



VITALity for the Future

Currículo de Pacotes de Formação para Formadores
na Educação para a Cidadania e o Setor da Vitalidade

Manual de Formação de Professores



1. Preâmbulo à Formação de Professores

Gostaríamos de partilhar algumas ideias sobre a Formação do Professor para si enquanto professor e para os seus alunos e os respetivos objetivos de aprendizagem.

Conseguimos a compreender o que realmente ajuda as pessoas a serem vitais e saudáveis. Por um lado, temos um estilo de vida saudável. Esse é o 'lado da informação'. Por outro lado, e ainda mais importante, é compreender o que um estilo de vida saudável tem a ver com o comportamento e os hábitos.

Estar motivado é a base para que as pessoas possam mudar o seu comportamento e os seus hábitos. A urgência de mudança só funciona no momento. Quando é urgente agora, ajuda. Mas, a longo prazo, a mudança torna-se difícil de acompanhar.

A longo prazo, é essencial:

- Compreender a minha situação
- Ter influência sobre a minha situação
- Compreender o que é 'Meaningfulness'

Estes três elementos ajudam a capacitar e a dar resiliência a uma pessoa. (Ver – Sentido de Coerência – Antonovsky, 1978)

Fundamentalmente, enquanto professor, é importante traduzir estes aspetos no seu papel de professor junto dos seus alunos. Isto deverá ajudá-lo a compreender a sua situação, identificar onde têm influência e, por último, o que isso significa para eles.

Pretendemos igualmente salientar a importância do 'Meaningfulness' (pertinência)– o aspeto mais importante na motivação das pessoas.

Por favor, faça conosco o seguinte exercício:

Sabemos que é um bom professor. Então, que mais pode este currículo oferecer-lhe? O que pode ser tão novo que ainda não tenha tentado ou usado? Presumimos que já conhece todos os exercícios que preparámos para si e que os pode utilizar bem.

O que gostaríamos de acrescentar, contudo, é material de formação que pode utilizar como um pré-módulo. Um exercício de formação que o tirará da sua rotina habitual, tirando-o do seu papel de professor e trazendo-o para o seu papel de ser humano e mais próximo de si. Na nossa rotina diária e com as nossas obrigações de fazer sempre um bom trabalho e estar presente para os nossos alunos, esquecemo-nos muitas vezes que, por detrás desta rotina, existe também um ser humano. Uma pessoa que esconde as suas necessidades, medos, preocupações, mas também felicidade e alegria.

Acreditamos que é importante conhecer-se muito bem, valorizar-se, ser feliz consigo próprio e repousar em si próprio como um professor de sucesso. Um professor assim pode deixar os alunos serem eles próprios e encorajá-los a fazer as suas próprias coisas. Acreditamos que a chave para deixar os alunos serem eles próprios é encorajá-los a reconhecerem esta força nos próprios professores. Queremos alcançar esta força através da MINDFULNESS (atenção plena) de si próprio.

A) Segue-se um vídeo para alimentar a reflexão no vídeo que se segue.

Por favor, escute com atenção. Pode tomar nota dos seus pensamentos em simultâneo.

B) Depois do vídeo, dedique algum tempo à reflexão sobre o que acabou de ver.

- a. O que acabou de ouvir?
- b. Mantenha-se ligado - é algo que também conhece?
- c. Sente-se ligado a si próprio e aos outros?

C) Queremos que seja você mesmo a fazer este "ato de revolução". Encontre um lugar na sala e sente-se como um ato de revolução. Fique consigo mesmo e com os seus pensamentos durante o tempo que quiser. Escreva também o que quiser, se assim o desejar.

- D) Depois de todos terem terminado este exercício, o grupo deve reunir-se novamente. As pessoas podem falar sobre as suas próprias experiências, mas ninguém deve falar se não quiser.
Como passo final, os participantes talvez possam discutir se alguma destas experiências pode mudar a sua forma de ensino e a sua relação com os alunos.

Boa sorte com este exercício de revolução e de *mindfulness* (atenção plena) e com os outros exercícios no final deste currículo, após a leitura deste manual do formador.

Este é o Link para uma Revolução em Mindfulness: [Veja | Facebook](#)

Post scriptum:

Para todos aqueles que queiram envolver-se mais no seu processo de *mindfulness*, recomendamos o seguinte vídeo: [Veja | Facebook](#)

2. Estrutura da Formação de Professores

Como professor, existem diferentes níveis de ensino:

1. O professor/formador ensina o aluno de forma a que este adquira alguma experiência/ conhecimento sobre a matéria.
2. O professor/formador ensina o aluno a tornar-se um profissional para que seja capaz de transferir a experiência/conhecimentos adquiridos para a sua ocupação profissional.
3. Formar o Professor. O professor/formador ensina o aluno a tornar-se um formador/ professor no conteúdo da formação.

Aconselhamos que os professores recebam 2 x 6 horas do curso de formação de professores. Neste curso, aprendem fazendo e, ao experimentar, poderão compreender o que os seus alunos sentem. Conforme referido no preâmbulo, é importante compreender que a motivação é fundamental.

O manual está dividido em duas partes, cada uma das quais contendo duas subparts.

