

Programa BE

Projeto de Educação Emocional para Criança e Jovens



Tatiana Neves | Programa BE © 2015

“Para ser grande, sê inteiro: nada/ Teu exagera ou exclui.” (Ricardo Reis)

Projeto educativo de desenvolvimento psicopedagógico para crianças e jovens que utiliza a Biossintese Educacional como base para o processo de autodesenvolvimento e consciencialização.

Com o apoio de:



Apresentação

A Inteligência Emocional:

É uma das dimensões afetivas da inteligência e um requisito essencial para alcançar o sucesso e a autorrealização pessoal e profissional.

Forma-se desde tenra idade e, ao contrário da inteligência cognitiva, pode ser fortalecida e reforçada ao longo da vida através da prática e do ensino.

Segundo Goleman, a Inteligência Emocional engloba:

- *Autoconsciencialização* e *autoconhecimento* (reconhecimento e identificação das próprias emoções);
- *Autorregulação* (capacidade de adequar as emoções às situações);
- *Automotivação* (redirecionamento das emoções para determinados fins);
- *Empatia* (reconhecimento e identificação das emoções dos outros) e
- Capacidade de manter e gerir relacionamentos.

As emoções determinam a forma como encaramos as diferentes situações do dia a dia e o modo de ver a vida. Aquilo a que comumente chamamos “força de vontade”, não é mais do que uma escolha emocional que fazemos com base na nossa emoção (motivação).

Quando equilibradas, as emoções tornam-se uma ferramenta essencial nas nossas vidas, porém podem constituir também um enorme obstáculo e uma ameaça à integridade quando não são reguladas nem integradas saudavelmente, tal como podemos observar nos casos, cada vez mais frequentes, de *bullying*, assédio e violência escolar, agressão social, abuso físico e psicológico, humilhação, difamação, intimidação e chantagem que levam ao isolamento, depressão, transtornos de ansiedade, autoagressão, tentativas de suicídio e ainda, álcool e drogas como agentes compensatórios.

A Inteligência Emocional é a base para uma visão mais holística do ser humano.

A Educação Emocional:

Toda a aprendizagem é um processo emocional, pois quer o conteúdo quer o método se relacionam com sensações, memórias e/ou estados de humor.

Antes de entendermos os nossos pensamentos, temos de entender as nossas emoções, porque associado a qualquer pensamento sempre está uma emoção.

Se é verdade que a matemática e o português (como disciplinas) nos acompanham durante as nossas tarefas diárias, o mesmo se pode dizer em relação às nossas emoções. Estas estão presentes em tudo aquilo que fazemos e, por essa razão, influenciam a nossa forma de estar e de viver cada situação do quotidiano. Assim, torna-se imprescindível a existência de um tipo de *ensino emocional*.

Todas as relações humanas, direta ou indiretamente, são pautadas pelas emoções, o que pressupõe tratá-las como o “solvente” principal de uma vida em sociedade.

É importante aprender a identificar os nossos estados emocionais e saber regulá-los. Nomear emoções e perceber como elas se manifestam nos nossos comportamentos e como se traduzem na nossa expressão corporal permite, não só compreendermo-nos a nós mesmos, mais também aos outros e às suas necessidades.

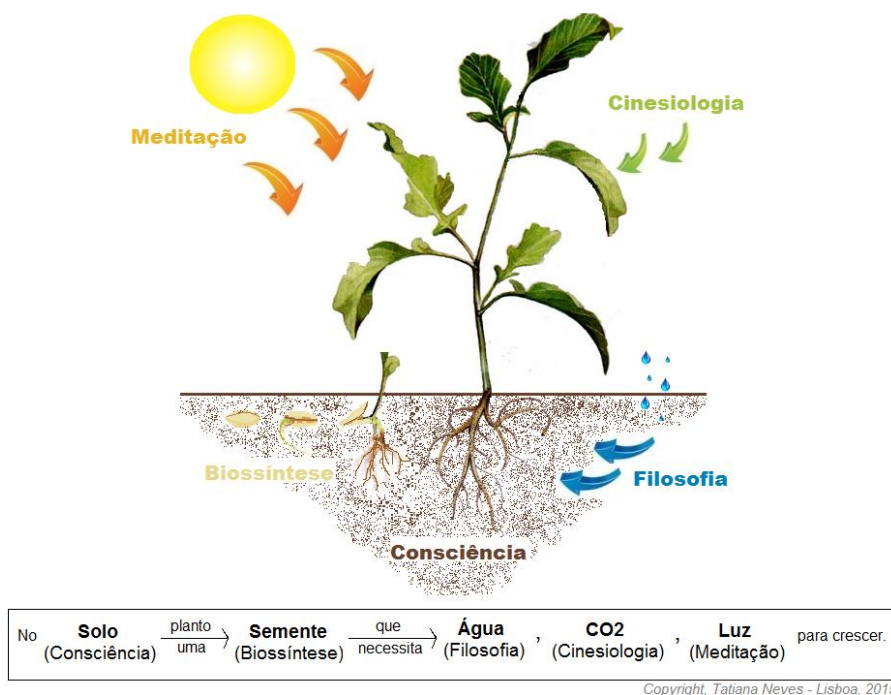
A Educação Emocional reforça também o discernimento e a capacidade de tomar (boas) decisões. Tal como J.K. Rowling escreveu: *“são as nossas escolhas, mais do que as nossas capacidades, que mostram quem realmente somos.”*

