

NOME DA SESSÃO		MODALIDADE / N.º HORAS		FORMADORA	
<i>Caminhos do Conhecimento - Construir a Mentalidade de Crescimento</i>		3 horas Regime presencial		Amélia Borges	
DESTINATÁRIOS					
Professores de todos os níveis de ensino, da rede de ensino do concelho de Oeiras.					
OBJETIVO					
Desenvolver a mentalidade de crescimento de professores cultivando o foco, a determinação e o autoconhecimento, através de práticas integradas que estimulam a meditação, definição de objetivos e superação de crenças limitantes.					
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS					
<p>Meditação: Técnicas para promover relaxamento e concentração.</p> <p>Leitura Conjunta: Textos inspiradores e educativos.</p> <p>Escrita Livre: Atividades criativas e reflexivas.</p> <p>Partilha: Espaço para partilhar reflexões e escritos.</p> <p>Definição de Objetivos: Identificação e construção de grandes sonhos.</p> <p>Gratidão: Prática diária de frases de gratidão.</p> <p>Libertação de Paradigmas: Identificação e superação de crenças limitantes.</p> <p>Visualização: Técnicas para visualizar objetivos de curto e longo prazo.</p>					
ATIVIDADES					
Sessões de meditação guiada; leitura conjunta de textos selecionados; escrita livre sobre temas variados; partilha em grupo das reflexões e escritos; criação de cartões de objetivos pessoais; exercícios de gratidão; desenho pessoal e entendimento do "stickperson"; identificação de emoções e faculdades mentais; e visualização de objetivos futuros.					
CRONOGRAMA					
	Local	Data	Dia semana	Hora	Duração
1	Sala Pessoa, Templo da Poesia	19/10/2024	Sábado	9h-12h30	3h
2	Sala Camões, Templo da Poesia	30/11/2024	Sábado	9h-12h30	3h
3	Sala Camões, Templo da Poesia	07/12/2024	Sábado	9h-12h30	3h
CONDIÇÕES					
<p>Os conteúdos programáticos a trabalhar em cada sessão serão os mesmos, pelo que se recomenda que cada professor se inscreva em apenas uma das 3 sessões agendadas. A participação é gratuita, mas requer inscrição obrigatória, até dia 14 outubro (2.ª feira), através do seguinte formulário: https://forms.gle/7p27nKMfNT1TX5GNA</p> <p>A realização das sessões está limitada a um número máximo de 30 participantes por sessão.</p> <p>Informamos, ainda, que estas sessões não reúnem condições para serem acreditadas como ações de curta duração (ACD).</p>					