2023/2024

OFERTA FORMATIVA PARA ESCOLAS

SEMEARVALORES.PT

Sobre nós

UM MUNDO ONDE TODAS AS CRIANÇAS FLORESCEM

Quem não sonha com um mundo com crianças mais felizes, resilientes, colaborativas e futuras construtoras de uma sociedade mais humana?

É esta a nossa visão e o nosso propósito é contribuir para o crescimento saudável e integral de crianças e jovens, através da educação nos valores e do desenvolvimento socioemocional.

Para tanto, formámos em 2019 a Semear Valores, CRL, uma cooperativa sem fins lucrativos que desenvolve serviços de formação e consultoria e cria recursos pedagógicos inspirados nos modelos da Educação Positiva que visam promover competências de bem-estar necessárias a uma vida mais feliz, com significado e bem-sucedida.

Oferta formativa

1. Forças em Ação! - Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos
2. “Não Consigo… Ainda!” - Como Promover o Sucesso na Aprendizagem
3. “Prevenir É o Melhor Remédio”: Como Gerir Comportamentos em Grupo
4. “Já fui!” - Como Gerir Conflitos
5. Construir Resiliência: A Magia dos Recursos Simples

Fundamentos e Metodologia

A nossa formação baseia-se em modelos psicopedagógicos, de Educação Positiva e em fundamentos da Neuroeducação.

Privilegiamos a aprendizagem pela experiência, com reflexão. As sugestões e atividades propostas resultam da nossa experiência junto de escolas, professores e alunos.

Cada uma das 5 propostas ABORDA UM TEMA ESPECÍFICO RELEVANTE PARA O CONTEXTO EDUCATIVO e pode ser adquirido individualmente.

Os 5 cursos podem também ser entendidos como uma jornada, ao longo da qual os profissionais de educação vão adquirindo conhecimento e competências úteis para responder a situações cada vez mais desafiantes.

1

Forças em Ação!

Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos

3 HORAS

1

Forças em Ação! Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos

Descrição

Muitas crianças desconhecem as suas qualidades e potencialidades, desaproveitando-as e desvalorizando-se. Outras têm dificuldade em reconhecer as qualidades dos colegas, o que pode contribuir para um clima de sala de aula conflituoso e pouco cooperativo.

Este curso baseia-se no Modelo das Virtudes e Forças de Caráter (Peterson e Seligman, 2004), propondo exercícios e atividades práticas com o objetivo de criar contextos educativos propícios à inclusão e à harmonia.

Foi construído numa dupla vertente: numa fase inicial, os participantes são convidados a experimentar os usos e benefícios deste modelo nas suas vidas e, posteriormente, a conhecer e criar atividades para dinamizar junto dos seus alunos, em prol do seu auto-conhecimento, auto-estima e criação de relações harmoniosas.

1 Forças em Ação! Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos

Os participantes vão:

- Descobrir as suas forças de caráter e refletir sobre o modo como elas podem ser eficazmente aplicadas no seu contexto de trabalho, com crianças e jovens;
- Conhecer formas de aplicação do modelo, em contexto escolar, que ajudam crianças e jovens a identificar as suas forças e a usá-las para promover o seu bem-estar e as relações harmoniosas entre pares;
- Treinar atos de fala que reforçam positivamente o uso das forças dos alunos;
- Conhecer rituais que podem ser facilmente implementados e integrados na dinâmica de sala de aula.

Os participantes vão ainda conhecer recursos originais criados pela Semear Valores e aprender como estes podem ser usados em prol de um clima de sala de aula mais cooperativo, inclusivo e feliz.

Oferta: A escola recebe como oferta o livro "Yuki, o robô com coração"

Objetivos

2

“Não Consigo... Ainda!”

