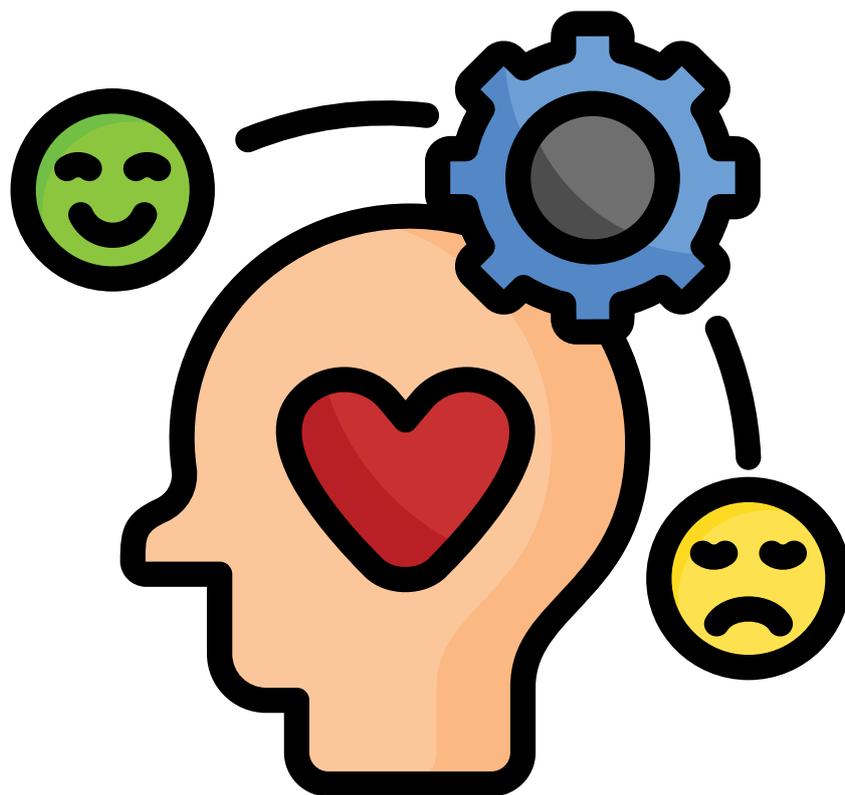


REGULAÇÃO EMOCIONAL

AULA REGULAÇÃO EMOCIONAL





AULA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Duração Total: 1 hora

Objetivo: Apresentar conceitos, ferramentas e práticas para promover a regulação emocional de forma prática e científica.

Slide 1: Título e Boas-Vindas

Título: Regulação Emocional: Entendendo e Gerenciando Suas Emoções

Texto:

Bem-vindo à nossa aula! Durante a próxima hora, você aprenderá:

- O que é regulação emocional.
- A importância de gerenciar suas emoções.
- Técnicas e práticas para aplicar no dia a dia.

Vamos juntos nessa jornada rumo ao equilíbrio emocional!

Slide 2: O Que é Regulação Emocional?

Texto:

A regulação emocional é a habilidade de:

- Identificar e compreender suas emoções.
- Gerenciar respostas emocionais para situações desafiadoras.
- Agir de forma coerente com seus valores e objetivos, mesmo em momentos difíceis.

Ela não significa ignorar ou suprimir emoções, mas aprender a usá-las de forma funcional.

Slide 3: Por Que a Regulação Emocional é Importante?

Texto:

A regulação emocional contribui para:

1. Bem-estar emocional: Reduz estresse, ansiedade e irritação.
2. Relacionamentos saudáveis: Melhora a comunicação e resolve conflitos de forma assertiva.
3. Tomada de decisões eficazes: Ajuda a pensar com clareza em momentos críticos.
4. Desempenho geral: Aumenta o foco, a produtividade e a resiliência.



AULA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Slide 4: Como Surgem as Emoções?

Texto:

As emoções são respostas automáticas que envolvem:

1. Gatilho: Um evento ou situação que desperta a emoção.
2. Avaliação: Como você interpreta o gatilho.
3. Resposta: Reações fisiológicas (batimentos cardíacos, respiração), comportamentais (ações) e cognitivas (pensamentos).

Slide 5: Ciclo da Regulação Emocional

Texto:

1. Reconheça: O que estou sentindo agora?
2. Identifique o gatilho: O que causou essa emoção?
3. Reflita: Como essa emoção afeta meus pensamentos e ações?
4. Regule: Que estratégia posso usar para lidar com ela de forma funcional?

Slide 6: Estratégias de Regulação Emocional

Texto:

1. Reestruturação cognitiva: Reinterprete a situação para reduzir sua intensidade emocional.
2. Mindfulness: Foque no momento presente para evitar ruminacões.
3. Técnicas de respiração: Pratique respirações profundas e controladas.
4. Atividades físicas: Movimente-se para liberar tensões acumuladas.
5. Autocompaixão: Trate-se com gentileza em vez de autocrítica.

Slide 7: Exercício Prático - Técnica de Respiração Diafragmática

Texto:

Vamos praticar uma técnica simples de regulação emocional.

1. Sente-se em uma posição confortável.
2. Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos, enchendo o abdômen.
3. Segure o ar por 2 segundos.
4. Expire lentamente pela boca por 6 segundos.
5. Repita por 5 ciclos.



AULA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Slide 8: Emoções e Gatilhos

Texto:

- Identificar emoções: Dê nome ao que você sente (ex.: raiva, tristeza, alegria).
- Reconhecer gatilhos: Pergunte-se: "O que aconteceu que me deixou assim?"
- Dica prática: Use um diário emocional para monitorar emoções e gatilhos ao longo do tempo.

