



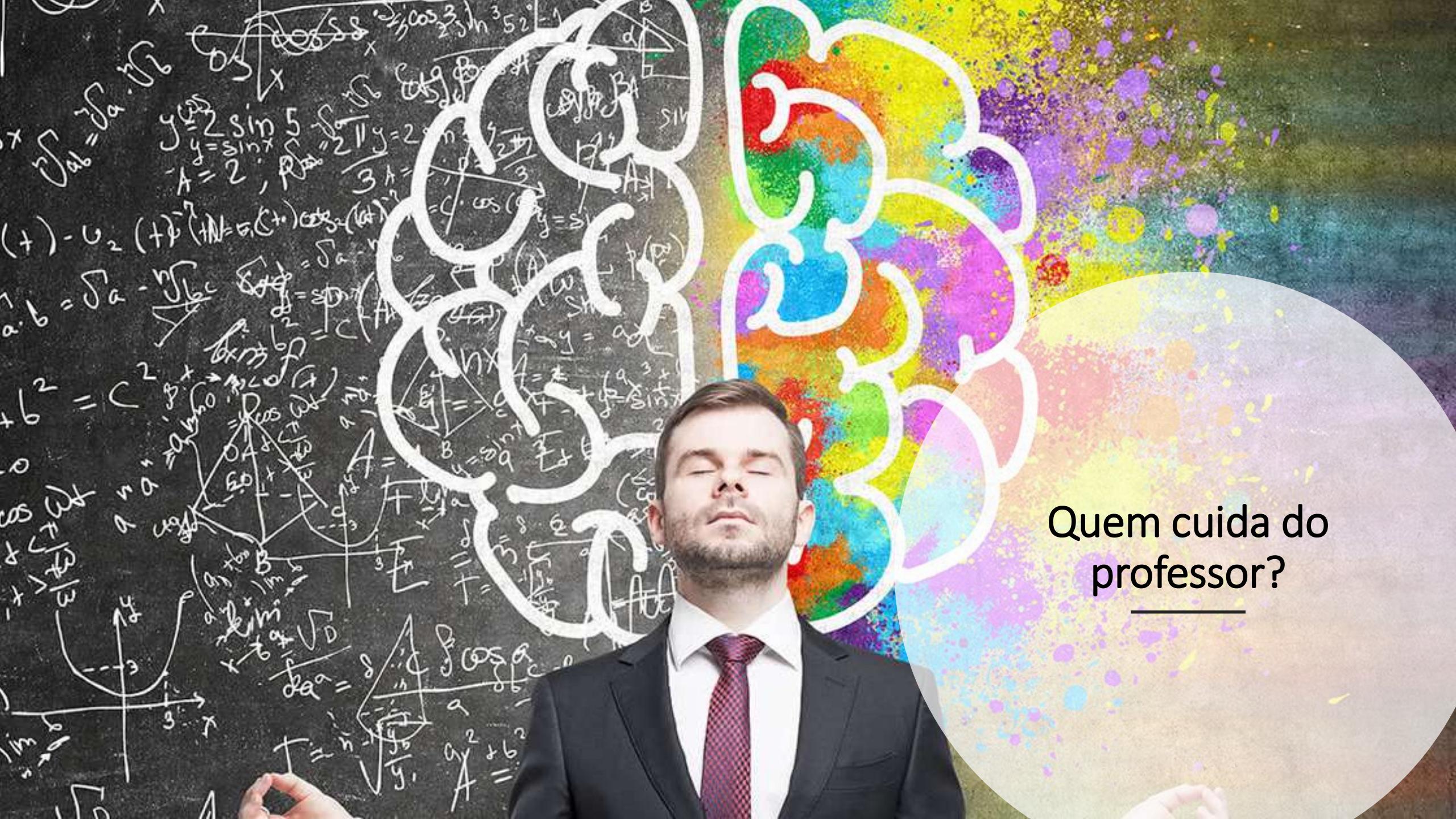
COMO O PROFESSOR PODE REALIZAR A AUTOGESTÃO DAS EMOÇÕES

@leila.pryjma

Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br

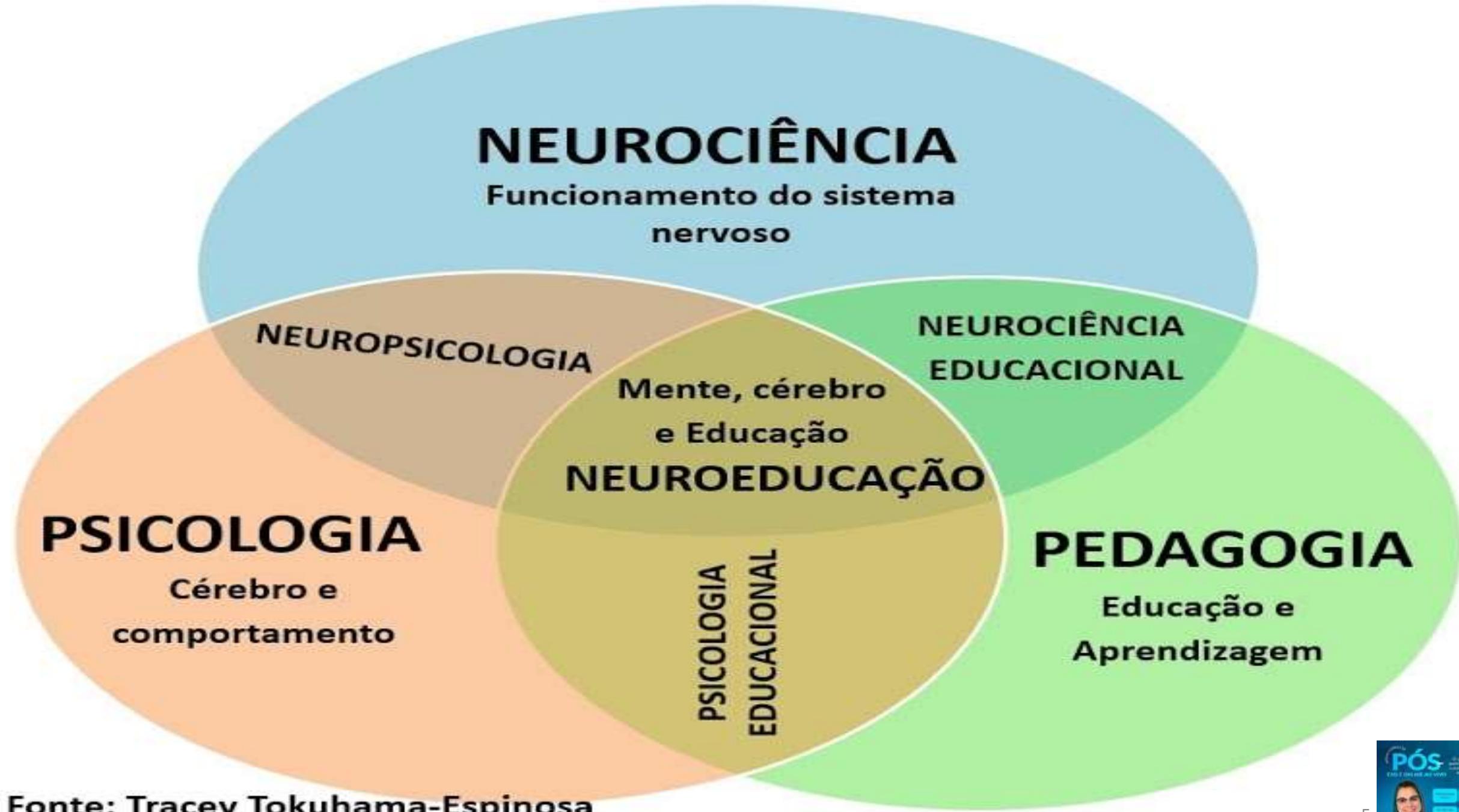


Quem cuida do
professor?



quem?
sou eu?