O Processo Psicopedagógico:

O Ser Humano é definido por diversos campos e dimensões que interagem e se desenvolvem ao longo do tempo. Esses campos integram uma dimensão física, psicológica, emocional e espiritual.

A Educação Emocional foca todos esses aspectos do indivíduo e pretende desenvolvê-los de forma integrada para a realização pessoal, social, profissional e académica.

Este processo psicopedagógico pode ser entendido através do “Diagrama da Semente” que apresenta as disciplinas fundamentais de cada etapa deste processo:



A consciência humana constitui o “solo” fértil para o desenvolvimento e criação de novas ideias e conceitos internos, trabalhados através do questionamento (filosófico) e do movimento (cinesiológico).

O termo Biossíntese significa “integração da vida” pelo que fornece, neste contexto, a “matéria prima” do sistema.

A Meditação permite uma integração psicossomática e multidimensional do ser.

Acreditação

O CPSB está reconhecido pelo IEPF Instituto do Emprego e Formação Profissional como Centro de Formação habilitado a nível nacional.

No final do ano letivo será passado um certificado de participação a todos os alunos.

Destinatários

Crianças do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico com idades entre os 8 e os 11 anos.

Número mínimo de alunos 8, número máximo 12.

Pais e/ou encarregados de educação serão também convidados a participar em algumas aulas e a integrar determinadas actividades.

Coordenação Pedagógica e Docente



Dra. Tatiana Neves

Pósgraduada em Psicoterapia Somática de Biossíntese pelo CPSB;
Psicoterapeuta de crianças, adolescentes e jovens adultos;
Responsável pelo Projeto Solidarity and Harmony Interchange for Natural Evolution (SHINE) para jovens;
Curso de Filosofia para Crianças, Curso de Fitoterapia e Hipnose Clínica;
Trabalho internacional de voluntariado com crianças e jovens pela Organização CISV (*Building Global Friendship*).

Objetivos

- Desenvolver a inteligência emocional para a autoconsciência e autoconhecimento corporal, emocional e espiritual;
- Aumentar horizontes culturais e relacionais através da integração de valores e princípios universais, tais como a empatia, a dignidade, a integridade, etc.;
- Fomentar o espírito crítico e filosófico, aprendendo a “pensar melhor” para “sentir melhor”;
- Reforçar competências e recursos internos para a realização e sucesso pessoal e académico;
- Promover a solidariedade humana e o sentimento de compaixão, de forma a reduzir comportamentos de *bullying*, abuso físico, psicológico e emocional.

Técnica e Metodologia de ensino

A formação será constituída por dois momentos: teórico e prático que se intercalam durante a aula.

O momento teórico será feito com recurso a suporte audiovisual, livros e o Manual de Biossíntese Educacional.

O momento prático tem um carácter demonstrativo com base no movimento e expressão corporal, *role-play*, dança, pintura e artes plásticas. Poderemos também cozinhar, realizar experiências físico-químicas e haverá a possibilidade de realizar visitas de estudo.

O papel dos pais e/ou encarregados de educação é uma parte fundamental desta metodologia.

Entre as técnicas utilizadas encontram-se a Meditação, a Filosofia para Crianças de Lipman e a Consciência através do Movimento de Feldenkrais.

Programa Curricular*

Os conteúdos curriculares deste *Programa* são complementares e estabelecem-se no seguimento das matérias escolares determinadas pelo Ministério da Educação para o 1º ciclo do Ensino Básico.

O *Programa* será feito com base na *Biossíntese Educacional*.

BLOCO I – Relação Humana Intrapessoal

1. IDENTIDADE
 - . Quem sou eu?

- . De onde venho?
- . Para onde vou?

2. PERSONALIDADE

- . Como sou?
- . Quais são os meus interesses?
- . O que preciso?
- . Caráter

3. CORPO HUMANO

- . Órgãos e aparelhos vitais
- . Cinco sentidos
- . Relação com o meu próprio corpo
- . Consciência corporal

4. MOVIMENTO

- . Qualidade dos impulsos
- . Campos motores (interiorização)
- . Espaço interno
- . Trabalho com o Centro Energético da Base da Coluna

5. SENTIMENTO

- . Emoções básicas
- . Consciência emocional
- . Respiração
- . Trabalho com o Centro Energético do Baixo Abdómen

6. PENSAMENTO

- . Pensamento crítico
- . Pensamento criativo
- . Imaginação
- . Sonhos e imagens

7. ESPIRITUALIDADE

- . Essência
- . Recursos essenciais
- . Qualidades da Essência
- . Intuição
- . Existência pessoal e transpessoal
- . Trabalho com o Centro Energético do Cérebro Médio

BLOCO II – Relação Humana Interpessoal

8. MOVIMENTO

- . Campos motores (exteriorização)
- . Quatro elementos de toque
- . Espaço externo
- . Limites físicos
- . Expressão emocional

9. SENTIMENTO

- . Limites emocionais
- . Trabalho com o Centro Energético do Diafragma
- . Empatia
- . Compaixão
- . Trabalho com o Centro Energético do Coração
- . Resolução de conflitos

10. PENSAMENTO

- . Factual
- . Temporalidade e impermanência
- . Causalidade
- . Pensamento crítico

11. COMUNICAÇÃO

- . Escuta-activa
- . Verbal e não verbal
- . Trabalho com o Centro Energético da Garganta
- . Qualidades da voz
- . Contacto visual
- . Trabalho com o Centro Energético do Centro da Cabeça

12. ESPIRITUALIDADE

- . Ressonância
- . Nascimento e morte

BLOCO III – Relação em Sociedade

13. ÉTICA E DEONTOLOGIA

- . Princípios
- . Valores
- . Direito humanos

14. ORGANIZAÇÃO

- . Sistemas
- . Serviços
- . Profissões

BLOCO IV – Relação Ambiental

15. NATUREZA

- . Animais
- . Plantas
- . Quatro Elementos

16. ASTROS

- . Planetas
- . Lua
- . Estrelas
- . Universo

17. MATÉRIA

- . Qualidades
- . Propriedades
- . Utilidade

18. DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

- . Formas de energia
- . Reciclagem
- . Estilos de vida
- . Alimentação
- . Poluição
- . Recursos naturais

