



UFCD 9208 Inteligência Emocional

Sessões assíncronas

Atividade

ATIVIDADES SESSÕES ASSÍNCRONAS

Objetivo:

Complementar as sessões síncronas com vídeos, palestras, artigos opinião.

Tarefa:

Em cada tarefa, identifique-se com o que viu/leu/ouviu e reconheça-se ou não no mesmo. Registe e coloque as suas reflexões na página de trabalhos Teams, num documento word com o nome da tarefa.



Atividades aulas assíncronas

Sessão 8

Inteligência emocional – Paulo Vilhena

<https://www.facebook.com/147374868681869/videos/222742122556080>

TED TALK - Daniel Goleman

https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_why_aren_t_we_more_compassionate

TED TALK Brené Brown

Ver palestra https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=pt#t-987869

Sessão 12

Análise da teoria de Daniel Goleman

<https://www.youtube.com/watch?v=kNBmg2aP5ck>

7 hábitos para desenvolver a Inteligência Emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=mKmFpKSBPhk>

Atividades aulas assíncronas

Sessão 15, 16 e 17

Ver o filme Divertidamente ou em alternativa o resumo. Leia e analise as conclusões

<https://www.culturagenial.com/filme-divertida-mente/>

Ver o vídeo

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/9-coisas-que-o-filme-divertida-mente-nos-ensina-sobre-o-cerebro-e-as-emocoes/>

Atividades aulas assíncronas

Sessão 23, 24

Ver o filme Cérebro dividido

<https://www.edulivre.org.br/videos/18023/inteligencia-emocional-razao-vs-emocao-legendado-cerebro-dividido>

TED TALK

Ver palestra www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions

Atividades aulas assíncronas

Sessão 25 Exercício “Correr com a fúria”

Atividade

O que aconteceu à Fúria?



Desapareceu, como por magia!

Temos a capacidade de mudar as nossas emoções - e de mudá-las rapidamente

Por vezes é necessário um abanão do exterior, mas pode fazê-lo a partir do interior também.

Ao reavaliar as situações, pode efetuar alterações emocionais significativas

Atividade

O que aconteceu à Fúria?

Refleta sobre este exercício e
transcreva as suas conclusões

