



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**

6 de junho das 09h00 às 13h00 (4 horas)

20 de junho das 09h00 às 12h00 (3 horas)

27 de junho das 09h00 às 13h00 (4 horas)

4 de julho das 09h00 às 13h00 (4 horas)

18 de julho das 09h00 às 11h00 (2 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