

Professor feliz: realce os seus pontos fortes

Especificidades do curso:

Duração:

Curso de uma semana

Língua:

Português

Local:

Budapeste-Hungria

Conceito desenvolvido por:

Adrien Vanyai e Beata Szeles

Este curso obedece aos critérios e prioridades do programa Erasmus+ da UE.

Formadora: Isabel Santiago

Propina de frequência do curso:

555€, incluindo atividades culturais. Exclui deslocações, alimentação e alojamento.

Número mínimo e máximo de participantes:

12-20

Grupo alvo:

Professores de todos os níveis de ensino

Duração:

30 aulas /semana – 20 sessões sobre o tema e 10 sessões de aperfeiçoamento da língua inglesa.



Descrição do Curso

Este curso destina-se a educadores e professores do ensino básico e secundário.

Descrição do Curso

A personalidade do educador/professor e o seu bem-estar são uma parte essencial do seu sucesso profissional. Evidentemente, todos nós temos os nossos altos e baixos, mas podemos escolher a forma como gerimos o nosso equilíbrio interior. Se o conseguirmos atingir, melhoramos significativamente a nossa vida profissional e pessoal, assim como damos o exemplo aos nossos alunos.

Durante este período de uma semana, os participantes experimentarão vários métodos e técnicas que promovem o bem-estar geral, mental e físico. As práticas incluem, entre outras: técnicas simples de atenção plena, técnicas de relaxamento, truques de gestão de vida e de tempo. Estas práticas simples, mas eficazes, também podem ser integradas na nossa rotina diária.

Este curso facultar-lhe-á

- ❖ uma imagem clara dos desafios atuais e um conjunto de competências para os ultrapassarmos
- ❖ uma melhor compreensão das nossas próprias competências
- ❖ novas formas de lidar com o stress, com a gestão do tempo e com a vida em geral
- ❖ uma compreensão mais aprofundada dos fundamentos teóricos da saúde mental e do bem-estar
- ❖ a oportunidade de troca de ideias sobre boas práticas, num ambiente internacional

Abordagem:

Os nossos cursos são ministrados utilizando uma abordagem holística. Vemos a pessoa como um todo.

São também incluídas atividades e ferramentas que servem o bem-estar geral.

O conteúdo do curso consiste em sessões teóricas curtas, exercícios práticos baseados nos próprios desafios dos participantes, seguidos de discussões, onde se partilham pensamentos, opiniões e impressões pessoais.

Especial ênfase é dada ao aspeto prático. Os participantes terão a oportunidade de experimentar novas ferramentas e técnicas.

Oferecemos espaço para educadores com várias formações de forma a promover a troca de boas práticas.

O local onde se realiza o curso é cuidadosamente selecionado.

Cronograma Provisório do Curso:

Segunda-feira:

Sessão de boas vindas

Socialização informal

Discussão do esboço do curso

Tempo para perguntas pré-curso

Terça-feira:

Introdução

Histórico profissional dos participantes

Expectativas do curso

Objetivos e contrato de aprendizagem

Input teórico e prática: hierarquia de necessidades

Prática: boas experiências profissionais (IA)

Quarta-feira

Input teórico e prática: as etapas da carreira docente

Input teórico e prática: a identidade profissional

Reflexões pessoais



Quinta-feira

Input teórico: a teoria do stress

Prática: técnicas para gerir o stress

Mindfulness e meditação para professores

Input teórico: como funcionam as técnicas de relaxamento

Sexta-feira

Para levar de regresso a casa: estabelecimento de metas pessoais para o futuro

Entrevistas

Feedback e avaliação do curso

Reflexão sobre as expectativas e o resultado do curso

Resumo dos resultados e competências de aprendizagem adquiridos

Sábado domingo:

Encerramento do curso

Feedback e autoavaliação

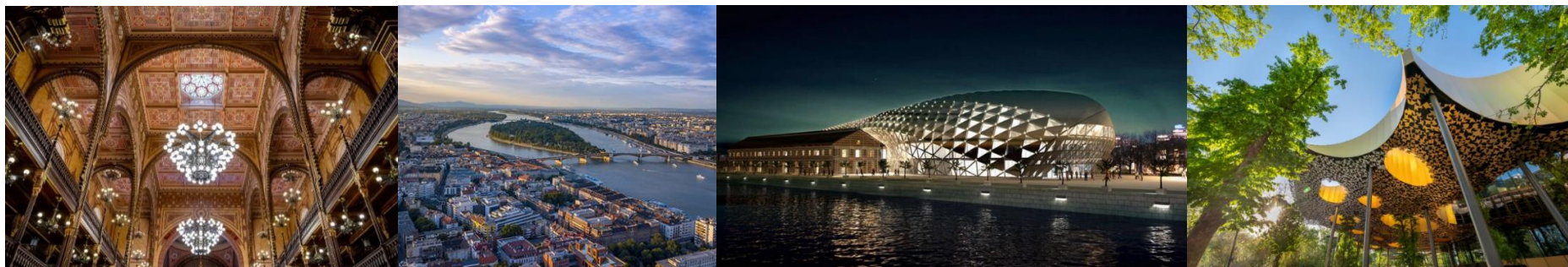
Entrega do Certificado de Presença

Excursão e/ou outras atividades culturais

As aulas acontecem nos períodos da manhã e/ou tarde, segundo o critério exclusivo do provedor do curso.

A programação pode diferir significativamente do previamente delineado, dependendo das solicitações e necessidades dos participantes e do formador.

Os participantes receberão o cronograma final do curso por e-mail 2 semanas antes do início.



Informação prática

Local:

Os participantes serão informados sobre o local exato do curso e receberão instruções por e-mail 2 semanas antes do início.

Equipamento:

Alguns de nossos cursos são indicados como BYOD, o que significa que os participantes deverão fazer-se acompanhar dos próprios laptops ou ipads.

Certificados concedidos:

Os participantes que assistirem a pelo menos 80% das aulas receberão um certificado de frequência, certificado Europass e/ou Acordo de Parceria.

Atividades culturais:

Os detalhes exatos das atividades culturais a levar a cabo serão divulgados durante a realização do curso.

Registro:

Por favor, inscreva-se através do nosso site. Procure as opções de curso marcadas como "aberto" e "confirmado".

Confirmaremos a sua inscrição até 48 horas após ter sido efetuada.





EduMind
Academy

Your Questions are Welcome.
Feel free to contact us.

EduMind Academy
Budapest, Hungary
VAT HU32340219
OID E10338382

Tel.: +36 30 519 3177
+36 30 267 9604

Email: hello@edumindacademy.com
www.edumindacademy.com