Slide 9: Regulando Emoções Negativas

Texto:

1. Raiva: Pratique o afastamento temporário e respiração.
2. Tristeza: Busque apoio emocional e atividades que tragam conforto.
3. Ansiedade: Reestrutura pensamentos catastróficos e pratique ancoragem no presente.

Slide 10: Emoções Positivas Também Precisam de Regulação

Texto:

Mesmo emoções positivas podem ser desreguladas, como euforia extrema que leva a impulsividade.

- Estratégia: Cultive o equilíbrio, valorizando o momento, mas mantendo clareza nas ações.

Slide 11: Ferramentas Úteis para o Dia a Dia

Texto:

1. Diário emocional: Monitore emoções, gatilhos e estratégias usadas.
2. Cartões de afirmações: Reforce pensamentos positivos para situações desafiadoras.
3. Rotinas estruturadas: Planeje momentos para autocuidado e regulação.



AULA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Slide 12: Reflexão Final e Ação Prática

Texto:

1. Reflexão: O que você aprendeu sobre suas emoções hoje?
2. Ação: Escolha uma estratégia apresentada e aplique-a no seu dia a dia.
3. Pergunta para reflexão: Que gatilho emocional você deseja lidar melhor a partir de agora?

Slide 13: Conclusão e Agradecimentos

Texto:

Parabéns por completar esta aula!

A regulação emocional é um processo contínuo, mas cada passo conta. Lembre-se de que aprender a gerenciar suas emoções é um investimento no seu bem-estar e na qualidade dos seus relacionamentos.

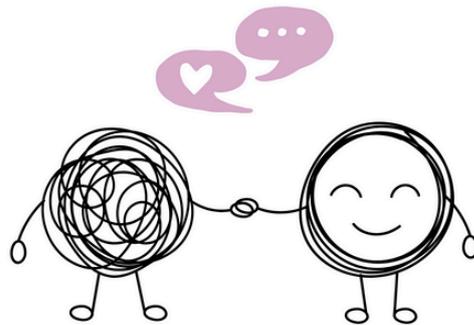


REGULAÇÃO EMOCIONAL

Regulação Emocional - Kit de Ferramentas para promoção de saúde e bem-estar.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

FERRAMENTAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO



REGULAÇÃO EMOCIONAL

GESTÃO DE RAIVA: TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR IMPULSOS



REGULAÇÃO EMOCIONAL

TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE EMOÇÕES E REAÇÕES FÍSICAS



REGULAÇÃO EMOCIONAL

EMOÇÕES E TDAH: ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



REGULAÇÃO EMOCIONAL

REGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR - ESTRATÉGIAS E PRÁTICAS PARA ESTUDANTES



REGULAÇÃO EMOCIONAL

REGULAÇÃO EMOCIONAL E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC): ESTRATÉGIAS PARA PROFISSIONAIS



Descubra este material completo e aprofundado, projetado para aprimorar sua prática clínica e impulsionar seu desenvolvimento pessoal.



REGULAÇÃO EMOCIONAL

O que é?

O Kit de Ferramentas para Regulação Emocional é composto por 20 materiais em PDF, contendo mais de 200 atividades práticas, técnicas comprovadas, roteiros guiados, escalas e desafios. Tudo foi projetado para transformar sua prática profissional e levar sua jornada de autoconhecimento a um novo patamar.

Você terá a sua disposição um material que combina embasamento científico com a praticidade de ferramentas autoexplicativas. Seja você um psicólogo, terapeuta, educador ou alguém buscando desenvolvimento pessoal, este kit é a chave para desbloquear resultados emocionais profundos e duradouros.

Objetivos

- Promover o autoconhecimento: Fornecendo uma base sólida para entender como as emoções surgem e impactam pensamentos e comportamentos.
- Desenvolver habilidades práticas: Oferecendo estratégias cientificamente embasadas para regulação emocional.
- Apoiar profissionais de saúde mental: Com ferramentas aplicáveis em contextos terapêuticos.
- Fortalecer o bem-estar emocional: Por meio da integração de conhecimentos e práticas no dia a dia.

Benefícios

- ✓ **Mais de 200 ferramentas prontas para uso:** Encontre soluções para qualquer necessidade emocional ou terapêutica.
- ✓ **20 PDFs Autoexplicativos e Didáticos:** Aplicação simples e adaptável para profissionais e indivíduos.
- ✓ **Transformação Pessoal e Profissional:** Proporcione mudanças reais para seus clientes e para si mesmo.
- ✓ **Embasamento Científico:** Cada técnica e atividade é fundamentada nas mais confiáveis abordagens da saúde mental.
- ✓ **Versatilidade Máxima:** Use em consultórios, grupos terapêuticos, oficinas de inteligência emocional ou em sua rotina de autoconhecimento.

Conheça o material completo ou adquira agora



CLICA
PDF INTERATIVO

NÃO CONSEGUIU CLICAR? COPIE E COLE:
<https://suzannealpsi.com/regulacao-emocional-ferramentas-terapeuticas/>



● **Clube Mulher**



Obrigada pela confiança!

Sobre a autora:

Sempre gostei da escrita como parte do meu processo de autoconhecimento e expressão, me ajuda a compreender e organizar melhor meus pensamentos e sentimentos. Além de ser uma forma de terapia energizante, onde posso ter um encontro comigo mesma.

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelepsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

suzannelealpsi.com



Conheça também @luzamarela.recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.



SUZANNE
LEAL

"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida"
(Clarice Lispector)

E-book interativo.
Clica