

1. **Título:** Clube de Competências Pessoais
2. **Breve síntese:** O Clube de Competências Pessoais é uma ação dirigida aos alunos cuja intervenção passa por promover os fatores de proteção na procura do bem-estar emocional. São sessões semanais, em grupo, que procura apoiar os jovens na forma como gerem as suas emoções, atitudes e comportamentos permitindo-lhes uma melhor adaptação a si mesmos e aos outros. Esta ação surge como uma necessidade para a promoção da saúde educacional na adolescência, com foco na prevenção da indisciplina, na prevenção do comportamento social desviante, na promoção das suas competências sociais (autocontrolo; comunicação; relacionamento interpessoal; resolução de problemas; assertividade), na gestão de emoções, na modificação de comportamentos disruptivos, na promoção da autoestima e do autoconhecimento. Esta ação encontra-se articulada com o diretor de turma, professores e encarregado de educação
3. **Designação da medida PNPSE em que se enquadra:** SerMais com Valores
4. **Nome do Agrupamento de Escolas:** Agrupamento de Escolas de S. João da Pesqueira
5. **Destinatários:** Alunos do Ensino Básico e Secundário
6. **Técnico especializado envolvido:** Psicólogo