



Workshop

Pintura de Nicoletta Tomas Caravia

MINDFULNESS

PARA A REDUÇÃO DO STRESS

28 MAIO 2019

17.00-21.30h

Escola Secundária Júlio Dantas - Lagos

WORKSHOP “MINDFULNESS PARA A REDUÇÃO DO STRESS”

28 de maio de 2019 | 17.00h-21.30h | Escola Secundária Júlio Dantas - Lagos

MINDFULNESS OU ATENÇÃO PLENA

O que é o Mindfulness ou Atenção Plena? Quais os benefícios da prática regular de Mindfulness? Como é que o Mindfulness pode ajudar a lidar com o stress? De que forma o mindfulness pode promover o bem-estar de professores e de alunos? O que sabemos acerca da aplicação do Mindfulness ao contexto educativo?

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 (4 horas), em conformidade com o **Despacho n.º 5741/2015, de 29 de Maio**.

LÍNGUAS DE TRABALHO

Português e Inglês (sem tradução).

FUNDAMENTAÇÃO

O que podemos fazer para promover o bem-estar na escola e o desenvolvimento de competências nos alunos?

A investigação e a prática do Mindfulness ou Atenção Plena têm trazido importantes contributos para o desenvolvimento humano e, em particular, para o desenvolvimento de competências socioemocionais dos professores e dos alunos.

Se, por um lado, diversos estudos científicos internacionais (e.g., Stengard & Appelqvist-Schmidlechner, 2010) e nacionais (e.g. Gaspar de Matos, Simões, Camacho, Reis, & Equipa Aventura Social, 2015) revelam dados preocupantes relativos aos comportamentos de saúde e à saúde mental das crianças e jovens, por outro, em função das exigências do seu trabalho, muitos professores sentem dificuldades em lidar com o stress, podendo em alguns casos culminar numa situação de *burnout* ou exaustão (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Em Portugal, um estudo (Lusa, 2016 cit in Carvalho, Marques Pinto, & Marôco, 2016) indicou que 30% dos professores estavam em situação de *burnout* e entre 20% a 25% apresentavam queixas de stress, ansiedade e depressão. Diversos estudos apontam, também, para o facto de este tipo de situações ter consequências prejudiciais para a relação pedagógica professor-aluno e para a gestão e ambiente da sala de aula, condições primordiais para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem (Jennings & Greenberg, 2009).

A investigação científica tem mostrado que as intervenções baseadas no Mindfulness destinadas a crianças em contexto escolar podem ter um papel importante no fortalecimento das funções cerebrais responsáveis pela regulação das emoções, da atenção, empatia e compaixão (e.g. Lutz, Slagter, Dune, & Davidson, 2008), na redução de problemas de comportamento e da ansiedade, no desenvolvimento da capacidade de atenção, de competências cognitivas e socioemocionais (Schonert-Reichl et al., 2015; Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2009; Vickery & Dordjee, 2016).

Motivados por esta nova perspetiva, o Centro de Formação Rui Grácio, a equipa de Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Júlio Dantas, os especialistas Marion Furr & Per Norrgren, do InMind Sight, e as formadoras Marta Lopes e Carla Fernandes convidam toda a comunidade educativa a refletir na forma como a experiência do Mindfulness em contexto educativo pode contribuir para o bem-estar dos professores e de outros agentes educativos, promovendo uma educação de qualidade e um ambiente de paz, harmonia e bem-estar na escola.

OBJETIVOS

- Sensibilizar os professores para a importância do Mindfulness ou Atenção Plena na gestão do stress e na promoção do bem-estar e do autocuidado, informando acerca da evidência científica e dos benefícios da sua prática regular;
- Experimentar diversas práticas de mindfulness e aprender técnicas que os professores podem incorporar na sua vida quotidiana e na escola com os seus alunos;
- Providenciar informação acerca da aplicação de diferentes abordagens do Mindfulness na educação, ao nível internacional e nacional.

PROGRAMA

17.00H – RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES

17H15 – “STRESS E MINDFULNESS”

- Reação de Stress
- Mindfulness (Atenção Plena)
- Benefícios de uma prática pessoal de Mindfulness

Coffee-break

19h30 - “PRÁTICAS MINDFULNESS”

- Experiência de diferentes práticas Mindfulness
- Trazer o mindfulness para o dia-a-dia
- Mindfulness na Educação

21.10H – REFLEXÃO FINAL

AVALIAÇÃO DO WORKSHOP

A ação será avaliada mediante questionário online a preencher pelos formandos (obrigatório) e relatório final.

AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

Os participantes procedem a uma breve reflexão escrita online sobre a formação desenvolvida e a sua importância no seu desenvolvimento pessoal e profissional (obrigatória).

INSCRIÇÕES

Inscrições online até 27 de maio de 2019, através da seguinte ligação:

<https://forms.gle/VE7fv7SsBEFHxDZD6>

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>

FORMADORES / TRAINERS

MARION FURR

E-MAIL: marion.furr@inmindsight.com

Psicóloga ocupacional e professora de Mindfulness. Licenciatura e Mestrado em Psicologia. Curadora do Oxford University Mindfulness Centre (OMC). Obteve a sua formação especializada em Redução do Stress Baseado em Mindfulness (MBSR) e Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) na Universidade de Bangor e na Universidade de Oxford. Desde 2011, como presidente do programa de bem-estar do Departamento de Saúde do Reino Unido, introduziu o Mindfulness como prática a mais de 3.000 profissionais do Departamento de Saúde e da Função Pública do Reino Unido. Desde que se mudou para Portugal em 2016, Marion continua como curadora do Oxford University Mindfulness Centre (OMC) e como membro do grupo diretor da Iniciativa Mindfulness - um projeto com o objetivo de aumentar a conscientização de como a atenção plena pode beneficiar a sociedade. Marion é uma coach executiva que usa as abordagens Psychometric e Mindfulness para o desenvolvimento individual, em grupo e organizacional. Está registada em conformidade com os padrões estabelecidos pela British Psychological Society e pelo Health and Care Professions Council.

MARTA LOPES

E-MAIL: martahflop@gmail.com

- Licenciada em *Psicologia* pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação – Universidade de Lisboa
- Pós-graduada em *Orientação e Mediação Familiar* pela Universidade Católica de Lisboa
- Pós-graduada em *Intervenção Sistémica e Terapia Familiar* pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar
- Facilitadora do *Programa de Redução de Stress baseado em Mindfulness (MBSR)* certificada pelo Mindfulness-based Professional Training Institute - University of California
- Formação no programa *Still Quiet Place - A Mindfulness Program for Teenagers and Children* (Dr.^a Amy Saltzman)
- Formação no programa *Mindful Educators Essentials* (Mindful Schools)
- Formadora acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua
- Experiência profissional enquanto técnica de psicologia de equipas multidisciplinares em projectos de intervenção social com jovens em situação de exclusão social e escolar (PEETI, PETI e PIEC) entre 2001 e 2012
- Experiência profissional enquanto Técnica de Intervenção Local do Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira desde 2015
- Formadora nas áreas do desenvolvimento pessoal e social em contextos e com públicos diversificados desde 2001.

CARLA CRISTINA PITA FERNANDES

E-MAIL: carlafernandes.psicologa@gmail.com

Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e candidata à especialidade em Psicoterapia pela da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Possui Mestrado em Psicologia na área de Especialização de “Intervenção Psicológica em Crianças e Jovens” (Pré-Bolonha) pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Frequento o Curso de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), dinamizado por Karunavira M. – Diretor do Mindfulhealth e Formador Senior do Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) da Universidade de Bangor (40 horas); Still Quiet Place - Programa de Mindfulness para crianças e adolescentes, dinamizado por Amy Saltzman, autora e diretora do programa (34 horas).