- Autorreflexão
 - Pontos fortes e pontos fracos
 - Reflexão crítica
1. Empoderamento
 - A saúde como capacidade de adaptação (Vitalidade)
 - Autoeficácia

Os métodos de trabalho são modulares. Aconselhamos a manter a estrutura principal, mas a escolher os métodos de trabalho que pretende utilizar.

O Manual Formação de Professores ajudá-lo-ão a ensinar os seus alunos a tornarem-se professores/formadores na área da vitalidade/estilo de vida saudável. É importante ter consciência da influência que tem enquanto professor/formador. Neste sentido,



convidamo-lo a perguntar a si mesmo (ou aos alunos que se preparam para ser professores/formadores) a seguinte questão: *De que forma é que isto se relaciona com a minha profissão? Como é que me ajuda a ser um formador na área da vitalidade/estilo de vida saudável?* Para o ajudar a responder a esta questão, encontrará algumas questões de reflexão após ou em cada exercício.

Esperamos que o ajude a compreender e a estabelecer a ligação entre comportamento/hábitos e um estilo de vida saudável.

2. Ideia and Parceiros

O Manual Formação de Professores é uma produção intelectual do projeto da UE “VITALity for the Future” que foi implementado entre setembro de 2020 e dezembro de 2022. O projeto foi desenvolvido por um consórcio de 8 parceiros. Quatro organizações da parceria Vitality são instituições de EFP no setor da vitalidade, ministrando cursos de EFP inicial e contínua. A parceria é complementada por quatro organizações especializadas na área da saúde positiva, aprendizagem ao longo da vida, cirurgia vascular e gestão da qualidade.

1. Berufsförderungsinstitut Oberösterreich | Áustria
2. Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä | Finlândia
3. kent and mcgill limited | Reino Unido
4. Stichting Christelijk Regionaal Opleidingen Centrum Noord- en Oost Nederland | Países Baixos
5. AEVA - ASSOCIAÇÃO PARA A EDUCAÇÃO E VALORIZAÇÃO DA REGIÃO DE AVEIRO Portugal
6. Societatea Romana de Chirurgie Vasculara | Roménia
7. Institute for Positive Health | Países Baixos
8. CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARIILOR PERMANENTE TIMISOARA ASOCIATIA Roménia

O objetivo do projeto VITALity foi desenvolver um programa de formação para professores sobre o setor da vitalidade e saúde positiva na sua área profissional e oferecer-lhes um conjunto de ferramentas para utilizarem na formação dos futuros profissionais do EFP no setor da vitalidade.

Todas as instituições de EFP têm como objetivo assegurar que o seu pessoal continue a reforçar a sua prática ao longo de toda a sua carreira. O desenvolvimento profissional mais eficaz envolve equipas de professores que se concentram nas necessidades dos seus alunos. Aprendem e resolvem problemas em conjunto, de modo a assegurar que todos os alunos alcancem o sucesso. Os sistemas escolares e universitários utilizarão uma variedade de formas para proporcionar esta aprendizagem colaborativa e tempo de trabalho aos professores.

Os dois workshops apresentados foram concebidos para expandir os conhecimentos e competências dos professores em saúde positiva e para implementar as melhores práticas educativas. Há dois grupos-alvo para estes workshops: pessoal de saúde responsável pela formação profissional e pessoal de qualquer setor vocacional que ministra educação para a cidadania.

Estes materiais são suficientemente flexíveis para serem integrados em cursos de saúde dentro de qualquer sistema europeu de EFP, sem causar qualquer ou o mínimo de perturbações.

O conteúdo é o resultado de um trabalho de pesquisa e entrevistas com profissionais de saúde. As questões relacionadas com a saúde positiva no seio da população envelhecida em particular e a população em geral estão no topo das agendas de todos os países europeus.

Foram desenvolvidos **dois conjuntos de workshops** para apoiar os professores na integração dos temas da vitalidade e da saúde positiva na sua prática e programas de educação:

- Um workshop centra-se na saúde positiva de um ponto de vista profissional com conteúdo para preparar os alunos para o local de trabalho dos cuidados de saúde. Aqui estão exemplos de boas práticas no setor da vitalidade e, tendo em conta a perícia e experiência dos praticantes, oferecem orientação sobre as formas mais eficazes de fornecer conteúdos.
- Um segundo workshop sobre saúde positiva foi concebido em prol do desenvolvimento pessoal dos alunos. Mostra como estes podem adotar e manter comportamentos de saúde positiva a nível individual.

VITALity for the Future visa mudar a forma como a educação profissional no setor da saúde considera o bem-estar pessoal e a saúde positiva a nível pessoal, profissional, da perspectiva de um professor e a nível sistémico.

3. As Competências

4.1. Como é que chegámos às competências necessárias para Formar o Professor?

O Quadro de Competências VITALity identifica as competências básicas de que um formador necessita para fornecer com sucesso os materiais de formação VITALity no seu todo. A pilotagem, teste e tradução dos materiais do workshop tiveram lugar nos cinco países.

A formação apresenta dois objetivos principais:

- **Formação de autorreflexão baseada nas seis dimensões do conceito de saúde positiva** dirigida a formadores dos setores da vitalidade e da cidadania. A autorreflexão é a base mais importante para um formador de sucesso.
- **Formação em empoderamento** para desenvolver as competências que ajudem os alunos a capacitarem-se, participarem na sociedade e terem uma vida autodeterminada.

