

Plano de Sessão

Curso	Inteligência Emocional
Módulo	O Meu Poder Pessoal
Tema da sessão	Mindset da Felicidade
Sessão Nº	1
População alvo	População em geral que queira gerar awareness, ou seja, ficar mais consciente, no âmbito da exploração dos conceitos de felicidade.
Formador	Gabriela Fonseca

Objetivos gerais	Expor a noção de felicidade e conceitos associados à luz da psicologia positiva.
Objetivos específicos	Estimular em cada formando o mindset de crescimento e de felicidade; Promover em cada formando a familiaridade com os conceitos explorados; Levar cada formando a percecionar-se a si próprio a partir dos seus recursos e forças (e não das suas vulnerabilidades); Através de uma ficha de avaliação sobre a matéria, os formandos deverão acertar pelo menos 3 questões.

Pré-requisitos	12º. ano
Duração	15 minutos
Data	12-07-2021
Local	Werbforma Konkrets

Etapas	Atividades didáticas	Métodos e técnicas pedagógicas	Equipamentos/meios didáticos	Avaliação	Tempo (min)
Introdução	Apresentação do tema	Expositivo	Powerpoint	-----	5
	Comunicação dos objetivos	Expositivo	Powerpoint	-----	
	Brainstorming do Tema	Interrogativo	Powerpoint	-----	
	Pré-adquiridos	Interrogativo	Powerpoint	Avaliação Inicial	
	Conteúdos:	Expositivo e	PowerPoint	Avaliação	

Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Abordagem introdutória à psicologia positiva. Conceito tripartido da felicidade. Recursos do ser humano/Forças 	Interrogativo		Formativa	10
	Atividade: <ul style="list-style-type: none"> Eu identifico as minhas 6 principais forças. Alguém me reconhece 6 principais forças (sorteio) 	Interrogativo e Ativo	PowerPoint	Avaliação Formativa	
	Síntese	Expositivo e Interrogativo	PowerPoint	Avaliação Formativa	
Conclusão	Ficha de Avaliação	Expositivo e Interrogativo	Ficha (Google Forms)	Avaliação Sumativa	5
	Correção da Ficha: - Verificação de respostas - Justificação de questões	Expositivo e Interrogativo	Ficha (Google Forms)	Avaliação Sumativa	
	Correção da ficha (entrega da corrigenda e comunicação de resultados)	Expositivo	Corrigenda (Google Forms)	-----	
	Conclusão	Expositivo	PowerPoint	-----	

15 min.