Como Promover o Sucesso na Aprendizagem

3 HORAS

2

“Não Consigo... Ainda!” Como Promover o Sucesso na Aprendizagem

Descrição

Muitos alunos acreditam que não estão à altura de uma determinada tarefa, têm medo de errar e arriscam pouco. Outros, nem sequer tentam, por acreditarem que não são capazes. Esta crença vai reduzir as suas oportunidades e limitar o seu desenvolvimento!

Este curso baseia-se no Modelo do "Growth Mindset" (Carol Dweck), que identifica dois tipos de mindset em relação à aprendizagem: Mindset de Crescimento e Fixo. As pessoas que cultivam um mindset de crescimento acreditam que o seu potencial só é revelado à medida que se propõem aprender. Quando temos um mindset fixo, acreditamos que o nosso potencial é determinado à partida e que temos pouco espaço para desenvolver novas aptidões.

Os participantes são desafiados a analisar o seu próprio mindset em relação às aprendizagens e a observar as suas crenças em relação ao potencial dos alunos. Iremos também partilhar atividades que ajudam a criar ambientes que estimulam a curiosidade, a experimentação, a criatividade, a saída da zona de conforto, a desconstrução de pensamentos fixos e potenciam pensamentos de crescimento.

2 “Não Consigo... Ainda!” Como Promover o Sucesso na Aprendizagem

Objetivos

Os participantes vão:

- Compreender o conceito de mindset, as suas implicações para a aprendizagem e como ele influencia os nossos pensamentos e ações;
- Distinguir mindset de crescimento e mindset fixo e o tipo de pensamentos associados a cada um;
- Conhecer e experimentar estratégias, exercícios, atividades, atos de fala e recursos para promover ambientes favoráveis ao sucesso na aprendizagem;
- Explorar recursos pedagógicos, leituras e vídeos para crianças e jovens sobre o tema.

Os participantes vão ainda conhecer recursos originais, criados pela Semear Valores, e aprender como estes podem ser usados para estimular a confiança, a resiliência e o gosto pela aprendizagem.

Oferta: A escola recebe o pack "Na Onda d'Aprendizgem (recursos para crianças sobre o mindset de crescimento).

3

“Prevenir É o Melhor Remédio”:

Como Gerir Comportamentos em Grupo

3 HORAS

3 “Prevenir É o Melhor Remédio”: Como Gerir Comportamentos em Grupo

Descrição

Quantas vezes já se deparou com comportamentos de alunos que...
- transgridem uma expectativa social ou uma regra, por vezes implícita?
- não sendo graves, interrompem o fluxo da aula e comprometem os objetivos da mesma?

Pois bem, há diversas estratégias para ajudar os alunos a conhecerem e a comprometerem-se com as expectativas da sala de aula!

Este curso baseia-se em modelos de gestão do comportamento em grupo.

3

“Prevenir É o Melhor Remédio”: Como Gerir Comportamentos em Grupo

Objetivos

Os participantes são desafiados a reconhecer as suas expetativas sobre o comportamento dos alunos, ganhar consciência da atenção que dão aos comportamentos que esperam dos seus alunos VS àqueles que não estão de acordo com as suas expetativas e da forma como comunicam com os alunos.

Os participantes vão:

- Aprender a estabelecer expectativas de comportamento;
- Identificar as necessidades por trás do comportamento dos alunos;
- Direcionar a atenção para os comportamentos positivos das crianças e jovens, em detrimento de comportamentos que desafiam as regras;
- Ganhar consciência da forma como comunicam com os alunos.