4.2. Lista das Competências Finais

Competências para a formação em autorreflexão

Competências-chave	Nível pessoal para os formadores de vitalidade após a formação em autorreflexão
Competências de autoaperfeiçoamento	Apresentação das formas e dos meios para identificar os pontos fortes e os pontos fracos pessoais e os recursos para ajudar ao desenvolvimento pessoal.
Aumento da reflexão crítica	Ideia: Qual a melhor forma de reforçar a confiança para nos prepararmos para novos desenvolvimentos? Esta competência deve abranger outros aspetos, bem como as emoções. Por exemplo, os alunos trazem para a sala de aula muita bagagem de casa e de dentro da escola que tem impacto na sua capacidade de aprendizagem. Como é que reconhecemos os sinais de que os alunos precisam de ajuda e onde melhor se podem encontrar conselhos e assistência?

Competências para a formação em empoderamento

Competências-chave	Nível pessoal para os formadores de vitalidade após a formação em empoderamento
Iniciativa	Autoenergia direta para a realização de um objetivo, sem um catalisador externo. Ideia: Ilustrar através de um ou dois exemplos novas formas de apresentar tarefas de aprendizagem. Desenvolver em conjunto uma forma inovadora de examinar um tema de vitalidade, através de um programa de aprendizagem estruturado de curta duração.

**Aumento das
expectativas de
autoeficácia**

A autoeficácia é a crença de uma pessoa na sua capacidade de ser bem sucedida numa situação particular.

5. O Programa de Formação de Professores

1. Formação em autorreflexão

1.1. Competências de autoaperfeiçoamento através do conhecimento das suas próprias forças e fraquezas

Formação	Atividades de formação e aprendizagem
Atividade 1	<p>Nome da atividade: Hipnose de mão colombiana</p> <p>Resultado de aprendizagem: Compreender e refletir sobre o seu próprio papel dentro de um grupo de aprendizagem. Tenho dificuldades a seguir? Como posso evitar a exploração?</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Pedagogia do jogo, feedback, construção de equipas e exercício de ligação</p> <p>Recursos: sala com espaço livre para caminhar</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhum</p> <p>Duração: 30 minutos a 1 hora</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <ol style="list-style-type: none">Os participantes passeiam aleatoriamente por toda a sala.O facilitador diz: "pare" e os participantes emparelham-se com a pessoa ao seu lado.O facilitador demonstra com um voluntário o jogo:<ul style="list-style-type: none">Segura a palma da sua mão 20 cm à frente da cara do voluntário.O voluntário está agora "hipnotizado" e deve permanecer exatamente na distância destes 20 a 30cm. Para onde quer que o facilitador esteja a mover a mão, aquele deve mover-se e seguir a sua mão com o olhar.Os participantes iniciam então o jogo. Decidem quem vai usar a mão e começam os movimentos.

	<ol style="list-style-type: none">5. Depois de cinco minutos revertem os papéis.6. No final, partilham qual foi a sua maior dificuldade.7. Algumas questões que o facilitador pode colocar na fase de reflexão:<ul style="list-style-type: none">- Que parte do exercício lhe pareceu mais fácil?- O seu parceiro facilitou-lhe a tarefa de lhe seguir a mão?- Quem tinha o controlo sobre o poder? O líder ou o seguidor? O líder abusou, por vezes, do seu poder?8. Como variação, o facilitador pode perguntar como criar harmonia e um equilíbrio igual entre líder e seguidor. Agora, o líder e o seguidor partilham o poder, trabalhando em conjunto. Reflexão sobre esta variante: De que forma é que se sentiu diferente? Será saudável para nós explorarmo-nos uns aos outros? Será saudável permitirmo-nos ser explorados?
Atividade 2	<p>Nome da atividade: Autoteste e círculo check-in – teste digital e uma saudação</p> <p>Resultado de aprendizagem: Compreender como as nossas emoções e sentimentos podem afetar o nosso desempenho escolar; aperfeiçoar a reflexão crítica de si mesmo</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Teste digital e diálogo em equipa</p> <p>Recursos: Autoteste; dispositivo digital (telemóvel, computador portátil, computador), círculo check-in: espaço aberto (pátio, parque)</p> <p>Material informativo: O nosso autoteste VIA (Teste de Forças de Carácter) imprimido</p> <p>Links: https://www.viacharacter.org/survey/account/register</p> <p>Literatura complementar: ---</p> <p>Duração: 30 min + 1 hora</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Os participantes são orientados para avaliar a sua personalidade através do teste VIA (demora cerca de 30 minutos). Preencha e estude o autoteste sobre os seus pontos fortes e fracos pessoais. É pedido aos participantes que imprimam os seus resultados (ou guardem no seu telefone).2. Círculo check-in: Os participantes estão reunidos num espaço aberto (pátio, parque ou interior). Permanecem em círculo, para que todos possam ver os outros rostos.

	<p>O professor ou um chefe de equipa dirá que se trata de um diálogo aberto e lembra os elementos básicos do diálogo (respeitar os outros, ouvir os outros e com a mente aberta, falar e exprimir-se e esperar sem tecer comentários ou fazer avaliações). O professor fornecerá uma base para o diálogo: O que é que eu ofereço a esta situação neste momento? O que é que eu sinto sobre esta situação? Como é que os meus pontos fortes (de acordo com o teste VIA) são revelados nesta situação?</p> <p>Todos os participantes neste círculo devem falar e os outros escutar. A atividade continua como um diálogo, para que todos tenham oportunidade de falar e ouvir e valorizar o ponto de vista de todos.</p>
Atividade 3	<p>Nome da atividade: Qualidades nucleares (de Daniel Ofman)</p> <p>Resultado de aprendizagem: Os alunos tomarão consciência das suas qualidades nucleares e compreenderão a relação entre as suas qualidades, barreiras, desafios e aversões.</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: O Quadrante de Ofman</p> <p>Recursos: O Quadrante de Ofman / alguns exemplos de qualidades, barreiras, desafios e aversões / folhas & canetas</p> <p>Material informativo:</p> <p>Links: Explicação das qualidades nucleares e do Quadrante de Daniel Ofman (12:30 min): https://www.youtube.com/watch?v=gFxr8GBiEol</p> <p>Animação sobre o Quadrante em Inglês (5 min): https://www.youtube.com/watch?v=mtRgHQjun0Q</p> <p>Literatura complementar: nenhuma</p> <p>Duração: cerca de 1 hora</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <p>Recomenda-se iniciar a sessão com o link do YouTube onde Daniel Ofman explica o Quadrante. Se tiver menos tempo, enquanto professor, pode ver este filme como uma preparação e começar a aula com a versão mais curta (5 min.).</p>

Explique aos alunos quais serão os resultados da aprendizagem.

Os alunos podem fazer este exercício por si próprios e depois falar uns com os outros (grupos de 3 ou 4 alunos) sobre o mesmo.

Escrevem todas as qualidades nucleares que conhecem (também as possam encontrar online).

Escolha uma das suas qualidades nucleares e escreva-a nessa parte do quadrante.

Depois pense melhor: Se tiver/fizer demasiadas coisas, elas tornar-se-ão a sua barreira. Como é que isso soa? Qual é a sua barreira?

Então, a partir daí pense em qual será o oposto positivo da sua barreira e escreva-o no lugar do "desafio". Este comportamento será/ pode ser um 'desafio' para si. Se estiver consciente do mesmo e puder conciliar a sua qualidade de base com a sua barreira, então será muito eficaz.

Este quadrante ajudá-lo-á a ver que qualidades nucleares possui, a forma como as qualidades, barreiras, desafios e aversões estão relacionadas entre si.

Quadrante Central:

Qualidade	(demasiado) →	Barreira
Oposto positivo ↑		Oposto positivo ↓
Aversão	(demasiado) ←	Desafio

Exemplo:

Qualidade Determinação	(demasiado) →	Barreira Insistência
Oposto positivo ↑		Oposto positivo ↓
Aversão Passividade	(demasiado) ←	Desafio Paciência

Questões de reflexão:

- O que aprendi com este exercício? (Pense nas suas qualidades essenciais e como elas estão relacionadas com as suas barreiras, desafios e aversões).
- Por que é importante para mim saber e compreender isto? (Pessoal e como formador/ professor?)
- De que forma é que este aspeto se relaciona com a saúde positiva?

(- No que te propões prestar atenção durante a próxima semana? Está relacionado com as suas qualidades nucleares, barreiras, desafios e aversões? De uma forma pessoal ou profissional?)

Se compreender o quadrante central, pode também fazer este quadrante duplo:

		Qualidade	(demasiado) →	Barreira
		Oposto positivo ↑		Oposto positivo ↓
Qualidade → (demasiado)		Aversão	(demasiado) ←	Desafio
Oposto positivo ↑		Oposto positivo ↓		
Aversão ← (demasiado)		Desafio		

Atividade 4

Nome da atividade: Eu enquanto parte deste grupo

Resultado de aprendizagem: Os alunos serão notificados dos seus próprios pontos fortes e recursos pessoais. Isto irá ajudá-los a estudar e a juntarem-se à equipa.

Método de ensino e aprendizagem: Ver os meus aspetos positivos – jogo

Recursos: Papel comum, canetas, espaço aberto

Material informativo: nenhum

Links: nenhum

Literatura complementar: nenhuma

Duração: 1 hora

Instruções para a execução do exercício:

1. Os alunos reúnem-se num espaço aberto.
2. Registam o seu nome num papel.
3. Os papéis são espalhados pela sala, de forma a que todos os papéis estejam disponíveis.

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. O professor / chefe de equipa orienta o grupo levando-os a pensar nos aspetos positivos dos restantes participantes, nos seus pontos fortes, e nos seus recursos. Depois, os alunos são convidados a movimentarem-se pelo espaço aberto, registando na folha de cada um algumas coisas positivas relativamente ao 'proprietário' da mesma. Quando todos tiverem passado por todas as folhas, reúnem-se num círculo.5. O professor/líder da equipa pede à pessoa ao seu lado que pegue na sua folha e leia em voz alta o feedback positivo. O alvo do feedback positivo é convidado a apenas escutar. |
|--|--|

