

ASEC - Movimento Saber Lidar

Como ter autonomia e protagonismo para nos integrarmos e atuarmos, de forma saudável, em nossa comunidade, se não aprendemos a lidar com dificuldades na nossa infância? Como aprender e desenvolver recursos internos para nos ajudar a lidar com essas dificuldades de forma positiva? Como colocar em prática os fatores de proteção que previnem o adoecimento que estamos vivenciando de forma coletiva?

Essas são algumas das perguntas que motivaram a criação da Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), fundada em 2004 por voluntários do Centro de Valorização da Vida para promover, de forma pioneira no Brasil, a educação para saúde emocional, mental e social - hoje entendida como o desenvolvimento de habilidades para a vida, ou “Competências para o Século XXI”, segundo a OECD/UNESCO, e inspiraram o nascimento do Movimento Saber Lidar em 2020 em plena pandemia.

Trilhas da Geração Zelo

Você já reparou que a vida pode parecer um jogo?

Ela é composta por fases com diferentes níveis de dificuldades, exige que enfrentemos algumas batalhas e também nos permite alcançar algumas vitórias. Nesse jogo da vida, precisamos constantemente fortalecer nossos recursos para que tenhamos energia para encarar os obstáculos que surgem pelo caminho.

Para aumentar e reforçar o seu arsenal, a ASEC - Movimento Saber Lidar, em parceria com o UNICEF, oferece trilhas gratuitas e online com desafios criados por jovens e para jovens, onde você poderá aprender como se cuidar, cuidar das suas relações e lidar com dificuldades – habilidades cada vez mais exigidas para vencer desafios da vida real, como o vestibular ou o primeiro emprego!

Destina-se a oferecer trilhas online para os Ramos Escoteiro e Sênior.

Ao se inscrever, você terá acesso às 3 trilhas:

- Trilha 1: Zelar por Mim
- Trilha 2: Zelar pelos Outros
- Trilha 3: Superar desafios com Zelo

[ASEC Brasil EAD: Geração Zelo](#)

Caixa de Ferramentas Jovem

Uma caixa de ferramentas é fundamental para cuidarmos da manutenção de vários objetos. Mas, como seria se pudéssemos ter uma caixa de ferramentas para cuidar da manutenção do nosso bem-estar? Foi pensando nisso que a ASEC+ criou o Caixa de Ferramentas, uma metodologia de rodas de conversas com foco em saúde emocional. A ASEC+ oferece frequentemente rodas de conversa do Caixa de Ferramentas. Você pode acompanhar nossas redes sociais para saber das próximas rodas!

Se você tem entre 18 e 24 anos e tem interesse em ser um(a) facilitador(a) de rodas de conversa para outros adolescentes e jovens em seu território, este curso de formação é para você. O curso é gratuito e online. Vem com a gente!

[ASEC Brasil EAD: Caixa de Ferramentas](#)