Saiba mais sobre … *Educação Emocional*

Sugestões de livros:

O papel das emoções na educação
Autora: Vera Cristina Nunes
Ano: 2008
Editora: Casa do Psicólogo

Educar precisa ser um exercício de propagação de afeto, pois sem ele tudo parece pouco consistente, automático, sem alma. Com o afeto a cena muda: é a possibilidade de os ânimos se renovarem, de os sentimentos poderem ser expressos, é quando a vontade de aprender se intensifica, o mundo ganha novo significado, o futuro passa a ser considerado de forma mais promissora e os sonhos podem se transformar em possibilidades reais.

Exploradores Emocionais
Autores: Maria Mercè Conangia e Jaume Soler
Ano: 2014
Editora: Edicare

Este livro, "Exploradores Emocionais", é uma viagem apaixonante onde iremos percorrer diferentes territórios das emoções, trabalhando a confiança e superando os nossos medos. Iniciamos a aventura aprendendo que além do mundo exterior de que devemos cuidar, somos também responsáveis pelo nosso mundo interior. Como o fazer? As paisagens que fazem parte da Terra podem ser transformadas nas nossas paisagens interiores das emoções? Aprenderemos a protegê-las superando os medos que nos rodeiam e criando espaços protegidos para vivermos e crescermos em segurança.

Gestão de Emoções para Professores e Educadores
Autora: Ana Isabel Correia
Ano: 2019
Editora: Livros Horizonte

"Mais de 60% dos professores sofrem de exaustão emocional". Um olhar sobre as notícias atuais nos jornais nacionais mostra-nos esta realidade. Perante este cenário, a autora destaca três competências essenciais para melhorar a saúde mental e bem-estar dos professores e educadores: Consciência (Emocional, Cognitiva e Comportamental), Gestão de Emoções e Liderança Pessoal. Este livro ajudá-lo-á neste percurso com uma importante parte prática, onde o leitor é convidado a responder a um conjunto de 45 exercícios.

Educar as emoções
Autora: Amanda Cespedes
Ano: 2014
Editora: Editorial Presença

Todas as crianças vêm ao mundo programadas para a harmonia e a felicidade. No entanto, para alcançarem essas dádivas, é necessário que os adultos as orientem e eduquem emocionalmente de forma a conseguirem enfrentar a vida e os desafios que esta lhes coloca. Em "educar as emoções", a especialista em neuropsiquiatria infantil Amanda Céspedes apresenta estratégias para que pais, professores ou outros adultos que convivam regularmente com crianças possam guiá-las ao longo do seu percurso emocional e desenvolver as suas potencialidades, sem perderem de vista a felicidade própria que caracteriza o espírito infantil.

Inteligência Emocional - Uma Abordagem Prática
Autor: Paulo Moreira
Ano: 2019
Editora: Idioteque

Nesta obra o autor, especialista em Inteligência Emocional, certificado nas três grandes correntes mundiais da área, explica a importância e o impacto que a Inteligência Emocional tem na nossa vida. Paulo Moreira, transmite-nos 54 técnicas muito práticas para podermos aplicar na nossa vida profissional e pessoal, de forma a sermos bem-sucedidos e a tomar melhores decisões.

Sugestão de artigos:

Sucesso escolar e inteligência emocional - Daniel Marques da Silva e João Carvalho Duarte

http://www.ipv.pt/millenium/Millenium42/6.pdf

A inteligência Emocional (QE) e o surgimento de um terceiro tipo de inteligência (QS) potenciadora de sucesso e felicidade (2006) - Cristina Camões

https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0291.pdf

"Viver as emoções": Planeamento e avaliação de um programa de aprendizagem socioemocional com dança educacional - Nádia Margarida Salgado Pereira

https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/25148/1/ulsd729672_td_Nadia_Pereira.pdf

A educação das emoções com crianças de pré-escolar, de 4-5 anos de idade: um estudo de caso - Ana Lúcia Afonso Barata

https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2464