



Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 07_proforma_18/21

ESPELHO MEU, ESPELHO MEU!... Diz-me professor, que aluno sou eu!... Aumentar autoestima, a segurança e o bem-estar na sala de aula.

(DREAçores/AAFCEM/043/2017)

Cronograma /Caracterização

N.º de horas: 15

Unidades de Crédito: 0,6 unidades

Formador: Mestre Andreia Carolina Pereira de Moraes Ribeira

Público: Docentes de todos os níveis de ensino

Horário: A indicar

Local: Faial

Condições de frequência e de aprovação:

1. É obrigatória a frequência de, pelo menos, 13,5 horas de formação. (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA)
2. A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento no curso.

Programa abreviado:

Data	Horário	Programa (abreviado)	N.º de Horas
08 a 10 julho	A indicar	<ul style="list-style-type: none">- Abordagem à neurociência da autoestima;- A ligação entre autoestima e autoconceito – articulações;- O impacto da natureza das autoavaliações;- As consequências da natureza das autoavaliações para a avaliação e a intervenção;- Reconstrução dos alicerces de uma autoestima saudável (autoconhecimento, “eu e os outros”, autoaceitação, autossuficiência, autoexpressão, autoconfiança, autoconsciência);- O Mindfulness para alunos (exercícios práticos - movimentos conscientes, exercícios de consciência corporal, exercícios específicos formais, exercícios simples no dia-a-dia e a integração das atitudes de Mindfulness no dia-a-dia).	15 horas



Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 06_proforma_18/21

ESPELHO MEU, ESPELHO MEU!... Diz-me professor, que aluno sou eu!...

Aumentar a autoestima, a segurança e o bem-estar na sala de aula.

Programa

(Modalidades de Curso e Módulo, no âmbito do previsto nos artigos 224.º e 236.º do EPDRAA)

1. Caracterização da Ação de Formação

Modalidade:

Curso de formação

Área de Formação:

Formação Pessoal, Deontológica e Sociocultural

Designação:

ESPELHO MEU, ESPELHO MEU!... Diz-me Professor, que aluno sou eu!...
Aumentar a autoestima, a segurança e o bem-estar na sala de aula.

Duração:

15 horas

Destinatários:

Docentes de todos os níveis de ensino

Condições de Frequência:

- ✓ É obrigatória a frequência de, pelo menos, 13,5 horas presenciais de formação. (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA).
- ✓ A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento.

Formador Responsável:

Mestre Andreia Morais

2. Razões Justificativas da Ação e sua Inserção no Plano de Atividades da Entidade Proponente

“Quando uma criança chega ao mundo, não tem passado, não tem experiência sobre como lidar consigo própria, não tem uma escala para medir o seu valor. Terá de confiar nas experiências que tem com as pessoas à sua volta e nas mensagens que estas lhe enviam sobre o seu valor enquanto pessoa.” (Satir, 1972, p. 24).

Que papel terá um professor, na ajuda da construção e manutenção de uma autoestima saudável, face aos enormes desafios da vida e face a um sentido frágil de autoestima já ferido, pelas experiências significativas dos seus alunos? A tarefa de ajudar crianças, adolescentes e jovens a recuperar a autoestima ou a construí-la (onde nenhuma existe) é um empreendimento complexo e abrangente com muitos caminhos possíveis. Estar em melhor contacto consigo próprio, com as outras pessoas e com a vida possibilita experienciar e avaliar emoções, pensamentos e sensações que causam mal-estar e que nos tornam mais felizes (Mindfulness). O Mindfulness pode ser um dos caminhos ensinados às crianças para acederem ao que realmente são e ao que querem ser.

Não é uma tarefa fácil ajudar a promover uma autoestima saudável dos alunos com quem nos relacionamos dia após dia. Mas será infinitamente compensadora para aqueles que fizerem dessa missão a base das suas interações diárias com crianças, adolescentes e jovens.

Quero ajudar os meus alunos a serem seguros, fortes e capazes. As dúvidas em excesso, o medo de errar, a necessidade constante do elogio... Como ajudar no desenvolvimento dos alunos na sua segurança e no seu bem-estar, num mundo tão competitivo em que vencem os “melhores”?...

3. Objetivos a Atingir no Final da Formação

- Desenvolver competências de mudança dentro de sala de aula de acordo com a necessidade de conceber a autoestima como constructo fundamental da promoção das aprendizagens do aluno e dar oportunidade a cada um, dentro da sala de aula, reconhecer a *Mindfulness* como caminho para uma autoestima saudável.
- Compreender o que é a autoestima, como a medimos, como se desenvolve e o que acontece quando a autoestima é baixa;
- Reconhecer a qualidade dos vínculos afetivos iniciais e a formação de laços seguros como fatores importantes no desenvolvimento de um autoconceito saudável e sentimentos de valor e competência;
- Perceber de que forma se pode utilizar o termo "autoestima saudável";
- Compreender algumas evidências neurocientíficas da construção da autoestima;
- Conhecer a relação entre autoestima e autoconceito;
- Perceber que as autoavaliações da maioria das crianças envolvem descrições de comportamentos, competências e preferências;
- Reconhecer as diferenças entre géneros, idades e culturas na avaliação e intervenção na área da autoestima;
- Conhecer sete elementos-chave como alicerces para o bem-estar social e emocional que conduzem a uma autoestima saudável;
- Partilhar temas pertinentes e experiências de desenvolvimento e redução de *stress*;
- Experimentar exercícios de exploração emocional para desenvolver a capacidade de equilíbrio emocional e resposta a desafios do dia-a-dia;
- Saber construir um guia de exercícios *mindful* para alunos de acordo com a sua idade e escolaridade.

