

Cursos de Formação Especializada
2018/2019

Curso de Formação Especializada
“*Mindfulness* e Comunicação Não Violenta
em Contexto Educativo”

1.^a Edição

Coordenação científica: Professora Doutora Helena Águeda Marujo

WWW.ISCSP.U LISBOA.PT

PREÂMBULO

O Curso de Formação Especializada “*Mindfulness* e Comunicação Não Violenta em Contexto Educativo” é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-iFOR), unidade orgânica do ISCSP que visa desenvolver, com elevado rigor e qualidade máxima, conhecimentos e competências em áreas específicas, aumentando a valorização das mais variadas atividades profissionais, bem como do *Curriculum Vitae*.

O Instituto de Formação e Consultoria (iFOR) desenvolve Cursos de Formação Especializada que fornecem uma formação avançada, tendo em conta principalmente objetivos profissionais e académicos, desenvolvendo competências e experiências exclusivas, nas áreas de conhecimento ministradas pelo ISCSP.

PARTE I – OBJETIVOS E PLANO DE ESTUDOS

1. OBJETIVOS

No final do curso, os formandos deverão:

1. Definir estratégias para aumentar a sua capacidade de autorregulação emocional, compreendendo o modelo cognitivo comportamental;
2. Explicar e utilizar estratégias de resposta consciente por oposição à resposta impulsiva perante emoções ou situações conotadas como negativas;
3. Reconhecer o impacto do piloto automático, desenvolvendo mecanismos de atenção sustentada;
4. Explicar as diferentes fases de desenvolvimento da criança e adolescente;
5. Utilizar ferramentas que proporcionem uma efetiva relação interpessoal;
6. Identificar pensamentos disfuncionais e utilizar estratégias de gestão dos mesmos;
7. Reconhecer e aplicar as atitudes *Mindfulness* (não julgamento, aceitação, mente de principiante, gratidão, ...), definindo planos de ação;
8. Otimizar a própria concentração, criatividade, memória e a tomada de decisões;
9. Utilizar mecanismos de gestão do stress, reduzindo o esgotamento emocional e a ansiedade;
10. Definir intenções, metas e objetivos;
11. Utilizar técnicas de uma comunicação eficaz, consciente e não violenta, a partir de modelos sustentados;
12. Identificar as suas forças de assinatura, bem como as dos alunos, reconhecendo o seu impacto no bem estar e produtividade e desenvolvendo planos de ação da sua implementação;
13. Definir planos de ação continuados, bem como utilizar estratégias pontuais para gestão dos grupos, segundo a prática de *Mindfulness*;
14. Implementar programas psicoeducativos adaptados.

3

2. DESTINATÁRIOS/AS

Tratando-se do desenvolvimento de *soft skills* (prática de atenção plena e da comunicação não violenta), este curso destina-se ao público em geral.

Contudo, tratando-se de uma formação dirigida ao trabalho com grupos em contexto escolar, é expectável que seja adaptado a professores, educadores de infância, técnicos de educação, pedagogos, psicólogos educacionais, técnicos de serviço social e outros.

3. PLANO CURRICULAR

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Afinal o que é o Mindfulness?	P	5,5	11
Tu Acreditas Nisso?	P	3,5	7
Voltar a Casa	P	3,5	7
Visitar-me, Descobrir-me	P	3,5	7
Do que eles são capazes	P	3,5	7
A Comunicação Consciente	P	3,5	7

Exploração de Programas Adaptados	P	7	14
TOTAL		30	60

Nota 1:

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares)

Área científica das unidades curriculares: P – Psicologia

4. SÍNTESE PROGRAMÁTICA

UNIDADES CURRICULARES	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
Afinal o que é o Mindfulness?	Mitos e Verdades, Piloto Automático, História, Transformações Cerebrais e Mecanismos Psicoterapêuticos, Áreas de Aplicação, Meditações Formais e Informais, Atitudes <i>Mindfulness</i> .
Tu Acreditas Nisso?	Terapia Cognitiva baseada em <i>Mindfulness</i> .
Voltar a Casa	Relação Corpo Mente e sua implicação no Modelo Cognitivo comportamental.
Visitar-me, Descobrir-me	Psicologia Positiva e a sua Teoria das Forças de Assinatura, Necessidades, Intenções.
Do que eles são capazes	Etapas de Desenvolvimento Infantil e Juvenil.
A Comunicação Consciente	Barreiras à Comunicação, Modelo da Comunicação Não Violenta/Consciente.
Exploração de Programas Adaptados	Programas Psicoeducativos baseados na prática de <i>Mindfulness</i> e Comunicação Não Violenta adaptados a Diferentes Faixas Etárias.

