais empenho)	6
ira	3	ódio	4	problemas foro social em casa (maus tratos, falta de afeto...)	8	problemas foro social em casa (maus tratos, falta de afeto...)	5			tomar consciencia/ pensar sobre problema /atitudes	13
aborrecido	2	revolta	3	frustração	4	discriminação	4			ser assertivo	4
outros (ex: detesta o que o rodeia, sou mau, beicinho, má disposição...)	22	zangado	3	injustiçado/ incompreendido	10			Alteração da Emoção	Alteração da Emoção		
		desconfiança	2	proibição de fazer qq coisa	2			desabafar com alguém	6	tentar acalmar-se	10
		outros	4					tentar acalmar-se	3	desabafar com alguém	9
								atitude positiva	3	atitude positiva	12
								Fazer algo com que se distraia	5	Respirar fundo, contar até 10	10
								Respirar fundo, contar até 10		Atividades bem estar	6
										Identificar estados emocionais em si e nos outros	4
										Alertar o outro dos seus sentimentos	3

2 - Síntese das respostas mais dadas pela amostra - Questionário de consciência, regulação emocional e autoeficácia (CREA)

Imagem 5

Consciência Emocional - Pergunta 1 e 2				Regulação Emocional - Pergunta 3							
Pré-teste	Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste				
injustiçada	14	surpresa	19	acusação injusta	17	acusação injusta	21	Res. Problema	Res. Problema		
humilhação	9	culpa	18	acusada	11	acusada	14	diálogo	12	diálogo	17
medo	7	injustiçada	12	comunicação verbal e não verbal do do homem	7	comunicação verbal e não verbal do do homem	18	ouvir	12	ouvir	10
revolta	5	indignação	7	discussão	13	discussão	7	ser assertiva	2	ser assertiva	9
ofensa	4	medo	6	erro no trabalho	13	erro no trabalho	8	apresentar o seu ponto de vista/defender-se	24	apresentar o seu ponto de vista/defender-se	31
ameaçada	3	humilhação	6	erro	4	má interpretação da situação	7	esclarecer os mal entendidos	2	esclarecer os mal entendidos	6
acusada	3	acusada	5	má interpretação da situação	2	medo do despedimento	2			procurar consenso	2
culpa	2	angustia	4					Alteração da Emoção	Alteração da Emoção		
submissão	2	receio	3					acalmar ou aguardar que a pessoa acalme	11	acalmar ou aguardar que a pessoa acalme	18
surpreendida	2	raiva/cólera	2					afastar-se até acalmar	3	falar com calma e em tom de voz adequado	8
receio	2	revolta	2					falar com calma e em tom de voz adequado	8	afastar-se até acalmar	6
outros	47	outros	17							pedir desculpa	4
										identificar o que sente	2

(Ex: Falta de sinceridade, falta de honestidade, fechamento...)

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

CATEGORIAS				CONTEÚDOS DE UNIDADES DISCURSIVAS
1º nível categorial	2º nível categorial	3º nível categorial	4º nível categorial	
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	1. CONSCIÊNCIA EMOCIONAL (161 U.D.)	1.1 Autoconsciência (100 u.d.)	1.1.1 Perceção dos sinais do corpo em si e nos outros (27 u.d)	<p>“... consigo mais facilmente identificar as situações que me poderão conduzir às emoções negativas...” (I, A)</p> <p>“Ter a capacidade de reconhecer os meus próprios sentimentos e os dos outros e a capacidade de lidar com eles.” (AM, A)</p> <p>“... devo tomar consciência que os outros também são seres emocionais que lidam e experimentam emoções que eu devo ter habilidade para reconhecer.” (AC, A)</p> <p>“... sinto-me mais atenta aos sinais das emoções, nos outros.” (PM, A)</p> <p>“Nem sempre prestava atenção ao que os outros demonstravam estar a sentir, e muitas vezes interpretava mal alguns dos sinais ou expressões e dessa forma reagia de forma incorrecta. Hoje em dia penso que começo a modificar um pouco nesse aspecto...” (MM, A)</p> <p>“Fiquei mais consciente de como as Emoções nos influenciam e como reconhecer os seus sinais em mim e nos outros.” (FS, A)</p> <p>“... muniu-me de ferramentas importantíssimas (de competências sociais) que me permitirão identificar mais facilmente as emoções e compreender as causas e consequências dessas mesmas emoções.” (VG, A)</p> <p>“Quando sentimos algo isso sente-se, reflecte-se e expressa-se principalmente na face” (FV, A)</p> <p>“Esta formação (...) permitiu uma consciencialização de que efectivamente não estamos sozinhos e todos temos dentro de nós, emoções, sentimentos e que esses nem sempre são visíveis...” (MC, A)</p> <p>“Aprendi nesta Acção de Formação que as emoções (...) podem ser (...) visíveis ou tantas outras vezes corporais e não visíveis.” (MM, A)</p> <p>“A capacitação para a interpretação das emoções através dos seus sinais fisionómicos externos creio que foi assimilada por todos os participantes por via deste grande trabalho coletivo.” (AR, B)</p> <p>“... aumentou a minha capacidade de avaliar as minhas próprias emoções e as emoções dos outros...” (AC, A)</p> <p>“Implícita nesta inteligência está a capacidade de me descentralizar de mim própria para interagir com o outro em função do conhecimento que consigo adquirir da observação do outro e do “ler” o que o outro sente ou o estado em que se encontra.” (EP, B)</p> <p>“A partir do momento em que participei nesta acção penso que já me é muito mais fácil perceber como estão as pessoas à minha volta (...) obviamente que, quem não se conhece a si mesmo, jamais conhecerá os outros...” (LC, B)</p> <p>“Percebendo como ele está, assim tentamos compreender o porquê da pessoa se comportar de determinada maneira. Assim podemos entender o seu ponto de vista e colocar-se no seu lugar, isto é a base da empatia.” (LC, B)</p> <p>“Devemos colocar-nos no lugar do outro e desta forma sensibilizarmo-nos com as suas dificuldades, as suas limitações, isso torna-nos mais humanos e possibilita-nos realmente ajudar a pessoa ou as pessoas em causa.” (LC, B)</p> <p>“... saliento a necessidade de termos a habilidade de detecção dos sinais indicadores não verbais nos outros.” (OB, B)</p> <p>“... aprendi a catalogar e a reconhecer as principais emoções através de determinadas expressões físicas...” (PS, B)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“Melhorou a minha capacidade de avaliar as emoções nos outros, a estar atenta às suas expressões faciais e corporais, a identificar algumas reacções fisiológicas em mim...” (PS, B)</p> <p>“Esta acção sobre a gestão de emoções, serviu entre outras coisas, para ver e perceber que por vezes as coisas mais óbvias e banais, às quais não damos quaisquer importância e até nos passam ao lado, tem o seu quê de importante, temos é que estar mais atentos e tentar perceber nas entrelinhas todos os sinais que nos são enviados.” (HF, B)</p> <p>“... a interpretação dos gestos e expressões faciais são patamares básicos a alcançar através duma correcta postura e observação.” (OB, B)</p> <p>“O que me interessou particularmente foi a identificação de emoções nas outras pessoas...” (FV, C)</p> <p>“... o estar atento aos sinais emitidos por outros que nos rodeiam, a maneira como falam, agem, comunicação verbal e não verbal, pode conduzir a uma maior interacção com os mesmos e a uma diminuição drástica de possíveis conflitos que por vezes ocorrem pelo simples facto de existir problemas de comunicação ou muitas vezes com a situação emocional em que cada um se encontra.” (FF, C)</p> <p>“Nem sempre damos suficiente atenção à forma como os outros nos vêem e percebem o que queremos exprimir, mas é fundamental pensar nisso, porque é um aspecto que tem muito peso em todas as relações que desenvolvemos, sobretudo com os alunos.” (RR, C)</p> <p>“... uma melhor consciência das nossas emoções, aprendendo a perceber, a “escutar” as mudanças no estado do nosso corpo e do nosso cérebro identificando-as, avaliando essas mesmas emoções, distanciando-nos para uma melhor avaliação...” (EA, C)</p> <p>“... assuntos abordados permitiram despertar em mim a tomada de consciência para os sinais que todos nós emitimos, para as reacções que temos para a forma como agimos. A percepção do eu, da maneira como funcionamos no dia-a-dia, poderá levar à compreensão de reacções que por vezes outros têm em relação a nós e que consideramos estranhas.” (FF, C)</p> <p>“... uma das primeiras tomadas de consciência relevantes desta formação foi o conceito de estado de ânimo. Perceber como é um estado habitual de cada um é uma ferramenta importante para evitar equívocos e permite-nos aperceber de quais as “áreas de conforto” de cada um.” (SS, C)</p>
		<p>1.1.2 Auto-reflexão (22 u.d.)</p>	<p>“É essencial uma boa gestão das emoções, com o intuito de vivermos uma vida saudável, facto que nem sempre consigo cumprir, até porque o meu medo de magoar o “outro” vence sempre, descurando muitas vezes daquilo que me faz sentir bem, ou pense ser o mais correcto.” (CC, A)</p> <p>“É importante não esquecer que devemos reflectir sobre todos os dias sobre as nossas acções, pois esta reflexão ajuda – nos a crescer e compreender melhor os outros.” (MLM, A)</p> <p>“Voltei alguns dos meus momentos de introspecção para a análise das emoções que surgem durante o dia e decidi regressar a uma prática que deixei há algum tempo: a escrita.” (PM, A)</p> <p>“Todos os temas abordados permitiram enriquecer o meu eu e reflectir na minha acção com os outros, comigo mesma e nas minhas posturas perante situações da minha vida pessoal e profissional.” (EF, A)</p> <p>“... fez-me reflectir sobre as minhas emoções...” (A, A)</p> <p>“... ajudou me a crescer enquanto ser humana, a ver o meu lado mas acima de tudo a ver o lado do outro, a perceber que não é só o outro que faz juízos de valor errados eu também os faço.” (MM, A)</p> <p>“... para se ter e desenvolver uma consciência emocional é necessário exercitar continuamente a descrição das emoções sentidas, expressando-as por meio de palavras, de gestos, acções. Esta reflexão permite o encontro connosco, a descoberta das nossas emoções e sentimentos e o controlo pessoal das mesmas. Proporciona a auto estima e possibilita à pessoa saber relacionar-se melhor com os que estão à sua volta.” (FV, A)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“... antes de conhecermos os outros temos que nos conhecer bem a nós próprios.” (LC, B)</p> <p>“Sempre tive alguma capacidade de bloquear e controlar em demasia as emoções. Agora questiono-me, será necessário?, em que situações será necessário?, quando deverei partilhar?, esta constatação despertou-me mais uma vez para a importância das competências emocionais, fundamentalmente ao nível da regulação emocional.” (PS, B)</p> <p>“... permitiu-me um maior autoconhecimento, promoveu uma autorreflexão...” (PP, B)</p> <p>“Nesta ação de formação a teoria passou, por vezes, à prática, e embora essa abordagem tenha sido feita de forma ligeira, a verdade é que gerou reflexão. Na verdade, apercebi-me que a gestão das emoções que fazemos é muitas vezes economicista e defensiva: uma tentativa extrema de regulação emocional. Manipulamos a expressão externa para mascarar o estado emocional interno, e assim dificultamos o entendimento que os outros têm de nós e facilitamos a ocorrência de mal-entendidos; deturpamos o processo de socialização.” (PP, B)</p> <p>“Houve uma linha que uniu todos os conteúdos, desde o perceber aquelas palavras que me foram ditas em miúda ou aquele castigo que me revoltou até ao verdadeiramente pensar, afinal que tipo de professora sou eu? Quais são os meus objectivos nesta profissão que escolhi e em que ponto desta jornada é me encontro?” (TB, B)</p> <p>“Cada vez mais considero que somos o produto do meio em que fomos criados, principalmente ao nível das nossas emoções. Desde a mais tenra idade e passando pelas diferentes etapas da minha vida, não foi fácil gerir as emoções e os sentimentos que daí resultaram. Nem sempre foi uma vida calma, pacífica e harmoniosa, com seria o ideal. Da parte paterna existe uma pessoa conflituosa e agressiva, para que as coisas resultassem, a outra parte era, e é, submissa e passiva. Da junção resultou um ser – eu, que não aceitando de todo a submissão e a passividade, tomei o lado do mais forte, não concordando de todo com a sua maneira de ser, mas seria a melhor maneira de eu “sobreviver”. Tornei-me impulsiva e agressiva, quando confrontada com situações que considero injustas, reagindo a quente, sem pensar.” (HF, B)</p> <p>“Pensar, respirar fundo e por vezes “engolir alguns sapos”, não é fácil para a minha maneira de ser, em determinadas situações.” (HF, B)</p> <p>“Esta acção pelo tempo que durou, não é de todo, a terapia para resolver todos os meus problemas e defeitos, mas serviu para reflectir sobre as atitudes e comportamentos que devo melhorar, quando sou confrontada com situações adversas e que fazem eclodir as minhas emoções mais básicas e os sentimentos negativos.” (HF, B)</p> <p>“... destaco a importância do auto conhecimento, na medida que só se pode controlar aquilo que se conhece, nem que isso seja o nosso interior.” (OB, B)</p> <p>“... dou comigo a reflectir sobre, uma ou outra atitude que tomo ou que outros tomam para comigo. E também confesso que olho com outros “olhos” para certas reacções minhas face ao que me acontece nas relações que estabeleço com os meus familiares mais próximos e amigos. (...) O que posso eu fazer para melhorar ou alterar o que está menos bem? É bom questionar e reflectir para poder alterar e/ou corrigir sempre que possível - Benefícios da cognição.” (TF, B)</p> <p>“... por vezes, agimos antes de pensar e no momento, sem reflectirmos. Isto cria mal entendidos e conduz-nos a situações menos agradáveis com os outros. Ao nos apercebermos destas questões, acabamos por tentar modificar o nosso comportamento e as respostas ao meio que nos rodeia.” (LM, C)</p> <p>“... ajudar-nos a reflectir sobre aquilo que nos é demasiado próximo e que, por isso, nem sempre é suficiente e eficazmente reflectido por nós. (RR, C)</p> <p>“Esta formação ajudou-me a reflectir um pouco mais, pois apresentou-se como um contexto privilegiado de discussão de opiniões e ideias relativamente à nossa profissão.” (RR, C)</p> <p>“Tenho por tendência a ser uma pessoa alegre e bem-disposta, mas rapidamente passo a uma posição de agressividade (assuntos mal resolvidos do meu passado pessoal).” (RA, C)</p> <p>“... tenho feito uma análise crítica sobre a minha posição na vida. Sinto-me, neste momento, uma pessoa mais calma. (RA, C)</p>
--	--	--	--

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“Como fazer da aprendizagem um processo que reúna necessidade, frequência e prazer? Como criar actividades que façam esquecer a passagem do tempo? Como auxiliar os alunos a definir objectivos pertinentes e alcançáveis?” (SS, C)</p> <p>“... a acção de formação permitiu uma reflexão pessoal, através da aprendizagem e interiorização de conceitos, que foi enriquecida pela partilha de experiência do grupo, constituindo um manancial de possibilidades para implementar futuramente em sala de aula.” (SS, C)</p>
		<p>1.1.3 Melhor conhecimento de si (19 u.d.)</p>	<p>“... a contribuição para um melhor conhecimento de mim vai levar-me a estabelecer relacionamentos mais saudáveis e reconhecer o outro...” (RR, A)</p> <p>“... possibilitou-me conhecimentos que me conduzem a um maior conhecimento de mim e a um melhor lidar das emoções, nomeadamente nas reconstruções do passado, no melhor cuidar dos solos da memória e na filtração de estímulos “stressantes”, de modo a prevenir a ansiedade decorrente de alguns erros de pensamento e assim melhorar a minha qualidade de vida não me tornando escrava de pensamentos negativos, prevenindo a ansiedade e outros transtornos emocionais e fomentar/recuperar a liderança do “eu”.” (RS, A)</p> <p>“apercebi-me que não é fácil para mim expressar as minhas emoções...” (MM, A)</p> <p>“Esta formação foi o “Clique” que me faltava, sei que tenho um longo caminho a percorrer, devido ao meu carácter explosivo e agressivo (Vergonha, Culpa).” (AV, A)</p> <p>“Ao longo destas sessões e cada vez mais motivada, aprendi mais sobre mim, aprendi que sou uma pessoa assertiva...” (JC, A)</p> <p>“... contribui para um melhor autoconhecimento, possibilitando a construção de uma imagem de mim próprio e a imagem que os outros foram criando de nós...” (CM, A)</p> <p>“... cada um de nós teve um maior conhecimento de si próprio quando se confrontou com os seus colegas...” (FO, A)</p> <p>“... foi-me possível melhorar a minha capacidade de me conhecer a mim mesma, controlar as minhas emoções de forma mais ponderada...” (EP, B)</p> <p>“... Nem sempre oiço o que os outros pensam de mim e quando o faço acho fantástico pois raramente corresponde ao que penso de mim mesma.” (TB, B)</p> <p>“... dei comigo a (re)descobrir-me, a revelar-me algo que eu próprio desconhecia...” (MG, B)</p> <p>“... Houve um exercício que me intrigou, o dos elogios; percebi que com os meus alunos e crianças não tenho problema absolutamente nenhum em fazê-lo, faço questão de elevar a auto-estima dos jovens sempre que posso mas, com adultos, mesmo tendo confiança não estou desconfiada porque simplesmente não estou habituada.” (TB, B)</p> <p>a dimensão para a qual esta formação mais contribuiu foi a intrapessoal. Temos, por vezes, a consciência que nos conhecemos mas não conseguimos verbalizar esse conhecimento. Não são as palavras que nos faltam, é o conhecimento do eu que é vago (as áreas cega e desconhecida da matriz de Johari). Eu tinha essa mesma ilusão de total autoconhecimento; mas ao ser confrontado com os meus próprios juízos de valor acerca de outros (nas dinâmicas de grupo, por exemplo) fui forçado a aplicar estas novas aptidões analíticas em mim. Reconhecer as emoções, saber da sua orgânica, da sua diferenciação, da sua exteriorização física e em termos de comportamento permitiu que reconhecesse essas emoções em mim mesmo; se não o fizesse, nunca poderia partir para o conhecimento emocional dos outros ou para a aplicação destes conhecimentos a nível profissional.” (PP, B)</p> <p>“Identifiquei-me muito como aquele que não confia nos outros, acabando por fazer tudo sozinho e assumindo facilmente culpa por algo que não é da sua responsabilidade.” (CO, C)</p> <p>“Tive dificuldade em fazer elogios e receber elogios, chegando mesmo a ficar envergonhada. É interessante ter tido dificuldade em fazer elogios aos meus colegas, quando consigo fazê-los aos alunos e ao meu filho. Pensando sobre isto (mesmo agora) também não consigo fazer elogios ao meu marido, nem ao meu pai, por exemplo. É para pensar sobre e para mudar...” (CO, C)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“Tendo uma noção mais concreta (...) das nossas fraquezas, (...) conseguimos porventura uma maior regulação emocional. (...) antes de mais há que ter um autoconhecimento de nós próprios, pois para nos relacionarmos eficientemente com os outros temos acima de tudo que possuir um perfeito conhecimento de nós próprios.” (EA, C)</p> <p>“Só através do auto-conhecimento e da auto-análise será possível, julgo, uma adequação mais eficaz às situações e problemas exteriores, através do desenvolvimento de uma consciência de como corresponder a determinadas emoções.” (JC, C)</p> <p>“... consegui identificar alguns dos bloqueios que tinha, na partilha das minhas emoções para com os que estão mais próximo.” (Rui Almeida, C)</p> <p>“Ao nos conhecermos, podemos ser mais assertivos e sabermos o que queremos, usando a pró-actividade e realizarmos projectos que nos poderão ser úteis a vários níveis.” (LM, C)</p> <p>“... a consciencialiação é o primeiro passo para a potenciação de capacidades que julgamos não ter ou que estão apenas à espera de alguma iniciativa!” (RR, C)</p>
		<p>1.1.4 Autoconhecimento na área da Fisiologia das emoções (15 u.d.)</p>	<p>“A minha frequência nesta acção de formação permitiu-me, acima de tudo, ter uma maior consciência e visão acerca da gestão das emoções (...) permitiu-me adquirir algum conhecimento científico e desenvolver algumas competências emocionais que me ajudarão, certamente, a nível profissional e pessoal, embora saiba que não é de um momento para o outro que se consegue controlar a maior parte das nossas emoções.” (CC, A)</p> <p>“...o sub córtex que nos explica os reflexos involuntários e o Neo-cortex onde acontecem os processos cognitivos. As emoções têm assim uma manifestação física no nosso organismo e daí serem fundamentais para compreendermos os nossos estados de ânimo e a forma como lidamos com as situações que nos acontecem diariamente.” (MC, A)</p> <p>“olho agora, de maneira diferente para o meu sistema límbico, berço das muitas emoções que me assolam em vários momentos do dia. As emoções que me movem (MOVERE) que “mexem” comigo surgem-me, assim, sob outra luz.” (PM, A)</p> <p>“Aspiro agora ao treino dos circuitos neuronais para facilitar a mielinização e educar emoções (as minhas), para além de educar dos alunos. Tentar ouvir o corpo e tentar ler as respostas fisiológicas, somáticas do que se passa emocionalmente no meu dia. Estou também a depositar mais confiança no meu lóbulo pré-frontal como grande aliado nesta tarefa educativa de substituição das respostas de comportamento límbico por atitudes neocorticais.” (PM, A)</p> <p>“... a Fisiologia das Emoções (...) ajuda a compreender a emoção desde a sua origem, no nosso mais profundo e primitivo âmago.” (PM, A)</p> <p>“Num dos itens que falamos numa das secções – Fisiologia das Emoções, percebi que a função das emoções é ajudar nos aprender a geri-las melhor, é preparar nos para a melhor resposta e essa emoção...” (MM, A)</p> <p>“Tomei consciência de que sabia tão pouco acerca das Emoções, e a importância que têm na vida. Aprendi que as Emoções podem acontecer instantaneamente e de forma automática, são tão rápidas, que por vezes, não tomamos consciência que elas acontecem - na nossa mente e corpo.” (FS, A)</p> <p>“... aprender a conhecer e reconhecer as emoções por forma a conseguirmos utilizar com mais frequência o “neo-cortex” e desta feita sermos adultos mais ponderados nas atitudes a tomar perante desafios com que nos deparamos diariamente (alunos, pais, auxiliares, colegas, etc).” (IS, A)</p> <p>“Foram abordadas e analisadas as emoções nas suas diferentes perspectivas que contribuíram para um autoconhecimento mais efectivo (...) dado que se percebeu que a emoção é uma reacção que dura segundos/minutos (por exemplo, sentir medo ou ficar furioso, falando-se aqui de respostas a estímulos externos) e que a análise de situações é do âmbito da cognição (racional), um estado mental que interage com os outros e que produz comportamentos de longa duração.” (CS, B)</p> <p>“Ao conhecermo-nos mais profundamente ao nível das competências emocionais, estaremos a dar um passo importante na forma como lidamos com a nossa personalidade e com as relações dos outros e contribuir assim para uma mais eficaz gestão das emoções.” (LC, B)</p> <p>“... da Fisiologia das Emoções, é importante eu perceber qual a origem das mesmas, onde elas se formam, saber que fazem parte de mim, não são algo</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>exterior a mim, formam-se no meu subcortex e por isso, posso agir sobre elas..." (MJT, B)</p> <p>"... mostrou-me na parte cognitiva a fundamentação científica das emoções (fisiologia das emoções e estudo da inteligência emocional) que foi fundamental para o meu conhecimento intrapessoal..." (MJV, B)</p> <p>"Com esta Formação adquiri uma série de novos conhecimentos sobre (...) a forma como as emoções fazem parte integrante da nossa fisiologia e como o nosso cérebro e todo o nosso corpo reagem às diferentes emoções;..." (MJP, B)</p> <p>"... esta formação permitiu-me ficar a conhecer os conceitos necessários para o entendimento de alguns processos que ocorrem no meu corpo dos quais resultam as minhas competências emocionais." (DT, C)</p> <p>"A "fisiologia das emoções" foi um dos temas que considerei mais interessantes nesta aprendizagem porque fiquei a conhecer o funcionamento do cérebro e as suas funcionalidades, sendo a "mielinização", um dos processos que considerei mais pertinentes uma vez que está directamente relacionada com a aprendizagem e esta se encontra implícita na minha vida a vários níveis." (DT, C)</p> <p>"A formação permitiu-me aprender o que são emoções, saber distinguir emoções de sentimentos, saber que existem emoções principais e outras secundárias como se desencadeiam, como identificá-las, como reconhecê-las nos alunos e nos outros indivíduos, como tirar partido delas tendo em conta os objectivos em contexto escolar." (SB, C)</p>
		<p>1.1.5 Autoconsciência de emoções (14 u.d.)</p>	<p>"Ter a capacidade de reconhecer os meus próprios sentimentos e os dos outros e a capacidade de lidar com eles." (AM, A)</p> <p>"Esta formação (...) permitiu (...) ter a consciência do que sentimos e porquê. Ter a consciência de que o Outro também sente e pode até ter outros sentires (que não os nossos) possibilita e facilita as nossas relações interpessoais, sobretudo a quem lida com crianças, jovens, famílias – com um contexto educativo. (MC, A)</p> <p>"A Acção foi bastante benéfica, veio ampliar os meus conhecimentos sobre as minhas emoções e sentimentos" (JC, A)</p> <p>"Apesar de nos conhecermos bem a nós próprios, nem sempre fazemos uma leitura correcta das nossas emoções, ou não dedicamos tempo à sua análise e interpretação (...) Através desta Formação dei "um passo em frente" na auto-consciência das minhas emoções." (AA, B)</p> <p>"... nunca tinha parado para pensar porque reagia de determinada forma quando acontecia determinada coisa, como me sentia fisicamente, perante determinada emoção ou sentimento e muito menos tinha pensado que essas emoções podiam e deviam ser geridas consoante a situação e o contexto em causa. (...) é importante termos a percepção e o discernimento de como nós estamos." (LC, B)</p> <p>"... acho muito importante que nós aprendamos a tomar consciência das nossas emoções de modo a podermos lidar com elas..." (MJT, B)</p> <p>"Ao conhecermos as nossas próprias emoções e os nossos sentimentos, mais facilmente percebemos como o que estamos a sentir pode afectar tudo que se possamos realizar ou fazer." (MTP, B)</p> <p>"Ao conhecermos as nossas emoções, mais facilmente percebemos como aquilo que sentimos pode afectar o que fazemos; identificando as emoções podemos nos distanciar delas e assim ter uma melhor consciência do que sentimos." (PS, B)</p> <p>"Todavia, as emoções são primárias, por isso a sua expressão involuntária faz parte da nossa personalidade. Há questões que são virtualmente inultrapassáveis e defeitos quase congénitos que são barreiras ao nosso desenvolvimento e maturação emocionais mas que são parte daquilo que somos, aquilo que nos torna diferentes; ou seja, a consciência emocional não implica a capacidade de regulação emocional. Aliás, há quem passe por anos de terapia e medicação para o conseguir..." (PP, B)</p> <p>"... percebi que também não devemos ignorar as emoções mais negativas; devemos é saber interpretá-las, usá-las e canalizá-las de forma apropriada assim como adaptá-las consoante as situações." (CC, B)</p> <p>"Com esta Formação desenvolvi / aprendi diversas competências emocionais, tais como: consciencializar as próprias emoções, identificá-las, compreender</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>as suas causas e consequências, as suas expressões não verbais e reconhecê-las nos outros;...” (MJP, B)</p> <p>“... saber identificar as emoções / sentimentos ou estados de ânimo nos outros melhora as relações interpessoais porque nos ajuda a compreendê-los melhor e mais facilmente se estabelecem relações de empatia.” (M JP,B)</p> <p>“A eficaz compreensão e análise das nossas emoções, permite-nos tomar melhor consciência daquilo que realmente nos afeta ou move e assim podemos trabalhar essas emoções por forma a interpretá-las. Isso ajuda-nos na tomada de decisão.” (EA, C)</p> <p>“... aquele que para mim foi o maior motivo de interesse da acção, foi apretensão, partindo de uma estratégia prática que passou por um conjunto diversificado de dinâmicas de grupo, de proporcionar aos seus participantes ocasiões diversas para tomarem consciência acerca da forma como vivem, sentem, exprimem e pensam acerca das suas próprias emoções, sentimentos e estados de ânimo.” (RR, C)</p>
		<p>1.1.6 Autoconsciência de comportamentos (3 u.d.)</p>	<p>“... foi importante perceber alguns comportamentos que, muitas vezes de forma inconsciente, temos para com muitos dos que nos rodeiam (...) nas relações do dia-a-dia...” (IS, A)</p> <p>“... é de referir que muitas vezes só nos apercebemos que algo não está bem quando os outros nos ajudam a ver e foi importante perceber alguns comportamentos que, muitas vezes de forma inconsciente, temos para com muitos dos que nos rodeiam, não só no local de trabalho como nas relações do dia-a-dia. Muitas vezes “magoamos” sem nos darmos conta que o fizemos.” (IS, A)</p> <p>“...ter a noção de como somos, do que somos, como agimos e nos percebemos, de forma a podermos agir de acordo com o que somos e como nos comportamos ou devemos comportar.” (LM, C)</p>
	<p>1.2 Autoconsciência na profissão (61 u.d.)</p>	<p>1.2.1 Reflexão na forma de agir como professor (15 u.d.)</p>	<p>“... em contexto sala de aula é fundamental o professor conhecer-se a si próprio para poder agir de forma equilibrada para com os seus alunos...” (MEC, A)</p> <p>“Actualmente, na minha actividade docente, quando um aluno ultrapassa o limite do aceitável e surge a emoção da impaciência como um “tsunami”, antes de me dirigir ao discente, dirijo-me ao neocortex para me dar uma resposta mais de acordo com o grau de evolução Sapiens Sapiens. Não funciona sempre, mas estou a treinar as minhas capacidades de autocontrolo e a tentar corrigir os erros de pensamento. Noto porém que estou mais consciente do que acontece dentro de mim.” (PM, A)</p> <p>“Sempre foi mais virada para mim, mais virada para uma vitória particular, em conseguir atingir os meus objectivos, mas ao longo das secções foi percebendo que nem sempre devo seguir esse caminho, que muitas vezes fazer algo em conjunto nos realiza muito mais.” (MM, A)</p> <p>“... o entendimento das emoções dos alunos e do modo mais imaturo como lidam com elas foi importante para ajustar a minha prática docente e tornar-me mais apto para lidar com os problemas de regulação emocional que exibem, reconhecendo que o crescimento individual dos alunos ainda está numa fase de “luta” pela independência, pela afirmação do “eu”, e que o nosso papel é potenciar esse crescimento e promover situações e dinâmicas de aula que permitam esse crescimento.” (PP, B)</p> <p>“... reconhecer os sentimentos e as necessidades dos outros (respeitando e valorizando os outros) confere a habilidade de trabalhar eficazmente com outras pessoas de modo a se trabalhar em equipa...” (CM, A)</p> <p>“... ensinou me a compreender e a lidar de forma mais positiva com as minhas emoções e a melhorar as minhas relações sociais com os adultos, e tentar tornar me uma pessoa que luta por uma Interdependência – uma vitória publica, numa união dos meus esforços com os dos outros.” (MM, A)</p> <p>“... Vejo-me, agora, nas minhas aulas a (...) ser mais assertivo.” (FF, A)</p> <p>“... há tantos factores que não conseguimos controlar e tantos dias em que a assertividade é simplesmente uma impossibilidade... e porque que eu passei o dia a gritar? A deixar que aquele individuo me desse cabo dos nervos? A resmungar com tudo e todos? Com tanta impaciência? Quando sei que chego a casa revoltada comigo mesma, com sensação de ter falhado... e reflecto durante uma hora, um ou dois dias, o necessário até atingir calma interior. Nesta formação obtive informação fundamental que me ajuda nestes momentos de reflexão e que me permite posteriormente ter uma resposta/reacção diferente.” (TB, B)</p> <p>“As pessoas, como emotivas que são, são movidas por sentimentos e a mudança, o crescimento só é possível se se conseguir cativar emocionalmente as</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“As etapas de maturidade de Covey foi um outro tópico muito estimulante já que na nossa profissão existe muito o “mau hábito” de se trabalhar de uma forma quase solitária e penso que todos percebemos que a interdependência, isto é, o trabalhar em rede, permite-nos obter melhores resultados. (FV, C)</p> <p>“... em sala de aula é fundamental aliar à necessidade de aprender, a frequência, com o prazer de estar na aula para que possamos obter dos alunos o máximo de trabalho com o mínimo de energia, isto é, que eles atinjam os objectivos previstos. (SB, C)</p> <p>“Em conclusão, esta acção de formação demonstrou em toda a plenitude que o formador / professor não tem que decorar e “debitar” os métodos e técnicas pedagógicas... o formador ou professor deve “viver os métodos”! (SM, C)</p> <p>“Em termos de equipa docente, a formanda considera que as dinâmicas apresentadas contribuíram grandemente para uma maior união, para a definição de objectivos comuns e adaptativos e para relações de interdependência. Partilharmos o que temos e receber o que nos falta, torna-se imprescindível para atingir o sucesso.” (AG, C)</p> <p>“O estar atento a tudo o que se passa em sala de aula, a criação de momentos onde se pode ouvir e perceber as motivações os anseios, os problemas e as expectativas do grupo ou individuais levarão a uma melhoria substancial dos resultados obtidos, na qualidade do trabalho, e na aprendizagem de cada um dos destinatários.” (FF, C)</p>
		<p>1.2.2 Vontade de alfabetizar emocionalmente os alunos (14 u.d.)</p>	<p>“Aspiro a educar com Inteligência Emocional, o que implica a difícil tarefa de saber identificar sentimentos e emoções e controlar a sua exteriorização, não os reprimindo, mas oferecendo modelos adequados de expressão, especialmente quando se trata de emoções negativas ou difíceis de comunicar de forma assertiva.” (PM, A)</p> <p>“Estou mais desperta para a necessidade de uma alfabetização emocional e estou a procurar implementar, na medida do possível, actividades que desenvolvam competências emocionais e sociais nos alunos.” (PM, A)</p> <p>“O professor cada vez mais tem que preparar o aluno não apenas para o conhecimento mas também para os afectos e para as emoções.” (EF, A)</p> <p>“... um professor é confrontado, este tem de se “despir” dos seus próprios preconceitos e não estabelecer juízos de valor, deverá sim estar preparado para incutir/desenvolver nos alunos uma imagem positiva face aos outros.” (PC, A)</p> <p>“... criou em mim o desejo de ajudar as Crianças a conhecer as suas Emoções, ajudar a identificar as boas e as más e, ao mesmo tempo, explicar como se pode lidar com as Emoções desagradáveis, fazendo entender porque é que elas existem e que nem sempre elas são negativas.” (FS, A)</p> <p>“Quero solicitar nas Crianças competências que as preparem para a vida em sociedade; levar as Crianças a serem participantes activas, estimula-las a saber tomar posição, tomar decisões e aprenderem desde cedo a serem autónomas...” (FS, A)</p> <p>“Não podemos também deixar de assinalar a pedagogia que tenha em vista o desenvolvimento da criatividade, esta, poderá facilitar o desenvolvimento do potencial dos alunos tendo como referência o modelo das preferências celebrais. (...) Dar prioridade à pedagogia da exploração e da descoberta e em que o professor é o mediador e o orientador de um modelo de ensino-aprendizagem mais eficaz e equilibrado.” (PC, A)</p> <p>“... esta Acção de Formação foi muito pertinente dado que me possibilitou uma consciência efectiva de que o desempenho escolar dos nossos alunos e o seu desempenho futuro na sociedade passa claramente por nós formadores. Há que transmitir conhecimentos, mas também preparar os discentes para as emoções e o controlo destas.” (CS, B)</p> <p>“... para além do valor de se transmitir os saberes com alma e coração é imprescindível transmitir-se uma educação emocional (educação das emoções como um processo de construção que o indivíduo recebe na escola, sem nunca esquecer que também recebe no seio familiar e que recebe na sociedade ao longo da vida e que transporta consigo para sempre). Será lícito ainda referir o valor das emoções positivas nas aulas que podem favorecer, grandemente, a qualidade do processo ensino-aprendizagem.” (CS, B)</p> <p>“Quantas coisas aprendemos na escola que não terão mais serventia pela vida fora? Quantas pessoas utilizam regularmente as noções aprendidas em álgebra</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