4. Conteúdos Programáticos (discriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

- A neurociência da autoestima;
- A ligação entre autoestima e autoconceito;
- A natureza das autoavaliações;
- Consequências para a avaliação e a intervenção;
- Os alicerces de uma autoestima saudável (autoconhecimento, "eu e os outros", autoaceitação, autossuficiência, autoexpressão, autoconfiança, autoconsciência);
- *Mindfulness* para alunos (exercícios práticos - movimentos conscientes, exercícios de consciência corporal, exercícios específicos formais, exercícios simples no dia-a-dia e a integração das atitudes de *Mindfulness* no dia-a-dia).

5. Metodologias de Realização da Ação (discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: teóricas, teórico/práticas, práticas)

A formação utilizará uma metodologia interativa, com recurso a suporte audiovisual e participação ativa dos formandos. Fará recurso à apresentação e discussão de casos específicos de construção e manutenção da autoestima em alunos, que levarão à discussão de diferentes perspetivas.

Na componente prática, os formandos serão dinamizados a participar nas propostas delineadas para o desenvolvimento da autoestima, da segurança e do bem-estar do aluno, sendo eles próprios alvo de desenvolvimento pessoal na perspetiva da implementação da mudança individual.

6. Avaliação dos Formandos (em cumprimento do artigo 228.º e do n.º2 do artigo 230.º do EPDRAA)

A avaliação final terá em conta as atitudes (40%) e os conhecimentos e capacidades (60%) e será mencionada na escala de 1 a 5 (0-29: 1; 30-49: 2; 50-74: 3; 75-84: 4; 85-100: 5).

No domínio dos conhecimentos e capacidades os formandos elaborarão uma reflexão crítica sobre o trabalho

desenvolvido e a possibilidade de aplicação de estratégias transmitidas em contexto real de trabalho.

As atitudes serão avaliadas através da participação nas atividades (30%), realização das tarefas nas sessões, empenhamento nas tarefas, pontualidade e assiduidade (10%), com recurso a grelhas de observação do formador e grelhas de autoavaliação dos formandos.

Notação: Aprovado/Não aprovado

Sem prejuízo do anteriormente referido, os formandos serão esclarecidos, no início da ação, sobre os critérios segundo os quais serão avaliados.

7. Modelo de Avaliação da Ação (em cumprimento do artigo 227.º do EPDRAA)

Os formandos serão sujeitos a uma avaliação pedagógica contínua (ao longo do processo formativo), tendo por base o seu contributo para a formação e o seu desempenho nos exercícios propostos.

A ação de formação será avaliada pelos formandos, pelo formador e pela entidade formadora de modo a permitir a análise da sua adequação aos objetivos previamente definidos e da sua utilidade na formação contínua do docente.

8. Bibliografia Fundamental

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. V. e Stayton, D. J. (1971). "Individual differences in Strange Situation behaviour of one-year olds", in H. R. Schaffer (ed.), *The Origins of Human Relation*. Nova Iorque: Academic Press.

Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavior change", in *Psychological Review* 84, 191-2015.

Bandura, A. (1989). "Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency", in *The Psychologist: Bulletin of British Psychological Society* 10, 411-424.

Beane, J. A. e Lipka, R. P. (1984). *Self-Concept, Self-Esteem, and the Curriculum*. Universidade de Columbia. Nova Iorque: Teachers College Press.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Londres: The Hogarth Press e The Institute of Psychoanalysis.

Bunard, P. (2005). *Counselling Skills for Health Professionals (4.ª Edição)*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Burns, R. B. (1979). *The Self Concept in Theory, Measurement, Development and Behaviour*. Nova Iorque: Longman.

Butler, R. J. e Gasson, S. L. (2005). "Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review". in *Child and Adolescents Mental Health* 10, 4, 190-201.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Self-Esteem*. São Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.

Eliot, L. (1999). *What's Going on There? How the Brain and the Mind Develop in the First Five Years of life*.

Nova Iorque: Bantam.

Fransella, F. e Dalton, P. (1990). Personal Construct Counselling in Action. Londres: Sage.

Gerhardt, S. (2004). Why Love Matters. How Affection Shapes a Baby's Brain. Londres: Routle

Glouberman, D. (2003). Life Choices, Life Changes: Develop Your Personal Vision with Imagework (edição revista). Londres: Hodder and Stoughton.

Harter, S. (1999). The construction of the Self. Nova Iorque: Guilford Press.

Plummer, D. (1995). Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem. Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Plummer, D. (2007). Self-Esteem Games for Children. Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Williams, M. e Penman, D. (2011). Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. Londres: Piatkus.

Williams, M. e Penman, D. (2015). Mindfulness. Atenção Plena. O plano de oito semanas que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade. Alfragide: Lua de Papel.

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C. e Shaked, A. (2014). Basta Pensar: Os desafios da mente desvinculada. Science, 345 (6192), pp. 75-77.

Local: Ponta Delgada

Data: 10-03-2017

Assinatura: Andreia Morais Ribeira