



# **DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS**

**E. E. PROFESSORA MARIA  
AUGUSTA SIQUEIRA**

Inteligência emocional para desenhar meu futuro.

**Diretoria de Ensino - Região Osasco**  
03/12/2021

## **DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS**

### **E. E. PROFESSORA MARIA AUGUSTA SIQUEIRA**

**Diretor(a):** Izabel de Azevedo

**Nome do Projeto/Ação/Evento:** Inteligência emocional para desenhar meu futuro.

**Objetivo do Projeto/Ação/Evento:** Desenvolver com os alunos a capacidade de diagnosticar seus gatilhos de ansiedade. Desenvolver a capacidade de ser empático.

**Descrição do Projeto/Ação/Evento:** Após as aulas guiadas pelo professor com auxílio de recursos áudio visuais que discutiram sobre inteligência emocional, gatilhos mentais, foi possível direcionar os alunos para diagnosticar seus pontos gatilhos e mudar o foco. Demonstrei exercícios de respiração e atividade de autoconhecimento. Além disso, os alunos fizeram a atividade dos quatros porquês para compreenderem que as vezes questões que vivemos nem sempre são o problema obvio e que quando raciocinamos sobre o cenário geral começamos a compreender as raízes de nossas questões. Após oficina onde os alunos mencionaram seus medos, seus sonhos, suas vontades, foi proposto realizarmos a ciranda das emoções, onde

foi feito dois círculos um dentro do outro e após o comando os alunos paravam de rodar e mencionavam uma palavra de apoio ao colega a sua frente.

**Data de realização:** 03/12/2021

**Público Alvo:** Alunos da 1ª série do Ensino Médio.

**Equipe Organizadora:** Professora Leticia Martinez.

**Quantidades de Participantes:** 80

**Impacto nos Resultados Educacionais da Escola:** Pude observar que os alunos compreenderam que as situações adversas possuem causas que nem sempre são óbvias e que para evitar incômodos desnecessários se faz necessário uma reflexão a fundo dos motivos que me levaram a aquela situação de estresse. O exercício proposto teve como objetivo ensinar os alunos que nosso corpo dá sinais de que algo não está caminhando como deveria e que precisamos nos conhecer o suficiente para compreender essas mudanças. Na dinâmica da ciranda os alunos desenvolveram a habilidade da empatia, onde apoiar um ao outro independente de quem seja é importante e significativo.

## Parcerias Envolvidas:

### Fotos





Arquivo recebido em: 29/12/2021 12:47:06