

Formação Contínua de Docentes 2025/2026

Atividade Formativa: **Trilogia da Consciência - Para Docentes** **Conscientes**

ITG-4266/26 (7 horas)

Formador: Dr. Júlio Pereira

Local de realização: EB23 Dr. Horácio Bento de Gouveia

Sala: Auditório

Datas e Horários: 28 de fevereiro de 2026 [09h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30]

Modalidade da formação: Curso de formação- Conferência

Caracterização da Ação: Formação pessoal, deontológica e sócio-cultural

Justificação da Ação:

O docente contemporâneo enfrenta múltiplas exigências, pressões e desafios emocionais no dia a dia na sala de aula. A Trilogia da Consciência propõe um reencontro do docente com o seu próprio centro de presença, propósito e comunicação. Em apenas 6 horas, a formação atua como um laboratório de integração entre três caminhos complementares: Mindfulness, para cultivar atenção plena e equilíbrio emocional; Coaching, para fortalecer propósito, escuta e orientação de desenvolvimento; PNL (Programação Neurolinguística), para aprimorar a comunicação e a influência positiva. Ao longo do encontro, os participantes serão conduzidos por práticas de atenção plena, reflexões sobre propósito e comunicação consciente, e exercícios de linguagem e influência positiva. O foco é relembrar o que já foi aprendido, reconectar-se com o que é essencial e renovar a forma de estar e agir em sala de aula. Mais do que uma formação, a Trilogia da Consciência é um convite ao equilíbrio entre ser e fazer, ao despertar da escuta genuína e à construção de uma presença inspiradora — porque ensinar é, antes de tudo, um ato de consciência. Antes de ensinar qualquer conteúdo, o docente transmite o seu estado de consciência. A Trilogia da Consciência é um convite para reaprender a estar presente, ouvir com empatia e comunicar com intenção. A ideia é relembrar, reconectar e renovar — três verbos que refletem a essência desta jornada curta, mas transformadora.

Objetivos (Gerais/Específicos):

Oferecer aos docentes um espaço de pausa e autorreflexão, promovendo um reencontro com as ferramentas que sustentam uma prática educativa mais consciente, empática e inspiradora.

No final da ação de formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Relembrar e aplicar práticas de Mindfulness para presença e equilíbrio emocional.
- Utilizar técnicas de Coaching para reforçar propósito, escuta ativa e orientação positiva dos alunos.
- Empregar princípios de PNL para otimizar a comunicação e criar interações construtivas em sala de aula.
- Integrar as três abordagens de forma prática e aplicada ao contexto educativo.
- Refletir sobre o próprio estado de consciência e a sua influência no processo de ensino-aprendizagem.

Metodologia de realização da ação:

A metodologia será ativa, prática e experiencial, incluindo:

- Exercícios de Mindfulness para atenção plena e gestão emocional.
- Dinâmicas de Coaching em pares e pequenos grupos.
- Técnicas de PNL aplicadas à comunicação e relação pedagógica.
- Momentos de reflexão e partilha sobre experiências, desafios e aprendizagens.
- Estímulo à aplicação imediata das ferramentas no contexto educativo.

A abordagem combina teoria breve, prática guiada e discussão reflexiva, garantindo que os participantes saiam com competências tangíveis e aplicáveis.

Conteúdos

Módulo 1 – Consciência Pessoal (Mindfulness)

Atenção plena e benefícios para os docentes.
Técnicas de respiração, meditação breve e pausa consciente.
Gestão de stresse e equilíbrio emocional na prática docente.

Módulo 2 – Consciência Relacional (Coaching)

Comunicação empática e escuta ativa.
Perguntas poderosas e orientação para o desenvolvimento.
Desenvolvimento do propósito e da motivação do docente.

Módulo 3 – Consciência Linguística (PNL)

Linguagem que constrói realidade: palavras que educam.
Ressignificação de experiências e gestão de estados emocionais.
Aplicação prática da PNL em sala de aula.
Exercícios combinados de Mindfulness, Coaching e PNL.
Reflexão sobre aplicação prática e próximos passos.
Partilha de experiências e encerramento da formação.

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.

REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

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.

Critérios de avaliação:

- Conhecimento Científico e Pedagógico. 50%
- Tomada de posição crítica fundamentada. 50%

A Avaliação dos formandos será sustentada no conhecimento científico e pedagógico e na tomada de posição crítica fundamentada, tal como exposto no ponto anterior tendo por base as comunicações e assuntos abordados no encontro e a sua aplicabilidade na Prática.

Modelo de avaliação da ação:

A avaliação do seminário será feita com base em inquéritos realizados para o efeito. Entrega do documento de reflexão crítica, tal como exposto no ponto anterior.

Inscrições: De **09 a 20 de fevereiro de 2026**, 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)