5. CORPO DOCENTE

4

UNIDADES CURRICULARES	DOCENTES
Afinal o que é o Mindfulness?	Nome: Catarina Ferreira Habilitações Académicas: Mestre em Psicologia Ocupação Profissional: <i>HR Specialist Training & Development</i>
Tu Acreditas Nisso?	
Voltar a Casa	
Visitar-me, Descobrir-me	
Do que eles são capazes	
A Comunicação Consciente	
Exploração de Programas Adaptados	

6. CALENDÁRIO DAS AULAS

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
Afinal o que é o Mindfulness?	Sábado	10h00 – 13h30 14h30 – 16h30	16/02
Tu Acreditas Nisso?	Sábado	10h00 – 13h30	23/02
Voltar a Casa	Sábado	10h00 – 13h30	02/03
Visitar-me, Descobrir-me	Sábado	10h00 – 13h30	09/03
Do que eles são capazes	Sábado	10h00 – 13h30	16/03
A Comunicação Consciente	Sábado	10h00 – 13h30	23/03
Exploração de Programas Adaptados	Sábado	10h00 – 13h30	30/03; 06/04

PARTE II – ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO

1. CONDIÇÕES DE ACESSO E SELEÇÃO DOS CANDIDATOS

A seleção dos candidatos será feita com base no seu curriculum académico e profissional. Para efeitos de admissão das candidaturas é necessário parecer favorável do Coordenador do Curso de Formação Especializada.

2. INSCRIÇÃO E NÚMERO DE VAGAS

O curso funcionará com um mínimo de 15 e um máximo de 20 inscrições.

Documentação necessária

- a) Ficha de Candidatura para Cursos de Formação Especializada;
- b) Certificado de Habilitações;
- c) *Curriculum Vitae*.

Período de candidaturas: de 02 de Janeiro até 31 de Janeiro de 2019. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

As candidaturas poderão ser efetuadas de duas formas:

- **Presencialmente**, junto do Gabinete de Apoio ao IFOR, através da entrega da documentação necessária à candidatura;
- **Via e-mail**, através do envio da documentação necessária à candidatura para o endereço ifor@iscsp.ulisboa.pt.

3. CUSTO DE INSCRIÇÃO E PROPINAS

Seguro Escolar: 1,43€ (um euro e quarenta e três cêntimos).

Valor da Propina: 350€ (trezentos e cinquenta euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula, ou em 2 prestações:

1.ª Prestação - No ato da matrícula, no valor de 200€ (duzentos euros).

2.ª Prestação - Pagamento até 15 de Março de 2019, no valor de 150€ (cento e cinquenta euros).

No valor de propina encontra-se incluído um *coffee-break* a realizar-se no primeiro dia do Curso.

Nota 2:

O pagamento da propina é efetuado:

- a) No Gabinete de Apoio ao IFOR, em cartão multibanco ou cartão de crédito.
- b) Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, em numerário, cheque, cartão multibanco ou cartão de crédito.
- c) Em qualquer caixa da rede multibanco ou com recurso ao sistema homebanking, conforme as instruções obtidas junto do Gabinete de Apoio ao IFOR;

d) *Através do envio de cheque, emitido à ordem do ISCSP, de onde conste, no verso, o número de aluno/a, um contato telefónico e as iniciais do curso que frequenta.*

As despesas bancárias decorrentes da devolução de cheques sem cobertura são imputadas ao aluno. As referências para pagamento através da rede multibanco ou do sistema homebanking poderão ser obtidas através do NetPA (<http://netpa.iscsp.ulisboa.pt>).

O não cumprimento dos prazos acima indicados implica o pagamento de juros de mora à taxa legal em vigor, de acordo com o previsto no Despacho n.º 24315/2009, publicado no Diário da República, II Série, de 4 de Novembro.

Nota 3:

Os alunos que não tiverem liquidado as prestações nos prazos indicados não poderão efetuar as avaliações às unidades curriculares que ocorrerem no período de vigência do prazo. Só poderão iniciar o curso os alunos que tenham pago a primeira prestação de propina.

4. CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

A carga horária de cada unidade curricular é de 3,5, 5,5 e 7 horas de contacto (30 horas letivas), tendo cada aula a duração de 2 e 3,5 horas.

As aulas serão lecionadas durante um dia por semana (cf. Calendário de aulas), aos sábados. O curso funcionará nas instalações do ISCSP em sala a indicar.

5. CERTIFICADO

Será emitido um Certificado de Conclusão aos/às participantes com um mínimo de 80% de presenças. No caso de não atingir os 80%, será emitido um Certificado de Frequência.

6. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DO ISCSP

Os alunos admitidos à frequência do Curso podem utilizar as instalações do ISCSP, nomeadamente a Biblioteca, o restaurante, os serviços de reprografia e o parque de estacionamento. Para o uso do parque de estacionamento será fornecido um cartão próprio de identificação, mediante pagamento.

7. AVALIAÇÃO DO CURSO

O funcionamento do curso e cada unidade curricular serão objeto de avaliação pelos alunos, através da administração de um inquérito por questionário.

8. CONTACTOS

Coordenação Científica do Curso
Prof. Doutora Helena Águeda Marujo
@: hmarujo@iscsp.ulisboa.pt

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Gabinete de Apoio ao IFOR, através dos seguintes contactos:

Andreia Coelho
Área de Cooperação e Desenvolvimento
Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)
Piso 1 | Gabinete 26
@: ifor@iscsp.ulisboa.pt
Telf.: (+351) 213 600 431

WWW.ISCSP.ULISBOA.PT