



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




**Comunicação
consciente e relações
saudáveis em
contexto escolar:
ferramentas para a
vida**

6 sessões online
Quartas-feiras
17:30 - 20:00
20/10 a 24/11/2021



Helena Menezes



Allan Sousa

Datas e horários:

- 20 e 27 de Outubro, 3, 10, 17 e 24 de Novembro, das 17h30 às 20h00

Duração: 22 horas (15 síncronas e 7 assíncronas)

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 em tempos de pandemia e confinamento.

- Sente essa tensão nas relações entre professores / pais / alunos?
- Quer contribuir activamente para um ambiente de mais cooperação e harmonia?
- Gostaria de trabalhar com mais alegria, motivação e realização profissional em contexto escolar?
- 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 das crianças?

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

Quer trazer mais bem-estar, presença, comunicação e empoderamento pessoal e colectivo para dentro do contexto escolar?

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

Objetivos, conteúdos programáticos e condições de participação

Objetivos 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 activo e efectivo 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 e psicológico das crianças e jovens nos ambientes escolares.

Objetivos 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 construtiva e indutora de cooperação e mudança;
 - compreender os conceitos de inteligência emocional, relacional e social no contexto escolar e na relação família-escola

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, interação e partilha coletiva
- Ganhar confiança e motivação para ser um agente de mudança activo e efectivo na comunidade escolar.

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 (entre crianças e jovens, com aluno/as / professores / pais / adultos em geral).
- Inteligência emocional e gestão das emoções

- Inteligência colectiva: cooperação, participação e cidadania
- Filosofia e prática da comunicação autêntica e não-violenta (CNV)
- O papel da vigilância / supervisão na saúde e bem-estar dos 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 (ZOOM), 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 diversos membros da mesma comunidade escolar (ou outra), criámos um escalão de valores de investimento para grupos.

Investimento:		Opções e dados para pagamento:
Tipo de Inscrição	Valor por grupo (€)*	
Grupo de 5 pessoas	1100 €	<ul style="list-style-type: none"> ● Transferência bancária: <ul style="list-style-type: none"> ○ IBAN: PT50.0036.0172.99100067633.93 (Allan Sousa) BIC/SWIFT: MPIOPTPL ● MBway: +351 967 562 558 ● Mediante envio prévio de fatura
Grupo de 10 pessoas	1900 €	
Grupo de 15 pessoas	2700 €	
Grupo de 20 pessoas	3400 €	
	*Valores sem IVA (23%)	

Para inscrições individuais, contacte-nos.

Para formalizar a sua inscrição, preencha, por favor, este formulário:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSedHQW3IXG47Z97i1RfuCfwcp1qxqIWlrLTbkGCAuRURfILkg/viewform?usp=pp_url

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

Os Formadores

Helena Menezes: Com formação de base na área da saúde pública, 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 acções de formação 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 e na escola, cidadania e responsabilidade social em contextos educativos, etc... Fundou em 2010 a H.Menezes RiskVision, da qual é 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 e, pouco depois, com a “Inteligência Emocional” de Daniel Goleman o que a levou a iniciar um caminho pessoal de desenvolvimento para relações mais saudáveis, que levam à paz e à cooperação. Teve a oportunidade de praticar intensamente como mãe de três filhos - ! - mas também a trabalhar como formadora profissional com milhares de alunos ao longo de quase 30 anos, a gerir uma ONG 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 sobre desenvolvimento pessoal (inteligência emocional, mindfulness, yoga, 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.

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, desenvolveram 3 edições do curso “Bem-estar e relações saudáveis em contexto escolar” para 150 profissionais, entre Abril 2020 e Janeiro 2021. A 4ª edição, aberta ao público, decorreu em Abril-Maio

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 conectadas 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.