1.2. Competências de autoaperfeiçoamento através do reforço da reflexão crítica

Atividade 1	<p>Nome da atividade: Próximo e distante</p> <p>Resultado de aprendizagem: Desenvolver a consciência de grupo e a concentração</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Autoexperiência e autorreflexão através da obtenção de feedback</p> <p>Recursos: Espaço livre numa sala</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhuma</p> <p>Duração: 1 hora</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <ol style="list-style-type: none">1. O grupo caminha pela sala enquanto o moderador explica a sessão.2. Enquanto andam pela sala, cada um dos participantes escolhe uma pessoa na sala, sem a mesma saber, e tenta manter-se o mais longe possível da mesma.3. Em seguida, mantendo-se a andar pela sala, cada participante escolhe uma pessoa de quem quer estar próximo. Agora tenta aproximar-se dessa pessoa ao mesmo tempo que se tenta manter o mais afastado possível da outra.4. O moderador termina o jogo após alguns minutos. Congelam a cena contando de cinco a zero, e todos os participantes ficam imóveis.5. O moderador pergunta aos participantes como se sentiram durante o jogo.6. O moderador pergunta se há pessoas na vida de cada um de quem desejem estar próximos ou distantes. Podem partilhar as estratégias que utilizam para o conseguir.7. Tenha em mente: todos são livres de responder ou não!
-------------	---

Atividade 2

Nome da atividade: Jogo da Laranja

Resultado de aprendizagem: Explorar estereótipos e preconceitos

Método de ensino e aprendizagem: Apresentar aos participantes a narração de histórias (storytelling)

Recursos: Laranjas, quadros, folhas A4 para cada grupo, lápis

Material informativo: nenhum

Links: [Estereótipos, Preconceito e Discriminação – Cultura e Psicologia \(maricopa.edu\)](http://maricopa.edu)

Literatura complementar: nenhum

Duração: 1 hora

Instruções para a execução do exercício:

Introdução:

1. Os participantes sentam-se à volta do flipchart e respondem à pergunta: O que é uma laranja? O moderador toma notas.
2. São formados grupos de quatro pessoas. Cada grupo escolhe uma laranja. Cada grupo tem dez minutos para escrever uma história sobre a sua laranja.
3. Os grupos partilham as suas histórias sobre a sua laranja.
4. O moderador retira as laranjas, mistura-as e coloca-as todas no chão. É pedido então a cada elemento do grupo que devolva a sua laranja.
5. O professor pergunta agora o que é que fez com que a sua laranja se tornasse única. O que aprenderam? Marcas individuais? Nomes? Personalidades?
6. De seguida, os professores discutem sobre o que é possível aprender com este exemplo em relação à forma como vemos as outras pessoas. Será que tendemos a categorizar em vez de considerar formas mais significativas de conhecermos um indivíduo muito melhor?
7. Os professores podem agora encontrar uma definição sobre estereótipos e preconceitos e discuti-la com os alunos.

Atividade 3
Reforço da
reflexão crítica

Objectives:

O professor (ou aluno) tomará consciência do que o/a orgulha, presta mais ou menos atenção, os seus valores e o que deseja desenvolver.

Nome da atividade: Reflexão através da mão

Resultado de aprendizagem: Os alunos farão uma reflexão sobre os seguintes temas: de que se **orgulham**? A que devem **prestar atenção**? Há alguma coisa que queiram deixar de fazer? Quais são os seus **valores** e quais as qualidades que querem **desenvolver**?

Método de ensino e aprendizagem: A mão é apenas uma ferramenta para a tornar perspicaz

Recursos: Folhas (com a mão impressa) e canetas

Material informativo: nenhum

Links: nenhum

Literatura complementar: nenhum

Duração: cerca 30 min.

Instruções para a execução do exercício:

Reflexão através da mão

Os professores (ou alunos) pintam a sua mão sobre um pedaço de papel.

Comece a reflexão preenchendo cada dedo, com o seguinte significado:

Polegar: Estou orgulhoso de... (a minha qualidade é...)

Dedo indicador: Tenho de prestar atenção a...

Dedo do meio: Quero desistir de...

Dedo anelar: Sou fiel a...

Dedo pequeno: Quero desenvolver...

Pode colocar estas questões relacionadas com o tema:

- Vida pessoal
- Vitalidade/ Saúde
- Profissão
- Eu neste grupo
- Eu nesta formação de professores

Desistir de

Fidelidade/Valor

Quero desenvolver

Orgulhoso de

Prestar atenção a

Questões de reflexão:

- O que aprendi com este exercício?
- Por que é importante para mim fazer este exercício neste curso de formação de professores?
- De que forma se relaciona com a saúde positiva?
- (- Qual é o seu objetivo/ A que vai prestar atenção na próxima semana?)

