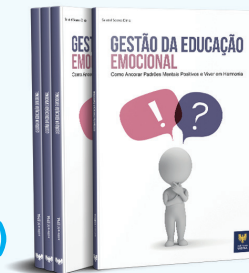


6-557 - Gestão da Educação Emocional

Plano de Aula - 12 Aulas (Aulas de 1 hora)



Aula 1

Capítulo 1 - Emoções Básicas

1.1. O que é Emoção	18
1.2. A Mente Emocional e Racional.....	20
1.2.1. Alegria	21
1.2.2. Raiva	22
1.2.3. Medo	24
1.2.4. Saudade.....	25
1.2.5. Tristeza.....	25
1.2.6. Felicidade.....	26

Aula 2

Capítulo 1 - Emoções Básicas

1.3. O Ser Racional x O Ser Emocional	27
1.3.1. A Educação Formal x A Educação Emocional.....	29
1.3.2. O Ser Dependente.....	30
1.3.3. O Ser Independente	31
1.3.4. O Ser Interdependente.....	31

Aula 3

Capítulo 2 - Ética e Empatia

2.1. Autorresponsabilidade.....	38
2.2. Conta Bancária Emocional.....	39
2.2.1. Gestão de Conflitos.....	40
2.2.2. Consequências do Conflito	42

Aula 4

Capítulo 2 - Ética e Empatia

2.3. O EU: Um Laboratório Quântico de Emoções	43
2.4. Princípio da Reciprocidade	45
2.5. Prudência no Pensar e no Agir.....	47

Aula 5

Capítulo 3 - Educação Emocional

3.1. Educação Formal	53
3.2. Educação e Inteligência Emocional	54
3.3. O Campo Virtual x O Campo Físico	57
3.4. O Eu e o Palco Sagrado das Emoções	58
3.5. Biologia das Emoções.....	61

Aula 6

Capítulo 4 - O Poder Transformador do Aqui e Agora

4.1. Mantendo-se Presente no Presente	71
4.2. O Fenômeno do Aqui e Agora	72
4.3. Gestalts Inacabadas	74
4.4. O Princípio da Contemporaneidade.....	76

Aula 7

Capítulo 5 - Exercitando a Gratidão

5.1. O Efeito da Gratidão para a Saúde Mental.....	84
5.2. O Mundo Muda Quando Você Muda.....	85

5.3. O Efeito do Fenômeno AWARENESS para a Consciência	86
5.4. A Importância das Manifestações Psíquicas.....	88
5.5. A Importância dos Padrões Mentais.....	88

Aula 8

Capítulo 6 - Padrões Mentais

6.1. O Córtex Cerebral	95
6.2. O Sistema Límbico	97
6.3. O Efeito das Âncoras Mentais.....	98
6.4. Âncoras Mentais Positivas	99
6.5. A Importância do Espelho para a Saúde Mental.....	101

Aula 9

Capítulo 7 - Cuidando da Vida com Arte

7.1. O Ato de Cuidar da Saúde Mental.....	109
7.2. Livrando-se das Masmorras Existenciais.....	111
7.3. A Nobre Arte de Se Amar.....	111
7.4. Uma Questão de Física Quântica.....	112
7.5. Uma Abordagem Centrada na Pessoa	113

Aula 10

Capítulo 8 - Gestão de Pessoas

8.1. O Papel da Inteligência Emocional.....	120
8.2. Controle Emocional.....	120
8.2.1. O Uso da Criatividade na Gestão de Pessoas	121
8.2.2. A Mandala que Nos Envolve.....	122
8.2.3. A Importância da Empatia	123
8.2.4. Resiliência.....	124

Aula 11

Capítulo 8 - Gestão de Pessoas

8.3. Relações Interpessoais e as Influências Sociais	124
8.4. O Processo de Gerir Pessoas	125
8.5. O Poder das Emoções no Processo de Gestão de Pessoas.....	126

Aula 12

Capítulo 9 - A Diversidade dos Múltiplos Eus

9.1. Apenas o Início de um Novo Começo.....	135
---	-----