

NOTA: O preenchimento desta ficha deve ser realizado em bilingue (português e inglês) e o número de caracteres limite deve ser respeitado.

1. Caracterização da Unidade Curricular

1.1. Designação da unidade curricular

Title of curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

Empoderamento Emocional

EN_____

Emotional Empowerment

1.2. Sigla da área científica em que se insere

Acronym of scientific area:

Campo alfanumérico (100 carateres).

S

1.3. Duração

Duration:

Campo alfanumérico (100 carateres).

Semestral / Semester

1.4. Horas de trabalho

Work hours:

Campo alfanumérico (100 carateres).

60 horas / 60 hours

1.5. Horas de contacto

Contact hours:

Campo alfanumérico (100 carateres).

18 horas / 18 hours

1.6. ECTS

ECTS

Campo alfanumérico (100 carateres).

2

1.7. Observações

Observations:

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

A UC tem uma componente teórico-prática. Os destinatários são alunos do 3º ano de Licenciatura.

Para a realização do curso, será necessária uma sala com possibilidades de múltiplas configurações.

EN_____

The Curricular has a theoretical-practical component for 3rd year undergraduate students. It is needed a room with the possibility of multiple configurations.

2. Docente responsável e respetiva carga letiva na Unidade Curricular (preencher o nome completo).

Responsible teaching staff member and lecturing load in the curricular unit (fill in the fullname):

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

José Gonçalves Pinto, 6 horas

EN_____

José Gonçalves Pinto, 6 hours

3.Outros docentes e respetivas cargas letivas na unidade curricular.

Other teaching staff and lecturing load in the curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

Marco de Abreu

EN_____

Marco de Abreu

4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes).

Learning outcomes of the curricular unit:

Campo alfanumérico (1.000 carateres).

PT_____

Neste curso vamos apresentar novos mapas para navegarmos o nosso território emocional e vemos como as nossas emoções podem ser uma bússola para navegarmos rumo a uma próxima cultura, para criarmos relações que nos nutrem, particularmente com as pessoas que mais amamos (e.g. pais, parceiros, amigos) e com quem trabalhamos (e.g. equipas, professores, clientes, fornecedores, parceiros). As nossas emoções não são um erro de desenho. São uma das chaves para co-criarmos próximas culturas que cuidem das nossas relações, das nossas equipas/ organizações e da nossa Casa Comum.

EN_____

In this course we will present new maps to navigate our emotional territory and see how our emotions can be a compass to navigate towards the next culture, to create relationships that nourish us, particularly with the people we love most (e.g. parents, partners, friends) and who we work with (e.g. teams, teachers, customers, suppliers, partners). Our emotions are not a design error. They are one of the keys to co-creating next cultures that take care of our relationships, our teams/organizations and our Common Home.

5. Conteúdos programáticos.

Syllabus:

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

PT_____

01: Ser Humano multidimensional

- Mapa dos 5 corpos
- Pensamentos e Sentimentos
- Mito: só temos um corpo

02: Corpo emocional

- Corpo emocional
- Mapa dos 4 sentimentos
- Expressão adulta de sentimentos
- Mitos: pessoas emocionais / mulheres lidam melhor com sentimentos

03: Aprender 'soft skills'

- Maps da Espiral de Aprendizagem
- Mitos: Mito: sentimentos/ emoções são complicadas

04: Sentimentos e Emoções

- Mapa dos Sentimentos vs Emoções
- Mito: sentimentos e emoções são duas palavras para a mesma coisa

05: Velho mapa dos sentimentos

- Velho mapa de sentimentos
- Inconsciente
- Mito: sentimentos positivos e negativos

06: Sentimentos misturados

- Mapa dos Sentimento misturados (criam emoções)
- Mito: os sentimento podem fazer-te doente; quem sente muito tem uma doença

07: Emoções inconscientes

- Mapa do Low drama e emoções inconscientes
- Mito: Os sentimentos tomam conta de nós e não podemos fazer nada

08: Negar e Adormecer Sentimentos

- Mapa da Barra de dormência
- Sentimentos de baixa intensidade
- Mito: Os sentimentos grandes são incontroláveis e ficamos assoberbados

09: Tipos de emoções

- Mapa dos Tipos de emoções
- Mito: não posso fazer nada sobre o meu passado

10: Novo mapa dos sentimentos

- Novo mapa de sentimentos
- Consciente
- Mito: sentimentos perturbam a nossa clareza e visão

11: Sentimentos conscientes

- Mapa das 2 fases do trabalho de sentimentos
- Casos/ Mitos:
 - Amor é um sentimento e o oposto de medo
 - Tristeza e luto são a mesma coisa (mapa das 5 fases do luto)