BLOCO V – Relação com o Mundo

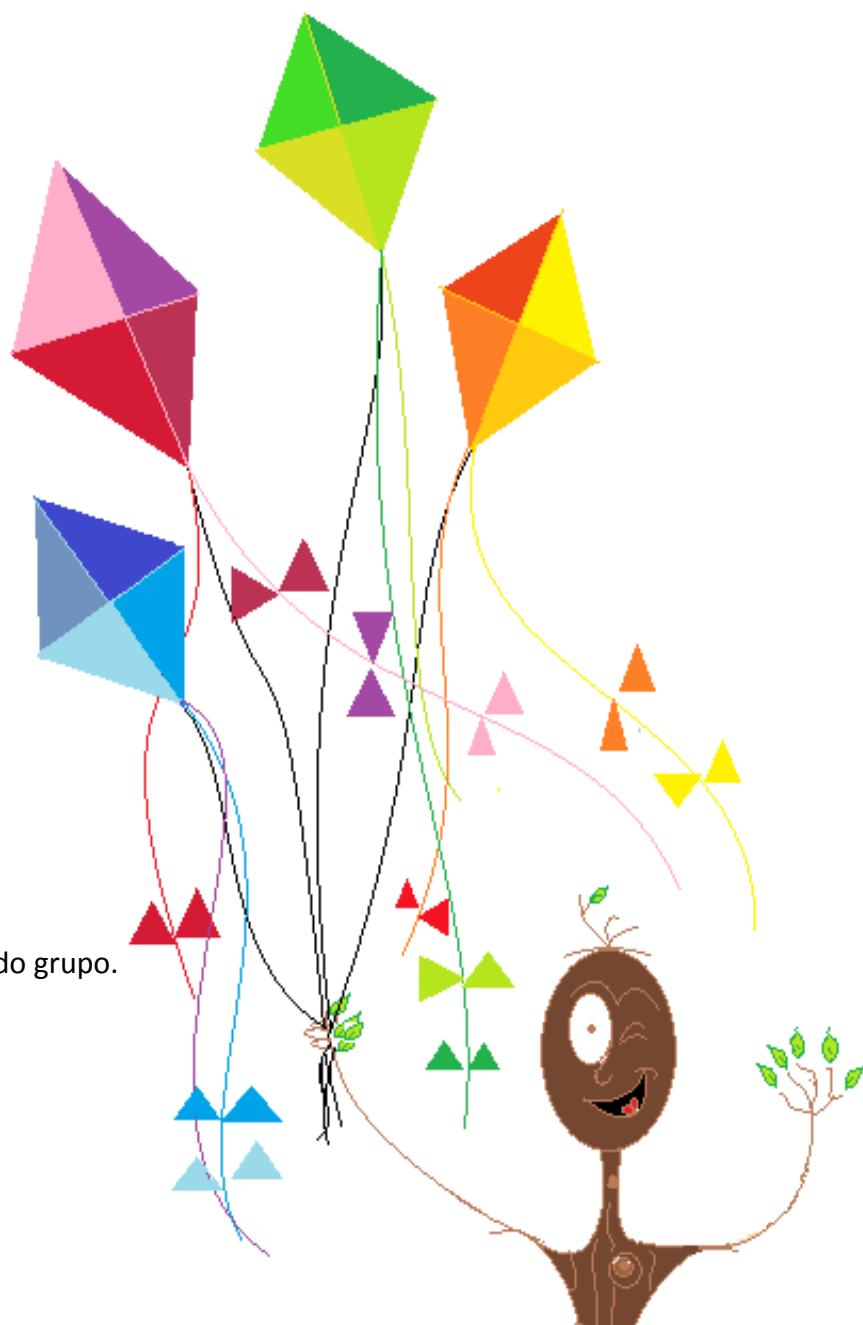
19. CONTINENTES E OCEANOS

- . Localização

20. PAÍSES

- . Cultura
- . Língua
- . Religião
- . Costumes
- . Clima

*Sujeito a alterações, mediante as necessidades do grupo.



Aplicação

A Educação Emocional contempla vários setores da sociedade desde o ensino à psicologia, passando pela arte e medicina.

Tendo em conta que o seu foco principal é o ser humano e a sua rede de relacionamentos, esta pode ser aplicada como disciplina independente ou complementar para o reforço da inteligência emocional em contexto social, familiar, profissional e/ou académico.

A sua aplicação é vastíssima e multidimensional.

Duração

O Programa BE Educação Emocional tem a duração de um ano letivo correspondente a **nove meses** (Setembro a Junho). As aulas decorrem em paralelo e de acordo com o calendário escolar legalmente estabelecido para o 1º e 2º ciclos do Ensino Básico.

Haverá uma primeira aula de apresentação e introdução ao Programa BE destinada apenas aos encarregados de educação e/ou professores.

Carga Horária e Investimento

Horário: Sábados das 09h30 às 13h (poderá haver alterações pontuais ao horário relacionadas com algumas atividades)

Local: CPSB, Lisboa

Inscrição anual: 65€

Valor mensal: 65€ (inclui Manual de Formação, materiais de escrita, desenho e expressão plástica)

Candidaturas e Informações

Os interessados deverão preencher a ficha de candidatura ou contatar diretamente:

CPSB (Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese)

Av. 5 de Outubro, n. 122, 5º Esq.

PT – 1050-061 Lisboa

Tel: 21 793 53 26 | **Telemóvel:** 96 393 97 50

Email: geral@cfpsb.com

biosintese.educacional@gmail.com

Site: www.schoolbiosynthesis.com

www.biosinteseeduca.wix.com/educacaoemocional

Facebook: facebook.com/biosintese.escolapsicoterapiasomatica

facebook.com/biosintese.educacional

Blog: www.blogdabiosintese.blogspot.com

TV: www.youtube.com/user/BiosintesePT