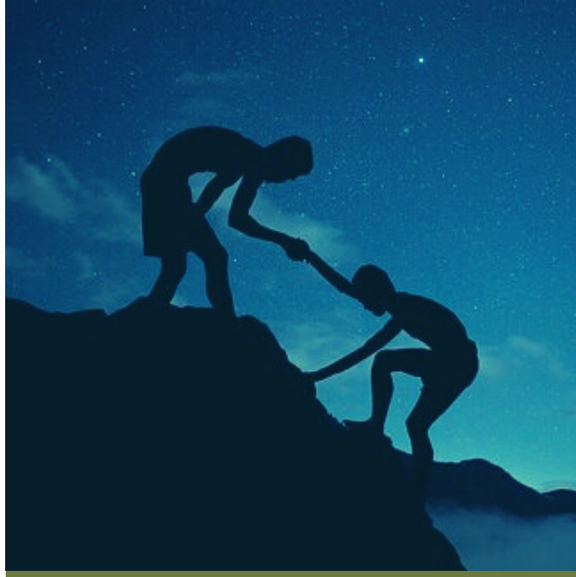
4

“Já Fui!”
Como Gerir Conflitos

3 HORAS

4

“Já Fui!” Como Gerir Conflitos



Descrição

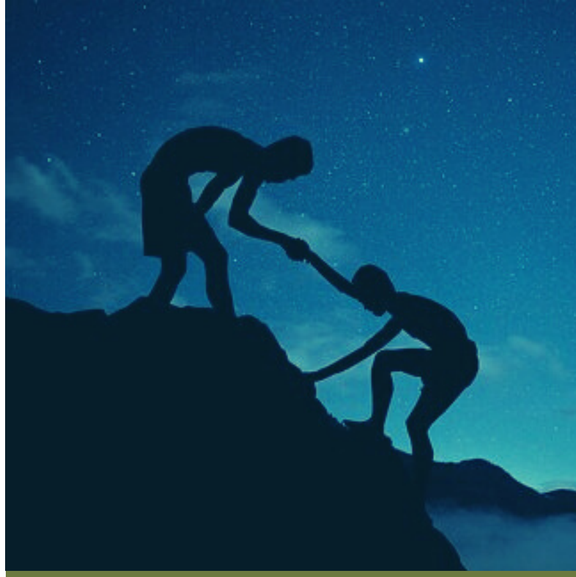
Já se sentiu paralisado, sem saber como abordar uma criança ou jovem depois de uma resposta mais explosiva ou de um comportamento mais desadequado? Por vezes, os jovens dizem ou fazem coisas que nos apanham desprevenidos. Saiba como pode agir nestes momentos!

Este curso baseia-se nos modelos de compreensão e intervenção no conflito: Life space crisis intervention e Therapeutic crisis intervention.

Para além do conhecimento sobre o conflito e comportamentos (verbais e não verbais) a ter nestas situações, vamos proporcionar oportunidades de auto-reflexão sobre os "gatilhos" que acionam a nossa contra-agressividade e ainda treinar competências comunicacionais, com posterior feedback e auto-reflexão.

4

“Já fui!”
Como gerir conflitos



Objetivos

Os participantes vão aprender a:

- Reconhecer os seus principais “gatilhos”;
- Identificar as principais causas que tornam o adulto contra-agressivo;
- Identificar alguns stressores para as crianças e jovens;
- Compreender a dinâmica do ciclo do conflito;
- Identificar as etapas do conflito;
- Conhecer comportamentos verbais e não-verbais a ter nas diferentes etapas do conflito de forma a interrompê-lo;
- Treinar estes comportamentos, através de roleplays.

5

Construir Resiliência:
A Magia dos Recursos Simples

3 HORAS

5 Construir Resiliência: A Magia dos Recursos Simples

Crianças e jovens enfrentam múltiplos desafios. Quando não encontram os recursos necessários para lhes responder de forma satisfatória podem entrar em sofrimento psicológico, mental ou físico, e até iniciar trajetórias de risco. Por outro lado, os alunos que conhecem e desenvolvem os seus recursos pessoais e relacionais estão melhor preparados para enfrentar os desafios e desenvolverem-se de uma forma positiva.

A boa notícia é que a resiliência pode ser desenvolvida. O profissional de educação tem um papel fundamental na promoção da resiliência de crianças e jovens (e na sua também).
Para além de uma relação empoderadora junto dos jovens, pode também criar relações saudáveis com outros adultos significativos na vida daqueles, como por exemplo, outros docentes, técnicos e parceiros na comunidade ou com as famílias. A sinergia gerada por estas relações pode, efetivamente, mudar trajetórias de vida.