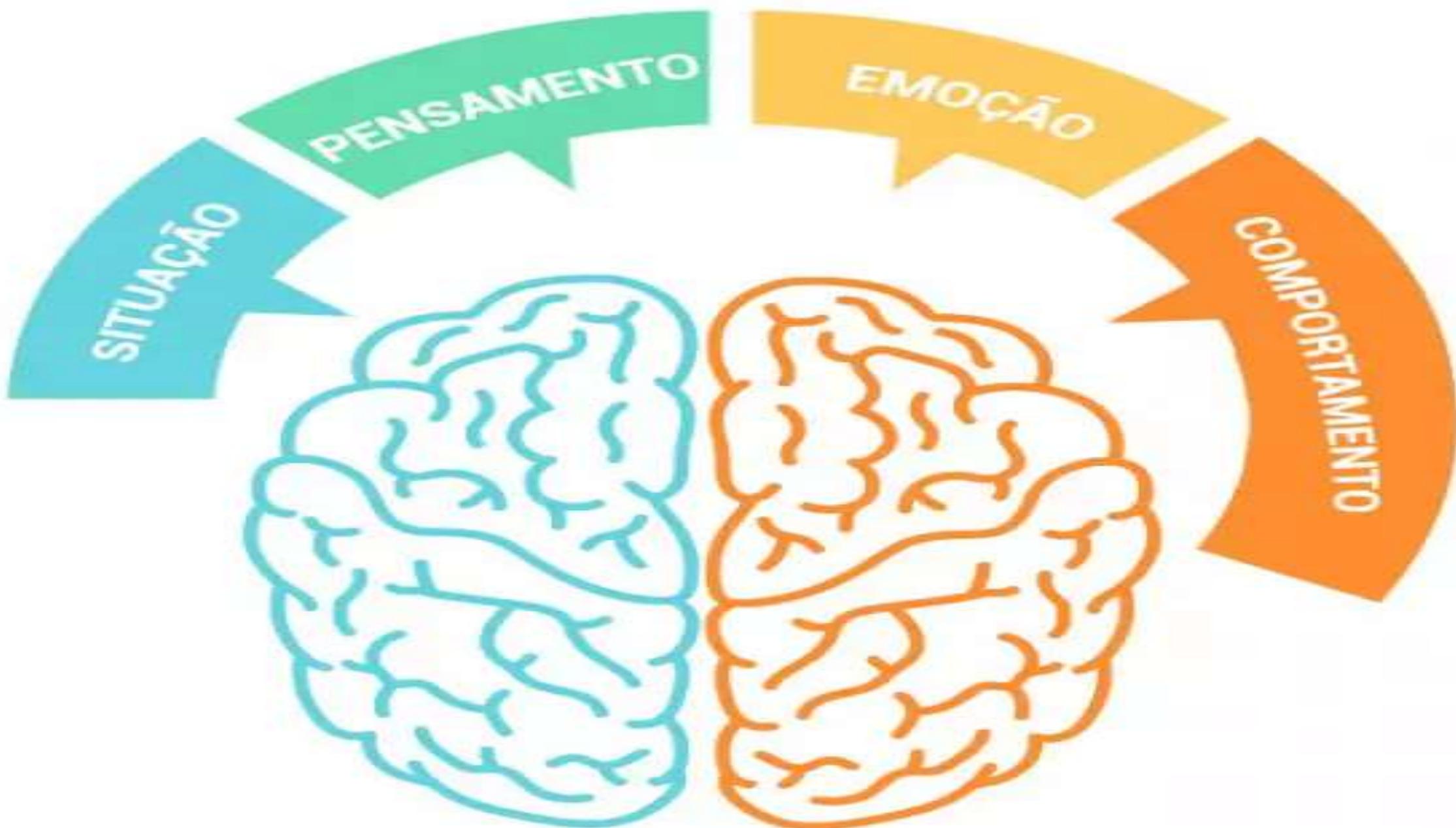






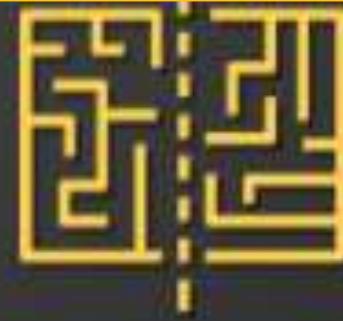
- Mente e corpo formam um sistema.





- Missão de Vida!
 - Minha missão é ser ... (essência/talentos - colocar por volta de 3) ..., usando a minha capacidade de ... (atitudes/comportamentos positivos ... de preferência o principal comportamento ...) ..., para conquistar/ realizar ... (objetivos que sejam alinhados com o nível da missão dele)

PILARES ESSENCIAIS PARA EDUCADORES DO SÉCULO XXI



Efeito Dunning-Kruger

- O efeito Dunning-Kruger é um viés cognitivo que leva as pessoas que têm pouco conhecimento sobre um assunto a supervalorizar o próprio conhecimento, enquanto os experts no tema subestimam a própria capacidade.
- O efeito Dunning-Kruger é o nome dado a um fenômeno que certamente você já presenciou no dia a dia: quando alguém sabe pouco sobre um assunto, já se julga especialista. Enquanto isso, os especialistas de fato reconhecem que o tema é muito mais complexo do que supunham inicialmente.

VOCÊ

- Você é a parte mais importante de qualquer intervenção escolar.
- Você é que torna real o equilíbrio entre o seu cérebro trino para as crianças.
- Seu sucesso depende do quanto habilidoso e capaz VOCÊ é.
- Quanto mais congruente você, mais equilíbrio terá.
- Congruência é quando suas metas, crenças e valores se alinham com suas ações e palavras, quando você “faz o que diz e diz o que faz”.

VOCÊ

Coloque a máscara
primeiro
em você.



APRENDIZAGEM

- A aprendizagem sempre envolve autodesenvolvimento – aprender a agir de forma diferente, pensar de forma diferente e nos sentirmos diferentes.
- A aprendizagem é natural.

APRENDIZAGEM

- Aprendemos a todo momento; é parte da adaptação a circunstâncias mutantes.
- Aprender não é a mesma coisa que ensinar e pode nada ter a ver com ensinar.

APRENDIZAGEM

- Aprendizagem também não é a mesma coisa que educação.
- Educação descreve os resultados da aprendizagem.
- Educação diz respeito a professores retirando os recursos e capacidade dos alunos.

APRENDIZAGEM

- “Todos já têm todos os recursos de que precisam, ou podem adquiri-los”.
- Essa pressuposição dá EMPOWERMENT tanto ao professor quanto ao estudante.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

- **INCOMPETÊNCIA INCONSCIENTE:**
 - Você não sabe e não sabe que não sabe.
 - Pense em uma atividade que você faz bem agora, tal como ler, praticar algum esporte ou dirigir um automóvel.
 - Houve um tempo em que você nada sabia a respeito. Sequer tinha consciência disso.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

- **INCOMPETÊNCIA CONSCIENTE:**
- Agora você treina a habilidade, mas não é muito bom nela. No entanto, aprende rápido neste estágio, porque quanto menos você sabe, maior o espaço para melhoria. Você obtém resultados imediatos.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

- **COMPETÊNCIA CONSCIENTE:**
- Neste estágio, você tem a habilidade, mas ainda não é consistente e habitual. Você precisa se concentrar. Essa é uma parte satisfatória do processo de aprendizagem, mas a melhoria é mais difícil. Quanto melhor você for, maior o esforço necessário para alcançar um ganho perceptível.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

- **COMPETÊNCIA INCONSCIENTE:**
 - Sua habilidade é habitual e automática. Você não precisa pensar nela. Essa é a meta da aprendizagem, a de colocar o quanto for possível dessa habilidade nos reinos de competência inconsciente, de forma que sua mente consciente esteja livre para fazer outra coisa, como, conversar com os passageiros e ouvir música enquanto dirige um automóvel.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

•MAESTRIA:

- A pessoa não é só eficaz. Mas lindo de se ver.
- Quando você alcança a maestria, não precisa mais tentar, tudo acontece num fluxo constante, você adentra um “estado de fluxo”. Tal estágio exige tempo e esforço para ser alcançado, mas os resultados são mágicos.
- Você sabe que está vendo um mestre porque embora não possa apreciar cada faceta de sua habilidade, ele faz com que pareça fácil.

Ciclo da Aprendizagem



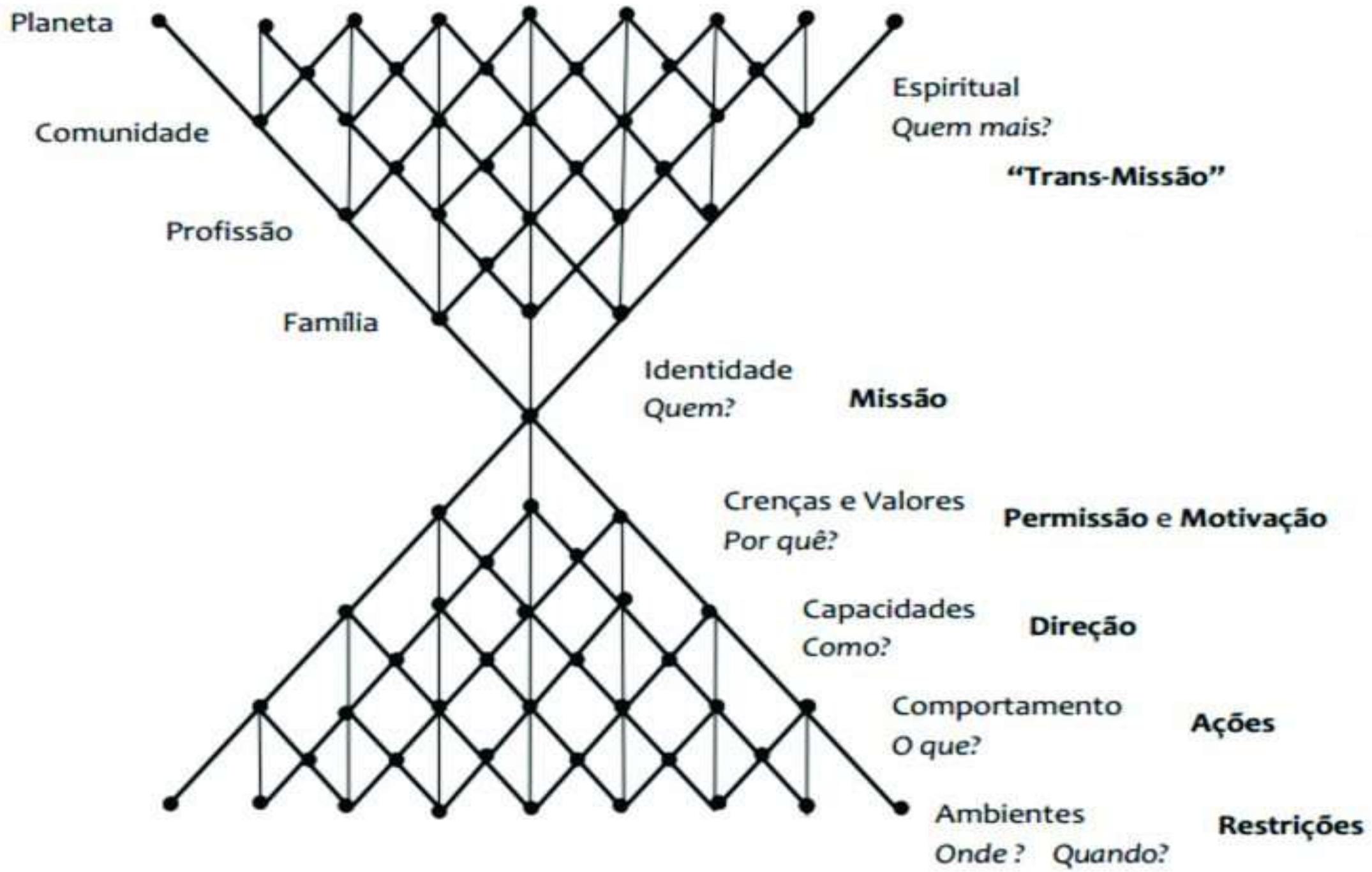
O QUE É NECESSÁRIO PARA A MAESTRIA

- Um bom ensino com um bom professor que manterá o nível de motivação dos seus estudantes elevado, dividirá o trabalho em partes gerenciáveis, proporcionará aos estudantes uma série constante de pequenos sucessos, o manterá em um bom estado emocional e satisfará a curiosidade intelectual sobre a matéria.

