



**CF-SDPM**

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

**Formação Contínua de Docentes 2020/2021**

## **Ação de formação “Mindfulness para Gestão do Bem-Estar – Formação Avançada”**

**(13 horas)**

*Formador: Júlio Manuel Ferreira Pereira*

**Local de realização:** EBS Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco (Porto Santo)

**Sala:** 10

**Datas e Horários:** 11 e 12 de junho de março de 2021, 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:

Educadores e Professores que já tenham participado em formações de Mindfulness, PNL ou Coaching, e que desejam aprofundar e otimizar as práticas formais e informais, destas disciplinas.

### **Justificação da Ação:**

As mudanças educacionais, visando uma melhoria contínua, podem gerar situações de pressão aos Educadores e Professores, gerando ansiedade e maior necessidade de adequação das suas estratégias de gestão de stresse a nível profissional e pessoal. Este contexto, poderá levar à inevitável sobrecarga de trabalho, gerando por vezes tensões inter e intrapessoais e podendo comprometer os objetivos definidos.

Durante as sessões deste programa serão desenvolvidas algumas competências que poderão permitir ao Professor/Educador estar mais atento à experiência do momento presente.

Primeiro, estabelecerá uma nova rotina para cultivar este tipo de prática diária por si mesmo iniciando, assim, a meditação formal de mindfulness. Irá, também, aprender a trazer uma presença cada vez mais consciente a cada momento para poder responder em vez de reagir, em piloto automático, aos desafios do quotidiano.

Estas respostas tendem a ser mais frequentes quanto mais se aplique à prática formal e informal, diariamente. Este curso fornece uma oportunidade de examinar e refletir sobre os seus padrões mentais, emocionais e comportamentais, e para interromper a cadeia de autocrítica e de ações pejorativas.

Aprendemos a como aceitar e gerir o leque total das experiências que a vida inevitavelmente nos traz – estados de alegria perante estímulos agradáveis, bem como dor e sofrimento perante os desagradáveis.

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

Aprender formas novas e eficientes de gerir as oscilações do estado de humor;  
Focar a atenção em pequenas mudanças dos pensamentos, emoções e sensações físicas que estão ligadas às flutuações do humor;  
Trazer mais consciência às mudanças que vão acontecendo;  
Praticar exercícios formais e informais de prevenção de ansiedade extrema, stresse e depressão.

### **Conteúdos:**

Resumo da contextualização teórica;  
Reconhecer o piloto automático;  
Definir e perceber o que é o piloto automático, quando é útil e não útil e aprender formas de gerir esse tempo;  
Práticas da Atenção Plena à Respiração;  
Como focar no corpo e usar as sensações do corpo como uma âncora para a atenção no momento presente;  
Prática do Rastreio do Corpo (Body Scan);  
Prática da Consciência Alargada;

Reações às Dificuldades: ciclo do stresse, ansiedade e depressão;

Quem sou Eu?;

Com cuidar melhor de mim;

Prática da Gentileza para consigo.

**Metodologia de realização da ação:**

Sessões de maior carácter prático, com recurso a metodologias demonstrativas e interativas;

Reflexão individual com práticas de journaling;

Exercícios práticos de treino da Atenção Plena e consciência corporal.

**Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar:** tapete de yoga e roupa confortável

**Critérios 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

**Inscrições:** De 01/03/2021 até 12/03/2021, 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@netmadeira.com](mailto:sdpm@netmadeira.com) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)