

DIALOGA

TE

Programa de
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS:
Autoconsciência
Autorregulação
Automotivação
Empatia
Competências Sociais

EIXOS

- 1 Inteligência Emocional para alunos
 - 1.1 Literacia Emocional
 - 1.2 O que se passa no 5.º andar?
- 2 *Workshop* para docentes e não docentes
- 3 *Workshop* para Encarregados de Educação

Apresentação

O **Dialoga-Te** é uma iniciativa inovadora que visa promover a inteligência emocional e o bem-estar na comunidade escolar, com uma abordagem interdisciplinar, integrado na Rede de Inovação, Sucesso Educativo e Equidade (RISEe). O programa visa fortalecer a autoconsciência, a autorregulação e as competências sociais dos alunos, com o objetivo de ajudar a fomentar um ambiente escolar mais equilibrado e positivo, envolvendo todos os intervenientes do contexto educativo.

Baseando-se na premissa de que a colaboração entre os diferentes atores do processo educativo no ecossistema escolar (Bronfenbrenner, 1979) é fundamental para construir uma base sólida para o sucesso do projeto, o programa **Dialoga-Te** estabeleceu parcerias estratégicas para o seu desenvolvimento.

Assim, organizado em três eixos de ação, o programa é estruturado para garantir uma intervenção abrangente e ajustada às necessidades da comunidade escolar.

Eixo 1 - Inteligência emocional para alunos

Este eixo foca o desenvolvimento das competências emocionais dos alunos, promovendo o crescimento integral e saudável.

O primeiro segmento - Literacia Emocional (para alunos do 4.º ano) - concentra-se no trabalho das emoções básicas, ajudando os alunos a reconhecer sentimentos e a desenvolver estratégias de regulação emocional.

O segundo segmento - “O que se passa no 5.º andar?” (destinado a alunos do 5.º e 6.º ano) - oferece oficinas interativas para ampliar e consolidar as competências emocionais, estimulando a autogestão e a resiliência.

Eixo 2 - *Workshops* para docentes e não docentes

A capacitação dos profissionais de educação é essencial para garantir que as práticas de gestão emocional sejam integradas no dia a dia escolar. Este eixo oferece *workshops* para docentes e não docentes, proporcionando ferramentas para a gestão das emoções, a comunicação eficaz e a criação de ambientes educativos mais saudáveis e empáticos.

Eixo 3 - *Workshops* para encarregados de educação

Reconhecendo o papel crucial que os pais e encarregados de educação desempenham no desenvolvimento emocional dos alunos, este eixo oferece *workshops* e sessões formativas. Os *workshops* abordam estratégias para apoiar os filhos na gestão das suas emoções, promovendo um ambiente familiar equilibrado que complementa o trabalho desenvolvido na escola.

Através destes três eixos, o **Dialoga-Te** assegura uma abordagem holística e integrada, envolvendo todos os atores do ecossistema escolar no desenvolvimento emocional dos alunos. O programa visa criar uma comunidade escolar mais empática e consciente, onde as emoções são compreendidas e geridas de forma eficaz, favorecendo o sucesso educativo e o bem-estar de todos.

PARCERIAS: Plano Nacional das Artes (PNA), Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) dos Agrupamentos de Escolas e Associação de Pais e Encarregados de Educação.

Objetivos

- a) Desenvolver a autoconsciência, a autorregulação e as competências emocionais sociais de todos os agentes educativos (alunos, docentes, não docentes e encarregados de educação);
- b) Capacitar os participantes para reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções e as dos outros, favorecendo relações interpessoais saudáveis;
- c) Envolver docentes, não docentes e encarregados de educação no desenvolvimento emocional dos alunos, garantindo uma abordagem colaborativa e sustentável;
- d) Articular conhecimentos e práticas de diferentes áreas para garantir um desenvolvimento holístico das competências emocionais e sociais.