O QUE É NECESSÁRIO PARA A MAESTRIA

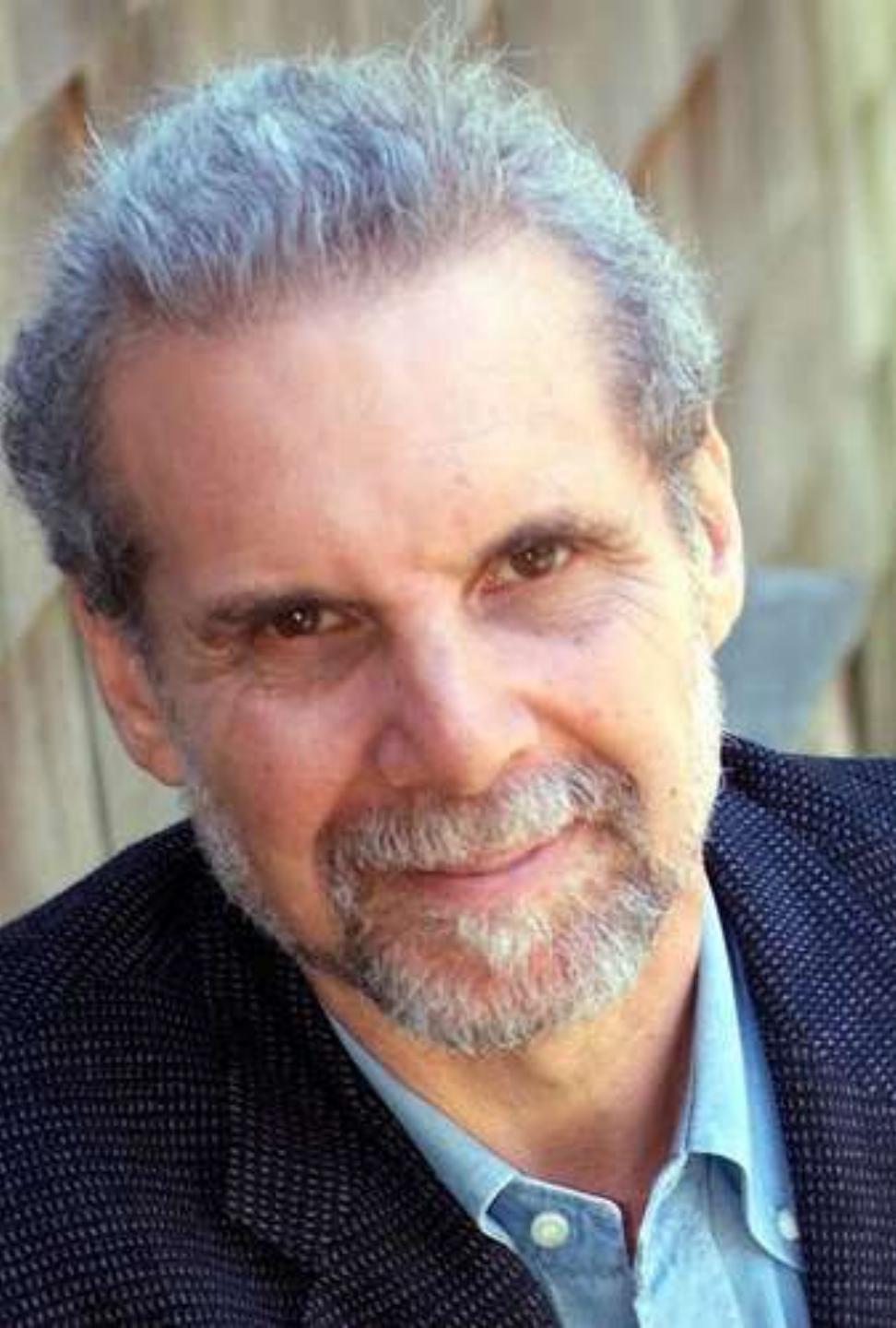
- 
- O próprio professor precisa ser bom naquilo que ensina e acelerará a sua própria aprendizagem sendo um bom modelo. Não só dará a informação, mas o conhecimento, e apresenta uma boa estratégia para assimilar o conteúdo.

