



# Eu, as minhas emoções e os Outros



Programa de desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

Agrupamento de Escolas de Cercal do Alentejo

2025-2026





# Por que um programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais?

Eu, as minhas emoções e os Outros



- **A nível comportamental**, a aprendizagem social e emocional fornece aos alunos competências fundamentais para seguir comportamentos, expectativas, refletir e aprender com os erros, gerir relacionamentos complexos, e, finalmente, tomar decisões responsáveis.
- **A nível académico**, e considerando que aprender é um processo social e emocional, os alunos são mais bem-sucedidos quando:
  - 1. Se conhecem a si mesmos e conseguem gerir as suas emoções;
  - 2. Compreendem e reconhecem a perspetiva dos outros;
  - e 3. Tomam decisões pessoais e sociais responsáveis.

## Ganhos práticos...

•Elogiar outros	•Pedir ajuda	•Ter uma conversa/diálogo
•Integrar-se em atividades já a decorrer	•Lidar com comentários pejorativos, de "gozo"	•Negociar com outros
•Escutar os outros	•Expressar as suas emoções	•Seguir as instruções dos professores/pais
•Participar nas atividades da sala de aula de forma ajustada	•Ignorar colegas que estão a ser distratores	•Encontrar compromissos durante conflitos





# A quem se *destina*?

- Alunos 4º ano

Eu, as minhas emoções e os

Outros





# Como vai *acontecer*?

Eu, as minhas emoções e os  
Outros



- Todos os meses, entre outubro 2025 e maio de 2026, o SPO, irá abordar um tema, com a realização de atividades sobre esse mesmo tema.
- ***Temas que serão trabalhados:***
  - Autoconhecimento;
  - Consciência social;
  - Autocontrolo;
  - Competências relacionais;
  - Tomada de decisão consciente.





Eu, as minhas emoções e os

Outros



# Temas a **trabalhar** / **calendarizações**

MÊS	TEMA
OUTUBRO	AUTOCONSCIÊNCIA
NOVEMBRO	CONSCIÊNCIA SOCIAL
JANEIRO	AUTOGESTÃO
FEVEREIRO	HABILIDADES DE RELACIONAMENTO
MARÇO	TOMADA DE DECISÃO

