

# Formação Contínua de Docentes 2019/2020

## **Ação de formação “Introdução à Prática de Mindfulness”**

**(13 horas)**

**Formador:** *Júlio Manuel Ferreira Pereira*

**Local de realização:** EB2/3 da Torre

**Sala:** Sala de Sessões

**Datas e Horários:** 21 e 22 de novembro de 2019 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:

Todos os grupos de recrutamento

### **Justificação da Ação:**

É imperativo dotar os professores e formadores de ferramentas, estratégias e competências que visem potenciar a qualidade do ensino. Para 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.

Esta formação introduzirá os conceitos e práticas de ensinar com mindfulness e propõe-se demonstrar como uma presença mais atenta e consciente constitui, em si mesma, uma intervenção que acarretará impactos positivos na escola, em geral, e na sala de aula, em particular. Ao usar métodos que cultivam atenção, consciência, reflexão e trabalho colaborativo, o professor mais facilmente poderá promover o desenvolvimento dos alunos no plano académico, mas também ao nível do seu desenvolvimento pessoal e social.

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

No final da formação os formandos estarão aptos a 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 em contexto de sala de aula/formação. Os formandos deverão ser capazes 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.

### **Conteúdos:**

#### 1. Mindfulness e Educação

- 1.1. O que é o mindfulness? (definição, origens e história);
- 1.2. Qual a relevância na escola dos dias de hoje?
- 1.3. Introdução à Prática da Meditação.

#### 2. Mindfulness intrapessoal e interpessoal

- 2.1. As qualidades do professor mindful;
- 2.2. Prática de Meditação: cultivar a presença.

#### 3. Mindfulness dos pensamentos

- 3.1. Estabelecer uma nova relação com os pensamentos;
- 3.2 Prática de Meditação: o observador.

#### 4. Explorar as emoções

- 4.1. Emoções e neurociências;
- 4.2. Regulação emocional em crianças e adolescentes;

4.3. Prática de Meditação: espaço para respirar.

5. Cuidar de si para cuidar dos outros

5.1. Equilíbrio no dia-a-dia;

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

6. Mindfulness na sala de aula

6.1. Ingredientes para uma sala mindful;

6.2. Prática: o círculo de escuta.

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

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

**Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar:** um tapete de Yoga, por formando.

### **Crterios 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

**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](mailto:sdpm@netmadeira.com) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)