



**(AUTO) REGULAÇÃO DO STRESS EM
CONTEXTO ESCOLAR : CONHECER, AGIR E
INTERVIR**

AÇÃO 28_2019 *Pessoal Docente*

N.º da Operação: *Não se aplica*

N.º do Curso: *Não se aplica* N.º da Ação: *Não se aplica*

Dia	Horário
11 e 15 de julho 2019	9:00-13:00/ 14:00-18:00
17 de julho	9:00-13:00/ 14:00-19:00



Local:

Agrupamento de Escolas de Salvaterra de Magos

Modalidade
Curso de Formação

N.º de horas:
25 h presenciais

N.º de Créditos:
1

N.º de Registo:
CCPFC/ACC-101507/18

Formação na Área Disciplinar:
Releva para a formação geral

Entidade Promotora:
**Agrupamento de Escolas de Salvaterra
de Magos/Vértices e Declives/ Centro
Educatís**

Formador(a):
Vitoria Ortega e Ana Marques

Destinatários:
**Educadores de Infância, Professores do
Ensino Básico e Secundário e
Professores de Educação Especial
(Limite de inscrições: 30 formandos)**

Critérios de Seleção:
**Exclusiva do Agrupamento de Escolas de
Salvaterra de Magos**

Razões Justificativas

A adoção de práticas educativas inclusivas que proporcionem aos alunos um ensino de qualidade, obriga a uma reflexão constante, sobre o tipo de medidas e estratégias a implementar em contexto de sala de aula, para dar respostas adequadas às necessidades individuais e coletivas dos seus alunos (ME, 2008). Face à heterogeneidade de situações, os professores revelam necessidade de formação na área das práticas de diferenciação positiva, que assegurem aos alunos que necessitam de apoios educativos e sociais especializados, (Melro & César, in press) vulgo, com NEE a igualdade de oportunidades no acesso a uma educação de qualidade e ao currículo, na obtenção de sucesso nas aprendizagens e nos resultados escolares (UNESCO, 1994).

Objetivos

- Compreender os efeitos do stress no processo de aprendizagem;
- Analisar a importância do sentir no processo de aprendizagem;
- Introdução à teoria das inteligências múltiplas;
- Capacitar professores para o desenvolvimento da inteligência nos domínios da intrarrelação e da interrelação dos seus alunos, promovendo um sistema de crenças e valores e a educação pró-social;
- Tornar a Sala de Aula num lugar em que os alunos se sintam acolhidos e contidos, criando um vínculo emocional e desenvolvendo estratégias rápidas de contenção do stress;
- Obter o ponto de foco favorável à concentração e atenção, potenciando o aproveitamento da aula, desbloqueando emocionalmente o seu desempenho;
- Criar um modelo Teórico-Prático.

Conteúdos

- Sensibilização para a necessidade de regular o stress desde a sua fonte (crianças)
- Sensibilização para a importância das emoções nos processos de ensino/aprendizagem
- Dinâmicas de grupo dirigidas no sentido das emoções, da relação interpessoal e intrapessoal, e da resolução de problemas
- Definição de conceitos
- Aspectos psicológicos e fisiológicos da regulação do stress – modelos teóricos
- Aspectos psicológicos e fisiológicos do stress (sintomas) – modelos teóricos
- Respostas físicas, comportamentais, emocionais, cognitivas e sociais da exposição prolongada ao stress
- Sensibilização à teoria das inteligências múltiplas
- Avaliar as potencialidades e benefícios da regulação do stress em sala de aula. O papel do professor como elemento contendor
- Explicar o valor desta técnica como ferramenta pedagógica nos campos de: regulação emocional, inclusividade, transversalidade e equidade
- Exemplificar técnicas de regulação do stress em sala de aula
- Capacitar os professores para a criação de guiões, de acordo com as suas necessidades de aplicabilidade
- Capacitar os professores para a aplicação dos seus guiões em sala de aula
- Análise de casos práticos e investigações
- Criar um modelo teórico-prático

Avaliação dos Formandos

A avaliação dos formandos é feita de modo contínuo com base na participação nas sessões. No final, propõe-se a realização de uma reflexão escrita em que seja revelada a consolidação dos conteúdos abordados, evidenciando a aplicação em contexto das temáticas tratadas durante a formação. Os formandos serão avaliados de 0 a 10 valores, conforme Carta Circular n.º 3 de 2007, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pelos formadores e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua. A avaliação dos formandos é feita de modo contínuo com base na participação nas sessões. No final, propõe-se a realização de uma reflexão escrita em que seja revelada a consolidação dos conteúdos abordados, evidenciando a aplicação em contexto das temáticas tratadas durante a formação. Os formandos serão avaliados de 0 a 10 valores, conforme Carta Circular n.º 3 de 2007, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pelos formadores e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

Avaliação da Ação

A avaliação final do curso de formação será efetuada recorrendo a:

- Relatório das/os formadoras/es;
- Questionário de avaliação preenchidos online pelas/os formandas/os;
- Questionário de avaliação preenchidos online pelas/os formadoras/es;
 - Relatório do Centro de Formação.

Certificação da Ação

Para os efeitos previstos no n.º 1 do artigo 9.º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores (Decreto-Lei n.º 22/2014, 11 fevereiro 2014), a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de Educadores de Infância e docentes do Ensino Básico e do Ensino Secundário e docentes de Educação Especial.

Para efeitos de aplicação dos artigos 8.º e 9.º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores a presente ação releva para a área geral da formação e não para os 50% da sua dimensão científica e pedagógica.