



PLANO DE AÇÃO ESTRATÉGICO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMORA CORREIA

Plano Nacional de Promoção do Sucesso Escolar

Ação 2017-37

Pessoal Docente

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

"CONTINUAR PROFESSOR, CONTINUAR MOTIVADO!"

N.º da Operação POCH-04-5267-FSE-000014

N.º do Curso: 26

N.º da Ação: 2

Modalidade: Curta Duração

N.º de horas: 3h

N.º de créditos: (Não aplicável)

N.º de registo: (Não aplicável)

Entidade promotora: Agrupamento Escolas de Samora Correia/Centro Educatís

Formadores: José Miguel Oliveira (Formador Externo)

Local: Agrupamento de Escolas de Samora Correia

Destinatários: Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário e Professores do Ensino Especial

Critérios de seleção:
1. Ordem de inscrição dos professores do Agrupamento de Escolas de Samora Correia. 2. Ordem de inscrição dos professores dos restantes agrupamentos associados. 3. Ordem de inscrição dos professores não pertencentes aos agrupamentos associados.

CRONOGRAMA

DIA	HORÁRIO	
15 dezembro 2017	14.30h	17.30h

Razões Justificativas:

A profissão docente é um terreno fértil em situações geradoras de tensão emocional e de stress, acentuando-se essas componentes com o agravamento da situação socioeconómica atual que agudiza e exponencia a agressividade nas relações, com especial relevo para o que se passa na sala de aula com as constantes queixas de

indisciplina e de comportamentos desadequados. O resultado é um elevado número de casos de alterações psicossomáticas e psicoafectivas (ansiedade, depressão e desânimo) com enormes consequências quer a nível pessoal (e familiar) quer a nível profissional. Perante este incremento de tensão, será necessário auxiliar o docente a compreender melhor não só as causas como as consequências do stress; proporcionar-lhe as ferramentas e estratégias para gerir estas situações com maior segurança e eficácia; reduzir o impacto negativo das mesmas na sua saúde e no seu equilíbrio psicoafectivo e emocional.

Objetivos:

Identificação das competências comportamentais e de técnicas que permitem uma vida emocionalmente mais equilibrada, assim como um melhor desempenho profissional. Aquisição e reforço de algumas técnicas básicas ao nível de: gestão do stress e das emoções; manutenção de elevados níveis de auto motivação; comunicação e relacionamento positivo; «Ai, se eu tivesse uma varinha mágica!» - Atribuição causal e locus de controle interno - modelo básico de prevenção do stress (modelo PUSH); « Cuidado com o que diz, cuidado com o que pensa... não vá tornar-se (a sua) verdade!» Gestão do pensamento (distorções cognitivas; falsas verdades; erros de interpretação)- Modelo básico de gestão das emoções (modelo ABC); A escuta-ativa e a empatia como ferramentas fundamentais na gestão do relacionamento interpessoal; assertividade e comunicação não violenta.

Avaliação dos Formandos:

Questionário de satisfação em suporte de papel, entregue no final da ACD.

Avaliação da Ação:

Relatório de avaliação, realizado pelo Centro de Formação, com base nos questionários de satisfação preenchidos pelos formandos e formadores.

Certificação da Ação:

Artigo 3.º, Despacho n. 5741/2015 de 29 de maio

Reconhecimento de ações de curta duração

- 1 Releva para os efeitos previstos no Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, a participação em ações de formação de curta duração relacionadas com o exercício profissional, tais como seminários, conferências, jornadas temáticas e outros eventos de cariz científico e pedagógico com duração mínima de três horas e máxima de seis horas.
- 2 A participação nas ações previstas no número anterior tem como limite máximo um quinto do total de horas de formação obrigatória no respetivo escalão ou ciclo avaliativo.