Finalidades da Educação da Interioridade:

I - Facilitar a unificação das dimensões da Pessoa.
II - Favorecer a construção da unidade com os outros, com o Mundo e com Deus (o Transcendente)
Domínios: Trabalho Corporal, Integração Emocional, Abertura à Transcendência, Consciência Social

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	OBJETIVOS PEDAGÓGICOS por domínios
A - PROTAGONISTA DA PRÓPRIA VIDA **1. Autêntico** - É verdadeiro, genuíno e coerente. - Reconhece-se como ser único. - Respeita o outro e o diferente - Assume posições e comunica-as com clareza e abertamente. **2. Autónomo** - Cuida de si, do seu corpo e do seu espírito. -Expressa as suas necessidades e pede ajuda se necessário. **3. Confiante** - Reconhece os aspetos positivos em si, valorizando os dons que gratuitamente recebe. - Reconhece oportunidades nas dificuldades. - Sabe-se uma pessoa amada por Deus. - Reconhece os aspetos positivos nos outros. - Vive atento ao outro e às suas necessidades.	<u>Trabalho Corporal</u> **Desenvolver a consciência corporal, a relação e o cuidado com o corpo**, através de exercícios e práticas que promovam: - a consciência sensorial; - a consciência e expressão corporais: postura e movimento consciente, possibilidades e limites; - a interpretação das mensagens do corpo (comunicação não verbal); - a capacidade de relaxamento; - o autocuidado corporal e o respeito pelo corpo/espaço do outro. <u>Integração Emocional</u> **Desenvolver a inteligência emocional** através de atividades que promovam: - o reconhecimento, a descoberta e a gestão de emoções e sentimentos; - a identificação da origem das emoções; - as formas de expressão das emoções; - a autoestima; - a comunicação, o diálogo, a empatia, a sinceridade, a afetividade, a amizade, o amor, a família, o testemunho pessoal, como elementos essenciais na construção de relações interpessoais significativas.

4. Consciente – Conhece-se a si e aos outros que o rodeiam. – Conhece as suas capacidades e limitações. **B - AGENTE DE TRANSFORMAÇÃO DA REALIDADE** **1. Compassivo** – Experimenta e verbaliza sentimentos de compaixão. - Identifica e reflete sobre o sentimento alheio, sobretudo dos mais necessitados. **2. Responsável** – Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social, prevendo e avaliando o impacto das suas ações. **3. Cooperante** – É uma pessoa próxima e capaz de interação respeitadora. **5. Criativo** – Expressa criativamente as suas emoções, pensamentos e projetos.	**Abertura à Transcendência** - Criar sensibilidade e disponibilidade para experiências pessoais e únicas, que escapam à compreensão mais imediata; - Desenvolver a capacidade de ir além da superficialidade, aprofundando o Mistério da vida, numa atitude de acolhimento e confiança; - Experimentar momentos de relação com Deus/o Transcendente. **Domínio da Consciência Social** - Conhecer e desenvolver as competências de relação interpessoal; - Interiorizar os valores universais; - Implicar-se n*o compromisso com a justiça do Reino e os mais pobres e marginalizados*; - Assumir *a ética do cuidado da Criação*.

A Educação da Interioridade decorre da proposta de educação integral que marca e orienta a missão educativa das irmãs Doroteias. As sessões de Educação da Interioridade são uma das expressões desta prioridade; outras iniciativas, como o dia de T3 – tempo de paragem, convívio e reflexão – transversal a todos os anos, são igualmente uma forma de operacionalizar esta prioridade educativa. Ao longo do ano letivo, no Colégio, vários momentos são concebidos e preparados para proporcionar aos alunos experiências nesta lógica formativa, em articulação com outras áreas e departamentos (Pastoral, Artes, Ciências Experimentais, Educação Física).