

## PLANEAMENTO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

### Designação da oficina

Educador Mindfulness: A prática do Silêncio na escola

### Objetivos Gerais

1. Refletir sobre a figura do educador na escola
2. Aprofundar o conceito de Mindfulness
3. Promover a prática do silêncio na escola

### Fundamentação

Nos dias de hoje, já não é suficiente que os professores/educadores tenham conhecimentos científicos a respeito das matérias que lecionam. É fundamental que estejam habilitados a ver cada jovem que têm à sua frente como um ser integral e que tenham ferramentas que os possibilitem interagir com cada um deles em plena consciência e de coração aberto. Não esquecendo, nunca, também, o seu próprio Ser.

Os professores/educadores mindfulness conseguem manter uma consciência plena, de tal forma que, individualmente, incorporam a prática como uma forma de vida. Transforma-se assim num enfoque integrado para transitar por qualquer experiência – qualquer evento que surja será uma oportunidade para praticar mindfulness, e esta é a melhor forma de educar.

Esta oficina é um convite a uma viagem de descoberta da essência de cada um e um encontro consigo próprio, numa consciência de que cada educador dará o melhor de si, se se permitir abrir ao seu próprio processo de Conhecimento e de Educação.

### Público-Alvo

Professores, Educadores de Infância, Psicólogos, Auxiliares Educativos, outros profissionais de educação e todos os interessados em matérias de educação

### Horário

10:00 – 13:00

### Investimento

Oficina – 30€

### Local

Óbidos

### Datas

18 de fevereiro

## Conteúdos Programáticos

Esta viagem de descoberta é mapeada com técnicas Mindfulness, sendo este uma forma de estar na vida, um estado-processo de tomada de Consciência do nosso sentido pleno do SER.

Num ambiente informal e descontraído, os formandos desfrutam de exercícios práticos, que assentam em práticas de respiração consciente, escuta ativa e práticas contemplativas.

1. Prática Mindfulness "Observar os pensamentos"
2. Prática Mindfulness "O som do Silêncio"
3. Conto "A casa dos Mil Cachorrinhos"
4. Educação Mindfulness: A importância do silêncio.

A oficina estrutura-se num modelo informal e descontraído, com diversos momentos de exercícios práticos, que assentam em práticas de respiração consciente, escuta ativa e práticas contemplativas.

## Métodos e Técnicas Pedagógicas

Esta oficina tem uma componente prática muito forte, onde se pretende que o formado aprenda fazendo e sentindo, pelo que os métodos ativos, interrogativos e demonstrativos serão os mais utilizados.

Seguindo a orientação que sustenta a forma de estar da formadora, o aprender fazendo é a base fulcral do processo de integração das aprendizagens a desenvolver no âmbito do curso.

O ambiente informal e lúdico que será apresentado em todas as sessões é considerado fundamental para o enriquecimento pessoal de cada formando.

## Formadora

Olga Prada (formadora certificada, facilitadora em Educação Mindfulness e instrutora de Meditação)

## Organização

Caracolga

Plio, Lda