

**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).*

1/2 Semestral

1/2 Semester

### **1.4. Horas de trabalho**

Work hours:

*Campo alfanumérico (100 carateres).*

13 horas / 13 hours

### **1.5. Horas de contacto**

Contact hours:

*Campo alfanumérico (100 carateres).*

9 horas / 9 hours

### **1.6. ECTS**

ECTS

*Campo alfanumérico (100 carateres).*

0,5

### **1.7. Observações**

Observations:

*Campo alfanumérico (1.000 caracteres).*

PT\_\_\_\_\_

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

EN\_\_\_\_\_

For the course, a room with flexible configuration possibilities is needed.

### **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 caracteres).*

PT\_\_\_\_\_

José Gonçalves Pinto

EN\_\_\_\_\_

José Gonçalves Pinto

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

Other teaching staff and lecturing load in the curricular unit:

*Campo alfanumérico (1.000 caracteres).*

PT\_\_\_\_\_

EN\_\_\_\_\_

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

Learning outcomes of the curricular unit:

*Campo alfanumérico (1.000 caracteres).*

PT\_\_\_\_\_

Neste curso, apresentam-se novos mapas para se navegar no território emocional. O desafio é entender como as emoções podem ser uma bússola para navegarmos rumo a uma cultura com significado, 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 cocriarmos 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. The challenge is to learn how our emotions work as a compass to navigate towards a meaningful culture, to create relationships that nourish us, particularly with the people we love the 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 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: Velho mapa dos sentimentos

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

04: Emoções inconscientes

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

05: Novo mapa dos sentimentos

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

#### 06: Sentimentos são uma bússola para Vida

- Mapa das 10 distinções sobre sentimentos
- Celebrar e avaliar o caminho percorrido
- Mito: eu não consigo lidar com os meus sentimentos e expressá-los
- 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: Old map of feelings and types of emotions

- Old feeling map
- Unconscious
- Myth: positive and negative feelings
- Map of Types of Emotions
- Myth: I can't do anything about my past

#### 04: Unconscious emotions

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

#### 05: New feelings map

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

#### 06: Feelings are a compass for Life

- Map of 10 distinctions about feelings
- Celebrate and evaluate the path
- Myth: I can't deal with my feelings and express them
- 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 carateres).*

*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 carateres).*

*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

*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

## **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 carateres).*

*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 obter os 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. A avaliação final propõe aos alunos criarem um avatar que ilustre as várias dimensões do seu "EU".

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. The final assessment requires students to create an avatar that illustrates the various dimensions of their "SELF."

### **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