

Unidade Curricular: 400432 - Desenvolvimento Pessoal II

Ano 1 Semestre 1 Área CNAEF: 090 ECTS: 1,5

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

DOCENTE RESPONSÁVEL: Inês Nobre Martins Camacho

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

1. Compreender a identidade enquanto entidade pessoal e social.
2. Compreender o desenvolvimento do temperamento e personalidade.
3. Reconhecer o impacto do Eu com os outros.
4. Compreender 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. Gestão positiva das emoções.
7. Promoção do bem-estar pessoal e social.

DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Formação pessoal e social (objetivo 1).
Identidade, temperamento e personalidade (objetivos 2 e 3)
Desenvolvimento do Pensamento crítico e criativo (objetivos 2 e 3).
Valores e convicções (objetivos 4 e 5)
Desenvolvimento da relação do eu com o(s) outro(s) (objetivos 4 e 5)
Gestão positiva das emoções (objetivos 5 e 6).
Promoção do bem-estar pessoal e social (objetivos 5 e 6)

MÉTODOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Aulas expositivas

Reflexão individual e em grupo sobre as temáticas e situações individuais e sociais.

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

Momentos de exposição a cargo do docente (objetivos 1,2,3,4,5 e 6)

Exercícios de dinâmicas de grupo (objetivo 5)

Dinamização de debates e momentos de reflexão em pequenos e em grande grupo.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

Trabalho individual - Portefólio Individual - 100% - nota mínima 10

Exame - nota mínima - 10

BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

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

Fachada, M. (2018). *Psicologia das Relações Interpessoais*: Lisboa: Rumo.

Goldeman, D. (2000). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates.

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

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

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