

1. Identificação

Unidade Curricular:	Desenvolvimento Pessoal e Profissional
Ano Lectivo:	2019-20

2. Detalhes da Unidade Curricular

Curso	Pós Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria
Ano Curricular	1
Semestre	2
ECTS	6

3. Equipa Pedagógica

Regente / Coordenador	Patrícia Silva Pereira
Docentes	Patrícia Silva Pereira; Paulo Seabra

4. Finalidade

Promoção do desenvolvimento pessoal articulado na dimensão de desenvolvimento profissional para a intervenção em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica.

5. Objetivos / Resultados de Aprendizagem

- Analisar crenças, valores e fatores pessoais que podem interferir no domínio profissional (clientes e equipa terapêutica)
- Promover o autoconhecimento, autoconceito e autoimagem
- Promover a autoconscencialização de características pessoais na interação com o outro
- Experienciar a imersão e emersão do *eu* em contexto grupal
- Reconhecer e gerir emoções e sentimentos
- Potenciar a inteligência emocional
- Identificar potencialidades e limitações pessoais e profissionais
- Refletir no processo de mudança pessoal e profissional
- Monitorizar o autodesenvolvimento

6. Conteúdos Programáticos

A perspetiva de si e do outro

Emoções e Sentimentos

Inteligência emocional

A minha história na história

O espelho - o encontro com o outro

Tempos e Contratempos deste e de outro tempo

7. Demonstração da Coerência dos Conteúdos Programáticos com os Objetivos / Resultados de Aprendizagem

As temáticas estão organizadas segundo uma lógica de aprofundamento do conhecimento pessoal que permite ao estudante realizar um percurso de questionamento individual em grupo apoiado, contribuindo para o desenvolvimento pessoal. Por meio de atividades de simulação do contexto da prática clínica em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, possibilita-se o desenvolvimento profissional.

8. Carga Horária

Horas Contacto	(T) Teórico	60	Anual
	(TP) Teórico Prático		
	(PL) Prática Laboratorial		
	(TC) Trabalho de campo		
	(S) Seminário		
	(E) Estágio		
	(OT) Orientação e tutorial		
	(O) Outra		

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas) 150



9. Metodologias de Ensino

Método expositivo - participativo

Práticas de simulação

Dinâmicas de grupo

10. Avaliação

Portfólio reflexivo individual final, resultante das aprendizagens, dos insights, emoções, sentimentos e vivências tidas ao longo da UC, dentro e fora das aulas (80%)

Assiduidade, empenho, participação nas aulas (20%)

11. Demonstração da Coerência das Metodologias de Ensino com os Objetivos / Resultados de Aprendizagem

Por meio do método expositivo participativo pretende-se desenvolver uma dimensão cognitiva, orientadora do processo experiencial. A simulação por meio de role-play possibilita o treino, vivência e experimentação de situações do contexto prático profissional em meio protegido. As dinâmicas de grupo, por sua vez, possibilitam o desenvolvimento pessoal por meio de interação grupal.

12. Bibliografia

- Damásio, A. (2012). *Ao encontro de Espinosa - as emoções sociais e neurologia do sentir*. Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Green, Mitchell S. (2017), *Know thyself: the value and limits of self-knowledge*, Routledge.
- Goleman, D. (2010). *Inteligência emocional*. Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Goleman, Daniel (2012), *Trabalhar com inteligência emocional*, Temas e Debates. Círculo de Leitores.
- Le Boterf, Guy (2005), *Construir as competências individuais e colectivas*, ASA Editores
- Yalom, I. (2011). *Psicologia do amor*. Saída de Emergência.