

# Material de Suporte

Tecnologia Social: Gaia+ Valores

## Encontro: Inteligência Emocional

Texto sobre alfabetização emocional da revista Crescer:

<https://revistacrescer.globo.com/noticia/2018/01/saber-lidar-com-os-proprios-sentimentos-e-uma-licao-que-deve-ser-ensinada-criancas.html>

Vídeo do Pedro Calabrez falando sobre Inteligência Emocional: <https://youtu.be/zTUIj7FR20Y>

Entrevista com psiquiatra sobre importância de uma educação mais afetiva:

<https://www.revistaprosaveroarte.com/a-educacao-e-a-unica-forma-de-mudar-o-mundo-diz-psiquiatra-chileno-claudio-naranjo/>

Atlas das Emoções criado pelo pesquisador Paul Ekman (somente em inglês):

<http://atlasofemotions.org/>

Vídeo de Inteligência Emocional: <https://www.youtube.com/watch?v=xrQI9D2jVw4>

Sugestão de atividade relacionando cores com emoções:

<https://www.psycoedu.com.br/2017/02/atividade-cores-emocional.html>

Sugestões de atividades para trabalhar com expressão dos sentimentos:

<https://soumamae.com.br/3-chaves-ensinar-as-criancas-expressar-os-seus-sentimentos/>

Sugestões de como ajudar crianças a expressarem emoções:

<http://www.mamaetagarela.com/como-ensinar-seu-filho-expressar-emocoes/>

## Encontro: Atenção Plena

Áudio de meditação para adultos: <https://ondaazul.link/meditacao-para-adultos>

Áudio de meditação para crianças: <https://ondaazul.link/meditacao-para-criancas>

Texto simples e direto sobre origem e benefícios do Mindfulness da Revista TRIP

<https://revistatrip.uol.com.br/trip/como-mindfulness-traz-resultados-surpreendentes-para-sua-saude-depressao-bulimia-tabagismo-dependencia>

Sugestão de livro: **Atenção Plena: Mindfulness**. Mark Williams e Danny Penman, Editora Sextante, 2015. Com 200 mil exemplares vendidos, este livro e o cd de meditações que o acompanha apresentam uma série de práticas simples. O livro mostra que a atenção plena (ou mindfulness) é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações.

<https://www.buscape.com.br/atencao-plena-mindfulness-como-encontrar-a-paz-em-um-mundo-frenetico-mark-williams-8543101875>

Pedro Calabrez, pesquisador da Unifesp, fala sobre os benefícios e o que é meditação  
<https://www.youtube.com/watch?v=BnFbJeq32WA&feature=youtu.be>

Dois especialistas discutem meditação, bem estar e felicidade.  
<https://soundcloud.com/ondaazulplay/7-meditacao>

3 técnicas para praticar Atenção Plena pelo pesquisador Marcelo Demarzo  
<https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br/2018/02/13/3-tecnicas-de-mindfulness-para-lidar-com-o-estresse-do-dia-a-dia/>

Guia passo a passo da prática curta de Atenção Plena pelo pesquisador Marcelo Demarzo  
<https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br/2017/11/07/quer-comecar-a-praticar-mindfulness-veja-esse-exercicio-de-3-minutos/>

Livro **10% Mais Feliz**. Dan Harris, Editora Sextante, 2015. Dan Harris era um jornalista promissor, até que um dia teve um ataque de pânico ao vivo, diante de milhões de telespectadores. Dan encontrou na meditação um modo eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor. Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide suas dúvidas, desconfianças e descobertas.  
<https://www.buscape.com.br/10-mais-feliz-como-aprendi-a-silenciar-a-mente-reduzi-o-estresse-e-encontrei-o-caminho-para-a-felicidade-dan-harris-8543102359>

Daniel Martins, médico, dá dicas de como começar a praticar  
[https://www.youtube.com/watch?v=3wO7\\_Xx5nG8](https://www.youtube.com/watch?v=3wO7_Xx5nG8)

## Encontro: Comunicação Não Violenta

Texto sobre fatores da CNV: <http://talesgubes.com/comunicacao-nao-violenta-2/>

Texto simples sobre uma visão geral da CNV: <https://projetodraft.com/verbete-draft-o-que-e-comunicacao-nao-violenta/>

Livro “Comunicação Não Violenta”, de Marshall Rosenberg:  
<https://www.buscape.com.br/comunicacao-nao-violenta-marshall-b-rosenberg-8571838267>

Vídeos de introdução à CNV com Marshall Rosenberg, criador da CNV: Coletânea de textos do Instituto CNV Brasil: <https://www.institutocnvb.com.br/blog>

<https://www.youtube.com/watch?v=DgAstHY2KNA&list=PLiFg9s20-leGfo73Ylk5QGijtjcpnwrW9>

Vídeo com explicações gerais sobre a CNV:  
[https://www.youtube.com/watch?v=RcgT\\_zOhv2c&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=RcgT_zOhv2c&t=1s)

Vídeo de Marie Bendelac, especialista em CNV, apresenta a origem da Comunicação Não Violenta: <https://www.youtube.com/watch?v=WNlu8tlevJM>

Vídeo em formato de animação que explica a CNV:  
[https://www.youtube.com/watch?v=6pbpOV7\\_8RY](https://www.youtube.com/watch?v=6pbpOV7_8RY)

Podcast com Mariana Ferrão (Globo) e duas especialistas em CNV:  
<http://radioglobo.globo.com/media/audio/225920/ep-6-como-se-comunicar-com-conexao-e-empatia-conhe.htm>

Podcast com especialista em CNV e especialista em Mindfulness:

<https://www.b9.com.br/79635/mamilos-122-futuros-possiveis-microrevolucoes/>

## Encontro: Otimismo

Vídeo de uma jornalista explicando o conceito de otimismo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0Ea8dQORWA>

Texto em inglês sobre como ser otimista: <https://www.bakadesuyo.com/2014/07/how-to-be-optimistic/>

Texto explicando as linhas gerais da Psicologia Positiva:

<https://amenteemaravilhosa.com.br/martin-seligman-psicologia-positiva/>

Texto simples sobre Psicologia Positiva: <https://www.revistaplaneta.com.br/a-ciencia-do-otimismo/>

## Encontro: Perseverança

Vídeo explicando o conceito de perseverança:

[https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance?utm\\_campaign=tedsread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)

Vídeo explicando o conceito de mentalidade de crescimento:

[https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve?utm\\_campaign=tedsread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)

Texto muito bom sobre Mentalidade de Crescimento e como ensinar:

<https://awebic.com/mente/mentalidade-crescimento/>

Texto simples comparando Mentalidade de Crescimento e Mentalidade Fixa:

<https://www.goconqr.com/pt-BR/examtime/blog/growth-mindset-mentalidade-de-crescimento/>

## Encontro: Gratidão

Vídeo relacionando felicidade e gratidão:

[https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful)

Vídeo simples sobre gratidão:

[https://www.ted.com/talks/laura\\_trice\\_suggests\\_we\\_all\\_say\\_thank\\_you?utm\\_campaign=tedsread&utm\\_medium=referral&utm\\_source=tedcomshare](https://www.ted.com/talks/laura_trice_suggests_we_all_say_thank_you?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare)

Pequeno vídeo falando sobre a gratidão: [https://youtu.be/7Nu3\\_U5d7nc](https://youtu.be/7Nu3_U5d7nc)

Texto sobre gratidão e Comunicação Não Violenta: <https://www.8coaching.com.br/single-post/2019/01/09/CONEX%C3%83O-POR-MEIO-DA-APRECIA%C3%87%C3%83O>