



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

22 e 29 de outubro, 12 e 26 de novembro (19h00 - 21h30)

8 de novembro (09h00 - 13h00)

19 de novembro (19h00 - 22h00)

+ 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