Ações do Programa Dialoga-Te

Eixo 1

1.1 “Crescer a brincar”, direcionado aos alunos do 4.º ano:

- a) Este programa visa o desenvolvimento da literacia emocional e a capacitação dos professores com o desígnio de darem continuidade ao trabalho em sala de aula.
- b) A informação inerente à inscrição será disseminada pelos diretores dos agrupamentos de escolas.
- c) Os professores receberão formação específica pela equipa mentora do **Crescer a Brincar**, com a pretensão de serem capacitados com estratégias para trabalhar a inteligência emocional com os alunos.
- d) Serão facultados manuais de apoio para os professores e manuais de trabalho para os alunos, garantindo suporte contínuo à implementação do programa.
- e) A equipa **Dialoga-Te** assumirá a gestão das inscrições, o papel mediador entre a equipa do **Crescer a Brincar** e o grupo de docentes e consultoria aos docentes.
- f) Além disso, a equipa responsável pelo programa Hocus Pocus prestará suporte aos docentes sempre que intervenham na sala de aula, fortalecendo a ligação entre os dois programas. É relevante destacar que esta equipa receberá formação pela equipa do **Crescer a Brincar**, permitindo um acompanhamento mais próximo e alinhado com a abordagem do programa.

A equipa **Dialoga-Te** parte da premissa que a capacidade de gerir as próprias emoções contribui para um comportamento mais equilibrado e um percurso escolar mais bem-sucedido. Nesse sentido, a integração do programa **Crescer a Brincar** com o Hocus Pocus permite uma abordagem holística, promovendo o desenvolvimento emocional e cognitivo dos alunos de forma complementar e integrada.

1.2 “O que se passa no 5.º andar”, destinado a alunos do 5.º e 6.º ano de escolaridade.

- a) A participação inicia-se com a inscrição da turma pelo diretor de turma.
- b) Os diretores de turma interessados em inscrever a sua turma deverão preencher o formulário disponível no site do Município em: <https://cm-barcelos.pt/viver/educacao/rede-de-inovacao-sucesso-educativo-e-equidade-risee/programas-educativos/dialoga-te/>
- c) A equipa **Dialoga-Te** agenda uma reunião com o diretor de turma para compreender a dinâmica e necessidades da turma.
- d) Segue-se uma sessão de auscultação com os alunos, onde se apresenta o projeto e se recolhem preocupações através da “Caixa de Partilhas”.
- e) Com base nestas informações, são desenhadas sessões personalizadas e interdisciplinares, combinando psicologia, desporto, educação e artes.

Eixo 2

Workshops para docentes e não docentes:

- a) A participação inicia-se através do envio de *email*/contacto à equipa RISEe, demonstrando o interesse na dinamização de um *workshop* a docentes e/ou não docentes [*email* de contacto: risee@cm-barcelos.pt].
- b) As temáticas dos *workshops* são definidas a partir das necessidades identificadas pela direção da escola, grupo de docentes/ não docentes ou pelo Serviço de Psicologia e Orientação.
- c) Após uma auscultação inicial, os *workshops* são agendados em horários compatíveis com os participantes e adaptados ao contexto escolar.
- d) A metodologia valoriza a personalização das intervenções, garantindo que cada sessão responde às necessidades específicas da comunidade escolar.
- e) Por fim, será disponibilizado um questionário de satisfação para avaliar o impacto do *workshop*.

Eixo 3

Workshops para encarregados de educação:

- a) A participação inicia-se através do envio de *email*/contacto à equipa RISEe por parte do agrupamento de escolas ou associações de pais e encarregados de educação, demonstrando o interesse [*email* de contacto: risee@cm-barcelos.pt].
- b) As temáticas dos *workshops* poderão ser definidas a partir das necessidades identificadas pela direção da escola, Serviço de Psicologia e Orientação ou até pela própria associação de pais.
- c) O processo inicia-se com a identificação dos temas prioritários.
- d) Com base nesses dados, a equipa **Dialoga-Te** estrutura um *workshop* interativo e prático, focado em estratégias de inteligência emocional aplicáveis no ambiente familiar.
- e) O agendamento é feito considerando horários acessíveis, e a divulgação ocorre pelos canais da escola e da associação de pais.
- f) Por fim, um questionário de satisfação permite avaliar o impacto do *workshop* e, se houver interesse, podem ser disponibilizados materiais de apoio ou criados grupos de partilha para acompanhamento contínuo.

