



Associação Nacional de Professores

Centro de Formação Leonardo Coimbra

Formação:

“Abraço-te: Cuidarmos de quem EDUCA”

Objetivos

- Capacitar os professores para promoverem maior produtividade e inovação, estabelecendo um alinhamento mais eficaz entre as esferas pessoal e profissional;
- Fomentar o desenvolvimento da consciência sobre a interação entre a produtividade pessoal e profissional, de modo a integrar essas dimensões nas suas vidas e projetos de forma harmoniosa;
- Aprofundar a autoconsciência, permitindo aos professores uma compreensão mais profunda das suas emoções, pensamentos e comportamentos;
- Treinar a utilização de técnicas específicas para induzir de forma consciente estados emocionais positivos;
- Identificar e fortalecer competências que promovam o bem-estar, potencializando a sensação de equilíbrio e satisfação pessoal e profissional;
- Promover a adaptação eficaz dos professores aos novos contextos de trabalho, através do desenvolvimento de estratégias individuais que favoreçam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, contribuindo para o alcance de uma vida mais equilibrada e realizada;
- Fortalecer a capacidade dos professores para garantir um desempenho mais equilibrado e sustentável na sua prática educativa.

Conteúdos

1 - Aumento da Produtividade Pessoal e Profissional (2h30m)

1.1 Gestão do Tempo e planeamento dos professores nos diversos contextos escolares -

Como planear as atividades de forma eficiente, gerindo o tempo de modo a equilibrar as exigências do trabalho com as necessidades pessoais.

1.2 Mindset de Crescimento: Como adotar uma mentalização da aprendizagem e adaptação.

1.3 Desenvolver o equilíbrio Pessoal-Profissional: Estratégias para gerir o stress, evitar o burnout e alinhar às melhores expectativas pessoais e profissionais.

2 - Promoção da Consciência e Expansão da Produtividade (2h30m)

2.1 - Consciência Emocional: Como a gestão emocional pode impactar positivamente tanto a produtividade quanto as interações com alunos e colegas.

2.2 - Técnicas para Aumentar a Produtividade Pessoal:

- Práticas de mindfulness e presença para manter o foco nas tarefas.

2.3 - Inovação no Ensino: Como os professores podem aplicar estratégias inovadoras para aumentar a motivação e a produtividade na sala de aula.

3 - Desenvolvimento da Consciência Emocional, Pensamentos e Comportamentos (2h30m)

3.1 Autoconhecimento e Reflexão: Como desenvolver a capacidade de se conhecer melhor, compreender os seus pensamentos e sentimentos.

3.2 Gestão de Pensamentos e Crenças: A importância de identificar e transformar pensamentos automáticos negativos.

3.3 Comportamentos Positivos e Ações Alinhadas: Como a mudança de comportamento pode gerar resultados mais satisfatórios tanto na vida pessoal quanto no trabalho.

4. Geração Consciente de Estados Emocionais Positivos (2h30m)

4.1 Práticas de Inteligência Emocional: Como cultivar uma atitude positiva e proativa diante desafios.

4.2 Construção de Estados Emocionais Positivos no Ambiente Educacional: Como criar um clima de sala de aula mais acolhedor e motivador.

4.3 Técnicas de Gratidão e Reforço Positivo: Como a prática diária de gratidão pode aumentar a sensação de bem-estar.

5. Identificação de Competências Potencializadoras do Bem-Estar (2h30)

5.1 Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais:

- Como a empatia, a colaboração e a comunicação eficaz podem contribuir para o bem-estar no ambiente de trabalho.
- Práticas para fortalecer a autoestima e o autocuidado.

5.2 Competências de Liderança Positiva: Como os professores podem exercer uma liderança que promova o bem-estar coletivo e a produtividade.

5.3 Práticas de Autocuidado e Resiliência: promover estratégias de autocuidado e de gestão do stress.

6. A Importância da Comunicação (2h30m)

6.1 A importância de um diálogo: com colegas, professores, familiares e amigos. Criar grupos de apoio e redes colaborativas na profissão docente.

6.2 Criar um ambiente saudável de comunicação: criar espaços de apoio emocional para educadores, partilhar experiências e desafios com outros professores.

7. A importância do professor como indivíduo (2 horas)

7.1 Desenvolvimento de Competências e Aplicação em Diferentes Contextos Educacionais

- Reflexão sobre como o professor pode desenvolver e aplicar competências adquiridas durante a formação em variados contextos educacionais, equilibrando a vida profissional e pessoal, com estratégias que previnam a exaustão e promovam o bem-estar.

8. Trabalho Final: Reflexão Crítica sobre o Trabalho Desenvolvido (8 horas assíncronas)

Produção de uma análise reflexiva, evidenciar aprendizagens, desafios e impactos do processo desenvolvido a nível individual.

Calendarização On-Line

Horas Síncronas – 17 horas

23 de outubro 19h00 às 21h30 (2,5 horas)

31 de outubro das 09h00 às 13h00 (4 horas)

14 de novembro das 09h00 às 13h00 (4 horas)

19 de novembro 19h00 às 21h30 (2,5 horas)

5 de dezembro das 09h00 às 13h00 (4 horas)

+ 8 horas Assíncronas

Formadoras

Cristina Cruz
Francisca Ferreira
Goreti Mendes

Horas | Acreditação

Curso de Formação e-Learning – 25 horas
(17 horas síncronas + 8 horas assíncronas)

Destinatários

Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico e Secundário e de Educação Especial

Elegibilidade

Para efeitos de aplicação do nº 1 do artº 8º do RJFCP, releva para a progressão na carreira de **Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico e Secundário e Professores de Educação Especial**

Para efeitos de aplicação do artº 9º (dimensão científico e pedagógica) não releva para a progressão na carreira

Plataforma a utilizar

ZOOM