ATIVIDADE FORMATIVA

Designação	**ITG-2171/20 - Autocuidado e bem-estar do docente**
Razões Justificativas	A mudança e os constantes desafios que são colocados à sociedade em geral, e aos docentes em particular, repercutem-se no bem-estar e na qualidade de vida dos profissionais. São frequentes as queixas de exaustão física, sobrecarga emocional, dilemas éticos, pressão do tempo e dificuldade na priorização de tarefas, gestão de recursos e necessidade de gerir dificuldades de comunicação, o que culmina frequentemente em mal-estar psicológico significativo. Nem sempre os recursos pessoais e externos existentes são suficientes para dar resposta a múltiplas, diversificadas e exigentes necessidades que o ensino envolve. A investigação indica que o bem-estar dos professores é essencial para o sucesso de todo o projeto educativo (Patrão, Pinto & Santos, 2012) dado que, dos docentes e da qualidade da sua resposta dependem muitos alunos e, em última análise, o modo como estes sairão preparados das áreas curriculares que frequentam. A literatura é consensual de que o bem-estar reflete o funcionamento adaptativo, a forma como cada sujeito lida com as exigências internas ou externas, ou seja, o recurso a estratégias adequadas em situações percecionadas como potenciais ameaças (Pereira, 2004).Por este motivo, o autocuidado dos professores é um modelo de ação que poderá minimizar o desenvolvimento de problemas emocionais e funcionais da atividade docente, potenciando maiores níveis de produtividade, rentabilidade e satisfação com a sua atividade. Uma melhor capacidade de resposta é o que todos desejamos. Por vezes, esta está dependente de alguns pequenos cuidados e de novos hábitos. Esta ação formativa pretende dotar os formandos de literacia psicológica no domínio do bem-estar e equilíbrio psicológico, munindo-os de ferramentas promotoras dos mesmos.
Objetivos	Objetivos Gerais: - Sensibilizar para o impacto do mal-estar psicológico na realização profissional; - Promover competências de autoconhecimento e autoavaliação, no âmbito de indicadores de Burnout profissional; - Repensar o papel do próprio docente na abordagem à resolução das suas próprias dificuldades, através do autocuidado; - Capacitar para a identificação e desenvolvimento de ferramentas de autocuidado. Objetivos Específicos: - Identificar os principais conceitos chave, associados à doença e saúde mental, mal-estar e bem-estar psicológico na atuação profissional, resiliência, adaptação e crescimento pessoal; - Aprofundar conhecimentos sobre fatores inerentes ao bem-estar psicológico; - Conhecer os principais mecanismos de regulação emocional e cognitiva; - Identificar e autoavaliar limites e potencialidades; - Refletir no impacto do autocuidado na satisfação e produtividade profissional; - Debater dificuldades e soluções; - Desenvolver competências e estratégias de autocuidado.
Conteúdos	I. Conceitos base.....(2h) II. Emoções, pensamentos e crenças.....(2h) III. Autoconhecimento.....(2h) IV. Relação com o meio e com os outros.....(1h) IV. Autocuidado.....(6h) 1. Natureza das ações 2. Estratégias
Área de Formação	Formação pessoal, deontológica e sócio-cultural
Modalidade de Formação	Curso / Módulo Formação

S. R.

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
Governo Regional
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE FORMATIVA

Acreditação/ Validação	Formação válida, de acordo com o Despacho n.º 106/2005, de 21 de setembro, para progressão na carreira dos docentes dos grupos de recrutamento indicados como destinatários.
Duração	13 horas **Horas Presenciais** 10 horas **Horas Não Presenciais** 3 horas
Destinatários	Todos os Grupos de Recrutamento
Local de Realização	On-line, via Plataforma ZOOM
Edifício/Sala	
Critérios de Avaliação	- Aquisição de conhecimentos..... .. 20 % - Aplicação de conhecimentos/competências.....30 % - Participação nas atividades e exercícios propostos(integração/ relacionamento interpessoal).....30 % - Capacidade de autoavaliação e metacognição (atitude crítica/autocrítica).....10% - Pontualidade..... .....10%

Dados solicitados na inscrição

Estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Concelho a que pertence o estabelecimento de educação/ ensino onde exerce funções.

Grupo de recrutamento a que pertence.

Indique a(s) disciplina(s) que leciona no presente ano letivo.

Autorizo a Direção Regional de Educação a utilizar o meu endereço eletrónico para divulgação de futuras ações de formação.

Formador(a) Natália Carolina Costa Pita

Calendarização

Presenciais	**Data**	**Hora Início**	**Hora Fim**
	07-07-2020	15:00	17:00
	09-07-2020	15:00	17:00
	14-07-2020	15:00	17:00
	16-07-2020	15:00	17:00
	21-07-2020	15:00	17:00

ATIVIDADE FORMATIVA

Não Presencias	**Data**	**Hora Início**	**Hora Fim**
	15-07-2020	15:00	16:00
	17-07-2020	15:00	16:00
	20-07-2020	15:00	16:00

A calendarização das sessões não presenciais é provisória e será ajustada no decorrer das sessões presenciais.

Inscrições

Os formandos deverão:

Realizar a sua inscrição até 24-06-2020

Consultar a Lista de Formandos selecionados a partir do dia 25-06-2020

Os Formandos selecionados terão que confirmar a sua participação até ao dia 01-07-2020

Consultar a lista definitiva dos Formandos selecionados a partir do dia 02-07-2020