MINDFULNESS

ATENÇÃO PLENA E CONSCIÊNCIA PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA

encontro
workshop
happenings
música
poesia
artes
dança

DIA MUNDIAL DO PROFESSOR 2014
LAGOS

10 DE OUTUBRO
17.00-21.00h
ES JÚLIO DANTAS

CENTRO DE FORMAÇÃO DR. RUI GRÁCIO LAGOS

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Coordenação Portugal Escolas Associadas da UNESCO

CENTRO upāya viver mais consciente

Caixa Geral de Depósitos

Comissão Nacional da UNESCO - Portugal
Portuguese National Commission for UNESCO

CENTRO DE FORMAÇÃO DR. RUI GRÁCIO
LAGOS

Coordenação Portugal
Escolas Associadas da UNESCO

ENCONTRO - DIA MUNDIAL DO PROFESSOR

"*MINDFULNESS*: ATENÇÃO PLENA E CONSCIÊNCIA PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA"

10 de Outubro de 2014 17.00-21.00h Lagos, Escola Secundária Júlio Dantas

I *MINDFULNESS* ou ATENÇÃO PLENA I

O que é o *Mindfulness* ou Atenção Plena?
Que potencialidades tem para o desenvolvimento humano?
Como poderão os professores e alunos beneficiar de um processo de autoconhecimento e consciência sensorial, em que se experimenta a respiração como fundação, o corpo e as sensações, as emoções e os pensamentos?

O que podemos fazer para promovermos a nossa inteligência emocional?

A investigação e a prática do *Mindfulness* ou Atenção Plena tem trazido importantes contributos para o desenvolvimento humano e, em particular, para o desenvolvimento pessoal e social dos professores e dos alunos. Assim o atestam vários estudos científicos e projectos inovadores no âmbito do *Mindfulness* nas escolas, disseminados nos últimos anos no Reino Unido e nos Estados Unidos como práticas curriculares.
Motivados por estas novas perspectivas, a Comissão Nacional da Unesco e o Centro de Formação Rui Grácio convidam toda a comunidade educativa a reflectir em como a experiência do *Mindfulness* na escola pode ser inovadora e desafiante para os professores e outros agentes educativos.

I O DIA MUNDIAL DO PROFESSOR I

O Dia Mundial do Professor tem constituído uma excelente oportunidade para os Estados membros da UNESCO prestarem homenagem aos professores, pilares das comunidades educativas, no âmbito de uma educação de qualidade para todos, em ambiente de paz, cidadania e solidariedade.
A Unesco escolheu, para 2014, celebrar o tema: "Investir no futuro, Investir nos Professores".
Que melhor investimento nos Professores senão o de uma Atenção Plena?
Que melhor investimento senão o de uma cultura de paz e de bem-estar na escola?

I OBJECTIVOS DO ENCONTRO I

- Sensibilizar os professores para o *Mindfulness* ou Atenção Plena e as suas potencialidades para o desenvolvimento humano na escola;
- Celebrar o Professor enquanto ser humano, consciente de si próprio, dos outros e do que o rodeia.

I DESTINATÁRIOS I

Professores, Educadores e outros agentes educativos e culturais.

I PROGRAMA I

17H00 – SESSÃO DE ABERTURA E BOAS VINDAS

Delegado Regional da DGEST-DSRAL – Alberto Almeida
Presidente da Câmara Municipal de Lagos – Joaquina Matos
Centro de Formação Dr. Rui Grácio – Ana Cristina Madeira

17H15 – *MINDFULNESS* NO DIA MUNDIAL DOS PROFESSORES

Rita Brasil de Brito - Comissão Nacional da UNESCO

17H30 – *MINDFULNESS* PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA

– Workshop sobre as potencialidades de "*Mindfulness* para o Bem-Estar na Escola":

- A respiração como fundação.
- O corpo e as sensações.
- As emoções e os Pensamentos.

– Prática de *Mindfulness*: a atenção plena do corpo e da respiração.

João Palma – Centro UPAYA

João Palma

Praticante de meditação *Mindfulness* há 10 anos, tendo começado a ensinar há 6 anos. Instrutor certificado pela "Breathworks", organização sediada no Reino Unido, que ajuda pessoas que vivem com dor, doenças prolongadas ou stress, a gerir a sua condição e a melhorar a sua qualidade de vida.
Instrutor certificado pela "Mindfulness in Schools Project – .b". Tirou recentemente o curso 'Specialist Teacher Training in MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

19.00H – DEBATE
19.30H – INTERVENÇÃO DE PROFESSORES E ALUNOS

- Artes Visuais
- Poesia
- Happenings
- Música
- Dança

20H30 – ENCERRAMENTO: SABORES, AROMAS e SENTIDOS

I INSCRIÇÕES I

Preencher ficha de inscrição on-line até 8/10/2014, na página web do Centro de Formação Dr. Rui Grácio: http://centroruigracio.esjd.pt/

I INFORMAÇÕES E CONTACTOS I

Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz, 8600-904 Lagos Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98
■ e-mail: centroruigracio@esjd.pt ■ URL: http://centroruigracio.esjd.pt/
■ Facebook: https://www.facebook.com/CFAERuiGracio

I APOIOS I