



PROGRAMA DO CURSO

Designação: Técnicas de relaxamento em contexto de sala de aula

Entidade Promotora/Formadora: – EBI de Ribeira Grande

Local da Formação: Ribeira Grande

Data 6 a 12 de julho de 2022 Duração: 15 horas

JUSTIFICATIVO DA AÇÃO

Encontramos, cada vez com mais frequência, crianças agitadas, ansiosas, nervosas, tristes ou com raiva. Conhecemos cada vez mais crianças que não conseguem relaxar, que têm dificuldades de concentração, mesmo em tarefas prazerosas, que precisam de se acalmar, mas não conseguem e que necessitam de aprender a identificar e gerir as suas emoções.

Com vista a promover o equilíbrio emocional, promover o desempenho escolar e social, a capacidade para resolver problemas comuns, de lidar com períodos difíceis e desenvolver a capacidade natural de regulação emocional, esta formação pretende dotar os formandos de conhecimentos, teorias e (acima de tudo) técnicas que os ajudem a ajudar os mais novos e focarem-se nas soluções em vez de nos problemas, até porque ninguém consegue controlar o que nos acontece, mas se tentarmos, é possível controlar o nosso pensamento e as nossas atitudes perante aquilo que nos acontece.

OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos, teorias e técnicas de relaxamento e meditação;
- Motivar para a prática da meditação;
- Experienciar diferentes técnicas de meditação, respiração e relaxamento;
- Capacitar os formandos de conhecimentos, técnicas e instrumentos para a implementação da meditação em contexto de sala de aula.

CONTEÚDOS

O que é a meditação;

- Diferentes tipos de meditação;
- Para que serve a meditação;
- Conhecimentos prévios para meditar (como sentar, como respirar, o que sentir, ...);
- Condições necessárias para a prática;
- Quais os maiores desafios à implementação da prática;
- Perfil do educador-meditador;
- Técnicas e dinâmicas de relaxamento e meditação;
- Estruturação de uma sessão de meditação.

METODOLOGIAS

- Disponibilização de informação teórica para que os formandos tenham uma abordagem abrangente da temática;
- Disponibilização de informação teórico-prática para que os formandos possam consolidar conhecimentos e competências necessárias à execução das técnicas;
- Realização das técnicas apresentadas;
- Realização de exercícios de planificação para a implementação das técnicas apresentadas, em contexto de sala de aula.