



## ENTIDADE FORMADORA

(Registo de acreditação DREFAçores/ENT-AEFR/001/2025  
ENTIDADE PROMOTORA –USIT /Parceria Saúde Escolar

### Plano Atividades Formativas Ano Letivo 2024-2025

#### Pessoal Docente

### Ação n.5 / 2024-2025 «Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal»

## 1. OBJETIVOS

### A. Autoconhecimento e Autogestão:

- **Compreender a si mesmo:**  
Auxiliar os professores a identificar suas forças, fraquezas, valores e crenças, para que possam utilizar esses conhecimentos em prol de seu desenvolvimento.
- **Gestão de emoções:**  
Desenvolver habilidades para lidar com as próprias emoções e as dos outros, criando um ambiente de sala de aula mais positivo e acolhedor.
- **Estabelecer metas:**  
Ajudar os professores a definir metas claras e realistas para seu desenvolvimento pessoal e profissional.
- **Desenvolver a resiliência:**  
Fortalecer a capacidade de lidar com o estresse e as adversidades, buscando soluções criativas para os desafios.

### B. Habilidades Sociais e Interpessoais:

- **Comunicação eficaz:**  
Melhorar as habilidades de comunicação verbal e não verbal, para estabelecer relações mais sólidas com alunos, colegas e pais.
- **Trabalho em equipe:**  
Desenvolver a capacidade de trabalhar em colaboração com outros profissionais, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo e produtivo.
- **Empatia:**  
Aumentar a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo as diferentes perspectivas e necessidades dos alunos.
- **Resolução de conflitos:**  
Adquirir habilidades para mediar e resolver conflitos de forma construtiva.

### C. Desenvolvimento Profissional:

- **Atualização:**  
Manter-se atualizado sobre as novas tendências e metodologias de ensino, buscando a melhoria contínua da prática pedagógica.
- **Inovação:**  
Estimular a criatividade e a inovação na sala de aula, buscando soluções criativas para os desafios da educação.
- **Liderança:**  
Desenvolver habilidades de liderança para inspirar e motivar os alunos, bem como para assumir papéis de liderança na escola.
- **Reflexão crítica:**  
Promover a reflexão sobre a própria prática pedagógica, buscando identificar pontos fortes e áreas para melhoria.

### D. Bem-estar e Qualidade de Vida:

- **Saúde física e mental:**  
Incentivar a prática de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física e sono adequado.
- **Gestão do tempo:**  
Ajudar os professores a organizar seu tempo de forma eficiente, conciliando as atividades profissionais com a vida pessoal.
- **Equilíbrio entre vida pessoal e profissional:**  
Promover a importância de encontrar um equilíbrio entre as diferentes áreas da vida, evitando o burnout.

## 2. CONTEÚDOS

- Liderança pessoal
- Inteligência emocional
- Produtividade
- Criatividade
- Superação de obstáculos

### 3. METODOLOGIA

O ensino não diretivo representa uma abordagem promissora para a educação do século XXI. Ao colocar o aluno no centro do processo de aprendizagem, essa abordagem promove o desenvolvimento integral do estudante, preparando-o para os desafios do futuro. No entanto, é importante ressaltar que a implementação do ensino não diretivo exige um grande investimento em formação e desenvolvimento profissional dos professores, bem como um apoio constante da escola e da comunidade.

#### **Abordagem Teórico-prática.**

Apresentação para estudo de fichas de estudo e trabalho.

#### **Demonstração**

A partir das fichas de estudo e trabalho.

**-Apresentação conteúdo recorrendo a jogo de dinamização;**

Dinâmica de grupo tendo em conta as fichas de estudo e trabalho.

### 4. DESTINATÁRIOS

Pré-Escolar, Ensinos Básico e Secundário

### 5. CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA E DE APROVAÇÃO

- É obrigatória a frequência de pelo menos 90% (13hh50m) da respetiva duração.
- A certificação do curso está condicionada à obtenção de aproveitamento da ação.

### 6. AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

As ações de formação contínua devem assegurar a avaliação individual do aproveitamento do formando, de acordo com o previsto no artigo 228.º do ECD.

#### **Descrição dos Critérios**

##### **Domínio das Atitudes 40%:**

- Assiduidade/Pontualidade 10%
- Empenho e motivação no trabalho 10%
- Participação nos trabalhos de grupo 10%
- Motivação - Contributos pessoais para a relevância do contexto formativo 10%

##### **Domínio do Conhecimento 60%:**

- Produção de uma reflexão individual escrita 60%

#### **Avaliação Quantitativa e Qualitativa**

- 1 -Muito Insuficiente (0% a 19%);
- 2 - Insuficiente (20% a 49%);
- 3- Suficiente (50% a 69%);
- 4- Bom (70% a 89%);
- 5- Muito Bom (90% a 100%) Notação de: Aprovado / Não Aprovado

### 7. FORMADOR

Enf. Eduardo Manuel Marques Azevedo

### 8. DURAÇÃO / UNIDADE DE CRÉDITOS

- 15 horas 0,6 / U.C.

### 9. LOCAL DE REALIZAÇÃO/ DATA / HORÁRIO

Escola Básica Integrada da Praia da Vitória- Sala ET2

**Sessões Presenciais às 4as feiras das 15h30às 18h30m**

**- 4 , 11 , 18 e 25 de junho e 2 de julho de 2025**

## 10. BIBLIOGRAFIA

De forma a facilitar o estudo e a contornar as dificuldades na aquisição de bibliografia, serão selecionados textos de apoio relacionados com cada tema em estudo.

AS 21 IRREFUTÁVEIS LEIS DA LIDERANÇA-JOHN C. MAXWELL

1.ª edição: novembro de 2023 Depósito legal: 522615/23 ISBN: 978-989-8529-59-6. Disponível online.

Manual de Competência Emocional Logo do projeto: Ritta Castro | Capa e contracapa: Gabriel Cramariuc Edição: Primeira Edição Data da publicação: dezembro de 2023 URL: <https://hdl.handle.net/1822/87373>

Livro Verde do Futuro da Segurança e Saúde no Trabalho

Autoria: Sílvia Costa Agostinho da Silva (Coordenação) Emília Graça Dourado Telo Ferraz Pereira André Florentino Manuel dos Santos Serranheira Jerónimo Dias Moreira de Sousa Jorge Manuel Barroso Dias José Manuel Rocha Nogueira Liliana Maria da Silva Cunha Luís Conceição Freitas Maria de Fátima dos Santos Ramalho Arrabaço Nelson Prata Nuno Silva Marques Pedro Miguel Ferreira Martins Arezes Samuel Silvestre Antunes Tânia Gaspar Sintra dos Santos - Primeira Edição: Março de 2024

Práticas Criativas em Sala de Aula e a Criatividade dos Docentes: - Maria de Fátima Morais 1 \* Lúcia C. Miranda 2 1 Universidade do Minho, Portugal 2 Universidade da Madeira, Portugal