

Formulário de candidatura da Ação de Formação

1 – CARACTERIZAÇÃO

1.1. Designação da formação:

- FloreScER – Uma caminhada de autodescoberta e desenvolvimento pessoal 2.ª Ed.

1.2. Duração

- Total de horas: 25
- Horas presenciais: 25
- Horas não presenciais: 0

1.3. Calendarização:

- 4 de setembro de 2023 a de julho de 2024

1.4. Horário:

- 09h30-12h00 – setembro e julho
- 15h30-16h30 – de outubro a junho

1.5. Local de realização

- EXPOLAB

1.6 - Destinatários:

- Pessoal docente

1.7 – Número máximo participantes:

- 12 participantes

1.8 - Pré-requisitos de frequência.

- Não existem

1.9 – Níveis de ensino.

- Ensino Pré-Escolar
- 1.º Ciclo do Ensino Básico
- 2.º Ciclo do Ensino Básico
- 3.º Ciclo do Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Artístico

1.10 – Grupos de recrutamento.

- [0] Todos os grupos disciplinares
- [100] Educação Pré-Escolar
- [101] Educação Especial – Educação Pré-Escolar
- [110] 1.º Ciclo do Ensino Básico
- [111] Educação Especial – 1.º Ciclo do Ensino Básico
- [120] Inglês do 1º Ciclo do Ensino Básico
- [200] Português e Estudos Sociais / História
- [210] Português e Francês
- [220] Português e Inglês
- [230] Matemática e Ciências da Natureza
- [240] Educação Visual e Tecnológica
- [250] Educação Musical
- [260] Educação Física
- [290] Educação Moral e Religiosa Católica
- [300] Português
- [550] Informática
- [700] Educação Especial - 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário

2 – RAZÕES JUSTIFICATIVAS.

2.1 – Razões justificativas da ação

Assumindo, por um lado, a pertinência, a relevância e o impacto de determinadas competências e modos de vida na nossa saúde física e psicológica e, por outro, a constante imprevisibilidade e exigência dos contextos em que nos inscrevemos, urge abrandar e olhar a nossa caminhada. Reconhece-se assim que um dos convites atuais poderá passar por pensar sobre os

desafios pessoais, sociais e ambientais que enfrentamos e criar, especialmente, espaço emocional para (re)descobrir forças e virtudes, compreender, aceitar e gerir necessidades e emoções. Com este novo olhar e espaço emocional, poder-se-ão decidir novas rotas (estratégias, técnicas e competências) que facilitem convivências mais harmoniosas, compassivas, justas, bondosas, dignificadoras, sustentáveis e compreensivas connosco, com os outros e com o nosso planeta (Marujo & Neto, 2005).

Com esta ação pretende-se efetivamente facilitar o entrelaçar de histórias e humanidades e co-construir um sentimento de pertença e de comunidade aprendente, que ao seu ritmo e de forma segura se permite (re)pensar e experienciar contextos virtuosos e respeitosos. Esta caminhada de desenvolvimento humano e florescimento conjunto poderá, à medida de cada um, permitir encarar e enfrentar de forma saudável e construtiva as vivências e desafios diários, bem como ter um papel impactante e determinante no bem-estar individual e no bem-comum (Seligman e Csiksentmihalyi, 2000).

2.2 - Área em que se insere a ação

- Ciências da Especialidade
- Ciências da Educação
- Prática e Investigação Pedagógica
- Formação Pessoal, Deontológica e Sócio-Cultural

3 – OBJETIVOS

3.1 - Objetivos:

- Promover o desenvolvimento pessoal através do questionamento e reconhecimento de forças, valores e imperfeições/humanidade;
- Incitar ao desenvolvimento pessoal através do treino de atitudes/competências e estratégias (mindfulness, autocompaixão, bondade amorosa e gratidão) que contribuem para a saúde física e psicológica;
- Potenciar o desenvolvimento da inteligência emocional através da exploração de competências e estratégias de identificação e gestão de necessidades e emoções;
- Facilitar relações de interajuda e suporte através de momentos de conexão, construção de um sentimento de pertença e respeito e valorização da diferença.

4 – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

4.1 - Descrição:

- Autenticidade, vulnerabilidade e imperfeição
- Coragem e conexão
- Sentimento de pertença e grupo
- Virtudes e forças
- Emoções e necessidades emocionais
- Comunicação não violenta
- Mindfulness
- Autocompaixão e bondade amorosa
- Valores e intenções
- Gratidão

5 – METODOLOGIAS

5.1 - Metodologias:

- Sessões teórico-práticas
- *World café*
- Dinâmicas experienciais
- Rodas de reflexão

6 – AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS¹

6.1 - Avaliação dos formandos

- A avaliação será contínua, considerando, por um lado, as sessões e dinâmicas presenciais (55%, sendo que esta ponderação será dividida da seguinte forma: 20% para a participação e envolvimento nas tarefas, 20% para o respeito e conexão com o grupo e 15% para a pontualidade) e, por outro, a realização e qualidade de cada trabalho/tarefa proposta entre sessões (45%).
- A avaliação expressar-se-á de acordo com a tabela de 1 a 5 (1, Muito Insuficiente; 2, Insuficiente; 3, Suficiente; 4, Bom e 5, Muito Bom)

7 – AVALIAÇÃO DA AÇÃO²

7.1 - Instrumentos de avaliação da ação de formação

- *Ficha de Apreciação da Formação, preenchida pelos formandos e pelo(a) formador(a);*
- *Relatório no final da janela de formação por parte da entidade formadora.*

¹ As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no artigo 228.º do ECD.

² As ações de formação contínua são avaliadas pelo formando, pelo formador ou entidade formadora de modo a permitir a análise da sua adequação aos objetivos previamente definidos e da sua utilidade na formação de professores.

8 – BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

8.1 - Descrição

- Brown, B. (2015). *A imperfeição é uma virtude*. Amadora: Nascente.
- Marujo, H. A & Neto, L. (2005). *Otimismo e Inteligência emocional. Guia para Educadores e Líderes*. Lisboa: Editorial Presença.
- Moreira, P. (2022). *Inteligência emocional. Uma abordagem prática*. Santo Tirso: Idioteque
- Neff, K. (2021). *Autocompaixão. O poder de seres gentil contigo mesmo*. Porto: Albatroz
- Salzberg, S. (2017). *Real Love: The art of mindful connection*. New York: Flatiron Books.
- Stein, S. J. (2013). *Inteligência emocional para Totós*. Porto: Porto Editora.

9 – FORMADOR RESPONSÁVEL³

9.1 - Formador(es)

- Rita de Medeiros Silva

9.2 – Número de Registo de Acreditação (formador)⁴

- DREAçores/EF/049/2021

³ Os formadores responsáveis devem ser possuidores de requisitos previstos no artigo 237.º do ECD.

⁴ Logo que possível, o formador deverá enviar, à Entidade Formadora, cópia do seu certificado de formador.