| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "O Semáforo Interno"**  Uma dinâmica visual e reflexiva onde cada pessoa identifica os seus sinais internos de alerta emocional (vermelho), tensão moderada (amarelo) e calma (verde), e aprende a agir em conformidade. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
|  **Reconhecer os próprios estados emocionais** antes de reagir. Promover a **consciência corporal e emocional.**   Ativar **estratégias de autorregulação perante o stress ou o conflito.**  Gerar uma linguagem comum para falar de emoções em grupo. |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Esta ferramenta permite:   1. Identificar **padrões emocionais** e sinais de ativação. 2. Praticar a **pausa consciente antes de agir.** 3. Desenvolver **estratégias pessoais para acalmar ou redirecionar a energia.** 4. Partilhar recursos de autorregulação entre pares. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
|  Cartões ou cartolinas em vermelho, amarelo e verde   Etiquetas   Modelo de semáforo (opcional)   Música suave para criar ambiente |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Cada pessoa recebe três cartões.   São convidados a escrever:   1. Vermelho: Como me sinto quando estou no limite? Quais sinais aparecem? 2. Amarelo: O que me indica que estou a começar a ficar tenso(a) ou irritado(a)? 3. Verde: O que me ajuda a manter a calma?    Partilham-se as respostas em pequenos grupos.   Cria-se um mural coletivo com estratégias de autorregulação.   Finaliza-se com uma reflexão sobre como usar o semáforo na vida diária. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| 1. Que **a autorregulação começa por reconhecer os sinais internos.** 2. Que **cada pessoa tem os seus próprios recursos para se acalmar ou redirecionar emoções.** 3. Que **partilhar estratégias fortalece a inteligência emocional do grupo.** |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/> |