



A2.2 – Recursos educativos para professores

Autoconfiança e Autoestima

Módulo 3.5: Empoderamento no Cuidado Para o Bem Estar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	EMPODERAMENTO NO CUIDADO PARA O BEM ESTAR
Sub-módulo	Auto confiança e Autoestima
Aula nr.	
Duração (minutos)	
Data	

Objetivos da Aula

- Conscientização da importância da autoimagem social, física e operacional
- Compreender a importância de uma boa autoimagem para alcançar o bem-estar
- Identificar oportunidades para manter a autoconfiança e a autoestima
- Identificar fatores internos e externos que afetam a autoestima
- Uso de métodos e técnicas para uma boa autoestima

Auto Confiança & Autoestima

- Autoestima e autoconfiança saudáveis podem ajudá-lo a viver uma vida mais gratificante.
- A autoestima e a autoconfiança sobrepõem-se, mas são diferentes.

Auto Confiança & Autoestima

AUTOESTIMA

- Convicção que uma pessoa tem de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa.

AUTOCONFIANÇA

- Avaliação subjetiva que um individuo faz de si mesmo como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau.

Onde procurar autoestima

- A autoestima é o cerne absoluto da identidade de uma pessoa e o cerne do nível de sucesso que ela experimentará no mundo.
- Uma vez que acreditamos em nós mesmos, podemos arriscar a curiosidade, a admiração, o deleite espontâneo ou qualquer experiência que revele o espírito humano.

Compreender a importância de uma boa auto imagem para alcançar o bem estar

Teste de autoestima - The University of Queensland

- <https://my.uq.edu.au/information-and-services/student-support/health-and-wellbeing/self-help-resources/self-esteem-and-self-confidence>

Quão auto confiante tu és? – Mind Tools

- https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm

Identificar oportunidades para manter a autoconfiança e a autoestima

Estratégias para melhorar a baixa autoestima:

1. Reconhecer aquilo em que se é bom
2. Construir relações positivas
3. Ser simpático para si mesmo
4. Aprender a ser assertivo
5. Saber quando dizer “não”
6. Dar um desafio a si mesmo

Identificar fatores internos e externos que afetam a autoestima



Uso de métodos e técnicas para uma boa autoestima

1. Conhece-se a si mesmo
2. Reprogramar o seu pensamento
3. Ser mais assertivo
4. Fazer mudanças na sua vida
5. Rodear-se de influências positivas
6. Premear-se a si mesmo
7. Partilhar com os outros

Trabalho prático: Oficinas de trabalho

1. Quais são as suas forças?
2. Indique duas coisas positivas acerca de si e da sua vida
3. Desafie duas crenças negativas e identifique-as
4. Folha de exercícios da auto confiança: crie um desafio para si próprio

Meditação

A meditação pode ser caracterizada como sendo uma prática na qual a pessoa utiliza técnicas para ajudar a sua mente a focar-se num objeto, pensamento ou atividade em particular, com o objetivo de alcançar um estado de clareza mental e emocional.

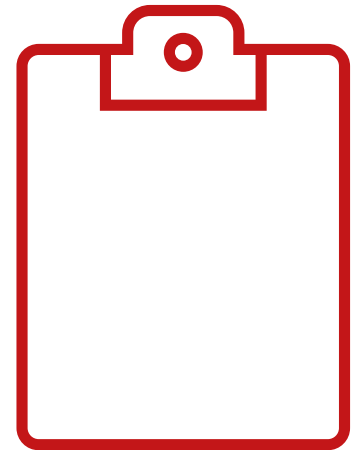
Meditações guiadas para aumentar a autoconfiança:

- https://www.youtube.com/watch?v=5l_gj-eMefU&t=4s
- <https://youtu.be/5Za1RZWmnYA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=taA33MtvioE>



Trabalho Independente em casa

Completar esta planilha e registrando coisas positivas durante sete dias seguidos irá ajudá-lo/a a perceber que há tantas coisas boas na sua vida e, lentamente, mudará a sua perspectiva para procurar coisas positivas ao longo do dia, incluindo coisas positivas sobre si.





Obrigado!

Prof. Abílio Cardoso Teixeira

abilio.teixeira@santamariasaude.pt

11 de novembro de 2022