				<p>para resolver uma equação de duas incógnitas? Quantas pessoas devem enfrentar as suas próprias emoções e dos outros? No primeiro caso, uma minoria, no segundo, a totalidade. É portanto fundamental compreender o que são as emoções.” (OB, B)</p> <p>“Numa época em que a sociedade está em acelerada mutação onde crianças e jovens fazem grande parte da aprendizagem das necessárias competências emocionais fora das suas famílias, é importante a criação de um ambiente de respeito e aceitação mútuos, onde professores e alunos se sintam emocionalmente envolvidos e onde os alunos possam partilhar, desenvolver e aprender tanto uns com os outros e com o professor.” (CR, B)</p> <p>“Na qualidade de docente compete-me exercer a função de transmissora duma educação emocional. Numa sociedade escolar plena dos mais diversos conflitos emocionais, cada vez mais existe a necessidade duma educação emocional preventiva, promocional ou compensatória, como complemento ao ensino actual.” (OB, B)</p> <p>“Após alguma pesquisa e imaginação foram esboçadas algumas actividades a aplicar futuramente em sala de aula.” (AG, C)</p> <p>“Cabe ao professor transmitir os seus conhecimentos, criar desafios, incentivar o raciocínio, fazer despertar os seus alunos para o estudo, mas também formar estes com valores e éticas morais que servirão de alicerces para os seus desenvolvimentos pessoais, no “saber-ser” e “saber-estar” enquanto cidadãos do mundo.” (EA, C)</p>
			<p>1.2.3 Professor como modelo – Consciência do perfil de educador e da imagem de replicação (11 u.d.)</p>	<p>“As crianças precisam de modelos, exemplos e de intervenções pedagógicas para aprenderem a lidar com as suas próprias emoções, encararem o que pensam ser negativo de uma forma mais positiva, aprenderem a diagnosticar, a escutar e depois resolver.” (FV, A)</p> <p>“Somos modelos que também ensinamos pelas atitudes que temos e pelas nossas estratégias de regulação emocional.” (PM, A)</p> <p>“A aplicação dos conhecimentos / competências adquiridos vão contribuir para ser melhor profissional, procurando as melhores estratégias; dando espaço e tempo aos meus alunos e a todos os que me rodeiam sendo ainda mais assertivo e alterando comportamentos se necessário...” (RR, A)</p> <p>“Um princípio básico para o desenvolvimento das emoções na sala de aula é respeito mútuo pelos sentimentos dos outros e para isso é necessário que o professor saiba como se sente e que seja capaz de comunicar abertamente sobre emoções e sentimentos.” (LC, B)</p> <p>“Cabe a nós professores, transmitir aos alunos posturas e atitudes vivenciais, que, no fundo, lhes facultem a possibilidade de desenvolvimento moral e social de que carecem ainda. Na presença de conflitos entre os alunos, o professor deve agir sem tomar partido, como um mediador, não um negociador, incentivando os alunos a falar sobre os seus sentimentos e actos.” (LC, B)</p> <p>“... o professor actual deverá ter em conta: o seu autoconhecimento (conhecimento e compreensão das próprias emoções), a competência empática (capacidade de nos pormos no lugar de outras pessoas) e a capacidade de gestão equilibrada das emoções de forma a melhorar a qualidade de vida.” (OB, B)</p> <p>“... foi muito interessante, relativamente aos vários perfis de professor nomeados, tentar identificar-me. Ainda mais interessante foi perceber que tenho várias características que refletem vários perfis, sendo pertinente e urgente perceber se pretendo ou não alimentar essas características ou extingui-las, de acordo com os meus objetivos enquanto educadora.” (CO, C)</p> <p>“... fazendo-me refletir sobre o perfil ideal (...) Tenho sempre presente a consciência da imagem de replicação, bem como das influências mais ou menos marcantes que daí poderão advir.” (EA, C)</p> <p>“... foi muito agradável regressar ao meu passado e refletir sobre o mesmo e sobre a influência dos meus educadores em mim enquanto pessoa e profissional.” (CO, C)</p> <p>“Enquanto profissional, tudo o que nós transparecemos nos outros, serve quase como réplica, modelo, e nos nossos alunos esse modelo poderá ser positivo e negativo. Ao tomarmos consciência das nossas emoções, conseguiremos transmitir melhores sensações e energias positivas para benefício de todos e de um maior desenvolvimento de nós próprios e dos nossos alunos.” (LM, C)</p> <p>“A dinâmica de grupo (...) permitiu-me reflectir acerca do professor que sou e do que quero ser.” (FV, C)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>1.2.4 Atenção às reacções emocionais dos alunos (10 u.d.)</p>	<p>“... é importante os cuidados com o clima emocional e relacional da turma, percebendo o estado emocional em que acontece a relação no processo de ensino/aprendizagem (...)Perceber as emoções como expressão/manifestação dos sentimentos dos alunos revela aquilo que eles estão a sentir nesse momento, sem que o aluno o manifeste e possibilita ao professor perceber o que o aluno sente, sendo a essência da empatia o que cria a oportunidade de aumentar a intimidade, transmitir conhecimentos/experiências e compartilhar as dificuldades..” (CM, A)</p> <p>“Vejo-me, agora, nas minhas aulas (...) estar mais atento às emoções dos meus alunos.” (FF, A)</p> <p>“... tendo em conta que trabalhamos diariamente com (...) crianças das nossas salas de aula, que tão facilmente deixam transparecer as suas emoções, é importante para qualquer professor poder identificar e reconhecer essas emoções, tentar perceber as suas causas e consequências de forma a poder agir tendo em conta a prevenção de estados emocionais negativos através da partilha, da valorização e do respeito.” (I, A)</p> <p>“Consegui uma melhor interpretação para análise e classificação (...) das reacções dos alunos.” (AF, A)</p> <p>“... tentarei estar ainda mais atenta às reacções dos meus alunos bem como às minhas...” (CC, A)</p> <p>“Muitas vezes o professor é direccionado a só dar respostas intelectuais, sem demonstrar preocupação em entender o aluno e as suas necessidades individuais. O aluno, por sua vez, quando é tratado apenas como “mais um” adopta atitudes individualistas e comportamentos não-cooperativos. A solução para mudar este quadro é conhecer a história do aluno, saber como incentivá-lo e motivá-lo.” (LC, B)</p> <p>“... permitiu uma melhor actuação em sala ao compreender o que cada aluno poderá estar a sentir num determinado instante.” (FV, C)</p> <p>“... acredito que me tornei num professor, com a capacidade de estar mais atento aos meus alunos e capaz de antever situações onde terei de agir e aplicar as teorias aqui aprendidas nomeadamente no que concerne à gestão das emoções e relacionamentos entre os alunos e os seus pares.” (FV, C)</p> <p>“... procurar saber o que lhes interessa, quais as suas necessidades, contribuirá de forma positiva para a relação aluno professor e vice-versa assim como para o sucesso do processo de aprendizagem dos alunos.” (SB, C)</p> <p>“Com as várias dinâmicas de grupo que realizámos, foi possível verificar que cada individuo reage de forma diferente em determinadas situações, e que por mais desadaptadas que pareçam, quando justificadas passam a fazer todo o sentido. Em contexto de sala de aula, esta questão torna-se muito mais pertinente, pois cada aluno tem uma história de vida. A sua personalidade, os seus actos estão condicionadas com a sua experiência.” (SM, C)</p>
			<p>1.2.5 Mais formação para os docentes (5 u.d.)</p>	<p>“Recomendaria estas acções a qualquer pessoa, principalmente a um professor em início de carreira, é este tipo de acções de formação que também ajudam a melhorar o ensino. É uma pena eu já estar no fim da carreira, mas nunca é tarde para aprender. Tive professores que me marcaram enquanto aluno, e ainda hoje utilizo expressões e conselhos desses professores. Estas duas acções têm vindo a mudar a minha maneira de pensar e estar, no entanto não é fácil e leva o seu tempo.” (AV, A)</p> <p>“... ao abrimos a dimensão emocional na sala de aula, temos de lidar com os alunos numa dimensão emocional, com os seus problemas, com os seus distúrbios, com as suas personalidades. Isso é indubitavelmente enriquecedor, mas também obriga a um esforço redobrado do professor.” (MSM, B)</p> <p>“... o professor lida com uma carga elevada de emoções/sentimentos por parte de todos aqueles com quem lida/trabalha. Daí que por vezes lhe seja difícil gerir todas estas emoções, umas vezes tão diferenciadas e conflituosas.” (CP, B)</p> <p>“Na ausência de laços afectivos familiares fortes e de sistemas de suporte social, cabe à escola um papel fundamental na educação para a resiliência. Os professores devem ser ensinados a compreenderem a importância da resiliência e as estratégias para a promover e o ambiente educativo escolar deve proporcionar oportunidades para que o aluno desenvolva os factores protectores e saiba lidar com situações stressantes e com as adversidades.” (AM, C)</p> <p>“... o professor tem de adquirir não só uma especialização profissional na sua área mas também competências sociais que lhe permitam lidar com a diversidade de alunos que tem diariamente à sua frente.” (SB, C)</p>
			<p>1.2.6 Bem-estar e</p>	<p>“É necessário sentirmo-nos bem emocionalmente para que os sentimentos positivos sejam transportados para os que estão à nossa volta, principalmente os</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>contágio emocional (4 u.d.)</p>	<p>nossos alunos (dentro e fora de sala de aula). Eles conseguem perceber muito bem o nosso estado de espírito.” (HF, B)</p> <p>“Se nós estivermos bem emocionalmente, se soubermos compreender as emoções dos outros, torna-se fácil transpor estes estados de ânimo nas relações com os nossos colegas e com os nossos alunos dentro e fora da sala de aula.” (MJP, B)</p> <p>“... o bem-estar do professor começa nas relações com os seu colegas de trabalho e que este bem-estar se estende à sala de aula, por esse motivo é essencial o profissional conhecer-se a ele próprio...” (SM, C)</p> <p>“Só estando bem comigo própria é que sou capaz de estar bem com os que me rodeiam (familiares/marido/filho) e com aqueles com quem trabalho (alunos/colegas/auxiliares/encarregados de educação/comunidade educativa).” (CP, B)</p>
			<p>1.2.7 A caminhar para a perfectabilidade (2 u.d.)</p>	<p>“... esta agradável envolvência formativa que atrás fiz referência, me levou a pensar no meu real auto-conhecimento e em que importantes aspectos interiores e comportamentais posso evoluir.” (NB, B)</p> <p>“... a formadora trouxe-nos a oportunidade de compreender que as nossas capacidades não têm, de facto, limites, na possibilidade de perspectivar o quanto podemos melhorar a nossa relação com os nossos alunos, com os nossos colegas, enfim, com todos aqueles que vamos descobrindo no dia-a-dia.” (RR, C)</p>
<p>2. REGULAÇÃO EMOCIONAL (51 u.d.)</p>		<p>2.1 Gerir os meus comportamentos e atitudes (43 u.d.)</p>		<p>“... saliento (...) capacidade de gerir as emoções de forma adequada: identificar os erros de pensamento, os novos pensamentos e as emoções que devemos construir nas mais variadas situações da vida pessoal, potenciando esta regulação emocional e criando competências pessoais para gerar emoções positivas, como a terapia do riso e os métodos de interiorização.” (CM, A)</p> <p>“... possibilitou desenvolver as relações do EU x OUTRO, o EU e o GRUPO, as necessidades do GRUPO, controlando a minha reacção em função do grupo, defendendo os sentimentos (motivações e os estados de ânimo) do grupo...” (CM, A)</p> <p>“Somos animais, e como animais, somos “domesticáveis”, logo devemos domesticarmo-nos em relação às nossas emoções. Devemos treinar para não sermos dominados, quanto mais nos treinarmos, melhor nos saímos em determinadas situações.” (AG, A)</p> <p>“... contribuiu de forma positiva para reflectir e melhorar a capacidade de gerir emoções...” (AM, A)</p> <p>“... há que treinar a nossa parte mais racional para que ela não se deixe dominar e vá ganhando um espaço cada vez mais eficaz no nosso relacionamento interpessoal...” (AC, A)</p> <p>“... aprendi a ter uma maior consciência sobre determinadas situações que anteriormente me faziam agir quase sem reflectir e que hoje deparo-me com as mesmas situações pensando como hei-de agir sendo o mais assertiva possível e não tão emotiva nem tão passiva. (ER, A)</p> <p>“... convém analisarmos bem o que sentimos aprendendo a conhecer-nos a nós próprios para que possamos ser claros, precisos e verdadeiros naquilo que transmitimos...” (FV, A)</p> <p>“... quando se consegue avaliar com exactidão o que os outros sentem é que se pode reagir de forma solidária.” (FV, A)</p> <p>“... é de referir que muitas vezes só nos apercebemos que algo não está bem quando os outros nos ajudam a ver e foi importante perceber alguns comportamentos que, muitas vezes de forma inconsciente, temos para com muitos dos que nos rodeiam, não só no local de trabalho como nas relações do dia-a-dia. Muitas vezes “magoamos” sem nos darmos conta que o fizemos. Com a ajuda desta formação pude aprender a educar-me emocionalmente para alterar alguns pensamentos/atitudes de forma a tornar-me mais assertiva.” (IS, A)</p> <p>“Ajudou-me a interferir de uma forma mais adequada nas relações sociais das crianças em contexto de sala de aula. O facto de preparar-nos para a acção – podermos relacionar os estímulos do meio externo com as respostas comportamentais.” (JC, A)</p> <p>“... ao percebermos numa expressão facial (tristeza, medo, angústia, desprezo.....) que um nosso comentário feriu a sensibilidade de uma pessoa, devemos evitar repeti-lo no futuro.” (JC, A)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“... tenho procurado ser mais ponderada e menos impulsiva.” (PM, A)</p> <p>“Tenho tentado exercitar a empatia, procurando gerir emoções e prevenir conflitos...” (PM, A)</p> <p>“... sempre que um “companheiro de estrada” faz uma manobra considerada menos amigável, em vez de gritar ou pensar “Tiraste a carta na farinha Amparo, seu...!!”, inspiro e dou tempo ao lóbulo frontal de actuar.(...) que me faz dizer: “Coitado, talvez ele estivesse com pressa ou tenha tido um dia desagradável!” (...) Há que corrigir antigos erros de pensamento...”(PM, A)</p> <p>“... o rir (sabemos hoje) é fundamental para o nosso equilíbrio, uma vez que se desencadeiam processos fisiológicos facilitadores de bem estar. (...) A certeza de que usufruir de uma terapia de riso regular altera comportamentos e facilita a disposição para a realização de tarefas, não será suficiente para ser implementada nos nossos quotidianos...” (MC, A)</p> <p>“Consolidei algumas das teorias que tinha, adquiri ferramentas que reconheço não serem fáceis de utilizar de imediato, mas com a prática e o aperfeiçoamento serão uma grande ajuda na resolução de muitos problemas no meu trabalho e na minha vida pessoal (Alegria).” (AV, A)</p> <p>“Foi também positivo na forma em como me disciplinei a observar os “outros”, evitando julgamentos e/ou preconceitos, que mesmo irreflectidamente acontecem, tentando controlar a ocorrência destes.” (AA, B)</p> <p>“São de evitar todos os erros de pensamento que nos levam a uma visão negativa que por norma não beneficia qualquer tipo de acção nem conduz a uma atitude positiva que mais facilmente produzirá êxito na resolução de conflitos ou obstáculos.” (EP, B)</p> <p>“... a regulação emocional, porque, nos permite saber como transformar as emoções negativas em emoções positivas, através por exemplo, da auto-regulação e da experimentação voluntária de emoções positivas (Terapia do Rir e Métodos de Interiorização).” (MJT, B)</p> <p>“... esta ação teve um impacto significativo sobre as minhas vivências, porque sou uma pessoa impulsiva, com as emoções à flor da pele. Paradoxalmente, esta minha personalidade não me tem trazido muitos dissabores, mas reconhecer as emoções nos outros ajudou-me a lidar com as minhas próprias emoções, e tenho dado por mim a tentar ter uma resposta menos emocional e menos imediata e melhorar os processos comunicacionais e produtivos; tudo isto, obviamente, sem suprimir a expressão das emoções...” (MSM, B)</p> <p>“Reconhecer os primeiros pensamentos (e os erros destes decorrentes) também me forçou a lidar com a minha faceta de “etiquetista” e de “sobregeneralizadora”, e também me permitiu reconhecer o uso frequente do filtro mental e da leitura mental nos meus raciocínios emocionais.” (MSM, B)</p> <p>“A terapia do riso e a terapia do elogio foram também fundamentais para percebermos que as relações interpessoais só tendem a beneficiar com uma expressão emocional adequada, gerando sintonia e beneficiando grandemente a comunicação e o conhecimento dos outros.” (MSM, B)</p> <p>“permitiu-me (...) um reajustamento de comportamento a situações de cariz predominantemente emocional.” (PP, B)</p> <p>“Comecei a conseguir controlar a minha impulsividade, que é uma característica própria...” (MAS, B)</p> <p>“Agora, dou por mim a avaliar as expressões faciais das pessoas com quem converso, trabalho e convivo, tentando perceber se têm algo para me dizer, se estão tristes, contentes ...” (MAS, B)</p> <p>“Etiquetar e sobregeneralizar foram, entre outros erros de pensamento mais frequentes, alertas para um processo de análise mais cuidado, de modo a evitar uma atitude de divisão...” (CC, B)</p> <p>“Ao percebermos melhor as nossas emoções através do auto-conhecimento, podemos transformar emoções negativas em emoções positivas. Assim, criaremos “poder” ao nos “auto-controlar-mos e podermos agir em conformidade, pois regulámos a nossa interacção social e tomámos decisões.” (CC, B)</p> <p>“Aprendi a identificar e a reconhecer as emoções em mim e nos outros e a saber como lidar com elas. Foi muito interessante o facto de que ao longo da acção terem acontecido situações que me puseram à prova na minha vida familiar. Quando dei por mim, inconscientemente, estava a pôr em prática o que já tinha aprendido.” (CP, B)</p>
--	--	--	--

