

PLANEAMENTO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Designação do Curso

A arte de ensinar: educador mindfulness

O educador que sou, o que sonhei ser e o caminho que posso seguir!

Objetivos Gerais

1. Refletir sobre a postura atual em sala de aula
2. Ponderar a possibilidade de mudança de atitudes
3. Desenvolver o autoconhecimento
4. Conhecer e aplicar ferramentas mindfulness

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.

Para Educar é preciso saber viver, ser um mestre na arte da vida. E viver é um processo do que está vivo e perdura no tempo e no espaço. E o Mindfulness é uma forma de estar na vida, é um estado-processo de tomada de consciência do nosso sentido pleno do Ser. É um processo que através de ferramentas e exercícios, nos permite ter uma presença consciente, que leva a que consigamos ter uma perceção mais clara do que nos rodeia e assim tomarmos decisões mais sólidas, mantendo a nossa atenção no momento presente. Através do Mindfulness podemos percorrer esta caminhada na arte da vida, com mais tranquilidade e segurança.

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.

Público-Alvo

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

Datas

6, 13 e 27 de maio | 8 e 24 de junho | 1 e 15 de julho

Local

Sessões On-line

Retiro (Óbidos)

Horário

sábados | manhãs

Conteúdos Programáticos

Sessão 1: Identidade O que me inspira	(06 de maio)
Sessão 2: Conjuntos simbólicos O professor que sonhei ser	(13 de maio)
Sessão 3: O lugar do Homem O meu lugar no Mundo	(27 de maio)
Sessão 4: O que está para lá do visível Eu, um olhar para dentro	(08 de junho)
Sessão 5: Harmonia, Eu e o Outro O educador que posso ser	(24 de junho)
Sessão 6: E agora, a pratica Na sala de aula	(01 de julho)
Retiro: Sentir	(15 de julho) a confirmar

As sessões estruturam-se num modelo informal e descontraído, com diversos momentos de exercícios práticos, que assentam em práticas de respiração consciente, escuta ativa e praticas contemplativas. Serão também apresentados textos (contos, histórias ou testemunhos) que sustentam as reflexões e introspeções desejadas relativas aos temas apresentados.

Cada exercício 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 Educação.

Pretende-se que, complementarmente ao trabalho de autoconhecimento do formando, este adquira ferramentas que poderá explorar em contexto escolar com os seus alunos.

Distribuição horas

As sessões on-line são de 3horas, à exceção da primeira e da última sessão que terão 4horas, perfazem um total de 20 horas.

O retiro é de 6 horas. Em princípio o retiro será presencial; todavia ainda não nos é possível garantir esta situação dados os constrangimentos que vivemos hoje em dia.

Estão previstas ainda 4horas de trabalho individual para preparação do acompanhamento das sessões e para realização de um pequeno trabalho final.

Métodos e Técnicas Pedagógicas

Esta formação tem uma componente pratica 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.

Avaliação

O curso tem uma avaliação qualitativa, nos seguintes parâmetros:

P1. Frequência obrigatória de, pelo menos, 4 sessões, incluindo as Sessões 1 e 6:

P2. Frequência obrigatória no retiro (para obter a certificação).

P3. Criação do "caderno de campo" individual.

P4. Entrega obrigatória do trabalho final a apresentar na Sessão 6.

A escala de avaliação possui dois níveis:

N1. Concluído

N2. Não concluído

Formadora

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

Organização

Caracolga

Plio, Lda

Investimento

curso completo – 195€

curso – 135€

retiro – 60€