

## Ficha da Ação

**Designação** Atenção Plena na Sala de Aula

**Região de Educação** **Área de Formação** A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

**Duração**

Nº Total de horas 15 Nº de Créditos 0.6

**Cód. Área** C12 **Descrição** Relação Pedagógica,

**Cód. Dest.** 05 **Descrição** Professores dos 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

**Dest. 50%** **Descrição**

**Reg. de acreditação (ant.)**

### Anexo A

#### Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

De forma geral, vivemos num estado dividido: corpo presente, mente ausente. Isto acontece com os adultos e, cada vez mais, com as crianças, sobretudo em contexto escolar. As dificuldades de atenção/concentração são crescentes e preocupam cada vez mais os educadores, que sabem que, para haver aprendizagem, é necessário que exista um ambiente saudável, de tranquilidade, respeito por si e pelo outro e foco no momento presente. Quais os fatores que contribuem para as dificuldades de atenção na sala de aula? Que problemas poderão estar na base das mesmas? E de que forma as podemos diminuir, aumentando a atenção no momento presente? Pretende-se com este curso que os docentes encontrem novas estratégias para o treino da atenção/concentração em sala de aula e, desta forma, possam potenciar o sucesso académico dos seus alunos.

#### Objetivos a atingir

Os processos de aprendizagem em Educação e Formação levam a que se criem objetivos concretos a atingir no âmbito do curso de formação proposto:

- Conhecer o processo de atenção;
- Desenvolver técnicas para aumentar a atenção na sala de aula;
- Conhecer o Mindfulness e o seu potencial aplicado à educação, bem como outras estratégias em florescimento.

#### Conteúdos da ação

##### Introdução

Apresentação da ação de formação; apresentação dos formandos; apresentação das atividades propostas, normas de avaliação da ação; objetivos da ação.

1 hora

##### O processo de atenção e as emoções na sala de aula

A sala de aula – física e emocional. O processo de atenção. A emoção. Emoções na sala de aula. A relação professor-aluno e os desafios atuais da educação.

5 horas

##### Estratégias de promoção da atenção em sala de aula

Chamar a atenção ou distrair? O momento presente. Foco. Estratégias, dinâmicas e ideias. Mindfulness na escola.

8 horas

##### Avaliação da ação

Avaliação dos trabalhos realizados. Avaliação do cumprimento dos objetivos da ação de formação. Avaliação da formação.

1 hora