



CF-SDPM

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

Formação Contínua de Docentes 2024/2025 Atividade Formativa

Resiliência e Bem-Estar para professores

(13 horas)

Formadora: Maurília Fátima Serrão Cró

Local de realização: Escola Básica e Secundária com PE da Calheta

Destinatários: Todos os grupos de recrutamento

Datas e Horários:

3 de maio de 2025- sessão teórico-prática das 9.00h – 13.30H

10 de maio de 2025- sessão teórico prática das 9.00h – 13.30H

24 de maio de 2025 - sessão prática em contexto outdoor das 9.00h – 13.00H

Modalidade da formação: Curso de Formação

Caracterização da Ação: Ciências da Educação •Educação e Valores

Justificação da Ação:

No mundo atual, o desgaste físico, cognitivo e emocional nas esferas pessoal e profissional é enorme. Diariamente precisamos responder a inúmeras solicitações, estando sujeitos a um enorme fluxo de informação, onde é necessário discriminar e priorizar a nossa atenção e as nossas ações. Para manter uma vida equilibrada, com saúde e bem estar é fundamental tomarmos consciência dos factores que nos permitem melhor lidar com as constantes exigências e desafios pessoais e profissionais. As mudanças constantes e rápidas que caracterizam o nosso quotidiano requerem de nós a capacidade de nos adaptarmos e de sermos cada vez mais resilientes do ponto de vista físico, mental e emocional.

A resiliência, apresenta-se assim como uma competência essencial ao bem estar nas várias dimensões da nossa vida, permitindo-nos “ lidar com os nossos problemas e superá-los, adaptarmo-nos a mudanças e transformarmos experiências negativas na nossa vida. A resiliência ajuda-nos a gerir melhor o stresse das situações difíceis e a aproveitarmos as coisas boas da vida, mesmo quando há aspectos que correm mal.”

Também na esfera da escola, a resiliência apresenta-se como um elemento essencial para a construção e o desenvolvimento do bem-estar pessoal e profissional do professor, melhorando a sua qualidade de vida (Beshai et al., 2018; Chesak et al., 2019; Hayes et al., 2019). Sabemos que a promoção do bem estar e da resiliência dos professores tem um efeito catalisador nos contextos em que estes se manifestam, melhorando não só a

qualidade da sua performance profissional, como também, melhorando o ambiente de ensino -aprendizagem.

Assim, é fundamental desenvolvermos com os professores estratégias e práticas que promovam o desenvolvimento da sua resiliência e do seu bem estar, tais como:

(Re) aprender sobre como cuidar do seu bem-estar físico, mental, emocional e social - desenvolver práticas de autocuidado diárias e coerentes com as suas necessidades e ritmos, aprofundando deste modo o seu autoconhecimento (quem sou eu e do que preciso?). Compreender que bem-estar depende não só dos nossos comportamentos, mas também da habilidade de desenvolvermos relações positivas com familiares e amigos. Sendo assim, é de crucial importância dedicarmos tempo e espaço a conhecermo-nos também na relação com o outro.

Em suma, nesta formação iremos criar condições para percebermos que temos mais bem estar e somos mais resilientes quando estamos atentos à nossa saúde (física e psicológica) e respeitamos as nossas necessidades de sono, fazemos uma alimentação equilibrada, fazemos atividade física regular (Corpo); gostamos de nós e nos aceitamos como somos, confiamos nas nossas capacidades para resolver problemas (Mente); propomo-nos atingir objetivos realistas, focamo-nos no que podemos controlar, aprendemos com os nossos erros, partilhamos com amigos/ família os nossos sentimentos, preocupações e sucessos, pedimos ajuda sempre que precisamos. (Comportamento).

Objetivos:

Identificar os fatores que influenciam positivamente o bem estar e o desenvolvimento da resiliência;

Reconhecer experiências potenciadoras de bem estar e de resiliência;

Sensibilizar para a importância do autocuidado;

Experienciar dinâmicas individuais e de grupo ligadas ao tema do autocuidado

Promover espaços de reflexão e partilha.

Apresentação das dúvidas com que se debatem no dia-a-dia na escola.

Conteúdos:

1. Identificação dos fatores que promovem o bem-estar físico, mental, emocional e social – (re)conhecer e respeitar as necessidades do meu corpo físico, do meu corpo emocional, mental e social (sentido de pertença e comunidade);
2. Compreender o conceito de resiliência e o seu impacto nas várias dimensões do bem-estar;
3. Identificação dos fatores individuais e de contexto favoráveis ao desenvolvimento do autocuidado;
4. Conhecer o impacto positivo que as vivências de autocuidado podem ter no desenvolvimento do bem estar e da resiliência;
5. Criar um mapa individual de autocuidado;

6. Jogos e outras dinâmicas de desenvolvimento da consciência sobre o tema do bem estar, da resiliência e do autocuidado.

Metodologia de realização da ação:

Todas as sessões serão teórico/práticas, privilegiando os métodos centrados no envolvimento ativo (cognitivo e motivacional) dos formandos no processo de aprendizagem.

A componente teórica será auxiliada por diapositivos e a componente prática por dinâmicas lúdicas e vídeos. Pretende-se que os formandos, ao longo da formação acessem e desenvolvam a sua capacidade reflexiva adotando uma atitude proactiva no envolvimento com o tema.

Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar: Sem material específico.

Recomenda-se, no entanto, o uso de roupa confortável e sapatilhas.

BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

Fernandes, L. - (2021) – Educação Positiva – Promoção do Bem-Estar e da Resiliência nos professores (tese de doutoramento ISPA);

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Contributo Científico OPP - O Bem-Estar Organizacional. Lisboa:

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2024). Autocuidado. Disponível em <https://eusinto.me/>

REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

Capacidade de avaliação e metacognição – 40%

Inovação e criatividade – 30%

Relação interpessoal – 30%

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

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 **1 de abril de 2025** até **19 de abril de 2025**, 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 (geral) formacao@sdpmadeira.pt (formação)