



age group  
**18-20**

# Solving Conflicts



Co-Funded by  
the Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



<b>Resolver conflitos.....</b>	<b>2</b>
Resolução de Conflitos - Aprendizagem para lidar com conflitos: .	2
Resolução de Conflitos em Grupos de Jovens.....	3
Gestão da Raiva para Adolescentes: Resolução de Conflitos .....	4
ENSINAR COMPETÊNCIAS DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS À	
JUVENTUDE.....	5



## Resolver conflitos

Resolução de Conflitos - Aprendizagem para lidar com conflitos:



Vídeo educativo. Ensina os alunos a resolver conflitos. Descreve quatro etapas/estratégias eficazes na resolução de conflitos. Há uma atividade gratuita que suporta este vídeo no link.

[Watch the video](#)



## Resolução de Conflitos em Grupos de Jovens



O conflito por si só não é realmente uma coisa boa ou má, a questão é como lidamos com isso. De facto, dentro dos limites de um grupo de jovens, o conflito pode, na verdade, ser construtivo, em vez de destrutivo, se for tratado da forma correta.

[Read more...](#)



## Gestão da Raiva para Adolescentes: Resolução de Conflitos



Algumas pessoas optam por ignorar ou reter a raiva, mas esta abordagem pode, na verdade, causar mais danos porque o problema da raiz nunca é abordado. Em vez disso, tente gerir a raiva para que possa tornar-se uma emoção mais positiva.

[Read more...](#)



## ENSINAR COMPETÊNCIAS DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS À JUVENTUDE



Reconheça e aprenda a gerir as suas emoções. A consciência emocional é a chave para entender a si mesmo e aos outros. Muitas pessoas tentam ignorar ou reter emoções fortes, como raiva, tristeza e medo. Mas se não sabe como se sente ou por que se sente assim, não será capaz de compreender as suas próprias necessidades ou comunicar eficazmente para suavizar as divergências.

[Read more...](#)

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159