



CF-SDPM

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

Formação Contínua de Docentes 2020/2021

Ação de formação “Mindfulness para Gestão do Bem-Estar – Formação Avançada”

(13 horas)

Formador: Júlio Manuel Ferreira Pereira

Local de realização: EB2/3 Horácio Bento de Gouveia (Funchal)

Sala: A definir

Datas e Horários: 10 e 17 de outubro de 2020, das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

Caracterização da Ação:

- Modalidade:

Curso/Módulo Formação

- Área de formação:

Formação pessoal, deontológica e sociocultural

- Domínio:

Práticas de Educação para a Saúde (Melhorar a qualidade de vida e a saúde mental)

- Nº Total de horas presenciais: 13

- Nº Total de horas não presenciais: 0

- Destinatários:

Educadores e Professores que já tenham participado em formações de Mindfulness, PNL ou Coaching, e que desejam aprofundar e otimizar as práticas formais e informais, destas disciplinas.

Justificação da Ação:

As mudanças educacionais, visando uma melhoria contínua, podem gerar situações de pressão aos Educadores e Professores, gerando ansiedade e maior necessidade de adequação das suas estratégias de gestão de stresse a nível profissional e pessoal. Este contexto, poderá levar à inevitável sobrecarga de trabalho, gerando por vezes tensões inter e intrapessoais e podendo comprometer os objetivos definidos.

Durante as sessões deste programa serão desenvolvidas algumas competências que poderão permitir ao Professor/Educador estar mais atento à experiência do momento presente.

Primeiro, estabelecerá uma nova rotina para cultivar este tipo de prática diária por si mesmo iniciando, assim, a meditação formal de mindfulness. Irá, também, aprender a trazer uma presença cada vez mais consciente a cada momento para poder responder em vez de reagir, em piloto automático, aos desafios do quotidiano.

Estas respostas tendem a ser mais frequentes quanto mais se aplique à prática formal e informal, diariamente. Este curso fornece uma oportunidade de examinar e refletir sobre os seus padrões mentais, emocionais e comportamentais, e para interromper a cadeia de autocrítica e de ações pejorativas.

Aprendemos a como aceitar e gerir o leque total das experiências que a vida inevitavelmente nos traz – estados de alegria perante estímulos agradáveis, bem como dor e sofrimento perante os desagradáveis.

Objetivos (Gerais/Específicos):

Aprender formas novas e eficientes de gerir as oscilações do estado de humor;

Focar a atenção em pequenas mudanças dos pensamentos, emoções e sensações físicas que estão ligadas às flutuações do humor;

Trazer mais consciência às mudanças que vão acontecendo;

Praticar exercícios formais e informais de prevenção de ansiedade extrema, stresse e depressão.

Conteúdos:

Resumo da contextualização teórica;

Reconhecer o piloto automático;

Definir e perceber o que é o piloto automático, quando é útil e não útil e aprender formas de gerir esse tempo;

Práticas da Atenção Plena à Respiração;

Como focar no corpo e usar as sensações do corpo como uma âncora para a atenção no momento presente;

Prática do Rastrear do Corpo (Body Scan);
Prática da Consciência Alargada;
Reações às Dificuldades: ciclo do stresse, ansiedade e depressão;
Quem sou Eu?;
Com cuidar melhor de mim;
Prática da Gentileza para consigo.

Metodologia de realização da ação:

Sessões de maior carácter prático, com recurso a metodologias demonstrativas e interativas;
Reflexão individual com práticas de journaling;
Exercícios práticos de treino da Atenção Plena e consciência corporal.

Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar: tapete de yoga e roupa confortável

Critérios de avaliação da ação:

Participação e Envolvimento na Sessão - 30%
Resolução de exercícios práticos - 30%
Trabalho prático individual – 40%

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, nos termos previstos na Carta Circular CCPFC - 3/2007, de setembro de 2007, do Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua, expressa nos seguintes níveis:

- Excelente (de 9 a 10 valores)
- Muito Bom (de 8 a 8,9 valores)
- Bom (de 6,5 a 7,9 valores)
- Regular (de 5 a 6,4 valores)
- Insuficiente (de 1 a 4,9 valores)

Modelo de avaliação da ação: (A efetuar pelo formador e pelos formandos)

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- Inquéritos aos formandos
- Relatório do formador

Inscrições: De 31/08/2020 até 06/09/2020, preferencialmente em <https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail(formação), indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- Nº de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona
- Grupo disciplinar

Contactos:



SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira

Horário: 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

Email: sdpm@netmadeira.com (geral) formacao@sdpmadeira.pt (formação)