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“Na temática sobre a regulação emocional, com a ajuda da formadora, percebi que realmente não é fácil conseguirmos dominar as nossas emoções e sentimentos, mas que tal domínio implica treino e conhecimento, como tudo o resto. É necessário treinar os pensamentos/resposta face a emoções, considerando que existem sempre várias respostas possíveis, assim como várias emoções possíveis perante a mesma situação.” (CO, C)</p> <p>“... permitindo uma maior autoestima e atitude positiva face às contrariedades, evitando erros de pensamento, tais como o “filtro mental”, o “catastrofismo” e o “erro por controlo em excesso” provenientes de certo modo das vivências pessoais, permitir-me-á passar de um comportamento tendencialmente passivo para uma atitude mais assertiva.” (EA, C)</p> <p>“De frisar a importância do processo de mielinização, que nos permite “programar” e repetir comportamentos consoante a necessidade, a frequência e o prazer que possamos daí tirar, objetivando um estado de fluxo. Em suma, devemos maximizar o nosso desempenho aproveitando as sinergias a custo zero.” (EA, C)</p> <p>“... a capacidade de resiliência é fundamental, pois temos que saber ler a envolvente e as outras pessoas com acuidade e sensatez, bem como a expressão das suas emoções, que requer de nós atentar às necessidades dos outros, procurando estar em sintonia. Deste modo, maximizamos as relações através de atitudes assertivas, minimizando consequentemente a tendência que possamos ter na “etiquetagem” ou “rotulagem” de atitudes ou comportamentos.” (EA, C)</p> <p>“... a formação permitiu perceber um pouco mais de como eu funciono, da “imagem emocional” que transmito, e sobretudo como poderei ajustar as minhas acções por forma a que os destinatários ou receptores da mensagem, a recebam claramente, sem erros, deficiências na comunicação, ou sinais ou emoções contraditórias.” (FF, C)</p> <p>“Ao termos uma postura de controlo das nossas emoções, conseguimos ser mais assertivos e menos emotivos com os outros, transmitindo uma mensagem algo neutra e profissional da nossa própria pessoa.” (LM, C)</p> <p>“Quando alguém fala comigo e me mostra o que pensa ou sente através da expressão não-verbal das suas emoções, eu consigo lidar mais eficazmente com essa pessoa, adequando o meu comportamento ao seu estado de espírito.” (LM, C)</p> <p>“Aprendemos a gerir as emoções de forma adequada ao relacionamento com os outros, e identificámos os erros de pensamento mais frequentes (...) terapia de rir (...) na capacidade de gerar emoções positivas, (...) métodos de interiorização de emoções positivas. Considerei estes aspectos importantes em todas as vertentes, pois emoções positivas afectam todas as pessoas em redor, pessoal e profissionalmente...” (LM, C)</p> <p>“... reflectir acerca de um conjunto de práticas e atitudes permitiu-me perceber que, às vezes, mesmo mantendo o meu nível de exigência, posso colocar um pouco menos de stress em cima dos outros e ser um pouco mais tolerante em relação aos erros dos outros como eles são em relação aos meus.” (RR, C)</p> <p>“... há, de facto, erros de pensamento em que incorremos no nosso dia-a-dia, mesmo no que diz respeito aos juízos que emitimos sobre os alunos, que podem ser evitados, evitando também os prejuízos que poderiam decorrer deles para a relação que se procura que seja o mais ética e proveitosa possível.” (RR, C)</p> <p>“... a minha mulher teve um acidente de viação, o que, seria uma situação que me tornaria mais nervoso e instável emocionalmente. No entanto, quando cheguei ao local do acidente, deparei-me a pensar em como deveria reagir perante aquela situação, o que me levou a acalmar as várias pessoas envolvidas e a verificar o estado de um dos acidentes. Parece que estou a fazer melhorias...” (RA, C)</p> <p>“... os impactos desta formação, começaram já a fazer-se sentir no nosso dia-a-dia, na escola, uma vez que a consciencialização para os vários aspectos relacionados com a inteligência emocional e a gestão das emoções faz com que tanto eu como os colegas que participaram a formação, estejamos mais atentos a certas situações e não hesitemos em chamar a atenção para qualquer aspecto, procurando mesmo brincar com isso, o que ajuda a serenar qualquer tensão que possa surgir.” (RR, C)</p> <p>“... relembrei a importância de controlar os impulsos...” (SM, C)</p>
--	--	--	---

