

## Formação Contínua de Docentes 2020/2021

### **Atividade Formativa “Personal Planning – Empoderamento Pessoal e Profissional – Nível I”**

(13 horas)

*Formadora: Sónia Gonçalves*

**Local de realização:** EBS de Machico

**Sala:** a definir

**Datas e Horários:** dias 5 e 12 de março de 2021 das 14h às 18h30 e dia 13 de março de 2021 das 9h às 13h

**Modalidade da formação:**

- Curso/Módulo de Formação
- Oficina de Formação

**Caracterização da Ação:**

Área de formação: Ciências da educação

Domínio: Educação e Desenvolvimento

- Nº Total de horas presenciais: 13h

- Nº Total de horas não presenciais: 0h

- Destinatários: Todos os grupos de recrutamento

**Justificação da Ação:** O nosso local de trabalho é um dos principais contextos de promoção do bem-estar e da saúde psicológica. Como tal, o serviço de Personal Planning desempenha um papel crucial na construção de locais de trabalho saudáveis, através da prevenção e intervenção nos riscos psicossociais e/ou na promoção da saúde física, mental e emocional.

### **Objetivos (Gerais/Específicos):**

- Criar uma maior conexão com o seu EU interior
- Desenvolver maior capacidade de trabalho, de relação e responsabilidade
- Aplicar técnicas/ferramentas de gestão emocional
- Sentir uma motivação maior
- Desenvolver autoconfiança e foco
- Definir metas e objetivos
- Desenvolver um local de Trabalho mais cooperativo e harmonioso
- Adquirir uma Consciência maior da missão e valores da equipa de trabalho e família
- Alinhar o seu o perfil pessoal com o perfil profissional
- Aumentar a produtividade, flexibilidade e criatividade
- Conseguir identificar seus Dons e Talentos
- Criar um melhor clima organizacional
- Ter capacidade de desenvolver uma comunicação mais aberta
- Capacitar para ter mais energia para superar obstáculos e atingir objetivos

### **Conteúdos:**

1. Desenvolvimento pessoal e profissional
2. Bem-estar integral
3. Práticas saudáveis
4. Gestão emocional através da prática do silêncio – meditação;
5. Mindfulness e meditação – conceito
6. A ferramenta de libertação do Ser
7. Valores Pessoais e Profissionais;
8. A integridade do indivíduo
9. A comunicação positiva
10. Identificação de Dons e talentos
11. Crenças
12. Reavaliação do quadro pessoal de crenças
13. Consciência dos pensamentos recorrentes

### **Metodologia de realização da ação:**

A atividade formativa desenvolver-se-á em sessões teórico-práticas. Os exercícios envolvem o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que conduzam às seguintes práticas:

Autoconhecimento;

Mindfulness;  
Meditar – Prática do silêncio;  
Gratidão;  
Reprogramar a mente para o positivo - PNL;  
Aceitar - Não me julgar/criticar a mim próprio nem aos outros;  
Ser humilde;  
Refletir/pensar antes de Agir;  
Lei do Dar e Receber;  
Amar mais;  
Criar Empatia.

**Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar:** Caderno, caneta e lápis

**Bibliografia fundamental:**

<http://www.awakenlove.global/>

<http://piracanga.com/centro-inkiri/centro-holistico/>

Livro: Amar e Ser Livre – Sri Prem Baba

Livro: Transformar o Sofrimento em Alegria – Sri Prem Baba

Livro: O Propósito – Sri Prem Baba

Livro: Líder Sem Título – Robin Sharma

**CrITÉrios de avaliação da ação:**

- Tarefas realizadas nas sessões (60%).
- Empenho e Participação (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 08/02/2021 até 19/02/2021, 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@sdpmadeira.pt](mailto:sdpm@sdpmadeira.pt) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)