

Unidade Curricular: 400336 - Desenvolvimento Pessoal I

Ano 1 Semestre 1 Área CNAEF: 90 ECTS: 1,5

Tipo de Unidade Curricular: Obrigatória Modo de Ensino: Presencial Língua de Trabalho: Português

DOCENTE RESPONSÁVEL: Adelaide Espírito Santo

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	-	15	-	-	-	-	-	-	22,5

Pré-requisitos (se aplicável):

OBJETIVOS EDUCACIONAIS / RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Desenvolver competências de reflexão crítica, recolher e processar nova informação e trabalho de grupo;
Identificar o próprio estilo de aprendizagem;
Identificar as suas necessidades, forças e dificuldades no processo de aprendizagem;
Demonstrar conhecimento e compreensão dos conceitos do comportamento humano em sociedade;
Demonstrar conhecimento e compreensão do desenvolvimento ao longo da vida;
Utilizar a interacção e uso do Eu de forma individual e em grupo como meio para alcançar os objectivos terapêuticos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Definição de conceitos base: Identidade, Autoconceito e Autoestima;
O corpo como cerne da identidade;
A história de vida e a génese do quadro de valores;
Estilos pessoais de ser e de comunicar.

DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Com aposta numa metodologia interativa, o estudante terá oportunidade de refletir sobre episódios da sua história pessoal, enquadrá-los numa outra perspectiva, projetando novas tomadas de decisão, demonstrando conhecimento e compreensão do desenvolvimento ao longo da vida.

Pela participação em discussões de temas abordados tem a possibilidade de compreender a influência das condições sociais e dos contextos éticos na escolha e envolvimento nas ocupações.

Através do trabalho prático tem a possibilidade de refletir sobre as suas fragilidades, encontrar respostas a estas, e demonstrar conhecimento e compreensão do comportamento humano em sociedade.

MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Como DESENVOLVIMENTO pressupõe um crescimento cognitivo e pessoal, passível de ser observado através de comportamentos como “falar de si” e “falar sobre a forma de estar”, serão esses comportamentos que estarão na base da dinâmica do ensino/aprendizagem através de:

- Debates em sala de aula a partir de exemplos e imagens referentes a situações que se projetam para a realidade da prática

de cuidados;

- Preenchimento individual de materiais de suporte ao processo de reflexão pessoal;
- Trabalho prático envolvendo o sentido de relação com os outros, com os próprios sonhos, para que os formandos tomem consciência da importância dos processos de planeamento das tomadas de decisão.

Partilha de conhecimentos e experiências em grupo

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

Debates em sala de aula a partir de exemplos e imagens referentes a situações que se projetam para a realidade da prática de cuidados

Preenchimento individual de materiais de suporte ao processo de reflexão pessoal

Trabalho prático envolvendo o corpo e o sentido de relação, para que os formandos tomem consciência da sua linguagem corporal

Partilha de conhecimentos e experiências em grupo

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação dinâmica, constituída durante as sessões e refletida no Portefólio individual (100%)

BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Estanqueiro, A. (2001). Saber lidar com as pessoas. Lisboa: Editorial Presença.

Marina, J. A. (2010). Aprender a Viver. Porto: Porto Editora

Manson, M. (2018). A arte subtil de saber dizer o que pensa. Lisboa: Editora Desassossego.

Miguens, S. (2005). Problemas do autoconhecimento. Análise: revista quadrimestral de filosofia, série II, 2, 95-128.

Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: Crescimento pessoal, separação-indivuaçãoção e o jogo das relações. Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, 28(3), 357-366.

Ano letivo de entrada em vigor: 2019/2020 | Data de aprovação em Conselho Técnico-Científico: 2019-12-18