

Caderno Emocional do Educador

Um espaço de autocuidado, reflexão e fortalecimento emocional

“Assim como cuido do desenvolvimento dos outros, também mereço cuidar do meu próprio crescimento emocional.”

Apresentação

Ser educador é muito mais do que ensinar conteúdos.

Todos os dias você acolhe emoções, resolve conflitos, enfrenta desafios e impacta vidas.

Mas quem acolhe o educador?

Este caderno foi criado para oferecer um espaço seguro de escuta, reflexão e cuidado emocional.

Aqui você encontrará perguntas, exercícios e ferramentas para fortalecer sua saúde emocional, ampliar seu autoconhecimento e desenvolver uma relação mais gentil consigo mesmo.

Lembre-se:

Você não precisa ser perfeito para ser um excelente educador.

Você precisa estar conectado consigo mesmo.

Check-in Emocional Diário

Antes de iniciar o dia

Como estou chegando hoje?

- Muito bem
- Bem
- Neutro
- Cansado(a)
- Sobrecarregado(a)
- Ansioso(a)
- Desmotivado(a)

Que emoção está mais presente hoje?

O que meu corpo está me mostrando?

- Leveza
- Tensão
- Dor
- Cansaço
- Agitação
- Tranquilidade

O que eu mais preciso hoje?

- Descanso
- Escuta
- Organização
- Apoio
- Silêncio
- Coragem
- Paciência

Intenção emocional do dia

Hoje escolho cultivar:

Diário Reflexivo

Final do dia

O que aconteceu de mais significativo hoje?

Como me senti ao longo do dia?

Em quais momentos me senti mais conectado(a) comigo?

Em quais momentos me senti emocionalmente drenado(a)?

O que aprendi sobre mim hoje?

O que preciso acolher em mim neste momento?

Termômetro Emocional Semanal

Avalie de 0 a 10

Energia emocional: _____ / 10

Motivação: _____ / 10

Ansiedade: _____ / 10

Sobrecarga: _____ / 10

Pertencimento: _____ / 10

Equilíbrio emocional: _____ / 10

Qualidade das relações: _____ / 10

Autocuidado: _____ / 10

Mapa dos Gatilhos Emocionais

Durante esta semana observe:

O que mais me irritou?

O que me deixou triste?

O que despertou ansiedade?

O que me trouxe alegria?

O que me fez sentir valorizado(a)?

Plano de Autocuidado Emocional

O que fortalece minha saúde emocional? Liste 10 práticas:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____

Sinais de que preciso desacelerar

- Irritabilidade
- Falta de paciência
- Exaustão
- Insônia
- Ansiedade
- Isolamento
- Tensão corporal

Quando esses sinais aparecerem eu vou:

Meus Limites Saudáveis

O que não posso continuar absorvendo?

Onde preciso dizer mais “não”?

O que não depende apenas de mim?

O que preciso aprender a delegar?

Minhas Conquistas

Muitas vezes focamos apenas no que faltou. Este espaço é para reconhecer o que deu certo.

Esta semana eu consegui:

-

-

-

-

-

Algo de que me orgulho:

Autoestima Profissional

Qualidades que reconheço em mim:

Como contribuo para a vida dos meus alunos?

Que marca positiva desejo deixar?

Planejamento Emocional da Semana

O que quero fortalecer?

- Calma
- Coragem
- Organização
- Paciência
- Autoconfiança
- Equilíbrio
- Pertencimento
- Leveza

Minha meta emocional da semana:

Uma atitude prática que vou realizar:

Gratidão e Encerramento

Antes de encerrar a semana, escreva:

Sou grato(a) por:

Algo que desejo lembrar:

Frase final

“Assim como cuidado do desenvolvimento dos outros, também mereço cuidar do meu próprio crescimento emocional.”

Você também importa.