

# EDUCAR PARA A PAZ



*Geshe Lobsang Tsultrim*

Mosteiro Universitário Gaden Shartse  
Tour Mundial pela Paz Interior  
Pure Mind Project

## MEDITAÇÃO E MINDFULNESS NA ESCOLA

WORKSHOP  
12 DEZEMBRO 2016

17.30h-21.30h  
Escola Secundária Júlio Dantas



EDUCAÇÃO



Membro das



Escolas  
Associadas  
da UNESCO



## FUNDAMENTAÇÃO

Com a cooperação do Gabinete de S.S. o Dalai Lama, os Monges Tibetanos do Mosteiro Universitário Gaden Shartse realizam em 2016-2017, na Europa e na América, a *Tour Mundial pela Paz Interior*.

Aproveitando uma oportunidade única de aprendizagem para o desenvolvimento humano, a Associação Multicultural Inkarrí, a Casa Sakra e o Centro de Formação Dr. Rui Grácio juntaram-se com o objectivo de realizar um workshop de formação para professores e educadores sobre Educação para a Paz, dando a conhecer valores, conceitos e estratégias de prevenção da violência em contexto educativo.

Esta formação irá assinalar o **Dia Mundial dos Direitos Humanos**, uma das prioridades das escolas associadas da Unesco, em cuja rede internacional se insere o Centro de Formação Dr. Rui Grácio.

A promoção dos valores da Paz implica, por um lado, o desenvolvimento do conhecimento interior e das relações interpessoais, em dignidade e respeito pelos direitos humanos, e a sustentabilidade do desenvolvimento humano em prol da harmonia planetária; por outro, existem metodologias e técnicas simples de meditação e de desenvolvimento da concentração no contexto educativo – Mindfulness ou Atenção Plena - reforçando-se o bem-estar na escola, o equilíbrio das relações sociais e a autoridade pedagógica de professores e educadores, em tempos difíceis.

Teremos a honra de receber como formador o ilustre Professor Lobsang Tsultrim, a quem foi conferido o título de *Geshe* em Filosofia e Arte Budista, após longos anos de estudos intensivos. Este título é o equivalente monástico ao Doutoramento académico ocidental. O *Geshe* Lobsang já visitou mais de 15 países em *tournee*, na companhia da sua equipa de monges tibetanos, com o objectivo de partilhar o seu conhecimento e a sua experiência, criando pontes entre o legado cultural oriental e as necessidades práticas da vida no Ocidente, nomeadamente no campo da educação de crianças e jovens para um novo humanismo

O Workshop irá ser ministrado em Inglês, com momentos de tradução simultânea para Português.



## DESTINATÁRIOS

Professores, educadores, agentes educativos, pais e encarregados de educação.

## OBJECTIVOS

- Compreender a importância da comunicação não violenta e os seus benefícios no contexto educativo;
- Desenvolver no professor/educador a consciência de si e da sua autoridade pedagógica, num clima mútuo de respeito e integridade em contexto educativo;
- Experimentar técnicas simples de meditação, de desenvolvimento da concentração e da atenção plena (*Mindfulness*) aplicáveis ao contexto educativo.

## CONTEÚDOS

- Valores educativos e valores para a Paz: abordagem ao grupo e abordagem individual;
- O Professor como exemplo: formas de comunicação não violenta e prevenção de conflitos, integridade e valores em situações de confronto;
- Trazer a atenção e a concentração ao momento presente, focar no que é útil e essencial: a importância estratégica do *Mindfulness* na escola;
- Práticas de meditação e *Mindfulness*.

## METODOLOGIA E AVALIAÇÃO

Enquadramento conceptual e componente prática com experienciação de metodologias e técnicas de meditação e Mindfulness.

A avaliação da acção processa-se através de ficha online (obrigatória).

**Os formandos devem trazer roupa clara e calçado confortável.**

**Pontualidade é necessária, sendo encerrada a porta no início do workshop.**

## DONATIVO SOLIDÁRIO

Gaden Shartse e os seus Khangtsen na Índia continuam a acolher monges e crianças refugiadas do Tibete, debatendo-se com um grande problema de espaço e condições para acolher estes refugiados. É urgente criar condições de acolhimento, construindo mais instalações, comprando camas, alimentos, ministrando cuidados de saúde, etc. Também é urgente conseguir fundos para a construção de uma casa anexa para o retiro de monges mais idosos e para pagar aos professores de Inglês que são imprescindíveis para a conclusão da educação dos monges.

**Convidamos todos os participantes no Workshop a serem solidários com esta causa. Prevê-se a recolha de donativos e sugere-se o valor de 10 EUROS por cada participante.**

## INSCRIÇÕES

Inscrições online até 11 de Dezembro 2016, no seguinte link: <https://goo.gl/forms/vhbQqPwWimFEG9uO2>