PER NORRGREN

E-MAIL: per@inmindsight.com

É diretor de formação e fundador da inMindSight. Tendo experimentado o impacto transformador do programa de Redução do Stress Baseado em Mindfulness (MBSR) em si próprio, Per Norrgren tem estudado apaixonadamente este campo e ministrado, desde então, formação de mindfulness em vários ambientes, trabalhando com escolas, instituições de caridade locais, corporações e departamentos governamentais. Apoiou a sua comunidade local em Bedford, Reino Unido, com um grupo de Mindfulness semanal, gratuito, que tinha cerca de 300 membros. Antes de se mudar para Portugal, foi professor convidado na Cranfield University School of Management no Reino Unido, onde co-desenvolveu e ensinou o programa Mindfulness for Higher Performance para executivos seniores de todo o mundo. Per Norrgren obteve a sua especialização como professor de Mindfulness no Centro para Pesquisa e Prática de Mindfulness da Universidade de Bangor e com o Breathworks CIC. Mantém fortes ligações com a Universidade de Bangor, como presidente da Associação Amigos de Bangor.

Mindfulness

What is mindfulness? What are the benefits of regular mindfulness practice? How can mindfulness help cope with stress? How can mindfulness promote the well-being of teachers and students? What do we know about the application of mindfulness to the educational context?

What can we do to promote well-being in school and the development of skills in students?

The research and practice of mindfulness has brought important contributions to human development and, in particular, to the development of mindfulness of teachers and pupils.

On the one hand, several international scientific studies (e.g., Stengard & Appelqvist-Schmidlechner, 2010) and national studies (e.g. Gaspar de Matos, Simões, Camacho, Reis, & Social Adventure Team, 2015) reveal troubling data concerning the behaviour and mental health of children and young people; on the other hand, work demands may cause many teachers to experience difficulties in dealing with stress, and may in some cases culminate in a situation of burnout or exhaustion (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). In Portugal, a study (Portuguese, 2016 CIT in Carvalho, Marques Pinto, & Marôco, 2016) indicated that 30% of the teachers were in a burnout situation and between 20% to 25% presented complaints of stress, anxiety and depression. Several studies also point to the fact that this type of situation has detrimental consequences for the pedagogical teacher-student relationship and for the management and environment of the classroom, primordial conditions for the success of the teaching-learning process (Jennings & Greenberg, 2009).

Scientific research has shown that interventions based on mindfulness aimed at children in a school context can play an important role in strengthening the brain functions responsible for regulating emotions, attention, empathy and compassion (e.g. Lutz, Slagter, Dune, & Davidson, 2008), in reducing behavior and anxiety problems, in the development of attention capacity, cognitive skills and socio-emotional learning (Schonert-Reichl et al., 2015; Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2009; Vickery & Dordjee, 2016).

Motivated by this new perspective, the Rui Gezmiş Training Center and the Health Education Team of the Group of Schools Júlio Dantas, in partnership with inMindSight and the trainers Marta Lopes and Carla Fernandes, invite the entire educational community to reflect on how the application of mindfulness in the educational context can contribute to the well-being of teachers and other educational agents, promoting a quality education and an environment of peace, harmony and well-being in school.

Objectives

- To raise awareness among teachers of the importance of mindfulness in the management of stress and in the promotion of well-being and self-care, providing information about the scientific evidence and the benefits of regular mindfulness practice;
- Experience several practices of mindfulness and learn techniques that teachers can incorporate in their daily life and in school with their pupils;
- Provide information on the application of different approaches of mindfulness in education, at international and national level.

17h00 – ARRIVAL OF PARTICIPANTS

17h15 – “STRESS & MINDFULNESS”

- Stress reactions
- Mindfulness (Atenção Plena)
- Benefits of a personal mindfulness practice

Coffee-break

19h30 - “PRACTICAL SESSIONS”

- Experience different mindfulness practices
- Bring Mindfulness into daily life
- Mindfulness in Education

21h10 – FINAL REFLECTION