

Programa de Promoção de Competências Socioemocionais

O **Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia**, tendo em conta as suas preocupações relativas à promoção da Saúde Escolar e prevenção da Saúde Mental, iniciou, pelo **Serviço de Psicologia e Orientação**, um Programa de Desenvolvimento de competências Socioemocionais.

Este programa tem como meta o **sucesso pessoal, social e académico** (profissional) dos nossos alunos. Este integra temas e objetivos do Referencial de Educação para a Saúde da Direção-Geral da Educação (DGE) e tem o seguinte enquadramento:

Destinatários

- Alunos do 10.º ano

Temas

- AutoConhecimento e Autogestão dos sentimentos e emoções;
- Consciência Social e Relacionamento Pessoal;
- Tomada de Decisão Responsável.

Objetivos

- Promoção do bem-estar e da saúde mental dos alunos e redução do impacto dos problemas comportamentais, sociais e emocionais no desempenho académico;
- Promoção de atitudes, valores e comportamentos que conduzem a estilos de vida saudáveis;
- Melhoria da qualidade do ambiente escolar;
- Promoção de estratégias para uma aprendizagem ativa, facilitadoras da aprendizagem ao longo da vida;
- Desenvolvimento da flexibilidade pessoal, social e profissional/ académica.

Organização dos grupos:

- Grupo máximo de 10 alunos por sessão: um grupo à terça feira e um grupo à quarta feira;
- Uma sessão por semana, duração de três sessões;
- Caso o número mínimo de alunos inscritos seja superior a 20, serão agendadas, posteriormente, novas sessões.

Planificação

1.ª Sessão: (15.11.2022 e 16.11.2022) – das 15h15 às 16h

- **AutoConhecimento e Autogestão dos sentimentos e emoções;**
- **Elaboração de atividades de autoconhecimento e autoanálise;**

2.ª Sessão: (22.11.2022 a 23.11.2022) – das 15h15 às 16h

- **Consciência Social e Relacionamento Pessoal;**
- **Elaboração de atividades de consciência do “outro” e empatia;**

3.ª Sessão: (29.11.2022 a 30.11.2022) – das 15h15 às 16h

- **Tomada de Decisão Responsável;**
- **Dinâmica de resolução de problemas e Automotivação.**

A Direção

S.P.O.