

WORKSHOP

mindfulness em contexto escolar

Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico e Secundário, Professores do Ensino Especial e outros profissionais de educação.

Exercício
para o sucesso
escolar!



4 PENAMACOR
DEZEMBRO / 2019

Auditório da Escola Básica
e Secundária do Agrupamento
de Escolas Ribeiro Sanches

14h30 » 17h30

inscrições

Até 29 de Novembro
CENTRO DE FORMAÇÃO DE ASSOCIAÇÃO
DE ESCOLAS DO ALTO TEJO
cfae.altotejo@gmail.com
www.sites.google.com/site/altotejocfae

informações

GABINETE DE AÇÃO SOCIAL E EDUCAÇÃO
DO MUNICÍPIO DE PENAMACOR
www.cm-penamacor.pt
gab.social@cm-penamacor.pt
Tel.: 277 394 040

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
RIBEIRO SANCHES
www.aersp.pt
Tel.: 277 390 090

WORKSHOP

mindfulness

em contexto escolar

DESTINATÁRIOS

Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico e Secundário, Professores do Ensino Especial e outros profissionais de educação.

LOCAL DE REALIZAÇÃO

PENAMACOR

Auditório da Escola Básica e Secundária do Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches de Penamacor

DATA

4 DE DEZEMBRO
2019

DURAÇÃO

3 horas (das 14h30 às 17h30)

INSCRIÇÕES

ATÉ 29 DE NOVEMBRO

CENTRO DE FORMAÇÃO DE ASSOCIAÇÃO
DE ESCOLAS DO ALTO TEJO
cfae.altotejo@gmail.com
www.sites.google.com/site/altotejocfae

INFORMAÇÕES

GABINETE DE AÇÃO SOCIAL E EDUCAÇÃO
DO MUNICÍPIO DE PENAMACOR
www.cm-penamacor.pt
gab.social@cm-penamacor.pt
Tel.: 277 394 040

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
RIBEIRO SANCHES
www.aersp.pt
Tel.: 277 390 090
Tel.: 277 394 040

Atualmente vivem-se tempos em que o *stress* e as adversidades do dia-a-dia traduzem-se na necessidade de procurar estratégias que desenvolvam o equilíbrio pessoal e social dos indivíduos.

Em contexto escolar, são alguns os fatores que têm produzido efeitos negativos ao nível da saúde mental, acarretando consequências no que diz respeito à relação professor-aluno e na adoção de práticas pedagógicas eficazes.

Vários estudos comprovam que o futuro educativo apela ao desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e emocionais, tornando a escola um local de aprendizagens teóricas, mas também um lugar onde se ensina e aprende a ser, a sentir e a aproveitar cada momento!

Deste modo, numa lógica de promoção do sucesso escolar, o Gabinete de Ação Social e Educação do Município de Penamacor em conjunto com o Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches, e em parceria com a Associação Mentes Sorridentes, realizam o Workshop sobre Mindfulness com o principal objetivo de sensibilizar docentes e profissionais em educação para as práticas de Mindfulness em contexto escolar.

PROGRAMA

PARCEIROS **ASSOCIAÇÃO MENTES** **SORRIDENTES**

Mentes Sorridentes é uma Associação sem fins lucrativos, composta por uma equipa multidisciplinar, que pretende partilhar exercícios de mindfulness, assegurando a avaliação do seu impacto, de modo a contribuir para o desenvolvimento de um ambiente educativo holístico, sistémico e sustentável.

A AÇÃO, COM DURAÇÃO DE 3 HORAS, INCLUI AS SEGUINTE ABORDAGENS TEMÁTICAS:

- » O impacto das neurociências na aprendizagem
- » O cérebro emocional e o cérebro que aprende
- » Introdução ao *mindfulness* - conceito, modo *default vs attention network*, exercícios práticos
- » Sensibilização para a prática de “mindfulness” no contexto da sala de aula como fator que permite atenuar/diminuir a indisciplina e o conflito entre alunos
- » Sensibilização para a prática de “mindfulness” como oportunidade de evitar o “burnout” profissional (redução do stress e angústia profissional, gestão emocional)
- » Impacto do projeto Mentes Sorridentes no contexto educativo português



Ação de Formação de Curta Duração (ACD) acreditada pelo Centro de Formação de Associação de Escolas do Alto Tejo, realizada no âmbito da Atividade 3.4 - “Espaços de Reflexão na Educação” do Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar (PIICIE) do Município de Penamacor e do PNPSE - Plano de Ação Estratégico (PAE) do Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches de Penamacor (AERS).

ORADORES

Dulce de Souza Gonçalves

- » Docente (desde 1995)
 - Português / Latim ensino oficial público
 - Educação Especial
 - ISEC (Instituto Superior de Educação e Ciências)
 - ISCE (Instituto Superior de Ciências Educativas)
- » Doutoranda em Psicologia da Educação
- » Formadora (desde 2001):
 - Raiz Editores / Lisboa Editores
 - DGIDC (Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular - ME)
 - DGLB (Direção Geral do Livro e das Bibliotecas) - Projeto Itinerâncias
 - Centros de Formação de Professores - AlmadaForma, Direção Regional dos Assuntos Culturais / DRAC e Centro de Formação de Associação de Escolas da Terceira, S. Jorge e Graciosa (Açores), AlmadaForma, Centro de Formação de Loures Oriental, Centro de Formação de Associação de Escolas da Lezíria-Oeste (CFLO) e CENFORES (Loures).
 - Formação no âmbito do projeto "Mentes Sorridentes".

FORMAÇÃO

- » Pós-graduação Necessidades Educativas Especiais
- » Mestrado em Literatura e Cultura Portuguesa
- » Licenciatura em Estudos Portugueses
- » Formação em Mindfulness (ISPA, Instituto Superior Miguel Torga, Associação Portuguesa para o Mindfulness)

OUTROS PERCURSOS

- » Finalista Global Teacher Prize
- » Presidente da Associação Mentes Sorridentes
- » Professora requisitada no Plano Nacional de Leitura 2027 (funções técnico-pedagógicas)
- » *Copywriter* Departamento de Autopromoções Sic Generalista / Sic Notícias
- » Editora Constância Editores
- » Revisora ortográfica

Sérgio Filipe de Azevedo Vieira Brandão

- » Professor
- » Investigador da Universidade do Minho
- » Formador Certificado com o registo CCPFC/RFO-37477/16
- » Membro da Associação "Mentes Sorridentes"
- » Apresentação de vários seminários no âmbito do Mindfulness em contexto escolar e Saúde Mental
- » Doutorando em Ciências da Educação - Psicologia da Educação, pela Universidade do Minho
- » Coautor do livro "Quando a Escola Respira – O sucesso do mindfulness na educação", Edições Mahatma

FORMAÇÃO

- » Pós-graduação em Tecnologias da Informação e Comunicação
- » Pós-graduação em Tecnologia Educativa
- » Pós-graduação em Necessidades Educativas Especiais – Domínio Cognitivo e Motor
- » Curso de Formação Profissional em Mindfulness (Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Formação Avançada)
- » Formação em Mindfulness (Associação Portuguesa para o Mindfulness)
- » Formação em Mindkindfull (Associação Portuguesa para o Mindfulness)
- » Formação avançada em Mindfulness
- » Formação em MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy
- » Formação em Compassionate Integrity Training