<p>Atividade 4</p> <p>Permite ao aluno começar a delinear e dar os primeiros passos no desenvolvimento de um plano de ação para abordar os problemas</p>	<p>Nome da atividade: A pausa de 3 minutos</p> <p>Resultado de aprendizagem: Aperfeiçoar a análise crítica de uma determinada circunstância, melhorar as capacidades de planeamento, reforçar a autorreflexão</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Questionário, Processo de aprendizagem orientado para a autorreflexão, Discussão de grupo</p> <p>Recursos: 5 questões, materiais de escrita</p> <p>Material informativo: -</p> <p>Links: -</p> <p>Literatura complementar: -</p> <p>Duração: 60 min</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <p>A Pausa de Três Minutos proporciona aos alunos uma oportunidade de parar, refletir sobre os conceitos e ideias que acabam de ser introduzidos, estabelecer ligações com conhecimentos ou experiências anteriores e procurar esclarecimentos.</p> <p>O objetivo é fazer uma reflexão profunda sobre um tempo/evento específico e pensar sobre o que está a ajudar ou a dificultar o processo. Este exercício pode ser feito tanto individualmente como em grupo.</p> <p>Por favor, dedique cerca de cinco minutos a responder às perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Em que momento da aula se sentiu mais envolvido com o que estava a acontecer?2. Em que momento da aula se sentiu mais distante do que estava a acontecer?3. Achou a intervenção de alguém (professor ou aluno) mais assertiva ou útil?4. Alguém teve uma atitude/intervenção que tenha considerado mais intrigante ou confusa?5. E quanto à turma, o que mais o surpreendeu? (Isto pode ser sobre as suas próprias reações ao que se passou, algo que alguém fez, ou qualquer outra coisa que ocorra). <p>Uma discussão em grupo permitirá a cada aluno refletir sobre as respostas a sentimentos e pontos de vista pessoais relacionados com outros sobre a mesma situação. Permite ao aluno começar a delinear e dar os primeiros passos para o desenvolvimento de um plano de ação para abordar os problemas.</p>
--	--

Formação de empoderamento

2.1. Formação para incentivar a abordagem à saúde positiva

<p>Atividade 1</p> <p>Explorando a saúde positiva</p>	<p>Nome da atividade: Explorando a saúde positiva</p> <p>Resultado de aprendizagem: Os alunos analisam o conteúdo de saúde positiva e tomam consciência da sua essência multidimensional.</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Discussão e desenvolvimento de um ambiente digital</p> <p>Recursos: Tablets/ computadores portáteis / computador</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: https://www.iph.nl/en/participate/free-downloads/ https://padlet.com</p> <p>Literatura complementar: nenhuma</p> <p>Duração: 1h 30 min</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <ol style="list-style-type: none">1. O professor/líder da equipa apresenta aos alunos os aspetos multidimensionais da saúde positiva utilizando a <i>spider's web</i>.2. As pequenas equipas (4-6 pessoas) discutem os aspetos da saúde positiva sob o seu próprio ponto de vista.3. As pequenas equipas preparam um padlet sobre a sua visão da saúde positiva.4. As pequenas equipas apresentam o seu trabalho às restantes equipas.5. O professor/líder da equipa abre um diálogo sobre as visões de saúde positiva das pequenas equipas.
---	--

<p>Atividade 2</p> <p>O professor olha em frente e sente como deverá ser o próximo passo (no seu processo de mudança).</p>	<p>Nome da atividade: Escala de caminhada</p> <p>Resultado de aprendizagem: A escala de caminhada é um instrumento de apoio à 'outra conversa'. A escala de caminhada torna visível a dimensão em que se encontra. Com esta escala, pode realmente avançar ou recuar.</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: A Spider's Web do iPH</p> <p>Recursos: Spider's web, caneta, números de 1 a10 imprimidos (em degraus verdadeiros)</p> <p>Material informativo: -</p> <p>Links: -</p> <p>Literatura complementar: www.iph.nl</p> <p>Duração: cerca de 1 hora (10 min. para preencher a spider's web, 30 min para fazer o exercício, 20 min de conversa de grupo)</p> <p>Instruções para a execução do exercício: Inicialmente, todos preenchem a spider's web. Depois disso, todos escolhem uma dimensão e escrevem o que querem mudar dentro desta dimensão.</p> <p>Fazer pequenos grupos de 3 pessoas (cliente, mentor, observador) O formador tem os números de 1 a 10 (cada um num papel) e coloca-os numa escada (ou em fila no chão). O cliente caminha através do número que preencheu até uma das dimensões da spider's web. O mentor perguntará se o cliente pode descrever a razão pela qual se mantém fiel a este número e se pode explicar como vê a sua situação em relação a este número. Pedirá ao cliente para subir (ou descer) um número e depois explicar como deve parecer na vida real. Pergunte ao cliente o que precisa para subir este degrau. Esteja ciente de que o cliente pode dar um passo pequeno. Se o degrau for muito pequeno, a mudança é a maior que o cliente vai realmente fazer. Também se pode perguntar se existem circunstâncias que levariam o cliente a não dar este passo e o que é que ele precisa para o fazer.</p> <p>Questões de reflexão / conversa em grupo: Deixar os alunos falar primeiro no seu pequeno grupo (cliente, mentor e observador) e, depois disso, em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Como foi, para o cliente e mentor, fazer este exercício?- Pode explicar por que que é esta a sua experiência?- O que é que o observador observou?
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- O que eram boas perguntas (cliente)?- O que é que o mentor e o observador sentiram?- De que forma é que a atividade se relaciona com a saúde positiva?- Por que é importante, neste curso de formação de professores, ter esta experiência?
Atividade 3 New goals in health	<p>Nome da atividade: Novos objetivos na saúde</p> <p>Resultado de aprendizagem: Os alunos capacitam-se para desenvolver novos objetivos do seu interesse e tornam-se mais capazes de adquirir conhecimentos. Os alunos descobrem a saúde positiva de forma ainda mais aprofundada.</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Trabalho em equipa, discussão</p> <p>Recursos: Tablets/ computadores portáteis / computador</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhuma</p> <p>Duração: 1h 30min</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <p>Este exercício é muito útil após a atividade: Exploração da saúde positiva (ver acima)</p> <ol style="list-style-type: none">1. O professor/líder convida as pequenas equipas de alunos (4-6 pessoas) a escolherem um aspeto de saúde positiva (após a atividade: explorando a saúde positiva). Este aspeto pode ser o que a pequena equipa quiser e o que quiser explorar um pouco mais.2. As equipas exploram o aspeto de saúde positiva selecionado, redigem perguntas e procuram mais informação sobre o mesmo. Este trabalho de pesquisa será realizado utilizando websites fiáveis (www.stm.fi, www.thl.fi, etc.).3. As equipas recolhem as conclusões sobre as suas descobertas de uma forma por eles escolhida (por exemplo, apresentação visual, drama, música – o céu é o limite).

