# 

# Uma imagem contendo ícone Descrição gerada automaticamente

**Formação em Literacia Financeira para Pais**

**Plano de Sessão**

**Módulo 4 – Gestão de Emoções Associadas ao Dinheiro**

**INTRODUÇÃO**

As sessões de formação "Money Matters" contêm uma série de oito workshops de meio-dia para pais e encarregados de educação.

Os workshops 1 – 6 ajudarão pais e encarregados de educação no desenvolvimento da sua capacidade de literacia financeira através de uma série de atividades dedicadas e materiais de aprendizagem. Os workshops 7 e 8 apoiarão os pais e encarregados de educação no seu papel de Formadores de aprendizagem familiar dentro das suas redes familiares imediatas, fornecendo-lhes as ferramentas e competências para partilhar os recursos do Money Matters com as suas redes.

**Conteúdo do módulo**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Vocabulário Financeiro |
| 2 | Gestão Financeira Familiar |
| 3 | Recursos e Ferramentas Financeiras Online |
| 4 | Gerir emoções associadas ao dinheiro |
| 5 | Gestão de dinheiro durante períodos de vida críticos |
| 6 | Torne-se um consumidor crítico. |
| 7 | Aprendizagem Familiar |
| 8 | Questões de dinheiro do kit de ferramentas digitais |

Bem-vindo ao Workshop 4 – Gestão de Emoções Associadas ao Dinheiro.

Resultados da aprendizagem: Após a conclusão deste workshop, pais e encarregados de educação poderão:

* Lidar com discussões ou situações difíceis na família sobre dinheiro de forma positiva e identificar estratégias úteis para regular as emoções
* Reconhecer necessidades emocionais relacionadas com o dinheiro e gratificação
* Discutir como gastar dinheiro pode ter impacto no bem-estar emocional de diferentes maneiras

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Título do módulo: Gestão de Emoções Associadas ao Dinheiro | | | | |
| **Tempo** | **Atividades de Aprendizagem** | **Métodos de formação** | **Materiais / Equipamentos Necessários** | **Folhetos e folhas de atividade** |
| 5 minutos | **Bem-vindos**  **Resultados da Aprendizagem**  **Plano Visual para a sessão**  Introduza o plano visual dando uma breve visão geral e quaisquer tarefas de limpeza/avisos. | A orientação. | PC e projetor  PP 2-  PLANO VISUAL PP3 | Folha de presenças |
| 10 minutos | **M 4.1 Mais quente: Como se sente?**  Forneça aos participantes um pedaço de papel e peça-lhes que escrevam ou desenhem o que sentem quando ouvem ou pensam na palavra "dinheiro".  Reúna respostas e o grupo irá discuti-las. | Colaboração & Prática. | PP 4 | Folha de papel em branco cortada em deslizes. |
| 25 minutos | **Atividade M4.2 O que são emoções?**  O objetivo desta atividade é proporcionar aos participantes a oportunidade de refletir sobre as diferentes emoções que um indivíduo pode sentir, e considerar como podem impactar na sua relação com o dinheiro.  Provoque uma descrição das emoções dos participantes.  **Passo 1:** Olhe para a cópia em branco de uma Roda de Emoção. Atividade M4.2  **Passo 2:** Coloque estas emoções: Medo, Feliz, Louco, Triste, Calmo e Forte nos **seis círculos internos**  **Passo 3:** Os participantes identificam emoções, associadas às seis emoções principais nos seis círculos exteriores e juntam as suas respostas.  **Passo 4:** Coloque uma roda de emoções (PP7) no PowerPoint.  **Passo 5:** Envolver os pais numa discussão com a forma como estas emoções que foram identificadas podem ter impacto na sua relação com o dinheiro. | Colaboração & Prática | Folha de Atividades  PP5 – Introdução à rodas da emoção  PP6 – Atividade  PP7 – respostas sugeridas e perguntas sobre dinheiro | Atividade M4.2 |
| 10 minutos | **Atividade M4.3 Falando sobre dinheiro…**  Introduza o tema dos sentimentos relacionados com a conversa sobre dinheiro (PP8)  Em seguida, convide os participantes, em pares, a identificar situações em que possam achar desafiante (ou fácil) falar de dinheiro. | Colaboração & Prática. | Introdução PP8  Atividade PP9 |  |
| 30 minutos | **Atividade M4.4: Gestão de emoções associadas ao dinheiro - Cenário de role play**  Nos mesmos pares, durante 3 minutos a Pessoa A explica uma situação financeira difícil em que gostariam de aconselhamento (imaginário ou real). O Parceiro B oferece conselhos.  Nos próximos 3 minutos, inverter a situação O Parceiro B tem uma situação financeira diferente e o Parceiro A responde.  Agora pergunte quais os sentimentos que os participantes tinham ao fazer as perguntas ou oferecer conselhos nesta encenação. | Role Play;  Colaboração & Prática | Não são necessários recursos adicionais.  PP10 |  |
| 10 minutos | **Como é que o dinheiro pode ser usado para te fazer sentir melhor ou pior?**  Use como trampolim para uma discussão sobre como o dinheiro pode ser usado para impulsionar emoções e fazê-lo se sentir melhor ou pior.  Discussão sobre gratificação centrada na gratificação a curto prazo ou instantânea (PP12) | Aprendizagem Ativa. | PP11-12 |  |
| 15 minutos | Rutura PP13 | | | |
| 10 minutos | **Gestão de emoções associadas ao dinheiro: Saúde Mental e Dinheiro:**  Mostrar PP 14: Concorda ou discorda?  Os participantes serão convidados a concordar ou discordar com as declarações sobre a relação entre preocupar-se com dinheiro e ter dificuldades em gerir dinheiro. | Discussão com grupo. | PP 14 |  |
| 20 minutos | **Atividade M 4. 5 – Comportamentos associados ao dinheiro e ao ciclo de prevenção**  Introduzir declarações sobre o PP15 relacionadas com comportamentos e preocupações na tomada de decisões financeiras.  O Ciclo de Prevenção liga comportamentos e emoções.  Emoções e Atividades associadas ao dinheiro.  Os participantes serão convidados a criar os seus próprios exemplos de Círculo de Prevenção usando as orientações oferecidas. Quando criados, os participantes podem apresentar as suas descobertas ao grupo. Por exemplo, o cartão de crédito chega, só pago os juros, depois chega outra conta. | Colaboração & Prática | PP15 - Comportamentos e preocupações  PP16 Introdução a AC  Atividades PP17- Emoções e atividades | Os participantes recebem papel em branco e canetas |
| 15 minutos | **M4.6 Comente as questões**  PP 18 Dê tempo ao grupo para explorar algumas das questões subjacentes que podem ser levantadas pela atividade M4.5.  Não há uma solução, mas as discussões podem suscitar experiências e possíveis sugestões.  *Deve ter cuidado com este exercício. Se surgirem questões difíceis, os participantes devem ser sinalizados para mais ajuda. Quer para consultores financeiros quer para centros de aconselhamento comunitário, por exemplo, no Gabinete de Aconselhamento aos Cidadãos do Reino Unido*  PP 19 Explorando **algumas possíveis fontes** de questões levantadas. |  | PP18 Comente as questões  PP19 |  |
| 10 minutos | **M4.7: Sugestões da cultura popular- pontos fortes e fraquezas autoavaliação**  **Construção de confiança.**  Encoraje os participantes a pensar em si mesmos e na autoestima dos seus filhos.  Certifique-se de que os participantes entendem como é importante incentivar as crianças a concentrarem-se nas suas forças pessoais.  Dê Atividade M4.7 para que os participantes façam no seu próprio tempo. Encoraja a reflexão a reconhecer as suas capacidades e pontos fortes pessoais. | Colaboração & Prática; | PP20 | M4.7 - os meus pontos fortes e fracos |
| 20 minutos. | **Atividade 4.8 – Gerir emoções quando se tem discussões difíceis sobre dinheiro com crianças ou adolescentes.**  Mova o foco da sessão para trabalhar com crianças.  Em pares, os participantes concebem um cenário em que as emoções podem ser difíceis quando se discute dinheiro com crianças ou adolescentes.  Recolha dois ou três cenários do grupo e peça sugestões para gerir a situação. |  | PP21 |  |
|  | **Fechar** |  | PP22 |  |
|  | **Recursos adicionais (se necessário)**  Ligações do site PP23 para sites de saúde mental e dinheiro  PP24- 26 Regulação Emocional Cognitiva. |  | PP23  PP24-26 |  |
| **Avaliação (Como vai descobrir o que os pais e encarregados de educação aprenderam?** **)**  Os participantes serão continuamente avaliados ao longo da sessão, na sua participação ativa em atividades individuais e de grupo. O formador colocará questões sobre os materiais de aprendizagem e incentivará os participantes a refletir sobre o conteúdo da sessão de formação. | | | | |
| Exemplos de avaliação | * Demonstração de conhecimento:   + Os formadores vão definir cenários e atividades de role play dos participantes para examinar o conhecimento que ganharam ao longo da sessão. * Colaboração & Prática:   + Os participantes serão avaliados sobre a sua vontade de colaborar e praticar o conteúdo de aprendizagem.   + Para ajudar na aprendizagem, os formadores colocarão questões guiadas e estruturadas aos participantes. * Construção de Consenso:   Através de discussões de grupo, os participantes serão avaliados sobre a sua vontade de chegar a decisões coletivas enquanto grupo. | | | |
| Duração | 1. Minutos | | | |