PILARES ESSENCIAIS



PILARES ESSENCIAIS





Os cinco pilares da Inteligência Emocional

- Daniel Goleman, escritor e pesquisador nessa área há mais de 20 anos, elenca os cinco pilares da Inteligência Emocional (IE).

Conhecer as próprias emoções



- O primeiro passo é se conhecer, analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos.
- Essa é a chave da inteligência emocional!
- Mas você deve estar ciente de que a Inteligência Emocional é um processo gradual e que varia de pessoa para pessoa.
- Não apresse as coisas, não se desespere. A dica para você conhecer melhor as suas próprias emoções é colocar seus sentimentos e suas ações em um papel e, depois, refletir profundamente sobre isso.

O otimismo
faz
enxergar
uma solução
para
qualquer
dificuldade.

Controlar as emoções

- Tenha em mente que todos nós passamos por momentos estressantes na vida, ou nos sentimos ansiosos por algum motivo. Aprender a lidar com as emoções e controlá-las te colocará na direção certa conforme cada situação, e fará toda a diferença entre o equilíbrio e a disfunção.
- Você deve evitar pensar de imediato em um resultado negativo. Seja otimista, tente enxergar sempre o lado positivo das coisas e lembre-se que cada situação possui diversas saídas, basta você procurá-las.
- E quando estiver sob pressão, a coisa mais importante é tentar manter a calma. Encontre uma distração, realize uma atividade prazerosa e canalize sua ansiedade.

Automotivação



- Lembre-se que pensar antes de tomar as decisões lhe trará diversos benefícios e evitárá o conflito com os seus pares e o arrependimento de seus atos.
- Ao saber utilizar adequadamente suas emoções você chegará aos seus objetivos.
- Nunca perca a esperança! Tudo é possível, desde que você corra atrás daquilo que você quer de maneira consciente e sem passar por cima do outro!
- Assim, você deve aprender a responder aos seus estímulos, um processo consciente que envolve analisar como você se sente, para depois decidir como você quer se comportar para atingir suas metas.
- Em contrapartida, temos o processo inconsciente de reagir, onde experimentamos um gatilho emocional, expressando essa emoção de maneira instantânea, o que gera arrependimentos e desvios de nossas metas.

Empatia



- Aprender a se colocar no lugar do outro, de reconhecer as emoções dos outros e entender seus comportamentos, nos torna mais sensíveis e abertos.



Saber se relacionar interpessoalmente



- Outro ponto chave para o sucesso é saber ter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso criará um ambiente positivo a sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas também contagiando aqueles ao seu redor.

Pessoas que aprendem a lidar com a Inteligência Emocional sabem pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, e não permitem que as suas emoções administrem sua vida e se acumulem de forma a atrapalhar seu trabalho.

- – Diminuirá os níveis de ansiedade e estresse;
- Diminuirá de discussões nos seus relacionamentos;
- Melhorará os relacionamentos interpessoais;
- Terá mais empatia pelo outro;
- Mais equilíbrio emocional;
- Maior clareza nos objetivos e ações;
- Melhorará a capacidade de tomada de decisão;
- Melhorará a administração do tempo e produtividade;
- Aumentará o nível de comprometimento com suas metas;
- Terá mais senso de responsabilidade e uma melhor visão do futuro;
- Aumentará a autoestima e autoconfiança.

Por que o autoconhecimento é fundamental para o sucesso?

- Essa resposta é fácil de dar: porque o autoconhecimento é simplesmente a melhor maneira de encontrar o caminho que vai levar você até às realizações que sempre sonhou.
- Imagine só uma pessoa que sabe exatamente quais são seus pontos fortes, suas dificuldades, aonde quer chegar e o que precisa fazer para tal.
- Ela certamente tem muito mais chances de obter êxito em suas escolhas.



Um convite para a mudança



Um convite para a mudança

ONDE ESTÁ SEU FOCO ESTÁ SUA FORÇA



Focar em:

Problema
 Solução

PARA NÃO CONCLUIR...





Você foi
Chamado para
fazer a
Diferença



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br