	<p>4. Cada equipa apresenta as suas próprias conclusões aos restantes alunos.</p> <p>5. O professor/líder da equipa inicia um diálogo sobre as apresentações das equipas para que todos se juntem ao diálogo.</p>
Atividade 4	<p>Nome da atividade: O que realmente importa</p> <p>Resultado de aprendizagem: Os alunos tomam consciência das coisas (durante um dia) que lhes dão energia e daquelas que gastam muita energia. Haverá um equilíbrio nessa lista? É necessário fazer algumas alterações? Se quiserem, podem usar a "roda de ação" para pensar na mudança que querem fazer.</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: nenhum</p> <p>Recursos: roda das ações, caneta e papel</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: www.iph.nl (informação sobre a roda das ações)</p> <p>Duração: cerca de 30 min.</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dar a todos os alunos uma caneta e papel.- Fazer uma lista sobre as coisas que realiza durante um dia médio (levantar, fazer e tomar o pequeno-almoço, ir à escola/trabalho, está num engarrafamento, vai de autocarro ou de bicicleta, as aulas/ reuniões que tem, a preparação, etc.)- Fazer duas colunas: 1. Isto dá-me energia 2. Isto gasta-me energia.- Olhar para as colunas e observar o que escreveu.- O que pensa sobre esta lista? (Haverá um bom equilíbrio entre as duas colunas? Está satisfeito? Há alguma coisa que gostaria de mudar?) <p>Pense no objetivo de uma saúde positiva.</p>

- O que é significativo para si? O que é que o faz feliz?
- Será que esta lista o faz feliz?
- O que é que o faz sair da cama todas as manhãs?
- Há elementos dessa natureza suficientes na sua lista?
- O que é necessário mudar?

A roda de ações é uma ferramenta para o ajudar a tornar uma mudança mais exequível.

Vai responder às próximas questões por esta ordem:

1. Como estão a correr as coisas consigo?
2. O que deseja mudar?
3. O que pode fazer?
4. O que decide fazer?
5. O que não vai fazer?
6. O que precisa de fazer?

Questões de reflexão:

Neste exercício, as questões estão no exercício.

2.2. Formação sobre o aumento das expectativas de autoeficácia

Atividade 1 Avaliar o meu sucesso	<p>Nome da atividade: Avaliar o meu sucesso</p> <p>Resultado de aprendizagem: Tomar consciência das suas próprias forças e capacidades, construir a autoeficácia e a autoconfiança</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Discussão aberta, Discussão em sala de aula, Conto de histórias</p> <p>Recursos: nenhum</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p>
---	---

	<p>Literatura complementar: nenhum</p> <p>Duração: -</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <p>O objetivo deste exercício é construir a autoeficácia, elogiando os próprios sucessos e os dos outros e tomar consciência da capacidade pessoal de ter sucesso.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Escolher um tema específico relacionado com a saúde positiva: desporto, dieta, participação, envolvimento social, etc.2. Cada aluno partilha um sucesso pessoal relacionado com o tema previamente escolhido.3. Depois de um aluno partilhar o seu sucesso, outros dizem quais são as capacidades e os pontos fortes que, na sua opinião, conduzem ao sucesso.4. Cada aluno escreve as capacidades e pontos fortes recebidos dos outros. <p>Depois de terminada a sessão, cada aluno reflete e toma consciência dos pontos fortes e das capacidades que outros lhes atribuíram.</p>
<p>Atividade 2</p> <p>Prestar atenção ao que está a fazer e sentir-se responsável por isso; reconhecer a sua autoeficácia</p>	<p>Nome da atividade: Bola e Ovo</p> <p>Resultado de aprendizagem: Os alunos experimentam como ser responsáveis em conjunto</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: -</p> <p>Recursos: Uma bola e alguns ovos crus</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhum</p> <p>Duração: cerca de 30 min (10/ 15 min. para a execução e 15 min para a discussão)</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p> <p>Primeira ronda:</p>

