

ADEUS STRESS: ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR E GERIR O STRESS NA CLASSE DOCENTE

- **REGISTO**

CCPFC/ACC-107079/20

- **FORMADOR**

Vera Lúcia Henriques de Melo (CCPFC/RFO-30622/11)

- **LOCAL DE REALIZAÇÃO:**

- **Nº DE HORAS:**

25 horas presenciais

- **CALENDARIZAÇÃO**

- **MODALIDADE**

Curso de Formação

- **DESTINATÁRIOS**

Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico e Secundário, Professores do Ensino Especial

- **EFEITOS A PRODUZIR**

Refletir sobre a evolução do conceito de docente nas últimas décadas;

Percecionar os desafios e as oportunidades que se colocam aos docentes, hoje;

Realizar um autodiagnóstico do seu nível de stress;

Aprofundar as causas e as consequências do stress profissional;

Compreender a relação desencadeada entre o stress e o sistema nervoso central;

Adquirir estratégias para uma mudança pessoal e profissional positiva;

Contribuir para a redução do número de conflitos em sala de aula;

Conhecer e ensaiar estratégias de gestão de stress;

Adotar estratégias de controle de fontes de stress;

Percecionar a importância da adoção de comportamentos de prevenção de stress;

Potenciar uma maior satisfação com a profissão, contribuindo para o sucesso escolar.

- **CONTEÚDOS DA AÇÃO**

- 1 - A Profissão Docente (5 horas)

- Enquadramento histórico da profissão
 - Ser professor atualmente: desafios e oportunidades
 - Satisfação com o trabalho docente

- 2 - Stress na Profissão Docente (15 horas)

- O conceito de Stress: causas, tipos e fontes;
 - Autodiagnóstico;
 - O conflito como fonte de stress: como controlar o seu impacto;
 - Caracterização geral: causas e fatores primários de stress;
 - Fatores de risco;
 - Sintomas e os efeitos do stress;
 - As consequências do Stress no equilíbrio Corpo-Mente;
 - Relação entre desempenho em sala de aula e stress;
 - Técnicas e Estratégias de Prevenção e Gestão de Stress dentro e fora de sala de aula;
 - Cuidados pessoais e estratégias de autogestão do stress.

- 3 - Burnout na Profissão Docente (3 horas)

- Burnout: definição, causas e consequências;
 - Estratégias individuais

- 4 - Elaboração de Plano de Ação Individual de Prevenção e Gestão de Stress em Contexto de Sala de Aula (2 horas)

- **METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO**

Serão usadas metodologias diversificadas, testadas para a aprendizagem/mudança de adultos, procurando:

- Em sala, proporcionar um ambiente descontraído e energia elevada, recorrendo a metodologias ativas e a uma abordagem teórico-prática;
 - Que os participantes sejam responsáveis pela sua própria aprendizagem, tendo consciência da sua “radiografia” através da aplicação de autodiagnósticos ou trabalhos individuais;
 - Utilizar uma linguagem positiva, de forma consistente;
 - Que a informação seja constantemente transmitida de forma cinestésica, auditiva e visual;
 - Uma forte ênfase na cooperação e partilha de experiências durante a aprendizagem e nas atividades de grupo;
 - Que seja consolidada a aprendizagem através de flipchart, mindmappings, exibição de vídeos, reminders, etc.;
 - Que, após as sessões, os participantes sejam encorajados a rever o seu progresso e a elaborar um Plano de Ação que aplicarão diariamente na sua sala de aula.
-

- **REGIME DE AVALIAÇÃO**

Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas presenciais.

Trabalhos práticos e reflexões efetuadas, a partir das e nas sessões presenciais, de acordo com os critérios previamente estabelecidos, classificados na escala de 1 a 10, conforme indicado na Carta Circular CCPFC – 3/2007 – setembro 2007, com a menção qualitativa de:

- 1 a 4,9 valores – Insuficiente;
 - 5 a 6,4 valores – Regular;
 - 6,5 a 7,9 valores – Bom;
 - 8 a 8,9 valores – Muito Bom;
 - 9 a 10 valores - Excelente.
-

• **BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

Carlotto, M.S. (2012). Síndrome de burnout em professores: avaliação, fatores associados e intervenção. Porto: LIVPSIC.

Gil, Jesus Maria Nieto (2015). O Professor em Stress. Bookout.

Carlotto, Mary Sandra (2012). Síndrome de Burnout em Professores. PivPsi.

Quaresma, José Brito do Vale (2014). O Descontentamento e o Desgaste Profissional em Professores dos Ensinos

Básico e Secundário. Edições Afrontamento

Teixeira, A.R.C. (2014). Preditores do Burnout e Stress em Professores: Contributos do Engagement e da Satisfação Laboral. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Porto: FPCEUP
