



CF-SDPM

CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO
DOS PROFESSORES DA MADEIRA

Formação Contínua de Docentes 2025/2026
Atividade Formativa
Bem-estar emocional para potenciar o sucesso
educativo
(13 horas)

Formadora: Dr.^a Isabel Carvalho

Local de realização:

Destinatários: Todos os grupos de recrutamento

Datas e Horários: 17,24 de janeiro das 09h às 13.30

Dia 31 de janeiro das 09h00 às 13h00

Modalidade da formação: Curso de Formação

Caracterização da Ação: Ciências da Educação • Educação e Valores

Justificação da Ação:

O contexto educativo contemporâneo caracteriza-se por desafios emocionais crescentes para os docentes: aumento dos níveis de stress, intensificação de comportamentos disruptivos, maior exigência relacional nas salas de aula, sobrecarga administrativa, desgaste profissional e complexidade crescente das necessidades sócio emocionais dos alunos.

A investigação recente em Psicologia Positiva, Inteligência Emocional, Neurociência e Teorias do Bem-Estar evidencia que o estado emocional dos docentes influencia diretamente:

- o clima da sala de aula;
- a qualidade das interações pedagógicas;
- a capacidade de gestão comportamental;
- o envolvimento dos alunos;
- a prevenção de burnout e absentismo.

Assim, o desenvolvimento de competências emocionais é indispensável para promover bem-estar, prevenir o desgaste e garantir um ambiente educativo mais humano, equilibrado e propício ao sucesso de todos.

A presente ação de formação visa responder a estas necessidades, dotando os docentes de conhecimentos e ferramentas de gestão emocional essenciais para a promoção de ambientes pedagógicos equilibrados e para a sua saúde emocional enquanto profissionais

Objetivos (Gerais/Específicos)

Desenvolver o bem-estar emocional dos docentes, fortalecendo competências para criar ambientes educativos mais positivos, criativos e eficazes.

Relacionar mecanismos neurobiológicos com o comportamento emocional e cognitivo.

Reconhecer emoções e desenvolver estratégias eficazes de autorregulação.

Fomentar práticas de bem-estar e estratégias aplicadas ao contexto escolar.

Conteúdos:

1. Fundamentos do bem-estar
 - Bem-estar emocional no contexto educativo
 - Elementos do bem-estar
 - Modelo VIA

2. Inteligência emocional aplicada ao ensino
 - Modelo de inteligência emocional de Daniel Goleman
 - Emoções e o Seu Impacto no Contexto Educativo
 - Autoconsciência emocional

3. Neurociência das emoções e da aprendizagem
 - Neuroplasticidade e mudança de hábitos emocionais
 - O docente como modelador e amplificador emocional

4. Desenvolvimento pessoal e liderança de si próprio
 - Autorresponsabilidade e proatividade
 - Resiliência e inteligência emocional no trabalho
 - Plano de bem-estar

Metodologia de realização da ação:

- Método expositivo-interativo
- Método ativo
- Dinâmicas de grupo e exercícios práticos de autorreflexão.

Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar:**BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

Goleman, D. (2010). *Inteligência Emocional: A nova ciência das relações humanas*. Lisboa: Temas e Debates.

Moreira, P.(2022). *Gerir emoções- um guia prático*. Lisboa: Idioteque

Siegel, J. D. (2005). *A Mente em Desenvolvimento: Para uma neurobiologia de experiência interpessoal*. Lisboa: Instituto Piaget.

Damásio, A. (2011). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano*. Lisboa: Temas e Debates.

Fredrickson, B. (2010). *Positividade: Como encontrar a força oculta das emoções positivas, superar a negatividade e alcançar o sucesso*. Sinais de Fogo Publicações

REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS**Avaliação Contínua (50%)**

- Participação ativa nas atividades práticas
- Realização de exercícios e reflexões durante as sessões

Avaliação Final (50%)

- Reflexão crítica que evidencie as aprendizagens efetuadas em contexto de formação

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 15 de dezembro a 31 de dezembro 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)