	<p>Pedir ao grupo para se sentar em círculo. Dê uma bola a um deles e peça-lhe que dê a bola à pessoa que está ao seu lado. Se quiser, pode fazê-lo novamente com outro tipo de bola.</p> <p>Segunda ronda: Pode dizer ao grupo que voltará a fazer o mesmo exercício e pedir-lhe que feche os olhos. Quando todos os olhos estiverem fechados, é-lhes dado um ovo em vez de uma bola. Por causa da forma, eles sentirão que estão a passar outra coisa. Um ovo é vulnerável, pelo que, provavelmente, sentirão isso quando receberem o ovo e o derem à pessoa que está ao seu lado.</p> <p>Questões para reflexão/discussão: (Deixe os alunos falar sobre o assunto primeiro em pares e depois em grupo)</p> <ul style="list-style-type: none">- Como foi a sua experiência?- Qual foi a sensação?- Sentiram alguma responsabilidade? Porquê ou porque não?- Pode partilhar algo sobre o assunto: responsabilidade neste curso de Formação de Professores?- Sentiu-se responsável sozinho ou enquanto grupo?- Porquê/ de que forma a responsabilidade está relacionada com a sua profissão?- Porquê/ de que forma a responsabilidade está relacionada com a sua vitalidade/saúde?
Atividade 3	<p>Nome da atividade: Aprender a dizer não</p> <p>Resultado de aprendizagem: Aprender a diferenciar-se</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Autoexperiência e autorreflexão através da obtenção de feedback</p> <p>Recursos: Cadeiras em grupos de três</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhum</p> <p>Duração: 1 hora</p> <p>Instruções para a execução do exercício:</p>

	<p>Precisamos de dizer NÃO todos os dias de tantas maneiras. Muitas vezes é difícil devido às diferentes situações em que nos encontramos, tais como, dizer não ao seu chefe, dizer não à sua família, dizer não a um bom amigo, dizer não se alguém precisar urgentemente de um SIM da sua parte.</p> <p>Os professores trabalham em pequenos grupos de três:</p> <ul style="list-style-type: none"> • um precisa de um sim • um tem de dizer não • um é o observador <ol style="list-style-type: none"> 1. A primeira pessoa está a exigir um favor à segunda, porque está em terríveis apuros. (O ator está a pensar primeiro numa situação) 2. A segunda pessoa deve ouvir atentamente a história que o emissor está a contar. Mas deve negar o pedido. 3. O observador não está autorizado a intervir. Ele deve considerar cuidadosamente a situação. No final, o observador dá o seu feedback à primeira e segunda pessoas. Eles estão a ouvir o feedback e não estão autorizados a tecer comentários sobre o feedback. 4. Depois muda de papel e deixa os outros membros do grupo experimentarem outro papel. 5. Depois de todos terem tido a experiência de cada papel, discutir no grupo qual foi a parte mais fácil da sessão e qual foi a mais difícil para si. Partilhe por que é tão difícil dizer não.
<p>Atividade 4 Uma palavra de cada vez</p> <p>Objetivos:</p> <p>Despertar o interesse em torno do tópico Saúde</p>	<p>Nome da atividade: Uma palavra de cada vez</p> <p>Resultado de aprendizagem: Desenvolver o espírito de iniciativa ao explorar um novo tópico</p> <p>Método de ensino e aprendizagem: Discussão aberta, Formação de equipas, Participação ativa</p> <p>Recursos: Material de escrita</p> <p>Material informativo: nenhum</p> <p>Links: nenhum</p> <p>Literatura complementar: nenhum</p> <p>Duração: 30 min</p>

Aumentar a iniciativa e a participação

Instruções para a execução do exercício:

Este exercício pode ser muito útil para desenvolver a iniciativa ao introduzir um novo tópico.

1. Descrever um tópico geral.
2. A primeira pessoa do grupo diz uma palavra que associa ao tópico.
3. A pessoa seguinte continua com outra palavra.
4. Eventualmente, o grupo cria uma frase inteira.

Por exemplo, O tema é compreender a saúde positiva:

Saúde/é/é mais/que não/estar/fisicamente/ou/mentalmente/doente... etc...

Exemplos de êxitos e fracassos: Um bom exemplo seria uma frase que faça sentido e se relacione com um determinado tópico.

Má seria uma frase com palavras que não se relacionam com o tópico.

O passo seguinte é escrever as frases bem sucedidas e continuar a discussão a partir daí.

Visão geral da Formação IO4 – Formação de professores para o projeto europeu Vitality:

<p>Autoaperfeiçoamento Pontos fortes e pontos fracos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hipnose da mão colombiana - icebreaker 2. Autodiagnóstico e círculo check-in - teste digital e uma saudação 3. Jogo de qualidades - Como as suas qualidades se correlacionam 4. Parte do grupo - reforço positivo 	<p>Autoaperfeiçoamento Reflexão crítica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Próximo e distante - conhecer as minhas necessidades de proximidade e distância 2. Exercício da laranja - explorar estereótipos e preconceito 3. Reflexão através da mão - tomar consciência de si próprio 4. A pausa de três minutos - reflexão sobre a dinâmica do grupo e os seus próprios motivos
<p>Empoderamento Tomar a iniciativa na saúde positiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorando a saúde positiva - Trabalho de equipa sobre saúde 2. Spider web e escla de caminhada - Aprender sobre as seis dimensões 3. Novos objetivos da saúde positiva 4. O que realmente te importa - Importância do <i>meaningfulness</i> 	<p>Empoderamento Autoeficácia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliar o meu sucesso - Tomar consciências dos meus pontos fortes e capacidades 2. O jogo da bola e do ovo - fomentar a responsabilidade 3. Aprender a dizer NÃO - Aprender a diferenciar-se 4. Uma palavra de cada vez - Aumentar o espírito de iniciativa e a participação