O que diz a investigação



A adolescência é uma fase crucial de desenvolvimento marcada por transformações identitárias, pressões sociais e académicas, e desafios na regulação emocional.

Erikson (1963, 1968) destaca a vulnerabilidade emocional nesta etapa, muitas vezes os jovens são incapazes de gerir as suas próprias emoções. Por esta razão, a Inteligência Emocional (IE) é considerada um fator protetor para os adolescentes. A IE revela-se essencial para o desempenho académico, redução da ansiedade e promoção do bem-estar, capacitando os jovens a gerir emoções, a tomar decisões conscientes e a estabelecer relações saudáveis.

A teoria do desenvolvimento psicossocial (Erikson, 1968) enfatiza a importância do desenvolvimento socioemocional ao longo da vida. Esta teoria assevera que os adolescentes enfrentam desafios emocionais únicos, como a formação da sua identidade, a autonomia, as mudanças hormonais e as pressões sociais, tornando a inteligência emocional especialmente relevante nessa faixa etária. Na senda, a teoria da aprendizagem social (Bandura, 1977) sugere que os indivíduos aprendem por meio da observação e imitação de outros, incluindo modelos de comportamento emocional. Portanto, a exposição a programas de inteligência emocional pode fornecer aos jovens modelos positivos de expressão emocional, regulação emocional e competências de resolução de problemas, que podem ser internalizados e aplicados nas suas próprias vidas.

Também existem autores que consubstanciam, através das suas investigações, a importância de se implementar programas que visem promover a inteligência emocional em contexto escolar, abrangendo os principais intervenientes do sistema educativo. Deste modo, advogam a incorporação de competências de inteligência emocional no currículo educacional, com o objetivo de ajudar os alunos a compreender, gerir e expressar as suas emoções de forma saudável e construtiva.

Estes programas devem assumir uma metodologia participativa em que o aluno tem um papel ativo e integrante no seu processo de aprendizagem emocional, uma vez que se afigura como uma abordagem ideal a ser utilizada com crianças e adolescentes devido à sua atenção cuidadosa às relações de poder. O programa **Dialoga-Te** configura esta abordagem, auscultando necessidades individuais e utilizando expressões artísticas para promover competências como autoconsciência, empatia e autoexpressão, de forma lúdica e imersiva. A literatura reforça a importância de envolver todos os intervenientes educativos, garantindo um impacto abrangente no desenvolvimento socioemocional dos jovens.

Elementos inovadores introduzidos pelo programa: equipa multidisciplinar e sessões *ad hoc*

O programa **Dialoga-Te** distingue-se pela sua abordagem inovadora e flexível, garantindo uma resposta ajustada às necessidades específicas de cada turma e comunidade escolar. Um dos principais elementos diferenciadores é a diversidade da equipa, composta por profissionais de diferentes áreas (ex.: psicologia, educação, desporto e artes), o que permite uma abordagem interdisciplinar e abrangente ao desenvolvimento das competências emocionais e sociais.

Além disso, as sessões são *ad hoc* e ajustadas em função das necessidades identificadas. Em vez de seguir um programa fechado e previamente definido, o Dialoga-Te adapta as suas atividades a cada contexto específico, reconhecendo que cada turma tem as suas próprias dinâmicas, desafios e potencialidades. Essa flexibilidade assegura que as intervenções sejam personalizadas, eficazes e respeitem a premissa da equidade e inclusão, preconizado pelo Decreto-Lei n.º 54/2018.

Consulte toda a informação aqui:



CONTACTOS: rise@cm-barcelos.pt
919004026



PELOURO
DA EDUCAÇÃO

RISE REDE de INOVAÇÃO
BARCELOS SUCESSO EDUCATIVO
e EQUIDADE



FINANCIAMENTO



