

Unidade Curricular: **400342 - Desenvolvimento Pessoal II**

Ano 1

Semestre 2

Área CNAEF: 090

ECTS: 1,5

Tipo de Unidade Curricular: Obrigatória

Modo de Ensino: Presencial

Língua de Trabalho: Português

DOCENTE RESPONSÁVEL: Maria Cristina Campos de Sousa Faria

**TEMPO DE TRABALHO DO ESTUDANTE EM HORAS**

HORAS TOTAIS	Horas de Contacto								Horas de Trabalho Autónomo
	Ensino teórico (T)	Ensino teórico-prático (TP)	Ensino prático e laboratorial (PL)	Trabalho de campo (TC)	Seminário (S)	Estágio (E)	Orientação tutorial (OT)	Outra (O)	
37,5		15h							22,5

Pré-requisitos (se aplicável): não se aplica

**OBJETIVOS EDUCACIONAIS / RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

1. Compreender a Identidade enquanto entidade pessoal e social.
2. Compreender o desenvolvimento do Temperamento e da Personalidade.
3. Reconhecer o impacto da relação do Eu com o(s) Outro(s), considerando a perspectiva do género.
4. Conhecer a importância dos valores na formação da personalidade e no entendimento do(s) Outro(s).
5. Compreender os problemas de natureza intra e interpessoal.
6. Saber gerir de forma positiva as emoções.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

1. Formação pessoal e social.
2. Identidade, Temperamento e Personalidade.
3. Desenvolvimento do pensamento crítico e criativo.
4. Valores e convicções.
5. Desenvolvimento da Relação do Eu com o(s) Outro(s).
6. Factores de género nas relações interpessoais.
7. Gestão positiva das emoções.
8. Promoção do bem-estar pessoal e social.

**DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM**

1. Formação pessoal e social.(Objetivo 1)
2. Identidade, Temperamento e Personalidade.(Objetivos 2 e 3 )
3. Desenvolvimento do pensamento crítico e criativo.(Objetivos 2 ,3)
4. Valores e convicções.(Objetivos 4 e 5)

5. Desenvolvimento da Relação do Eu com o(s) Outro(s).(Objetivos 4 e 5)
6. Factores de género nas relações interpessoais.(Objetivo 3 e 4)
7. Gestão positiva das emoções. (Objetivos 5 e 6)
8. Promoção do bem-estar pessoal e social (Objetivos 5 e 6)

#### **MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Aulas expositivas.

Dinâmicas de grupo.

Trabalho de grupo.

Pesquisa de literatura on-line, apresentações de análises de artigos de investigação.

Visionamento de videos seguida de reflexão.

Estudo orientado.

Reflexão individual e em pequeno grupo sobre documentos, temáticas e situações pessoais e sociais..

#### **DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DAS APRENDIZAGENS\***

- Momentos de exposição a cargo da docente (Objetivos. 1, 2, 3,4, 5)
- Exercícios de dinâmicas de grupo (Objetivos. 5)
- Exercícios de Trabalho de grupo (Objetivos 3,4,5)
- Resolução conjunta de problemas (Objetivos 3,4,5)
- Dinamização de debates e momentos de reflexão, em pequeno e grande grupo, com base na análise de diversos documentos e dos processos e produtos decorrentes das situações propostas (Objetivos de 3,4,5 e 6)

#### **MÉTODOS DE AVALIAÇÃO**

Trabalho Individual - Portefólio Individual : "Booking de Identidade Pessoal" 100%  
Exame

#### **BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

Le Boterf, G. (2003). Desenvolvendo a Competência dos Profissionais. Porto Alegre: Artmed

Campos, B.P. (1991). Educação e desenvolvimento pessoal e social. Porto: Edições Afrontamento.

Duarte, T. (2007). Recovery da doença mental: uma visão para os sistemas e serviços de saúde mental. *Análise Psicológica*, 1 (XXV):127-133;

Fachada, M. (2000). *Psicologia das Relações Interpessoais*. Lisboa: Rumo;

Goleman, D. (2000). *Inteligência emocional*. Lisboa: Temas e Debates;

Hofstede, G. (2003). *Culturas e Organizações. Compreender a nossa organização mental*. Lisboa: Edições Sílabo;

Moreira, P. (2001). *Para uma prevenção que previna*. Coimbra: Quarteto.

Ribeiro, J. (2007). *Introdução à Psicologia da Saúde*. Coimbra: Quarteto;

Seijo, J. (Coord.) (2003). *Mediação de conflitos em instituições educativas. Manual para a Formação de Mediadores*. Porto: ASA;

Sequeira, J. (1998). *Desenvolvimento Pessoal*. Lisboa: Monitor

Vaz Serra, A. (1999). *O Stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra.