Comunicação Consciente e Relações Saudáveis em Contexto Educativo: Ferramentas para a Vida

Datas e horários: **Duração: 22 horas (15 síncronas e 7 assíncronas)**

9, 16, 23 e 30 de Novembro, 7 e 14 de Dezembro de 2022, das 17h30 às 20h

Certificado por Entidade Acreditada pela DGERT

A Escola está a mudar a uma velocidade vertiginosa. E com isso, a probabilidade de conflitos e tensões aumenta, mais ainda nestes tempos incertos e desafiantes que vivemos.

- Sente essa tensão nas relações entre professores / auxiliares / famílias / alunos?
- Quer contribuir activamente para um ambiente de mais cooperação e harmonia?
- Gostaria de trabalhar com mais alegria, motivação e realização profissional?
- Acredita que as crianças e os jovens têm o direito de brincar, participar e serem ouvidos?
- Como ter relações menos tensas, mais fluidas e gratificantes para benefício de toda a comunidade educativa?

É Professor/a, Educador/a, Facilitador/a de processos, Coordenador/a, Auxiliar de Educação, Pai, Mãe,… ?

Quer trazer mais bem-estar, presença, comunicação e empoderamento pessoal e colectivo para a sua Vida?

Então este Curso é para si! Seja um Agente de Mudança!

Objetivos, conteúdos programáticos e condições de participação

Objectivos gerais

- Tomar consciência do **papel pessoal e profissional** na construção de ambientes inclusivos, cooperantes e pacíficos e ganhar confiança e motivação para ser um **agente de mudança ativo, afetivo e efetivo** na comunidade escolar;
- Adquirir ferramentas para um desempenho profissional mais confiante, enriquecedor e gratificante nas **relações interpessoais** com crianças, jovens e adultos, através do uso consciente e eficiente do poder pessoal e de uma comunicação mais assertiva, empática e autêntica *(Empowerment);*
- Desenvolver competências que visam contribuir para uma vigilância activa e promotora da **autonomia e bem estar** físico, emocional e psicológico das crianças e jovens nos ambientes escolares.

Objectivos Específicos

- Compreender a importância e as finalidades dos tempos livres, de lazer para a aprendizagem de códigos sociais e desenvolvimento da autonomia e das **competências de auto-regulação** nas relações interpessoais;
- Reconhecer **padrões de comportamento**: nas crianças e jovens e nas formas de intervenção dos Profissionais;
- Compreender o papel de cada membro da comunidade educativa e do trabalho em equipa na promoção da **saúde e bem-estar** nos ambientes escolares;
- Conhecer, integrar e aplicar a **Comunicação autêntica e não violenta** (com base na CNV) e nomeadamente:
  - promover a tomada de **consciência de processos mentais, sentimentos e emoções** que podem bloquear a comunicação com o próprio e com o outro e identificar as **necessidades humanas** que lhes estão subjacentes;
  - desconstruir diálogos ou situações, analisar com base no processo da CNV e reconstruir de forma mais consciente e indutora de **cooperação e mudança**;
  - compreender os conceitos de **inteligência emocional, relacional e social** para o desenvolvimento de **relações saudáveis** no seio da comunidade educativa.

Com este curso vai:

- Aprender como aceder aos seus **recursos internos** e manter-se centrado em situações desafiantes
- Elevar a capacidade de **comunicação interpessoal** utilizando a consciência da Comunicação Não Violenta
- Compreender melhor o que se esconde por trás dos conflitos e trazer **clareza** às relações
- Praticar a presença e a atenção plena para uma ligação mais autêntica **consigo próprio/a e com os outros**
- Tomar consciência do seu **poder pessoal** e do seu **potencial de contribuição** para uma **sociedade mais humana e pacífica**, através de uma comunicação mais autêntica e relações saudáveis – em casa, na escola, no mundo.
- Viver e aprender a criar um **espaço de escuta**, **partilha coletiva e interação**.
- Ganhar **confiança e motivação** para ser um **agente de mudança** ativo e efetivo nas comunidades em que se move.

Esta iniciativa insere-se no âmbito da Educação para a Saúde e Cidadania.

Conteúdos programáticos

- Auto-consciência e relação consigo próprio.
- Relações Interpessoais: comunicação e gestão de conflitos nas relações entre adultos ou com crianças e jovens.
- Inteligência emocional e gestão das emoções
- Inteligência colectiva: cooperação, participação e cidadania
- Filosofia e prática da comunicação autêntica e não-violenta (CNV)
- O papel do adulto na saúde e bem-estar do/as aluno/as nos espaços de recreio escolares
    - Necessidades das crianças e jovens / Necessidades do adulto
    - O que é brincar, para que serve e até que idade se brinca?
    - Noções de risco e perigo, segurança física e psicológica
        - Correr riscos: benefícios do desafio

Metodologias

A formação irá decorrer online, através de plataformas digitais, recorrendo a salas virtuais para a realização das sessões síncronas e trabalhos de equipa em pequeno grupo; haverá também espaço para reflexões em grande grupo de forma a estimular ainda mais envolvimento, participação e diálogo com escuta activa.

Entre sessões, haverá um grupo de partilha para criar espaço de reflexão e trabalho individual relacionados com a sessão síncrona anterior ou em preparação da sessão seguinte, que visam a consolidação e integração dos conceitos abordados nas sessões síncronas.

Será utilizado um estilo de aprendizagem interativo, facilitado pelos formadores, que gera vivências em tempo real e requer a participação activa e envolvimento efectivo de todos/as os/as formandos/as.

Haverá alguns momentos curtos mais expositivos, apenas como introdução teórica aos diversos temas. Recorrer-se-á à utilização de ferramentas online que permitem respostas imediatas e análise de resultados na hora. As metodologias serão muito participativas, com treino da observação e da escuta, com base em exemplos do quotidiano dos participantes, nomeadamente no contexto profissional.

Condições de participação

A fim de encorajar a inscrição de equipas ou diversos membros da mesma comunidade, criámos um escalão de valores de investimento para grupos.

Investimento:

Tipo de Inscrição	Valor por grupo (€)*
Grupo de 5 pessoas	1100 €
Grupo de 10 pessoas	1900 €
Grupo de 15 pessoas	2700 €
Grupo de 20 pessoas	3400 €
Inscrição individual	250 €
	*Valores sem IVA (23%)

Opções e dados para pagamento:

- **Transferência bancária:**
  - **IBAN**: PT50.0036.0172.99100067633.93 (Allan Sousa)

  BIC/SWIFT: MPIOPTPL
- **MBway:** +351 967 562 558
- Mediante envio prévio de fatura

Para formalizar a sua inscrição, preencha, por favor, este formulário:
https://forms.gle/LTHK5yeX2KRAgYZK8

Envie comprovativo de pagamento para formacao@h-menezes.pt indicando o seu nome e, quando aplicável, os nomes das pessoas do grupo de inscrição e / ou código de desconto.

Os Formadores

Helena Menezes: Com formação de base na área da saúde pública (Pediatria Comunitária), dedica-se desde 1987, à promoção da saúde e bem-estar das crianças e famílias, com uma abordagem sistémica e humanista, inerentemente multidisciplinar e participativa.

Desenvolve projectos e formação profissional em diversas áreas relacionadas com saúde, segurança infantil e desenvolvimento da criança e do jovem: avaliação do risco, saúde, segurança e inclusão em espaços de jogo e recreio, na escola e na comunidade, cidadania e responsabilidade social em contextos educativos, etc... Depois de mais de 15 anos a colaborar com a APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil, da qual foi Presidente durante 6 anos - fundou, em 2010, a H.Menezes RiskVision, da qual é actualmente Diretora-Geral; é Consultora técnica e formadora internacional em avaliação do risco, segurança infantil e inclusão no uso dos ambientes construídos, com foco no impacto do Urbanismo e Arquitectura na Saúde.

Paralelamente, cruzou-se, nos anos 90, com uma obra da psicanalista junguiana J.S.Bolen sobre arquétipos mitológicos e, pouco depois, com a "Inteligência Emocional" de Daniel Goleman que a levaram a iniciar um caminho pessoal de desenvolvimento para relações mais saudáveis, que contribuam para a paz e para a cooperação. Teve a oportunidade de praticar intensamente - enquanto Mãe de três filhos! - mas também como coordenadora de projetos multidisciplinares e como formadora profissional, com milhares de participantes ao longo dos últimos 30 anos, a gerir uma Associação sem fins lucrativos (APSI) e a representar os Consumidores Europeus em comissões técnicas multidisciplinares e multiculturais, onde a capacidade de negociação é imprescindível.

Nos últimos 20 anos, frequentou diversos cursos, workshops e conferências relacionados com desenvolvimento pessoal (inteligência emocional, mindfulness, Yoga na Educação (RYE), Astrologia, Constelações Sistémicas, Biodanza, comunicação autêntica e compassiva, entre outras ferramentas). O Yoga, a Meditação e o Shiatsu fazem parte regular da sua vida desde 2002. Começou a estudar Comunicação Não Violenta (CNV) em 2008 e completou o primeiro programa de 8 semanas de meditação Mindfulness em 2013. Terminou recentemente o Curso de Shiatsu do Instituto Macrobiótico de Portugal. Frequenta atualmente o Curso de Facilitador da Escola de Biodanza do Algarve.

Desde 2014, tem sido convidada a dar formação para profissionais de jardins de infância e escolas sobre Comunicação Não-Violenta e relacionamentos conscientes com crianças, jovens, pais e outros adultos da comunidade escolar. Com o início do confinamento, em março de 2020, foi convidada pela Câmara Municipal de Oeiras para dar formação online ao pessoal não docente; desafiou, para esse projecto, Allan Sousa. Juntos, em parceria, criaram o curso online "Comunicação Consciente, Bem-estar e Relações Saudáveis em contexto escolar: Ferramentas para a Vida". Entre Abril 2020 e Março 2022, foram já desenvolvidas 5 edições, para cerca de 180 profissionais – também educadores, professores e pais - ligados a Escolas de todo o país. Em Julho 2021, desenvolveu um curso presencial de 3 dias sobre 'Brincar em Segurança: Inclusão e Bem-estar nos espaços de recreio escolares: o papel do adulto', no qual integrou igualmente práticas de CNV.

Allan Sousa: Um Engenheiro Civil que largou a área de pontes para agora ajudar a fazer pontes com as pessoas.

Em 2011, co-fundou o Oxigénio que tem como propósito ajudar indivíduos e organizações no seu processo de transformação. Trabalha com organizações para repensarem suas estruturas para se tornarem lugares mais conscientes, mais humanos, mais colaborativos e mais conectados com o planeta. Baseia-se num modelo centrado nas pessoas e nas suas relações. Acreditamos na inteligência colectiva para se co-criar a verdadeira inovação.

Dedica-se a ensinar e facilitar processos de desenvolvimento humano, inteligência emocional e inteligência colectiva.

No passado foi co-fundador da Rede Educação Viva que veio estimular a inovação na educação em Portugal. Foi membro activo da João Sem Medo, uma rede de empreendedores que ajuda pessoas a empreender e a descobrirem o seu contributo num lugar de propósito enquanto se desenvolvem enquanto pessoas. É também co-criador do RIPPLES of the New Experiment, um aprendiz da comunidade global de Reflective Social Practice, catalisador da comunidade Art of Hosting em Portugal e um Possibility Management Coach. Recentemente é co-fundador do Digital Nomads Caparica que tem como missão criar uma comunidade colaborativa vibrante no território onde habita.

Dedica-se nos últimos 11 anos a treinar pessoas e equipas nas áreas do treino emocional, comunicação autêntica e colaboração através de cursos, mentorias de grupo e retiros de desenvolvimento pessoal.