Este curso baseia-se nos modelos de resiliência "Circle of Courage" e do Desenvolvimento Positivo do Jovem (Search Institute), que permitem identificar recursos e estratégias para promover a resiliência na vida dos alunos (e do profissional).

Descrição

5 Construir Resiliência: A Magia dos Recursos Simples

No início, os participantes são desafiados a relembrar os seus próprios recursos internos e externos, os fatores de proteção que os ajudaram e ajudam no seu próprio percurso. Posteriormente, iremos partilhar estratégias para conhecer melhor as crianças e jovens com quem trabalham e ajudá-los a identificar e a capitalizar os seus próprios recursos. Partilharemos ainda estratégias e competências comunicacionais para trabalhar em equipa e parceria com outros adultos.

Os participantes vão:

- Compreender os conceitos de resiliência, fatores de proteção (e risco) e processos de proteção e a sua relevância no contexto educativo;
- Identificar as necessidades básicas de desenvolvimento das crianças e dos jovens;
- Ganhar estratégias para responder a estas necessidades e apoiar as crianças e jovens a construir recursos internos e externos.

Objetivos

Condições

Duração de cada curso: 3 horas

Formadora(s): Patrícia Sarmento e/ou Kalpna Kirtikumar

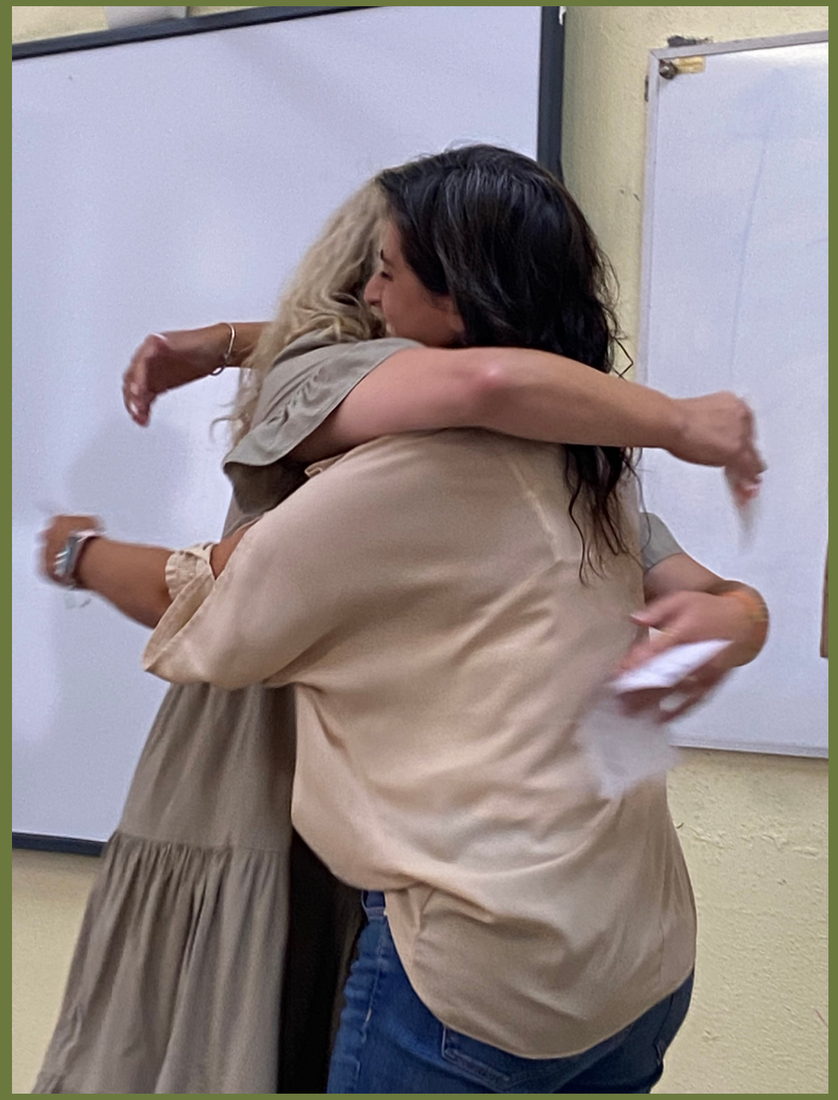
Formato: Presencial ou online

Investimento: 100€/ hora + IVA (acrescem despesas de deslocação fora de Cascais)

Cada curso inclui um manual digital que será disponibilizado aos participantes.

Estes cursos podem facilmente ser acreditados enquanto ACD (ação de curta duração) junto de qualquer Centro de Formação de Professores da região onde a escola se encontra.

Condições de pagamento: 50% aquando da adjudicação e 50% após a conclusão do curso.



Equipa
Semear Valores

Mafalda Lobo de Carvalho

- Formada em Direito (FDUL)
- Pós-graduada em Psicologia Positiva Aplicada (ISCSP-UL) e Intervenção Psicossocial em favor de crianças, jovens e famílias (Un. Lusófona)
- Practitioner em Programação Neuro-Linguística
- Co-fundadora da Semear Valores, CRL, onde se dedica à formação, à criação de recursos pedagógicos, implementação de projetos de desenvolvimento socioemocional para crianças e jovens
