

Atividade Complementar – 2024

Syllabus

Nome da disciplina: **Cultivando o Equilíbrio Emocional (CEB)**

Série: 3.a Série do Ensino Médio.

Número de aulas: 5.

Dia da Semana: 6.a feira, das 13h30 às 15h.

Data de início: 03 de maio.

Data de término: 14 de junho.

Número de vagas: 25.

Equipe de professor(es): Catarine Nunes Pinheiro e Meire de Bartolo.

Objetivos:

Favorecer um maior bem-estar emocional, baseado em teoria e práticas contemplativas do programa CEB.

Permitir o reconhecimento das próprias emoções e do outro.

Conhecer os gatilhos e emoções mais difíceis.

Perceber que é possível escolher atitudes mais conscientes mesmo diante de situações desafiantes.

Ementa:

O curso aborda temas diretamente relacionados ao auto-conhecimento e convivência, tais como: sensibilização para o que é o programa CEB; felicidade e equilíbrio conativo; linha do tempo do episódio emocional; equilíbrio da atenção; o que desejamos mudar em nós; o que podemos oferecer ao mundo.

Descrição do Curso:

Esse curso apresenta temas do programa CEB, elaborado pelo psicólogo Paul Ekman e Alan Wallace e Eve Ekman. Seus conteúdos são baseados em pesquisas científicas envolvendo principalmente a neurociência e psicologia, associadas a tradições de sabedoria milenar. A cada encontro, temos a reflexão do conteúdo teórico associado a práticas contemplativas. Esses conteúdos contemplam a competência geral (8) da BNCC - Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Avaliação:

Não haverá nota para esse curso. As atividades propostas poderão apresentar oportunidades de auto-avaliação e haverá uma avaliação qualitativa ao final do curso.