

ATIVIDADE FORMATIVA

Designação	ITG-285/15 - Toma um tempo para ti
Razões Justificativas	Considerando os desafios que hoje se colocam à escola em geral e ao professor em particular, é importante proporcionar o desenvolvimento de técnicas que permitam ganhar competências para uma melhor gestão do stress e da ansiedade, iminentes à função docente. Neste discorrer de ideias, pretende-se conduzir os formandos a viver com Sentido e Presença, contrariando a pressa dos nossos dias, ganhando consciência e aprendendo estratégias para desenvolver e fruir - com atenção plena, calma, sabedoria e significado - as diversas vivências inerentes ao contexto de sala de aula.
Objetivos	Proporcionar a cada participante um tempo de calma, quietude, de encontro consigo mesmo; Aprender a escutar o corpo, respeitando os sinais que ele emite; Adquirir ferramentas para gerir o stress e a ansiedade; Respeitar o ritmo corpo/mente; Entender a importância de uma comunicação eficaz, quer a nível pessoal, quer no contexto pedagógico; Tomar consciência de Si; Partilhar sentimentos/estados de alma/reflexões, Relaxar; Praticar, num nível básico, Yoga (um yoga yin, suave, meditativo); Adquirir técnicas de mindfulness.
Conteúdos	Respiração consciente como elo de conexão ao EU; Atenção plena; Escuta ativa; Respeito pelo corpo-mente. Escuta. Limites; Ásanas (posturas psico-físicas); Pranayamas (técnicas respiratórias); Os centros de energia (chacras); Meditação - tipologia e benefícios; Relaxamento orientado; Meditação; Pequenos contos/ mensagens/citações inspiradoras; Abordagem de temas à luz da Psicologia Transpessoal (o medo, o perdão, a inteligência cardíaca, a doença, o binómio dor/sofrimento, a sincronicidade,...).
Área de Formação	Formação pessoal, deontológica e sócio-cultural
Modalidade de Formação	Curso / Módulo Formação
Acreditação/ Validação	Formação válida para progressão na carreira, nos termos do Despacho n.º 106/2005, de 21 de setembro
Duração	25 horas Horas Presenciais 25 horas Horas Não Presenciais 0 horas
Destinatários	Todos os Grupos de Recrutamento



ATIVIDADE FORMATIVA

Local de Realização	EB1/PE da ACHADA
Edifício/Sala	EB1/PE da ACHADA
Modelo de Avaliação	Questionário a ser preenchido pelo formador e pelos formandos fornecido pela entidade formadora.
Critérios de Avaliação	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, com a seguinte classificação de referência: Aquisição de conhecimentos 10% Aplicação de conhecimentos / competências 15% Integração / relacionamento interpessoal 15% Participação nas atividades propostas 15% Atitude crítica e autocrítica 10% Assiduidade / pontualidade 15% Entrega pessoal 20%

Criterios de Seleção

Concelho a que pertence o estabelecimento de educação/ ensino onde leciona.

Estabelecimento de educação/ ensino onde leciona.

Grupo de recrutamento a que pertence.

Formador(a) Carmen de Ressurreccion de Campos Andrade

Calendarização

Presenciais	Data	Hora Início	Hora Fim
	03-01-2017	18:45	20:45
	10-01-2017	18:45	20:45
	17-01-2017	18:45	20:45
	24-01-2017	18:45	20:45
	31-01-2017	18:45	20:45
	07-02-2017	18:45	20:45
	14-02-2017	18:45	20:45
	21-02-2017	18:45	20:45
	28-02-2017	18:45	20:45
	07-03-2017	18:45	20:45
	21-03-2017	18:15	20:45
	28-03-2017	18:15	20:45

Inscrições Os formandos deverão:
Realizar a sua inscrição até 08-12-2016



ATIVIDADE FORMATIVA

Consultar a Lista de Formandos selecionados apartir do dia 09-12-2016

Os Formandos selecionados terão que confirmar a sua participação até ao dia 11-12-2016

Consultar a lista definitiva dos Formandos selecionados apartir do dia 12-12-2016