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

		<p>2.2 Capacitar para a reflexão conjunta como efeito terapêutico (8 u.d.)</p>	<p>“A acção de formação teve um impacto extraordinário (...) na vida pessoal de cada um dos formandos e no seu dia-a-dia profissional. No espaço temporal em que se desenrolou a formação, aos formandos era tema constante de conversa o que se ia passando em cada sessão e as pequenas alterações que cada um assistia na gestão das suas emoções.” (FF, A)</p> <p>“... foi enriquecedor a partilha de experiências e que os outros também têm dificuldades em lidar com certas situações...” (AM, A)</p> <p>“... foi nos trabalhos de grupo que melhor me apercebi do quanto todos temos em comum...” (FV, A)</p> <p>“... partilhou-se muitas emoções, emoções estas embora de maneiras diferentes, mas sentidas por todos nós.” (PC, A)</p> <p>“A interacção e a partilha entre os grupos nas sessões não podia ter sido melhor. Todos os grupos de trabalho se entreajudaram, partilharam conquistas, experiências. Partilharam ansiedades, problemas e vibraram com os produtos finais. Foi bastante positivo o ambiente gerado e vivido nestas sessões.” (VG, A)</p> <p>“... durante cerca de um mês, os fins de terças e quintas-feiras passassem a ser encarados, não como mais uma quase-obrigação profissional, mas sim antes como uma quase-terapia de grupo, em que, entre pares e devidamente orientados, lá nos fomos aventurando no campo da “emoção”.” (MG, B)</p> <p>“... levaram-me a uma consciencialização de uma dimensão íntima nos outros e em mim próprio, que em certas etapas foi exteriorizada e que teve valor terapêutico.” (PP, B)</p> <p>“Foi muito bom recordar alguns aspectos relacionados com as nossas vivências pessoais.” (CP, B)</p> <p>“Esta Acção de Formação foi como uma brisa de Primavera apesar de ter ocorrido em pleno Inverno.” (MJP, B)</p>
	<p>3. COMPETÊNCIA SOCIAL (49 u.d.)</p>	<p>3.1 Comunicação e partilha (21 u.d.)</p>	<p>“... o relacionamento saudável e de amizade que contribuiu para que todos estivéssemos ali por vontade colaborando prontamente em todas as actividades propostas, quer individualmente ou em grupo, proporcionando a troca de experiências / partilha de saberes entre professores provenientes de ciclos de ensino e disciplinas diferentes...” (RR, A)</p> <p>“... boa disposição da formadora e dos formandos e a cooperação entre colegas, contribuiu para a criação de um ambiente descontraído e dinâmico, essencial para a manutenção da motivação.” (MFF, A)</p> <p>“... contribuiu para uma melhor inter-relação entre professores e professor – aluno.” (AF, A)</p> <p>“... gostei principalmente das dinâmicas de grupo que para além do que me ensinaram e fizeram perceber, também me ajudaram a conhecer pessoas que eu não conhecia ou conhecia mal...” (AG, A)</p> <p>“A dinâmica levada a cabo pela formadora permitiu-me o contacto com os mais diversos elementos, facto que foi muito positivo para mim, (...) permitiu-me estabelecer algumas relações e travar conhecimentos com alguns colegas, facto que seria quase impossível se me mantivesse no meu círculo de conhecimentos.” (CC, A)</p> <p>“... partilhámos muito uns com os outros. O facto do grupo conter professores de todos os ciclos do agrupamento favoreceu muito a troca de experiências e saberes, tornando-se muito vantajoso para todos.” (ER, A)</p> <p>“A interacção criada (mudança de grupo em cada dia) nas aulas facilitou um melhor conhecimento entre todos os participantes (...) esta acção foi um grande contributo para a dinamização das relações interpessoais.” (FO, A)</p> <p>“Este foi um grupo bastante heterogéneo com experiências pessoais, sociais e profissionais muito diversificadas o que permitiu debates e reflexões muito ricas, passando pela forma como a acção foi conduzida, que permitiu aos formandos um trabalho essencialmente prático assente sempre nas experiências de vida de cada um, com partilha e reflexão em grupo.” (IS, A)</p> <p>“... saliento a minha vontade de desenvolver, ainda mais, o respeito e a valorização dos outros...” (RS, A)</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>“... achei a competência social uma, senão a mais importante competência das restantes estudadas, já que poderá servir de “alavanca” para a criação de um melhor clima educativo nas relações pessoais com toda a comunidade educativa.” (PC, A)</p> <p>“... existiu uma grande interacção com os colegas dos vários grupos formados (Educadores, 1º, 2º e 3º ciclos) e um grande dinamismo da professora formadora. grupo bastante heterogéneo com experiências pessoais, sociais e profissionais muito diversificadas o que permitiu debates e reflexões muito ricas... (I, A)</p> <p>“... dinâmicas de grupo que possibilitaram sessões com grande dinamismo e que permitiram uma relação com os outros como uma partilha de experiências e emoções.” (CS, B)</p> <p>“Socializar com os colegas foi muito importante para fortalecer a solidariedade e percebermos de pelo menos uma das vantagens dos mega agrupamentos: uma escola mais global, mais interativa, mais cooperativa.” (MSM, B)</p> <p>“... acção de Formação me permitiu conviver com várias pessoas que, sendo colegas de trabalho de trato quase diário, me surpreenderam na sua maioria pela positiva, ao revelarem-se de uma forma mais descomprometida e franca.” (NB, B)</p> <p>“esta formação foi muito importante para lidarmos com os nossos colegas, pois fortaleceu os laços e aproximou os professores dos diferentes níveis de ensino através da partilha de experiências comuns, ou seja, tornou-nos mais solidários enquanto profissionais.” (PP, B)</p> <p>“... gostei das dinâmicas de grupo que proporcionaram a partilha de ideias e uma maior interacção entre todos os participantes.” (CR, B)</p> <p>“Não gostaria de terminar, ainda, sem considerar relevante o espírito de camaradagem, de inter-ajuda e de partilha...” (CC, B)</p> <p>“... o grupo de colegas que integrou esta equipa de trabalho também contribuiu imenso para o sucesso da mesma mantendo um espírito de cooperação e entreajuda muito positivo.” (MJP, B)</p> <p>“Os grupos de trabalho foram espectaculares e nasceram algumas amizades que vão ficar para a vida.” (CP, B)</p> <p>“... consegui partilhar com mais facilidade as minhas emoções com os meus colegas...” (RA, C)</p> <p>“O trabalho realizado durante a acção de formação, através das dinâmicas de grupo, promoveu o trabalho em equipa, a colaboração, a cooperação e permitiu trabalhar as competências sociais e emocionais que um professor deve ter hoje em dia além das respectivas competências profissionais.” (SB, C)</p>
		<p>3.2 Assertividade (14 u.d.)</p>	<p>“... se pensarmos ou “educarmos” um pouco os nossos pensamentos, percebemos que conseguimos dizer precisamente a mesma coisa sem magoar ou ofender aqueles com quem queremos comunicar. Assertividade será portanto a palavra a reter.” (I, A)</p> <p>“Com assertividade e respeito pelas ideias dos outros desenvolvemos os pilares básicos das competências sociais...” (AC, A)</p> <p>“... anteriormente era uma pessoa mais emotiva colocando-me no lugar dos outros e levando todos os problemas da escola para casa e hoje penso que já consigo ser mais profissional, tentando resolver os problemas no local e na hora certa sendo mais assertiva.” (ER, A)</p> <p>“... esta formação também veio ajudar-me a não ser tão passiva prejudicando-me muitas vezes para não magoar ninguém, hoje já me deparo conseguindo dizer não, justificando-me e sendo mais independente.” (ER, A)</p> <p>“Com a ajuda desta formação pude aprender a educar-me emocionalmente para alterar alguns pensamentos/atitudes de forma a tornar-me mais assertiva.” (IS, A)</p> <p>“Aprendi a identificar e valorizar os pontos de interesses comuns, a manter a atenção nos temas pertinentes/relevantes, evitando deste modo ataques pessoais e a procurar entender o ponto de vista da outra parte para assim tentar sentir o que sente o outro.” (JC, A)</p> <p>“... tornei-me aspirante à assertividade. Mas confesso que não tem sido fácil. Na acção de formação este estilo comunicativo ganhou, para mim, contornos</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>mais definidos" (PM, A)</p> <p>"... fortalecimento das competências sociais, muito concretamente a assertividade..." (RS, A)</p> <p>"... assertividade, pois uma atitude assertiva ou de auto-estima adoptada por um indivíduo é aquela em que podemos constatar o respeito por si próprio e o respeito pelos outros, ou seja, ele defende os seus direitos mas sem perder de vista os pensamentos, os sentimentos e as necessidades dos outros..." (PC, A)</p> <p>"Agir e trabalhar com assertividade tem benefícios claros para nós e para os outros e foi importante para mim, verificar que apresento um comportamento predominantemente assertivo mas, que acima de tudo posso estimular este comportamento, quer em mim, quer nos outros." (AC, B)</p> <p>"A assertividade é aqui uma atitude fundamental, sendo esta aptidão o centro de uma relação profissional perfeita." (EP, B)</p> <p>"... foi enriquecedor a etiquetagem dos estilos comunicacionais, ajudando a clarificar o caminho que se deve seguir para se atingir a assertividade, já que esta é uma característica que pode e deve ser trabalhada por todos, permitindo-nos ter uma maior "facilidade e satisfação ao lidar com confrontos" ou uma "melhoria da imagem e credibilidade" ou ainda uma maior "resistência às tentativas de manipulação, ameaças ou chantagem emocional". (FV, C)</p> <p>"Ao professor exige-se actualmente a capacidade de agir assertivamente, de forma a reverter conflitos em aprendizagens, emoções negativas em saberes. Não caímos na falácia, porém, de considerar que a assertividade evita a ocorrência do conflito, permite sim uma gestão mais positiva das relações, através do diálogo e da argumentação. O trabalho no âmbito da assertividade é um investimento na construção de uma boa auto-estima." (JC, C)</p> <p>"A questão da assertividade fez-me lembrar um percurso, ainda em progresso, para ganhar confiança, partilhar e expor opiniões." (SS, C)</p>
		<p>3.3 Resolução de conflitos (6 u.d.)</p>	<p>"... na resolução de conflitos que sempre surgirão devido à defesa de diferentes pontos de vista será sempre positivo ter em conta as estratégias que nos foram apontadas, com: a identificação do problema; encontrar o melhor momento para a sua resolução, escutar activamente e resolver o problema tendo em conta necessidades e interesses comuns." (CM, A)</p> <p>"Aprendi também que é salutar reconhecer os aspectos positivos da outra parte e trabalhar a partir das ideias dos outros reconhecendo assim o seu valor. Aprendi como evitar e a lidar com "Exacerbação de divergências entre duas ou mais pessoas, com envolvimento emocional das partes." Aprendi a acreditar mais em mim, nas minhas capacidades no respeito que sinto pelo outro, e no quanto é possível mudarmos as situações desagradáveis." (JC, A)</p> <p>"As aplicações da inteligência emocional na vertente profissional são quase infinitas, na resolução de um problema complicado com um colega de trabalho, nas reuniões complicadas para resolução de situações de alunos com os seus encarregados de educação, na apresentação de uma crítica a um colega ou a um superior e em muitos outros desafios que afectam o nosso sucesso." (EP, B)</p> <p>"Ajudou-me a desenvolver as competências sociais, principalmente ao nível da partilha de emoções e da prevenção e gestão de conflitos." (PS, B)</p> <p>"... o conflito faz parte de uma relação, independentemente do grau de aproximação ou compatibilidade entre as pessoas envolvidas e aprendemos as estratégias para gerir um conflito de modo a resolver o problema em questão e a escolher a solução que melhor satisfaça os interesses e as necessidades de todos os implicados." (SB, C)</p> <p>"... a aptidão para um individuo se colocar no lugar do outro também é essencial, pois desta questão depende na maioria das vezes o sucesso num conflito." (SM, C)</p>
		<p>3.4 Coesão do Grupo (5 u.d.)</p>	<p>"... trabalho essencialmente prático assente sempre nas experiências de vida de cada um, com partilha e reflexão em grupo, até ao espírito de grupo que ao longo das sessões se foi criando, tudo decorreu da melhor forma." (I, A)</p> <p>"... considerando que estivemos 25 horas com colegas com que trabalhamos, com maior ou menor regularidade, por diversos motivos, foi significativa a proximidade e o conhecimento mais aprofundado entre os colegas. Pessoalmente, reforcei ligações e fiquei a admirar ainda mais a equipa em que estou inserida diariamente, reconhecendo que tem um potencial muito grande." (CO, C)</p> <p>"As dinâmicas de grupo foram sem dúvida de grande valor, pois para além de permitirem um estreitar de laços entre as equipas das duas delegações,</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			<p>possibilitaram ainda uma reflexão e uma interessante troca de ideias que culminaram numa partilha de experiências que se traduz inevitavelmente numa mais-valia para todos os participantes.” (EA, C)</p> <p>“A formação contribuiu de forma efectiva para um melhor auto e heteroconhecimento dos participantes. Foi interessante acompanhar o lento aproximar das equipas das duas delegações e o desabrochar de alguns professores culminando com partilhas de maior intimidade que revelaram uma maior aproximação entre todos. Pode inclusive ter sido um passo determinante na partilha de experiências entre delegações propiciando novas e melhores interacções no futuro.” (PS, C)</p> <p>“... conhecer alguns aspectos dos nossos colegas de profissão que não são tão visíveis no dia a dia. Digamos que nos apercebemos de algumas questões em conjunto e isso é muito importante num grupo de trabalho.” (SM, C)</p>
		<p>3.5 Escuta ativa (3 u.d.)</p>	<p>“... saber ouvir o outro, da mesma forma que gostamos que o outro nos ouça, criar uma empatia com o outro, criar uma relação de amizade que nos permita partilhar emoções...”(MM, A)</p> <p>“Muitas vezes esquecemos da importância do escutar (para mim é o mais importante, escutar e fazer-se escutar); é difícil especialmente se a comunicação é feita num só sentido e acontece que sejamos nós próprios a ser maus receptores “vedando o canal”.” (TB, B)</p> <p>“Percebi que o “feed-back” é um processo muito importante de ajuda na mudança de comportamentos. Fornecemos e ao mesmo tempo, é-nos fornecida informação de modo a que a nossa actuação poderá afectar os outros. Devemos assim ser: bons ouvintes, descritivos, específicos, oportunos, claros e solicitados.” (CC, B)</p>
<p>4.AUTONOMIA EMOCIONAL (31 u.d.)</p>		<p>4.1 Atitude positiva (10 u.d.)</p>	<p>“Há que repensar e educar de forma mais positiva situações que se deparam no nosso dia-a-dia. Esta mudança de atitude vai se adquirindo a longo prazo. (...) ajudou a melhorar o apoio que posso dar aos meus familiares.” (AM, A)</p> <p>“Devemos contagiar os nossos alunos com emoções e sentimentos de optimismo e boa disposição.” (AM, A)</p> <p>“... o optimismo e a esperança podem aprender-se...” (AM, A)</p> <p>“... como docente/educadora devo e tento transmitir esse lado sempre positivo (...) aos meus alunos (...) motivando-os sempre e dando-lhes sempre razões para acreditarem nas suas capacidades...” (AG, A)</p> <p>“O que por vezes nos pode parecer um «beco sem saída» não é muitas vezes mais que um conflito que pode ser tomado de forma positiva, como um ponto de partida para novas ideias, novas perspectivas..” (AC, A)</p> <p>“Com esta Formação desenvolvi / apreendi (...) ter uma atitude positiva mesmo perante as situações mais adversas da vida e retirar daí os conhecimentos necessários para resistir aos contratempos e frustrações de uma forma positiva, tornando-se resiliente.” (MJP, B)</p> <p>“... a alegria e força que cada um trouxe depois da formação foram emblemáticas do tipo de energia e potencialidades que a melhor formação profissional pode trazer às equipas de trabalho.” (PS, C)</p> <p>“Mesmo conhecendo e tendo lido bastante sobre o tema da formação esta criou um insight diferente que possibilitou a operacionalização concreta de muitos processos que já tinha compreendido mas que ainda não os materializara. Sinto-me hoje mais capaz de trabalhar de forma emocional gerindo o meu dia de forma mais positiva evitando algumas frustrações e desgastes desnecessários. Não só porque aprofundi um auto conhecimento e auto diagnóstico mas também porque me deu mais ferramentas para melhor comunicar, não só de forma expressiva mas também receptiva.” (PS, C)</p> <p>“Importa, na sociedade cada vez mais global e multicultural em que vivemos, ser capaz de interagir de forma positiva, atendendo a que cada indivíduo tem um percurso e experiência de vida, uma vivência particular e um estado emocional condicionado pelo pessoal, profissional e social.” (JC, C)</p> <p>“... o humor e a alegria devem fazer parte dos nossos pensamentos diários na medida em que se habituarmos a mente a esses pensamentos, eles rapidamente se transformam em hábitos e passam a incorporar-se na personalidade do indivíduo que canaliza toda a energia na concretização de objectivos. O optimismo e o entusiasmo pela vida são qualidades que contagiam qualquer pessoa e sentimentos como o amor e a alegria devem ser valorizados e</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

