

PETIÇÃO Nº 344/XIII/2ª

Por determinação de Sua Excelência o Presidente da A.R. à DSATS

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República,

26.06.17

Venho pelo presente, apresentar uma petição para que o Projecto Personal Planning – Empoderamento Pessoal e Profissional possa ser implementado na matriz curricular do ensino português.

O Personal Planning é uma ferramenta que consiste em aprender a gerir emoções e desenvolver capacidades pessoais que permitam uma automotivação, autoajuda, autoconfiança, aumento da produtividade, conquista de objetivos e bem-estar.

A atividade extracurricular proposta terá como objetivo ser um complemento ao desenvolvimento educacional do educando e do educador, preparando-os para a sociedade actual. Ao desenvolver competências, tais como a concentração, autonomia, autoestima, responsabilidade, o pensar antes de agir, a autoconfiança, a criatividade e a automotivação, os resultados ao longo do percurso escolar serão superiores, facilitando a aprendizagem.

O desenvolvimento do Personal Planning é realizado através de várias dinâmicas: a meditação, a atenção plena (mindfulness), a psicologia positiva e a aprendizagem sócio emocional. Desta forma propõe-se que os educandos e os educadores sejam capazes de gerir a ansiedade, o stresse, as inseguranças, aprendendo a acalmar-se, a focar-se no momento presente e sentir gratidão pelo agora.

Em suma, o Personal Planning, através das diversas dinâmicas, irá permitir que os educandos desenvolvam competências interpessoais, o que facilitará a aprendizagem, e mais importante, as capacidades pessoais, de forma a preparar os jovens para a Sociedade. Paralelamente os educadores adquirem ferramentas, para desenvolver capacidades, que os leva a superar as premissas do dia-a-dia.

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA Gabinete do Presidente
N.º de Entrada <u>578658</u>
Classificação <u>2501</u>
Data <u>26.06.2017</u>



CONQUISTAMOS  
O SUCESSO  
COM:

WE ACHIEVED SUCCESS WITH:



PERSONAL  
PLANNING  
Empoderamento Pessoal e Profissional

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA DRNA / EXP.
N.º <u>578658</u>
Entrada <u>26.6.17</u>
Saida
Proc.º <u>220.01.12</u>