

Licenciatura em Educação e Formação

2º semestre 2º ano

U.C. Competências Emocionais

Discente: Beatriz Januário

Reflexão sobre a aula de 22 de abril- Gestão de stress e ansiedade

Dia 15 de abril as professoras propuseram iniciarmos as dinâmizações por grupos em cada aula. Foram criados os grupos consoante os temas predominantes dos nossos portefólios, posto isto, cada grupo reuniu numa sala à parte no zoom e o meu grupo seria o primeiro a apresentar já na aula seguinte.

A nossa dinamização consistia no tema de “Gestão de stress e ansiedade”, e por ser um tema que todos nos identificamos foi bastante fácil partilhar ideias e organizar a atividade. Nunca tinha trabalhado com alguns dos colegas mas correu bastante bem, todos fizeram a sua parte e ajudamo-nos mutuamente, o que facilitou a partilha de pesquisas e foi algo que nos motivou a querer fazer uma dinamização completa e dinâmica (dentro dos possíveis de uma aula online). Considero que foi bastante importante para mim fazer um trabalho sobre este tema e verbalizá-lo em voz alta, porque sempre pesquisei sobre este assunto mas nunca tinha realmente falado e partilhado as informações que tinha adquirido e o meu ponto de vista. Como alguém que sofre de ansiedade, falar sobre este assunto para os meus colegas e ver a sua participação e partilha de experiências foi muito gratificante e sinto que foi uma etapa que realizei com sucesso, porque sempre tive algum receio de apresentações.

O feedback das professoras foi muito positivo, o que também foi bastante gratificante e todos os seus comentários foram importantes para complementar este tema. No geral, penso que tenha sido uma dinamização muito interessante e que me deu muito prazer de fazer.