		<p>incentivados de modo a prevenir estados emocionais negativos.” (SB, C)</p> <p>“...encarar com optimismo algumas situações até provocadoras que acontecem no nosso dia a dia.” (SM, C)</p>
	<p>4.2 Automotivação (10 u.d.)</p>	<p>“... fez-me reflectir que é fundamental a auto-motivação, usar as nossas preferências mais profundas, para podermos avançar e nos guiar para os nossos objectivos.” (AM, A)</p> <p>“A auto-motivação é fundamental em todos os contextos da vida não só no ensino como também no nosso caminho pessoal e único que aspira á felicidade.” (MEC, A)</p> <p>“Há quatro anos a esta parte fiz de base do meu estar na vida um poema fantástico que mantinha guardado já há pelo menos doze anos. Faz parte da obra “L’homme de la Mancha” – é da autoria de Jacques Brel e intitula-se “La quête” – a busca, neste caso a demanda; vai em anexo. E porquê que este poema me toca tanto? Porque apela a que nunca desista, que existe sempre algo mais a alcançar se “lutarmos todos os dias sem questões nem repouso” e com certeza seremos heróis “com o coração tranquilo”. Este sonho impossível e estrela inacessível não tem a ver com objectivos irrealistas, tem a ver com o facto de o nosso caminho nunca estar completo e termos de ter esta visão e perspectiva longínqua para que alcancemos muito. Este sentimento é transversal a tudo na minha vida e tanto que ainda tenho de aprender (agradeço tudo o que me foi transmitido nesta formação - ainda não o tinha feito), e de alcançar.” (TB, B)</p> <p>“Posso dizer que, depois de estar cinco horas com os meus alunos, manifestamente cansada, entrei sempre naquela sala com interesse e motivação.” (MAS, B)</p> <p>“Apesar do horário (após um dia de trabalho), das condições físicas em que a mesma decorreu (uma sala de aula) foi sempre com bastante satisfação que frequentei todas as sessões e, procurei participar em todas as actividades propostas pela Formadora de forma atenta, dinâmica e empenhada.” (MJP, B)</p> <p>“Quando tive conhecimento desta Acção de Formação, o que mais me chamou a atenção foi o seu nome. Não precisava de nenhum crédito, mas o seu tema era muito apelativo.” (CP, B)</p> <p>“Passei a entrar na escola com uma nova atitude/postura. Muito mais confiante e capaz de enfrentar as novas situações que diariamente vão surgindo.” (CP, B)</p> <p>“O mais característico daquilo que muitos designam como a superioridade humana, é, de facto, a capacidade de, a cada nova experiência, a cada novo conhecimento, a cada nova reflexão, aprendermos a ser melhores, aperfeiçoarmo-nos.” (RR, C)</p> <p>“Escolher ser melhor hoje do que fui ontem, escolher ser menos imperfeita no futuro que agora se abre diante de mim do que fui antes, alimenta-se de uma vontade constante que se manifesta na relação que tenho comigo, mas, sobretudo com os outros. Esta formação foi para mim precisamente isto: um contexto de abertura (se assim o escolhêssemos, claro) para aprendermos a ser melhores. Foi assim que a vivi ...” (RR, C)</p> <p>“Esta humildade de olhar para si com vontade de se fazer melhor foi também um pouco do que eu senti...” (RR, C)</p>
	<p>4.3 Querer aprender mais (8 u.d.)</p>	<p>“Quero ainda referir que o conteúdo desta acção conseguiu despertar em mim, o desejo de futuramente alargar conhecimentos nesta área...” (VG, A)</p> <p>“Rapidamente percebi que o trabalho realizado nas sessões seria uma pequena parte daquilo que é possível desenvolver, mas esta foi uma Acção de Formação que possibilitou o meu despertar para um tema vasto e que agora percebo de extrema importância (para quem o conseguir entender/compreender e dele utilizar as suas inúmeras potencialidades).” (CS, B)</p> <p>“... a abordagem feita foi suficiente para despertar o interesse e para alterar rotinas pessoais e profissionais e fazer uma gestão emocional mais eficaz.” (MSM, B)</p> <p>“Sinto que o tempo que ali passei não só foi bem empregue, como merecia prolongar-se ainda mais.” (MG, B)</p> <p>“Cada capítulo desta acção de formação dava uma acção de formação por si só.” (PP, B)</p> <p>“Num futuro próximo, gostaria de voltar a encontrar-me com a Formadora Ana Correia, para aprender mais e mais coisas, também partilhar com os outros</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

		<p>momentos das nossas vidas, reflectir, rir, chorar, sei lá, pensar e passar aquilo que nos vai na alma.” (MAS, B)</p> <p>“Julgo que o único aspecto a melhor se relaciona com o tempo de duração da mesma, uma vez que me parece importante explorar melhor alguns assuntos...” (DT, C)</p> <p>“Gostaria ainda que a formação fosse mais centrada no desenvolvimento ou aperfeiçoamento das competências adquiridas ou na aquisição de novas competências, por forma a que todos os dias eu consiga melhorar o meu desempenho, e sobretudo que possa ajudar cada um dos meus alunos a ser um melhor profissional, e sobretudo uma pessoa que é capaz de se perceber, perceber os outros, ouvir e respeitar os direitos de cada um.” (FF, C)</p>
	<p>4.4 Autoestima e valorização própria (3u.d.)</p>	<p>“... o que mais me marcou foi o (re)aprendermos a ter maior auto-estima, aprendermos a valorizarmo-nos mais e ao nosso trabalho, e aos que conosco interagim, bem como a reconhecer que também falhamos e devemos assumir as nossas falhas sem as camuflarmos, e sem nos sentirmos inferiorizados.” (JC, A)</p> <p>“... constatar com sensibilidade a capacidade fantástica que todos temos ao sentir, ao viver, ao expressar e o quanto cada um de nós é especial...” (MC, A)</p> <p>“... ter uma boa auto-estima é importante para sermos capazes de mostrar fragilidades, tal como o “Professor Corajoso”, de José Rodrigues Miguéis.” (SS, C)</p>
<p>5.COMPETÊNCIAS PARA A VIDA E BEM ESTAR (13 u.d.)</p>	<p>5.1 Encontrar o bem-estar (6 u.d.)</p>	<p>“Esta acção de formação ensinou-me (...) que devo esconder menos aquilo que sinto, de forma a encontrar o meu próprio bem-estar e equilíbrio emocional.” (CC, A)</p> <p>“Entender o que fazemos sem esforço permite-nos aceder a uma informação básica sobre as ferramentas que temos ao nosso dispor para vivermos de forma harmoniosa e em paz, quer conosco próprios, quer com os outros. Identificar o que nos faz sentir bem estar é garantir que temos os instrumentos de vida para sermos indivíduos mais capazes e equilibrados. E, como educadores, temos a função de apoiar os Outros a encontrar as suas próprias ferramentas...Ao termos esse conhecimento facilitamos o nosso estar e com isso todos beneficiam. Nós próprios e os outros.” (MC, A)</p> <p>“Uma outra descoberta que experimentei em muitos momentos da acção de formação, foi que necessito de experienciar mais momentos de Estado de Fluxo e decidi investir mais tempo em formação pessoal, frequentando um curso de Filosofia. Mais um passo no meu bem-estar, equilíbrio, lucidez e serenidade, a que aspiro.” (PM, A)</p> <p>“Não há na escola práticas de como aprender a lidar com as emoções e sentimentos mas pode haver experiências de convivência em grupo social que nos causam sentimentos de alegria, de elevação de auto-estima que procuramos repetir...” (LC, B)</p> <p>“... dinâmica de grupo que gerou emoções muito positivas foi a da “terapia do riso”, que dispensa apresentações, e que me permitiu concluir que muitas vezes “rir é mesmo o melhor remédio”.”</p> <p>“A nível pessoal mostrou-se muito útil (...) fazer tarefas que nos dão prazer...” (LM, C)</p>
	<p>5.2 Melhorar a vida ao outro/ Altruísmo (5 u.d.)</p>	<p>“... tentarei (...) transmitir o bem-estar de todos e a tornar a sala de aula num espaço agradável e apetecível.” (CC, A)</p> <p>“Esta vontade de querer ser mais arrojado e de querer proporcionar aos outros emoções fortes, sentimentos de prazer e momentos de diversão, saiu de alguma forma reforçada com a minha presença nesta Acção de Formação, sendo certo que a satisfação de todos e de cada um é a melhor retribuição emocional que posso receber, pois é isso que me preenche e me faz sentir realizado.” (NB, B)</p> <p>“Quando as aprendizagens são significativas, tentamos partilhar com os amigos e colegas, é o que tem acontecido comigo.” (MAS, B)</p> <p>“... senti necessidade de partilhar com os outros o meu conhecimento, trocar com eles diversas opiniões, alertar para a necessidade de conviver mais e rir em grupo (algo que já fazíamos e não estávamos bem conscientes da sua riqueza).” (AA, B)</p> <p>“Por vezes conseguimos “fazer a diferença” estando atentos a pequenas coisas, “pequenas nada” que podem representar muito na vida de uma pessoa. Um sorriso, uma palavra amiga, um olhar atento ou uma pequena carícia no momento certo, podem muitas vezes fazer emergir de uma profunda tristeza para o renascer da esperança, é a chamada “luz ao fundo do túnel”. E de cada vez que conseguimos “tocar” alguém desta forma temos um retorno emocional tão</p>

3. Apresentação esquemática dos 4 níveis que inserem a árvore categorial dos efeitos da formação nas competências emocionais dos professores

			intenso e gratificante que nos enche o peito de alegria e alimenta o bem-estar; sentimos a emoção do “valeu a pena”... é reconfortante.” (MEA, C)
		5.3 Tirar tempo para si (2 u.d.)	“Aprendi que é muito importante tirar um tempo para nós, mas por vezes esquecemo-nos.” (AM, A) “Considero que faço bastante, em função dos outros (filhos, marido) e que me sinto bem com isso, mas poderei faze-lo por mim, reservar um tempo para ler, pintar, ou simplesmente olhar a paisagem e ouvir uma música, e com isso renovar energias - Reconhecer a importância de gerar emoções positivas, para aumentar o bem-estar.” (TF, B)