

1. Identificação

Unidade Curricular:	Desenvolvimento Pessoal e Profissional
Ano Lectivo:	2020-21

2. Detalhes da Unidade Curricular

Curso	Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica
Ano Curricular	1
Semestre	2
ECTS	6

3. Equipa Pedagógica

Regente / Coordenador	Regente: Patrícia Silva Pereira; Ana Cristina Miranda Romano Fontes Pereira de Melo (por substituição)
Docentes	Ana Cristina Miranda Romano Fontes Pereira de Melo, Joaquim Manuel Lopes de Oliveira

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.
- Daniels, David; Price, Virgínia (2016)- Eneagrama essencial; Ed. Lua de papel, ISBN: 978-989-23-1285-9
- Garriga, J. (2014). O amor que nos faz bem. Destino
- Green, M. (2017), Know thyself: the value and limits of self-knowledge, Routledge.
- Goleman, D. (2010). Inteligência emocional. Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Goleman, D.(2012), Trabalhar com inteligência emocional, Temas e Debates. Círculo de Leitores.
- Kahneman, Daniel(2017)- Pensar depressa e devagar, ed. Bloco gráfico; ISBN:978-989-644-179-1
- Le Boterf, G. (2005), Construir as competências individuais e colectivas, ASA Editores
- May, R.(2010). O homem à procura de si mesmo. Vozes
- Peterson, Jordan (2018) - 12 regras para a vida: um antídoto para o caos; Ed. Lua de papel, ISBN: 978-989-23-4298-6
- Yalom, I. (2011). Psicologia do amor. Saída de Emergência.
- Ruppert, F. (2010). Simbiose e autonomia nos relacionamentos: o trauma da dependência e a busca da integração. Cultrix