

No próximo sábado, 17 de março, às 15h00, o Professor Sebastião Santos irá apresentar o livro “As Emoções e o Rendimento” na Biblioteca Municipal Dr. António Baião de Ferreira do Zêzere.

A Inteligência Emocional exige educar as emoções para que as pessoas se tornem aptas a lidar com frustrações, angústias e medos. Este livro é uma valiosa ferramenta para todos os desportistas e não só. A obra incita cada leitor a recuperar, restaurar, remediar, maximizar o seu potencial, de forma a alcançar os seus objetivos, obrigando a sair de si mesmo, para analisar a sua prática desportiva (ou outra) em cada dia, solucionando questões a partir das quais o leitor repensará a sua prática, sempre em busca de melhorar o seu desempenho e as suas metas, aliviando ansiedades, partilhando estratégias e superando-se diariamente.

“As emoções fazem parte do nosso dia-a-dia. São a primeira etapa das nossas aprendizagens, são a primeira fonte de conhecimento. As emoções e a cognição estão intimamente ligadas. E nesta génese será possível melhorar e potenciar as aprendizagens diárias que comumente realizamos. O indivíduo, nesta perspetiva trará uma mais-valia aos seus desempenhos e por sua vez a um rendimento que deseja e espera.”

Investigador (CIDESD) PhD (Dissertação no controlo emocional);

Professor e Coordenador de Departamento (Ministério da Educação);

Formador do Corpo Docente;

Formador da Federação Portuguesa de Natação;

Treinador de Natação e Águas Abertas;

Participação nos Campeonatos da Europa e do Mundo de Master;

Coordenador Técnico-Pedagógico do CAFZ (Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere)