Workshop

26 JUN 2018

9.30h-12.30h
14.30h-17.30h

ESCOLA BÁSICA TECNOPOLIS LAGOS

Formação de Professores e outros agentes educativos

em
Workshop em Inglês (sem tradução)

Improving Wellbeing in Teaching & Learning

kevin hawkins

& amy burke

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

CENTRO DE FORMAÇÃO DR. RUI GRÁCIO
LAGOS

PNPSE
Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS

UNESCO
Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Membro das Escolas Associadas da UNESCO

WORKSHOP: 'Mindful Teacher, Mindful School: Improving wellbeing in teaching and learning'

26 de junho de 2018 / 9.30h-12.30h e 14.30h- 17h30 / Escola Básica Tecnopolis - Lagos

Workshop certificado como ação de formação de curta duração - 4 horas - Desp. nº 5741/2015, de 29 de maio

ENQUADRAMENTO DA AÇÃO

DESTINATÁRIOS

Professores, Educadores, formadores de professores e outros agentes educativos, técnicos dos TEIP, técnicos educativos de autarquias, centros de investigação, associações educativas e culturais, fundações, IPSS.

CERTIFICAÇÃO

Este Workshop é reconhecido pelo Centro de Formação Dr. Rui Grácio como uma ação de formação de curta duração para progressão na carreira docente (6 horas), em conformidade com o **Despacho n.º 5741/2015, de 29 de Maio.**

LÍNGUA DE TRABALHO

Inglês (sem tradução).

JUSTIFICAÇÃO

Vivemos numa época em que a ocupação e a ativação 24 horas por dia são a norma e também numa época em que a depressão está a tornar-se a doença mais comum em todo o mundo, onde as preocupações com a saúde mental dos jovens são endémicas. Para sermos bem-sucedidos e resilientes nesta *era da distração*, precisamos ajudar os nossos alunos a cultivar a atenção plena, a autoconsciência e a regulação emocional. Hoje há evidências consideráveis e convincentes de que a formação em *Mindfulness* é uma maneira eficaz de aliviar o stress, a ansiedade e combater a depressão, bem como promover o bem-estar. Para os educadores, desenvolver a nossa própria autoconsciência pode ajudar-nos a conectarmo-nos de forma mais autêntica com os nossos alunos, gerir o nosso stress com mais eficácia e tornar o ensino mais agradável.

OBJETIVOS

"Seja Mindful"
- Explorar a importância de desenvolver a consciência plena em si mesmo, como professor;
- Entender como o *Mindfulness* ou Atenção Plena ajuda na gestão do stress;
- Experimentar algumas práticas de *Mindfulness* e obter acesso a recursos relevantes.

"Ensine Mindfully"
- Compreender a Neurociência social da educação e a importância do relacionamento na aprendizagem;
- Compreender a sintonização individual do aluno;
- Otimizar ambientes de aprendizagem.

"Ensine Mindfulness"
- Conhecer exemplos de experiências de currículos de *Mindfulness* em uso atualmente nas escolas;
- Compreender a importância da abordagem do *Mindfulness*, das respectivas práticas e atividades adequadas ao desenvolvimento dos alunos, em cada faixa etária;
- Compreender a importância de relacionar o ensino do *Mindfulness* com a nossa experiência pessoal e, da melhor forma possível, modelar a consciência plena com os nossos alunos.

CONTEÚDOS

«Professor *Mindful*, Escola *Mindful*: a melhoria do bem-estar no ensino e na aprendizagem»

Nesta era de mudanças aceleradas, desequilíbrio global e distração sem fim, há uma necessidade urgente de encontrar uma abordagem mais equilibrada para a aprendizagem, que prepara os alunos para lidar de forma eficaz e holística com as demandas do século XXI. A aprendizagem socio emocional baseada em *Mindfulness* pode ser uma maneira eficaz de ajudar os alunos a desenvolver um conjunto de competências-chave que os apoiarão na escola e na vida.

"*Ser Mindful*"

• Desenvolvimento da consciência plena em si mesmo, como professor;
• O *Mindfulness* ou Atenção Plena e gestão do stress;
• Práticas de *Mindfulness.*

A chave para o sucesso da educação em *Mindfulness* nas escolas é o reconhecimento da importância do autocuidado do professor. Se quisermos ajudar os nossos filhos a desenvolver as competências necessárias para uma vida frutífera e equilibrada, é importante que possamos cultivar essas capacidades em nós mesmos.