- Autora dos podcasts com crianças “Crescer a Valer”, na SoundCloud, e das histórias infantis “A Princesa da Luz e a Fada de Cristal – As sementes mágicas” e "Yuki, o robô com coração. Os superpoderes da Amizade".
- As suas forças de assinatura são a Criatividade, o Perdão, a Integridade, a Espiritualidade e o Amor

Patrícia Sarmento

- Psicóloga (FP-UL)
- Mestre em Sociedade, Risco e Saúde (ISCSP-UL),com investigação na área da Resiliência
- Pós-graduada em Psicologia Positiva Aplicada (ISCSP-UL) e Intervenção Psicossocial com Crianças, Jovens e Famílias (IEC-UM). Tem larga experiência em intervenção comunitária e educacional e em formação de agentes educativos nas áreas de desenvolvimento socioemocional, intervenção com crianças e jovens em crise, educação positiva,
- Consultora em agrupamentos de escola TEIP, pelo ISCTE-IUL.
- Co-fundadora da Semear Valores, onde cria e implementa projetos de desenvolvimento socioemocional destinados a crianças e jovens, formação e recursos que apoiam o desenvolvimento
- As suas forças de assinatura são o Amor, a Bondade, a Gratidão, o Trabalho em Equipa e a Liderança.

Kalpna Kirtikumar

- Psicóloga (FP-UL)
- Possui Mestrado executivo em Coaching & Consulting for Change (INSEAD) e em Psicologia Social e das Organizações (ISCTE-IUL).
- Tem uma vasta carreira na área de recursos humanos e consultoria e coaching empresarial.
- Foi assistente de investigação científica no ISCTE-IUL.
- Consultora em agrupamentos de escola TEIP, pelo ISCTE-IUL.
- Co-fundadora da Semear Valores, onde cria projetos de desenvolvimento socioemocional para crianças, dinamiza formação e é responsável pela área de coaching a agentes educativos, consultoria e avaliação de projetos.
- As suas forças de assinatura são o Gosto pela Aprendizagem, Abertura a novas ideias, Persistência, Criatividade e Amor.

Contactos

SEMEAR VALORES, CRL*

DNA Cascais, Ninho de Empresas
Cruz da Popa, 2645-449 Alcabideche

semearvalores@gmail.com

Patrícia Sarmento: 919 412 919
Kalpna Kirtikumar: 918 553 331
Mafalda Lobo: 964 355 509

*cooperativa de responsabilidade limitada, entidade sem fins lucrativos