CF-SDPM
CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO DOS PROFESSORES DA MADEIRA

Formação Contínua de Docentes 2020/2021

Ação de formação

"BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E MOTIVAÇÃO NAS ORGANIZAÇOES ESCOLARES – COM PRÁTICAS DE MINDFULNESS"

(13 horas)

Formador: Júlio Pereira

Local de realização: Funchal

Sala:

Datas e Horários:

Justificação da Ação:

As contingências atuais, decorrentes da Pandemia, caraterizadas por uma grande incerteza e medo face ao desconhecido, e com implicações em diferentes domínios da vida (familiar, profissional, académico), colocam desafios acrescidos ao nosso bem-estar e produtividade. Importa, por isso, que prestemos atenção à nossa saúde psicológica, que conheçamos sinais de alerta, em nós e nos outros, de modo que possamos intervir, antes mesmo das dificuldades psicológicas se instalarem e cristalizarem. Falamos por isso de uma ênfase que vai além do foco no problema (doença mental e mal-estar psicológico), mas que dá destaque à resiliência e aos recursos psicológicos individuais passíveis de desenvolvimento e capacitação.

Deste modo é imperativo dotar os professores de ferramentas, estratégias e competências que visem potenciar a qualidade do seu bem-estar psicológico. Para dar resposta a isso, importa intervir em áreas que a investigação demonstrou estarem relacionadas com a qualidade do ensino e das aprendizagens, nomeadamente o aumento da concentração, da autorregulação emocional, da resiliência e da melhoria de bem-estar geral, assim como da qualidade das relações interpessoais e da comunicação, e por esta razão esta formação é contemplada com praticas de mindfulness.

Objetivos (Gerais/Específicos):

- Refletir sobre o impacto da saúde psicológica em variáveis como a motivação e produtividade;
- Identificar sinais de alerta ao nível do bem-estar psicológico;
- Refletir sobre a importância de práticas de autocuidado ao nível da saúde psicológica;
- Identificar estratégias de autocuidado essenciais para preservar e promover o bem-estar psicológico.
- Desenvolver uma prática regular de mindfulness a nível formal e a aplicar o mindfulness em atividades específicas das suas vidas, com especial relevância para aquelas que estão relacionadas com o ensino.
- Ser capaz de, progressivamente, deixar de reagir a situações ansiogénicas com respostas comportamentais e emocionais disfuncionais, e de responder de forma mais adaptativa pela criação de distância face aos estímulos provocadores de ansiedade e de stresse.

Metodologia de realização da ação:

A metodologia a aplicar assenta nos princípios da formação-ação e da andragogia.

Destinado a docentes os métodos utilizados nesta formação respeitam ritmos, vivências, autonomia e responsabilidades.

O formador situa-se, neste contexto, como animador/facilitador que, sem perder de vista os objetivos definidos, que permite o desenvolvimento de competências técnico-pedagógicas de uma forma motivadora e flexível.

O formando situa-se no centro da aprendizagem e apresenta um conjunto de necessidades formativas que irão ser trabalhadas de forma integrada e diferenciada.

A diversidade e adequação dos métodos aos grupos são os pilares da estrutura metodológica do curso.

Síntese dos métodos e técnicas a utilizar em função dos domínios do saber:

Serão utilizados os métodos expositivo, demonstrativo e ativo, incluindo treino simulado, análise de casos e jogos pedagógicos.

A interligação entre a teoria e a prática deve ser permanente e a abordagem a todos os temas deve fazer-se recorrendo a uma metodologia ativa, demonstrativa e expositiva. Embora exista sempre um suporte teórico e conceptual, a abordagem pedagógica terá sempre uma componente prática muito acentuada.

Neste sentido, os formandos serão permanentemente solicitados a participar ativamente em *role-playings*, brainstormings e dinâmicas de grupo, de modo que todos os participantes exercitem essas funções.

A todas as matérias abordadas devem seguir-se períodos de debate e reflexão crítica, com o objetivo de uma maior consolidação dos conhecimentos.

Conteúdos

Saúde psicológica em variáveis como a motivação e produtividade;

Os sinais de alerta ao nível do bem-estar psicológico;

Práticas de autocuidado ao nível da saúde psicológica;

Estratégias de motivação e autocuidado essenciais para preservar e promover o bem-estar psicológico;

O que é o mindfulness? (definição, origens e história);

Introdução à Prática da Meditação;

Prática de Meditação: cultivar a presença;

Prática: escuta atenta – Ouça o que o seu corpo e mente lhe dizem.

Critérios de avaliação:

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

Número ideal de formandos: 24

Número máximo/limite de formandos: 30

Tipo/Requisitos/materiais de sala: Quadro e marcadores

Bibliografia fundamental:

. Álvaro Fernández Ibáñez, Elkhonon Goldberg (2018). Como investir no seu cérebro? Um guia prático para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental, 1ª ed. Sílabo, Lisboa.

. Bandler, R. (1987). Usando sua Mente-As coisas que você não sabe que não sabe. 1ª Edição, Summus Editorial, São Paulo.

. Bandler, R. (2010). Tenha Agora a Vida que Quer. 1ª Edição, Lua de Papel, Lisboa.

. Battison, T. (2001). Vencer o Stress, Edições ASA, Porto.

. Birkenbihl, V. (1998). Stress e felicidade, Pergaminho, Cascais.

. Callegari, A. (2000). Como vencer o Stress, a ansiedade e a depressão, Editorial Estampa, Lisboa.

. Luis Bigotte de Almeida (2017). A neurociência das pequenas coisas, Climepsi, Lisboa.

. Mark Freeman (2018). Exercite a sua mente, 1ª ed. - Amadora: Nascente, Lisboa.

. Mark Williams e Danny Penman (2015). Mindfulness - Atenção Plena, 1ª ed. Lua de Papel, Lisboa.

. Penin, A. e Catalão, J. (2009). Ferramentas de Coaching. 1ª Edição, Editora: Lidel, Lisboa.

. Seymour, J e O'Connor, J. (1995). Introdução à Programação Neurolinguística. 1ª Edição. Summus Editorial, São Paulo.

. Vicente Simón (2014). O poder da meditação Mindfulness: técnicas inspiradoras para alcançar a paz interior, 1ª ed. - Amadora: Nascente: 20-20 Editora, Lisboa.

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 (geral) formacao@sdpmadeira.pt (formação)