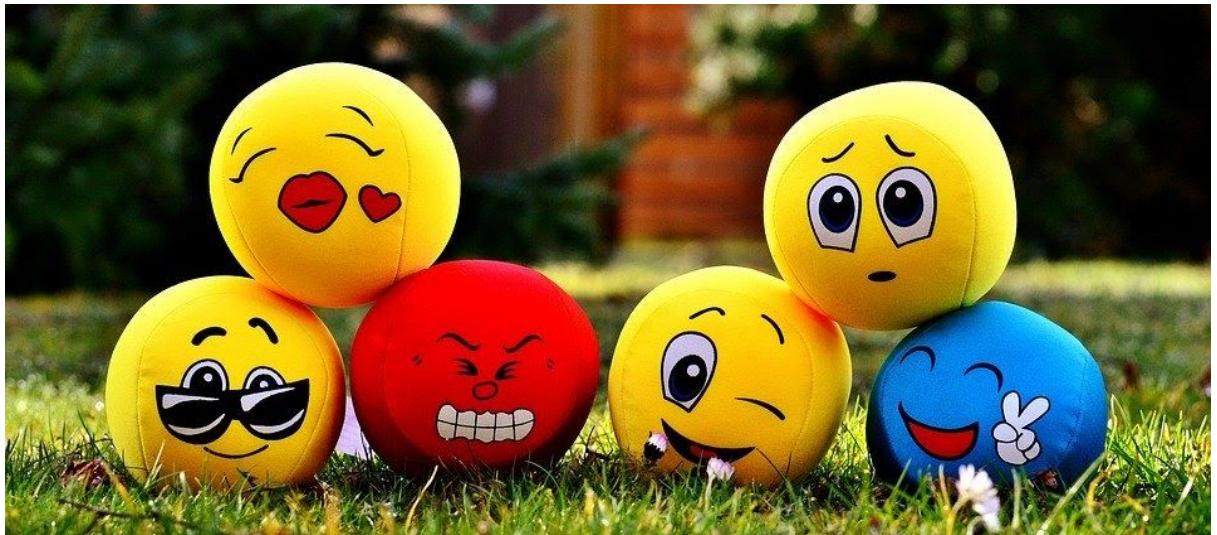


**Licenciatura em Educação e Formação****2ºano- 2º Semestre****Unidade Curricular:** Competências Emocionais**Docente:** Ana Paula Caetano**Discente:** Adriana Oliveira

# Competências Emocionais



## *Reflexão Individual*

Escolher uma cadeira de opção nem sempre é fácil, pois existe sempre o medo de não gostar da cadeira e de não ser aquilo que esperava. No entanto, esta Unidade Curricular despertou-me à atenção e depois quando fui ver o plano curricular achei bastante interessante e pertinente para o meu futuro, não só pessoal como profissional. Isso porque é fundamental sabermos gerir as nossas emoções e aprender a controlá-las.

Nas primeiras aula e após alguns exercícios onde nós ficamos a conhecer melhor, professora sugeriu que escolhêssemos uma emoção que estivesse mais presente em nós e que a trabalhássemos. Quando elaborei o meu plano de ação escolhi o medo de falhar e aprender a lidar com a pressão que surge por vezes no dia-a-dia, nomeadamente de corresponder às expectativas dos outros e também de mim mesma.

Iniciei então a elaboração do meu portefólio e pesquisar mais sobre este tema. Posteriormente a professora dividiu-nos em grupos de trabalho tendo por base as nossas escolhas e propôs a realização de um trabalho de grupo. É muito importante sabermos gerir as nossas emoções e sermos capazes de as controlar, pois, no futuro e enquanto técnicos de educação teremos de saber lidar com as nossas emoções e com as dos outros. É essencial estarmos bem connosco próprios para fazermos bem aos outros, e criar um bom ambiente com as pessoas à nossa volta para que possamos trabalhar em equipa e evitar conflitos.

No início do semestre, fomos confrontados com a suspensão das aula e iniciou-se uma nova forma de lecionar- as aulas à distância. Mesmo com essa nova realidade as professoras conseguiram continuar a lecionar as aulas e a ajudar-nos na elaboração dos portfólios, o que fez com que sentisse que continuava a ter o apoio, quase que presencial das professoras.

Iniciamos também as dinamizações propostas pelas professoras acerca dos temas que escolhemos e tive a oportunidade de aprender muito mais sobre inteligência emocional e como influencia o nosso bem estar e pode evitar conflitos. O apoio das professoras e o feedback quinzenal aos portefólios foram fundamentais, pois ajudam a melhorar o que já tínhamos feito. Sem dúvida que o apoio das professoras foi essencial pois nunca me senti sozinha e quando surgia alguma questão, estavam sempre disponíveis para ajudar.

Em suma, é importante ressaltar a importância desta Unidade Curricular, pois saber controlar e gerir as nossas emoções é fundamental e os progressos que fiz a nível pessoal também foram muito positivos.