

**ISCSP**

INSTITUTO SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Curso de Formação Especializada

# **Mindfulness e Comunicação Consciente em Contexto Educativo**

**1.ª EDIÇÃO**

2022/2023

**COORDENAÇÃO CIENTÍFICA**

Professora Doutora Helena Águeda Marujo

**COORDENAÇÃO EXECUTIVA**

Mestre Catarina Ferreira

**IFOR**

INSTITUTO DE FORMAÇÃO  
E CONSULTORIA



## Preâmbulo

O Curso de Formação Especializada ***Mindfulness*** e **Comunicação Consciente em Contexto Educativo** é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-IFOR). O ISCSP-IFOR é uma 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 presente Curso de Formação Especializada irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online *Zoom Cloud Meetings*.

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.

I.

# Objetivos e plano de estudos

## 1. Objetivos

### 1.1 Objetivos Gerais

- ▣ Desenvolver uma maior autoconsciência, autocontrolo, empatia, motivação e capacidade de influenciar o outro, a partir da operacionalização das ferramentas propostas;
- ▣ Implementar atividades, sessões ou programas completos de desenvolvimento emocional, autoconsciência e autocontrolo junto dos educandos.

### 1.2 Objetivos Específicos

- ▣ Explicar o que se entende por Inteligência Emocional, identificando as competências inerentes a cada umas esferas e compreendendo o seu impacto no dia a dia pessoal e profissional;
- ▣ Utilizar o *Mindfulness*, com vista a um maior foco e autocontrolo, identificando e gerindo gatilhos de reação, stress e princípio de conflito;
- ▣ Identificar as avaliações desadaptativas, ressignificando-as por crenças potenciadoras de performance e bem-estar;
- ▣ Alavancar as suas ações em princípios como Foco, Auto compaixão, Autenticidade e Resiliência Emocional;
- ▣ Criar uma visão alicerçada nos seus objetivos e valores, indispensável à auto e hetero motivação e ao *flow*;
- ▣ Demonstrar maior empatia, consolidando competências sociais e adequando as mesmas ao interlocutor;
- ▣ Utilizar estratégias de comunicação eficaz, através de modelos de comunicação consciente e não violenta, gerando interações com impacto;

- Utilizar princípios de influência para maior impacto na comunicação;
- Direcionar as suas emoções para o atingimento de objetivos ou realizações que favoreçam o desenvolvimento;
- Implementar os conteúdos em contexto individual ou de grupo.

## 2. Destinatários

O curso construído de forma a responder às principais necessidades dos/as intervenientes nesta área, é assim direcionado a Educadores/as (sejam eles/as pais/mães, professores/as, educadores/as de infância, auxiliares de educação, técnicos/as de educação, ou outros/as), com vista ao seu próprio desenvolvimento pessoal, para que depois aportem mais valor à relação e desenvolvimento dos/as seus/suas educandos/as.

## 3. Plano curricular

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Mindfulness: O Princípio do Desenvolvimento	P	4	8
Autoconsciência e Autocontrolo: Entendimento e Ferramentas	P	4	8
Auto e Hétero Motivação: Como a Fomentar?	P	4	8
O Fenómeno da Empatia	P	4	8
Comunicação Consciente, Adaptabilidade e Influência	P	8	16
Princípios de Aprendizagem e Construção de Projetos de Desenvolvimento	P	4	8
Programas Educativos Adaptados a Diferentes Faixas Etárias	P	4	8
Na Prática: Apresentação do Projeto	P	8	16
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>80</b>

**NOTA 1:**

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares).  
 Área científica das unidades curriculares: P – Psicologia.

## 4. Síntese programática

UNIDADE CURRICULAR	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
<b>Mindfulness: O Princípio do Desenvolvimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inteligência Emocional segundo Daniel Goleman;</li> <li>■ Emoções e cérebro;</li> <li>■ Passagem de Reação para Escolha Consciente;</li> <li>■ Passagem do Piloto Automático para o Foco de Atenção;</li> <li>■ <i>Mindfulness</i> e relação com Performance e Bem-Estar;</li> <li>■ Ferramentas de <i>Mindfulness</i>: Práticas Formais e Informais.</li> </ul>
<b>Autoconsciência e Autocontrolo: Entendimento e Ferramentas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autoconsciência dos pensamentos e estados emocionais, preferências, recursos e gatilhos de reação automática;</li> <li>■ A expressão das emoções - cognição e fisiologia;</li> <li>■ Emoção enquanto data-base para a tomada de decisão;</li> <li>■ Gestão de gatilhos emocionais que resultam em conflito.</li> </ul>
<b>Auto e Hétero Motivação: Como a Fomentar?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Os 3 níveis cognitivos da Motivação: Alinhamento, Visão e Resiliência;</li> <li>■ Fisiologia da Motivação;</li> <li>■ Exploração de Valores;</li> <li>■ Cultivar o Otimismo: Negative Bias e Estilos explanatórios;</li> <li>■ Forças de Assinatura;</li> <li>■ <i>Flow</i> e Alta Performance.</li> </ul>
<b>O Fenómeno da Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autoconsciência e Empatia;</li> <li>■ O fenómeno <i>in group</i> e <i>out group</i>;</li> <li>■ O Círculo de Segurança necessário à Performance;</li> <li>■ Treino Empático: descoberta de semelhanças e oferta de generosidade;</li> <li>■ Ajustamento de Perfis;</li> <li>■ Necessidades vs Comportamentos.</li> </ul>
<b>Comunicação Consciente, Adaptabilidade e Influência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tríade base: Comunicar com <i>Insight</i>, Interação humanizada e Conversas difíceis –preparação nos seus 3 níveis;</li> <li>■ Espelhar: plataforma emocional positiva;</li> <li>■ Comunicação Não Violenta;</li> <li>■ DISC - auto e hétero conhecimento e ajustamento entre perfis;</li> <li>■ Princípios de Influência na Comunicação;</li> <li>■ Comunicação Não Verbal.</li> </ul>
<b>Princípios de Aprendizagem e Construção de Projetos de Desenvolvimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cérebro, Emoções e Aprendizagem;</li> <li>■ Regra 70/30;</li> <li>■ Regras de elaboração de projetos adaptados - definição de objetivos, metodologia, conteúdos, etc.</li> </ul>
<b>Programas Educativos Adaptados a Diferentes Faixas Etárias</b>	Apresentação de projetos/iniciativas educativas adaptadas a diferentes contextos e faixas etárias.
<b>Na Prática: Apresentação do Projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apresentação dos projetos individuais de cada formando;</li> <li>■ Avaliação sumativa.</li> </ul>

## 5. Corpo docente

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE
<b>Mindfulness: O Princípio do Desenvolvimento</b>	<b>Catarina Ferreira</b> Training & Development Specialist; Certified Happiness Coach; Educational Psychologist.
<b>Autoconsciência e Autocontrolo: Entendimento e Ferramentas</b>	<b>Helena Águeda Marujo</b> Professora Associada do ISCSP-ULisboa; Coordenadora da Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável da ULisboa.
<b>Auto e Hétero Motivação: Como a Fomentar?</b>	<b>Catarina Ferreira</b> Training & Development Specialist; Certified Happiness Coach; Educational Psychologist.
<b>O Fenómeno da Empatia</b>	
<b>Comunicação Consciente, Adaptabilidade e Influência</b>	
<b>Princípios de Aprendizagem e Construção de Projetos de Desenvolvimento</b>	
<b>Programas Educativos Adaptados a Diferentes Faixas Etárias</b>	
<b>Na Prática: Apresentação do Projeto</b>	

## 6. Calendário das aulas

O presente Curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/online. As sessões serão lecionadas através da plataforma online Zoom Cloud Meetings, cujo *download* pode ser efetuado nas respetivas App Stores (no caso de telemóvel) ou no site da marca (no caso de computador), sem qualquer custo associado.

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
<i>Mindfulness</i> : O Princípio do Desenvolvimento	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	15/03; 16/03
Autoconsciência e Autocontrolo: Entendimento e Ferramentas	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	22/03; 23/03
Auto e Hétero Motivação: Como a Fomentar?	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	29/03; 30/03
O Fenómeno da Empatia	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	12/04; 13/04
Comunicação Consciente, Adaptabilidade e Influência	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	19/04; 20/04; 26/04; 27/04
Princípios de Aprendizagem e Construção de Projetos de Desenvolvimento	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	03/05; 04/05
Programas Educativos Adaptados a Diferentes Faixas Etárias	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	10/05; 11/05
Na Prática: Apresentação do Projeto	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	17/05; 18/05; 24/05; 25/05

## 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 12 e um máximo de 20 inscrições.

### Documentação necessária:

- Certificado de Habilitações;
- *Curriculum Vitae*;
- Declaração de compromisso (apenas para candidatos/as que sejam suportados/as parcial ou integralmente por uma entidade).

**Período de candidaturas:** de 12 de dezembro de 2022 até 12 de fevereiro de 2023. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

### Formas de Candidatura:

- Candidatura online: para proceder à candidatura online consulte a página do ISCSP.

