

REGULAÇÃO EMOCIONAL

PONTOS A ABORDAR:

- Definição das emoções e qual a sua importância
- Distinção entre emoções primárias e secundárias
- Identificação e compreensão dos componentes que compõem a experiência emocional
- Reflexão sobre a diferença entre controlar, regular e processar emoções
- Exploração de estratégias de regulação emocional

OBJETIVO GERAL

Refletir sobre e compreender o papel, função e importância das emoções

- e -

Construir estratégias de regulação emocional saudáveis

METODOLOGIA

Expositiva e prática, incluindo momentos dinâmicos com os alunos.

Duração total de 2 horas.

ORADORES

Marta Esteves
Samuel Silva

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

SUCESSO ACADÉMICO NA ULISBOA

DGES Direção-Geral do Ensino Superior



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO