

2025/2026

Agrupamento Vertical de Escolas de Azeitão
Planificação Anual da AEC Oficina das Emoções
1º ANO AO 4º ANO

Objetivos gerais da AEC “Oficina das Emoções”

- Promover o desenvolvimento geral dos alunos;
- Desenvolver a inteligência emocional para a autoconsciência e autoconhecimento corporal, emocional e espiritual;
- Adquirir um melhor conhecimento das próprias emoções;
- Identificar as emoções nos outros;
- Desenvolver a capacidade de regular as emoções e os comportamentos;
- Desenvolver a capacidade de gerar emoções positivas
- Desenvolver a capacidade de automotivação;
- Melhorar as relações interpessoais;
- Promover a autoestima;
- Promover a sensibilidade e respeito pelas necessidades dos outros, promovendo a capacidade empática.

Módulo	Temas	Objetivos Específicos	Ano de escolaridade				Período	
			1º	2º	3º	4º	1ºsemestre	2ºsemestre
Apresentação	Apresentação	Apresentação do programa.	X	X	X	X	X	
		Apresentação dos alunos.	X	X	X	X	X	
Consciência Emocional “Quem sou eu”	Como sou?	Conhecer-se a si mesmo e aprender a gostar de si	X	X			X	
		Conhecer os gostos e desejos de cada um			X	X	X	
	O que sinto?	Aprender a identificar as várias emoções, nomeá-las e perceber as emoções dos outros.	X	X			X	
		Aprender a identificar as várias emoções e valorizar-se como ser único.			X	X	X	
	Cada dia sinto emoções diferentes...	Aceitar as emoções e sentimentos diários, controlá-los e expressá-los adequadamente.	X				X	
	Tantas Emoções diferentes...	Tomar consciência que todos temos emoções distintas, mas todos sentimos.		X			X	
		Saber, a cada momento, o que sente e o que sentem os outros.			X	X	X	
	Posso melhorar	Promover a autoconfiança e a consciência das capacidades.	X				X	
		Ter confiança nas suas capacidades pessoais e aceitar a respeitar as qualidades dos outros.			X	X	X	
	Como os outros me veem	Valorizar características positivas em si mesmo e nos outros.	X	X	X	X	X	
Autorregulação Emocional “Eu regulo as	As Emoções são poderosas	Analisar a diferença entre desejo e necessidade.	X				X	
		Entender que cada emoção tem intensidades distintas.		X			X	
		Conhecer as intensidades e expressões das emoções básicas.			X	X	X	
	As Emoções podem ajudar ou atrapalhar	Aprender a gerir adequadamente as emoções.	X	X			X	
		Trabalhar a capacidade de enfrentar e controlar as emoções negativas	X				X	
		Aprender a compreender e regular as emoções			X	X	X	
	O que posso fazer para me ajudarem	Trabalhar a capacidade de esperar para obter algo. Trabalhar o conceito de esforço e controlar a	X				X	

minhas emoções"		impulsividade						
		Aceitar as emoções		X			X	
		Desenvolver uma boa percepção das próprias emoções e estratégias positivas em diferentes situações emocionais.			X	X	X	
		Aprendo a regular as minhas emoções	X				X	
		Aprendo a regular		X			X	
		Saber identificar e controlar as próprias emoções e saber enfrentar situações difíceis.			X	X	X	
		Aprendo a relaxar	X	X			X	
		Trabalhar estratégias de relaxamento usando a imaginação.	X				X	
		Sentir e valorizar os aspectos positivos do relaxamento			X	X	X	
Autonomia Emocional	Sou otimista	Tomar consciência das situações positivas diárias, conhecer as limitações e capacidades.	X					X
		Promover a autoestima.		X				X
		Desenvolver a capacidade de transformar os pensamentos negativos em positivos e interromper a comunicação negativa.			X	X		X
	Confio em mim	Sentir-se parte integrante do grupo, aceitando as suas capacidades e limitações.	X					X
		Conhecer e aceitar as próprias capacidades e limitações		X	X	X		X
	Sou capaz	Conhecer e identificar as capacidades e limitações. Considerar os limites como forma de melhorar e conhecer a importância do esforço.	X					X
		Desenvolver a capacidade de superar as dificuldades.		X	X	X		X
	Tenho a minha opinião	Conhecer aquilo que gosto e não gosto; aprender a expressar livremente as opiniões, respeitando as diferentes opiniões. Saber dizer "não".	X					X
		Promover a assertividade e a capacidade de aceitar a opinião dos outros.		X				X
"Gosto de como sou"		Desenvolver a capacidade de dizer "não" e tomar			X	X		X

	Eu decido	consciência dos aspetos positivos de o fazer.						
		Promover a capacidade de tomar decisões adequadas.	X	X				X
		Aprender os passos do processo de tomada de decisão.			X	X		X
		Tolerar a frustração. Estabelecer objetivos pessoais.	X					X
Competências Relacionais	Eu escuto os outros	Respeitar a sua vez de falar. Saber escutar.	X	X				X
		Saber identificar o que os outros querem dizer.	X					X
		Saber identificar os sinais das emoções dos outros.	X					X
		Identificar os aspetos positivos e as características de um bom ouvinte.			X	X		X
	Eu compreendo os outros	Conseguir imaginar o que os outros sentem em determinada situação.	X					X
		Compreender as emoções dos outros.		X				X
		Identificar as emoções dos outros e aceitar que os outros podem sentir coisas diferentes perante a mesma situação.			X	X		X
	Fazemos juntos	Trabalhar a capacidade de cooperação. Promover as relações sociais.	X					X
		Aprender a trabalhar em equipa.		X				X
		Aprender a trabalhar em equipa e a chegar a um consenso.			X	X		X
	Não gosto disso	Promover o hábito de falar e escutar o outro; expressar sentimentos e opiniões. Promover estratégias mais positivas para resolver problemas.	X					X
		Aceitar as críticas positivas.		X				X
		Aprender a receber críticas e a fazer críticas construtivas.		X				X
	Sei dar a minha opinião	Respeitar as regras de convivência. Saber expressar as opiniões e sentimentos.	X					X
		Respeitar-se a si mesmo e aos outros.		X				X
		Compreender a importância de uma comunicação clara.			X	X		X

Consciência Social	Tenho direito a sonhar	Saber estabelecer objetivos pessoais e aumentar a motivação.	X					X
		Ter confiança nas suas capacidades.		X				X
		Promover a definição de objetivos e sonhos.			X	X		X
	Vou converter os meus sonhos em objetivos	Tomar consciência da importância dos sonhos e partilhar com os outros.						
		Promover a confiança, a motivação e a curiosidade, para aprender coisas novas. Tolerar a frustração e seguir em frente.	X					X
	Vamos começar	Estabelecer objetivos de grupo. Enriquecer as relações sociais.	X					X
		Tomar consciência dos efeitos positivos do trabalho. Consequências ao nível do bem-estar.		X				X
	Hábitos de trabalho	Refletir sobre a importância do trabalho e desenvolver diferentes métodos de trabalho.			X	X		X
		Promover estilos de vida saudáveis.	X	X	X	X		X
	Desenvolvimento de Hábitos Saudáveis	Entender o conceito de esforço. Promover a responsabilidade.	X					X
		Promover a capacidade de organização das tarefas.		X				X
	Métodos de Organização	Promover a capacidade de organização das tarefas e do tempo.			X	X		X
		Identificar prioridades.			X	X		X
Avaliação do Projeto	Pedir e oferecer ajuda	Saber pedir e oferecer ajuda.	X	X				X
		Fomentar o espírito de entreaajuda.			X	X		X
		Avaliação do Programa. Avaliação do bem-estar e dos comportamentos dos alunos.	X	X	X	X		X

Os conteúdos propostos serão trabalhados com todos os grupos. No entanto, as atividades desenvolvidas serão ajustadas ao nível escolar e à faixa etária de cada grupo.