12: Sentimentos são uma bússola para Vida

- Mapa das 10 distinções sobre sentimentos
- Celebrar e avaliar o caminho percorrido
- Mito: eu não consigo lidar e expressar os meus sentimentos
- Vivências e partilhas

EN _____

01: Multidimensional Human Being

- The 5 bodies Map
- Thoughts and Feelings
- Myth: we only have one body

02: Emotional body

- Emotional body
- The 4 feelings Map
- Adult expression of feelings
- Myths: emotional people / women deal better with feelings

03: Learn 'soft skills'

- Learning Spiral Maps
- Myths: Myth: feelings/emotions are complicated

04: Feelings and Emotions

- Feelings vs Emotions Map
- Myth: feelings and emotions are two words for the same thing

05: Old map of feelings

- Old feeling map
- Unconscious
- Myth: positive and negative feelings

06: Mixed feelings

- Mixed Feelings Map (create emotions)
- Myth: feelings can make you sick; whoever feels a lot has a disease

07: Unconscious emotions

- Low drama Map and unconscious emotions
- Myth: Feelings take over us and we can't do anything

08: Deny and Numb Feelings

- Dormancy Bar Map
- Low intensity feelings
- Myth: Big feelings are uncontrollable and we get overwhelmed

09: Types of emotions

- Map of Types of Emotions
- Myth: I can't do anything about my past

10: New feelings map

- New feelings map
- Conscious
- Myth: Feelings disrupt our clarity and vision

11: Conscious feelings

- Map of the 2 phases of feelings work
- Cases/Myths:
 - Love is a feeling and the opposite of fear
 - Sadness and grief are the same thing (map of the 5 stages of grief)

12: Feelings are a compass for Life

- Map of 10 distinctions about feelings
- Celebrate and evaluate the path
- Myth: I can't deal with and express my feelings
- Sharing and experiences

6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

*PT*_____

Os conteúdos programáticos estão alinhados com os objetivos da UC. Os conteúdos exploram a importância do autoconhecimento e do empoderamento emocional.

*EN*_____

The program contents are aligned with the objectives of the course. The contents explore the importance of self-knowledge and emotional empowerment.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída).

Teaching methodologies (including evaluation):

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

*PT*_____

Metodologias (construtivistas)

- Dialógicas, Relacionais: council, grupos de 2, 3 e 4, diálogo socrático
- Aprender fazendo (experiência) e reflectir, individualmente e em grupo, sobre a experiência

NOTA: Para obter aprovação o aluno terá de estar presente em 100% das sessões previstas. Contempla ainda o empenho e a qualidade da participação dos alunos nas atividades e exercícios desenvolvidos ao longo do curso.

*EN*_____

Methodologies (constructivist)

- Dialogical, Relational: council, groups of 2, 3 and 4, Socratic dialogue
- Learning by doing (experience) and reflecting, individually and in groups, about the experience

NOTE: To obtain approval, the student must be present in 100% of the scheduled sessions. It also includes the commitment and quality of student participation in the activities and exercises developed throughout the course.

8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Campo alfanumérico (3.000 caracteres).

PT_____

As aulas teórico-práticas facilitam a transferência de conhecimento entre conteúdos e aplicação prática em contexto real das organizações. São utilizadas as seguintes metodologias que permitem o atingimento dos objetivos propostos: Reflexão pessoal sobre interesses, valores, características de personalidade, motivações e objetivos de vida (autodiagnóstico); Exercícios que permitam colocar em prática um plano de desenvolvimento de experiências extracurriculares e de competências pessoais (soft skills); Exercícios que permitam tomar consciência e desenvolver competências de inteligência emocional.

EN_____

Theoretical-practical classes facilitate the transfer of knowledge between contents and practical application in the real context of organizations. The following methodologies are used to achieve the proposed objectives: Personal reflection on interests, values, personality characteristics, motivations and life goals (self-diagnosis); Exercises that allow putting into practice a plan for the development of extracurricular experiences and personal skills (soft skills); Exercises to raise awareness and develop essential skills.

9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória.

Bibliography (Mandatory resources):

Campo alfanumérico (1.000 caracteres).

Emotional Empowerment: How to heal your emotions and use your feelings as a resource

by Patrizia Patz | 2022

Conscious Feelings: Living Life Closer To Your Own Truth

by Clinton Callahan | 2022

Building Love That Lasts: Secrets for Creating an Extraordinary Life and Profound Intimacy With Your Partner

by Clinton Callahan | 2020

Prechtel, Martin - Secrets of the Talking Jaguar: Memoirs from the Living Heart of a
Mayan Village Paperback – August 30, 1999