

RESCUR

Resilience Curriculum



O RESCUR é um projeto de três anos (2012-2015) do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida que tem como objetivo o desenvolvimento de um programa para a promoção da resiliência dirigido a crianças entre os 4 e os 11 anos, na Europa.

RESILIENCE

TEMAS

1. PROMOVER COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO

Comunicação eficaz
Assertividade

2. DESENVOLVER RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Relações saudáveis
Competências de cooperação e empatia

3. DESENVOLVER UMA MENTE POSITIVA

Pensamento positivo e otimista
Emoções positivas

4. DESENVOLVIMENTO DE AUTO-DETERMINAÇÃO

Resolução de problemas
Capacitação e autonomia

5. CONSTRUIR FORÇAS

Autoconceito e autoestima positivos
Pontos fortes nas relações sociais e académicas

6. TRANSFORMAR DESAFIOS EM OPORTUNIDADES

Lidar com a adversidade
Lidar com a rejeição
Lidar com a perda
Lidar com os conflitos familiares
Lidar com situações de *bullying*
Lidar com a mudança e transições

Otpornost
Reziljenza
Resiliência
Kimmoisuus
Veerkracht
Resilienza
Ψυχική Ανθεκτικότητα



ESTRUTURA

O programa é constituído por 4 manuais:

- Manual para os Professores - crianças entre os 4 e os 5 anos
- Manual para Professores - crianças entre os 6 e os 8 anos
- Manual para Professores - crianças entre os 9 e os 11 anos
- Manual para os Pais - crianças entre os 4 e os 11 anos

Características especiais:

- Narração de histórias
- Atividades de *Mindfulness*
- Atividades práticas e multissensoriais
- Mascotes & música original
- Portfólio do aluno
- Tarefas para realizar em casa
- Registos de autoavaliação do professor e do aluno



COORDENADOR:

PARCEIROS:



University of Malta
L-Università ta' Malta



SVEUČILIŠTE U
ZAGREBU



UNIVERSITY
OF CRETE



UNIVERSITÀ
DI PAVIA



LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ÖREBRO
UNIVERSITET