"Ensine *Mindfully*"
• A Neurociência social da educação e a importância do relacionamento na aprendizagem;
• A sintonização individual do aluno;
• A otimização dos ambientes de aprendizagem.

Com base na pesquisa da neurociência social, exploraremos o poder e o potencial do papel do educador, bem como a evidência de que a maneira como ensinamos é tão importante quanto o que ensinamos. Exploraremos de maneira prática como o desenvolvimento de uma maior autoconsciência pode transformar a nossa experiência diária como adultos, num ambiente social exigente, para nos ajudar a trabalhar de forma mais eficaz com colegas, pais e filhos.

"Ensine *Mindfulness*"
• Currículos de *Mindfulness* em uso atualmente nas escolas;
• A abordagem *Mindfulness*, das respectivas práticas às atividades adequadas ao desenvolvimento dos alunos, em cada faixa etária;
• *Mindfulness* e experiência pessoal: modelar a consciência plena com os alunos.

Nem todos precisam ensinar a Atenção Plena aos alunos, mas todos podem beneficiar das sensibilidades aumentadas que surgem da aprendizagem, para sermos mais conscientes, e isso ensina-nos mais conscientemente. Para aqueles que desenvolvem essas competências fundamentais, há muitas maneiras pelas quais os professores podem começar a pensar as práticas de conscientização e momentos de *Mindfulness* para o currículo escolar e para o dia-a-dia.

METODOLOGIA

Este workshop experimental utilizará as pesquisas e práticas mais relevantes em *Mindfulness* e em Aprendizagem socioemocional, para explorar como a formação nessas áreas pode melhorar o ensino e a aprendizagem. Os participantes irão experimentar algumas práticas simples de *Mindfulness* , através de uma introdução aos currículos de *Mindfulness* atualmente implementados em escolas primárias e secundárias e também aprenderão algumas estratégias simples, que podem ser aplicadas dentro e fora da sala de aula.

AVALIAÇÃO DA AÇÃO E DOS FORMANDOS

A ação será avaliada mediante questionário online a preencher pelos formandos (obrigatório).
Os participantes procedem a uma breve reflexão escrita (online e obrigatória) sobre a formação desenvolvida e a importância da mesma no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

FORMADORES

KEVIN HAWKINS
Especialista internacional em Mindfulness
(CV em anexo)

AMY BURKE
Mestre em Educação Contemplativa e especialista em Mindfulness (CV em anexo)

INSCRIÇÕES

Inscrições online até 20 de junho de 2018, através da seguinte ligação:
https://goo.gl/forms/eAkWe43ZLF5NAchs2

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

ANEXOS

Workshop
'Mindful Teacher, Mindful School: Improving wellbeing in teaching and learning'

Working Language: English

Justification:

We live in an age where busy-ness and being switched on 24/7 are the norm but also in an age where depression is set to become the most common disease worldwide and where concerns about the mental health of young people are endemic. In order to be successful and resilient in this age of distraction, we need to help our students cultivate attention, self-awareness and emotional regulation. There is now considerable and compelling evidence that training in mindfulness is a very effective way of alleviating stress, anxiety and depression as well as promoting wellbeing and flourishing. For educators, developing our own self-awareness can help us connect more authentically with our students, manage our stress more effectively, and make teaching more enjoyable.

Aims:

"Be Mindful"

- An exploration of the importance of developing mindful awareness for ourselves as teachers
- Understand how mindfulness helps with stress management
- Experience some mindfulness practices and gain access to relevant resources

"Teach Mindfully"

- Social neuroscience of education and importance of relationship in learning
- Individual student attunement
- Optimizing learning environments

"Teach Mindfulness"

- Experience examples of mindfulness curricula currently being used in schools
- Understand the importance of approach, practices and activities being developmentally appropriate to the age group
- Understand the importance of relating the teaching of mindfulness to our own personal experience and, as best we can, modeling mindful awareness with our students

Contents:

'Mindful Teacher, Mindful School: Improving wellbeing in teaching and learning'

In this age of fast-paced change, global imbalance and endless distraction there is an urgent need to find a more balanced approach to learning that equips students to cope effectively and holistically with the demands of the 21st century. Mindfulness-based social emotional learning can be an effective way to help students develop a set of key skills that will support them in school and in life.

"Be Mindful"

- An exploration of the importance of developing mindful awareness for ourselves as teachers
- Understand how mindfulness helps with stress management
- Experience some mindfulness practices and gain access to relevant resources

The key to successful mindfulness education in schools is the recognition of the importance of teacher self-care. If we want to help our children develop the skills they will need for a fruitful, balanced life, it is important that we are able to cultivate these capacities in ourselves.

"Teach Mindfully"

- Social neuroscience of education and importance of relationship in learning
- Individual student attunement
- Optimizing learning environments

Drawing on research from social neuroscience we will explore the power and potential of the role of the educator as well as the evidence that *how we teach* is as important as *what we teach*. We will explore in practical ways how developing greater self awareness can transform our daily experience as adults in a demanding social environment and help us to work more effectively with colleagues, parents and children.

"Teach Mindfulness"

- Experience examples of mindfulness curricula currently being used in schools

- Understand the importance of approach, practices and activities being developmentally appropriate to the age group
- Understand the importance of relating the teaching of mindfulness to our own personal experience and, as best we can, modeling mindful awareness with our students

Not everyone needs to teach mindfulness to students but we can all benefit from the increased sensitivities that arise from learning to be more mindful and this teach more mindfully For those that develop these fundamental skills, there are many ways in which teachers can begin to introduce mindful awareness trainings an mindful moments in to the school curriculum and day.

Methodology:

This experiential workshop will use the most relevant research and practice in mindfulness and social-emotional learning to explore how training in these areas can enhance teaching and learning. Participants will experience some simple practices through an introduction to mindfulness curricula currently being used in primary and secondary schools and will also learn some simple strategies that can be applied in and out of the classroom.

Evaluation:

Online self-reflection

Bibliography:

Mindful Teacher Mindful School, Improving wellbeing in teaching and learning by Kevin Hawkins
https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/mindful-teacher-mindful-school/book255026

Kevin John Hawkins
kevinjhawkins1@gmail.com

Kevin Hawkins has worked with adolescents and young people in various contexts for over 30 years - as teacher, school head, and social worker in the UK, Africa, and Europe. Until recently, and for the past 10 years, he was Middle School Principal at the International School of Prague in the Czech Republic. Kevin has taught mindfulness to children, teenagers, teachers and parents since 2008 and he is a Senior Lead trainer for Mindfulness in Schools Project '.b' (dot-be) curriculum. Kevin trained in mindfulness in Europe and the USA with Mark Williams (Oxford Mindfulness Centre), Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli and Florence Meleo-Meyer (UMass Medical School, Centre for Mindfulness), and Dr. Amy Saltzman (*Still Quiet Place*) - and through retreats at Plum Village, France, Gaia House, England and Dhanakosa, Scotland. In 2012 he co founded MindWell, which supports educational communities in developing wellbeing through mindfulness and social-emotional learning. Kevin also works independently as a school consultant and trainer and has been lead consultant to the IBO on SEL and mindfulness. He is a regular speaker and presenter on wellbeing in education and his book, *Mindful Teacher, Mindful School: Improving Wellbeing in Teaching and Learning*, is being published by SAGE in summer 2017.

Amy Lynn Burke
amylynnburke@gmail.com

Amy Burke spent 15 years in high schools as a classroom teacher and guidance counsellor in Canada and The Netherlands before relocating to Prague in 2013. She holds a Masters Degree in Contemplative Education from Naropa University and her work is centered around helping young adults, and those who teach them, create lives of meaning and purpose. Amy is a lead teacher trainer for Mindfulness in Schools Project ".b" (dot-be) program and has also completed mindfulness curriculum training with Dr. Amy Saltzman (Still Quiet Place) and Gina Biegel (MBSR-T). She works internationally offering workshops, courses and retreats for educators and students. In 2012, Amy co-founded MindWell whose aim is to support school communities in integrating mind, body and heart through mindfulness training and social and emotional learning.