### 3. Custo de inscrição e propinas

- **Taxa de Candidatura:** 25€ (vinte e cinco euros).
- **Seguro Escolar:** 2,03€ (dois euros e três cêntimos).
- **Valor da Propina:** 600€ (seiscentos euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula, ou em 2 prestações:
  - 1.<sup>a</sup> Prestação – No ato da matrícula, no valor de 350€ (trezentos e cinquenta euros);
  - 2.<sup>a</sup> Prestação – Pagamento até 10 de abril de 2023, no valor de 250€ (duzentos e cinquenta euros).

**OBS.:**

A taxa de candidatura só será devolvida caso o curso não reúna condições para se realizar e o reembolso ocorrerá até 60 dias após a comunicação de não abertura do curso. No caso de não seleção do/a candidato/a, a taxa de candidatura não será devolvida.

### 4. Formas de pagamento

O pagamento pode ser efetuado das seguintes formas:

- Preferencialmente, através das referências multibanco emitidas pelo sistema de gestão académico do ISCSP (<https://fenix.iscsp.ulisboa.pt>);
- Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, através de cartão de débito ou de crédito.

**OBS.:**

O não cumprimento dos prazos 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. Só poderão iniciar o curso os/as alunos/as que tenham pago a primeira prestação de propina.

### 5. Regimes especiais de redução de propinas

Os regimes especiais de redução de propinas têm a seguinte configuração:

- **Condições *Corporate*:** encontram-se previstas condições especiais para inscrições *corporate* em que a entidade assume a totalidade do valor de propina um ou mais colaboradores, nos seguintes termos:
  - 5% sobre a propina total para 1 inscrição;
  - 10% sobre a propina total para 2 a 4 inscrições;
  - 15% sobre a propina total para 5 ou mais inscrições.
- **Condição Recém-Licenciado ISCSP:** os/as recém-licenciados/as do ISCSP que tenham concluído a sua Licenciatura até 2 anos antes à data de candidatura ao curso:
  - Usufruem de um desconto de 5% sobre a propina total;
  - E aqueles que tenham média final igual ou superior a 15 valores, usufruem de um desconto de 10% (não cumulativo com o anterior) sobre a propina total.

- **Condição Estudante *Prime*:** os/as alunos/as que já tenham frequentado e concluído com aproveitamento cursos de Pós-Graduação e/ou de Formação Especializada e pretendam efetivar uma nova matrícula terão acesso a um desconto de 15% sobre o valor total da propina.
- **Condição *Partner*:** inscrições de orientadores de estágio de instituições parceiras do ISCSP têm um desconto de 20% sobre o valor total da propina.
- **Condição Pronto Pagamento:** os/as alunos/as que efetuem o pagamento integral da propina no ato da matrícula usufruem de um desconto de 10%.

Os regimes especiais supramencionados não são cumulativos, devendo os/as candidatos/as identificar, no ato de candidatura, qual o regime especial selecionado para usufruto de desconto.

Para mais informações sobre este assunto, deverá ser contactado o Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada ([ifor@iscsp.ulisboa.pt](mailto:ifor@iscsp.ulisboa.pt)).

## 6. Condições de Funcionamento

A carga horária de cada unidade curricular é de 4 e 8 horas de contacto (40 horas letivas), tendo cada aula a duração de 2 horas.

As aulas serão lecionadas durante dois dias por semana (cf. Calendário de aulas), às quartas e quintas-feiras. O presente curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online Zoom Cloud Meetings.

## 7. Certificado

Serão emitidos um Diploma e uma Certidão 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.

**OBS.:**

O Diploma e a Certidão de Conclusão terão o valor previsto na Tabela de Emolumentos da Reitoria da Universidade de Lisboa.

## 8. 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.

## 9. 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.

## 10. Contactos

### Coordenação Científica do Curso

Prof. Doutora Helena Águeda Marujo [hmarujo@iscsp.ulisboa.pt](mailto:hmarujo@iscsp.ulisboa.pt)

### Coordenação Executiva do Curso

Mestre Catarina Ferreira [catarinaferreira.iscsp@gmail.com](mailto:catarinaferreira.iscsp@gmail.com)

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através dos seguintes contactos:

### Área de Cooperação e Desenvolvimento

#### Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada

Andreia Coelho

Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)

Piso 1 | Bloco de Serviços | Gabinete 7B

[ifor@iscsp.ulisboa.pt](mailto:ifor@iscsp.ulisboa.pt)

Telf.: (+351) 213 600 431

**#EU  
SOU  
DO  
ISCSP**  
—  
**ISCSP.ULISBOA.PT**