

2023/2024



# OFERTA FORMATIVA PARA ESCOLAS

[SEMEARVALORES.PT](http://SEMEARVALORES.PT)

# Sobre nós

## UM MUNDO ONDE TODAS AS CRIANÇAS FLORESCEM

---

Quem não sonha com um mundo com crianças e jovens mais felizes, resilientes e bem-sucedidos na vida?

Esta é a nossa visão e, por isso, a nossa missão é contribuir para que crianças e jovens cresçam com valores, vivam o seu potencial e desfrutem da vida.

Para tanto, fundámos em 2019 a Semear Valores, uma cooperativa sem fins lucrativos onde criamos serviços e recursos inspirados em modelos psicopedagógicos e de Educação Positiva, que visam promover competências de bem-estar necessárias a uma vida mais feliz e bem-sucedida.



# Oferta formativa

---

- 1 Forças em Ação! - Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos
- 2 “Incluir!” - Seremos Tão Bons a Incluir Como a Receber?
- 3 “Não Consigo... Ainda!” - Como Promover o Sucesso na Aprendizagem
- 4 “Prevenir É o Melhor Remédio”: Responder às Necessidades das Crianças e Jovens
- 5 “Construir Resiliência: Mantendo o Equilíbrio Emocional no dia-a-dia
- 6 “Já fui!” - Como Gerir Conflitos

# 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 6 propostas ABORDA UM TEMA ESPECÍFICO RELEVANTE PARA O CONTEXTO EDUCATIVO e pode ser adquirido individualmente.

Os 6 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.





# Forças em Ação!

## Criar Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e Harmoniosos

3 HORAS

1

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

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.



## Descrição

# 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



# Incluir!

Seremos Tão Bons a Incluir  
Como a Receber?

3 HORAS

## ② Incluir! Seremos Tão Bons a Incluir Como a Receber?

Em muitos contextos educativos, a diversidade pode ser um desafio. Estes desafios refletem-se, muitas vezes, em interações tensas ou conflituosas entre crianças ou jovens, discriminação, bullying, exclusão, entre outras situações que prejudicam alunos e profissionais de educação e contribuem para um clima pouco harmonioso e inclusivo.

Nesta ação, os participantes são convidados a reconhecer os estereótipos que (todos) temos, e que influenciam as nossas decisões, e a empatizar com o sentimento de exclusão. Posteriormente, numa atitude de construção, vão ser convidados a conhecer e partilhar práticas verdadeiramente inclusivas e a treinar a escuta do outro.



## Descrição

## ② Incluir! Seremos Tão Bons a Incluir Como a Receber?

Os participantes vão aprender a:

- Reconhecer e valorizar a diversidade das crianças e jovens nos processos de aprendizagem;
- Reconhecer estereótipos que alimentam preconceitos, comportamentos e atitudes racistas, xenófobas, etc.;
- Identificar, no sistema educativo português (e na sociedade), modelos e práticas que contribuem para a exclusão;
- Identificar recursos, comportamentos e práticas educativas que contribuem para a inclusão;
- Treinar a escuta do outro.

Os participantes vão ainda conhecer recursos (livros, vídeos e projetos) promotores da inclusão e ouvir um testemunho de como foi ser uma aluna "não-portuguesa", em Portugal.

**Oferta:** A escola recebe o livro “Yuki o robô com coração. Os superpoderes da Amizade”.



# Objetivos



# “Não Consigo... Ainda!”

Como Promover o Sucesso na  
Aprendizagem

3 HORAS

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

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.



## Descrição

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

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'Aprendizagem (recursos para crianças sobre o mindset de crescimento).



## Objetivos



“Prevenir é o  
Melhor Remédio”:  
Responder às Necessidades  
das Crianças e Jovens

3 HORAS

## 4 “Prevenir é o Melhor Remédio”: Responder às Necessidades das Crianças e Jovens

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

## 4 “Prevenir é o Melhor Remédio”: Responder às Necessidades das Crianças e Jovens

Este curso permite um olhar para lá dos comportamentos das crianças e jovens. Nele, convidamos os profissionais de educação a descentrarem-se do visível e procurarem o invisível, pois é nele que residem a motivação e comportamentos observáveis. Iremos partilhar estratégias para conhecer melhor as crianças e jovens e ajudá-los a identificar e a capitalizar os seus próprios recursos.

Os participantes vão:

- Compreender os conceitos de resiliência, fatores de proteção (e risco) e processos de proteção;
- Olhar para além dos comportamentos (visíveis) das crianças e dos jovens;
- Identificar as necessidades de desenvolvimento das crianças e dos jovens;
- Aumentar o repertório de estratégias e práticas pedagógicas para responder a estas necessidades;
- Co-construir, em pequenos grupos, formas concretas de responder às necessidades, adequadas ao seu contexto educativo.



## Objetivos



# Construir Resiliência: Mantendo o Equilíbrio Emocional no dia-a-dia

3 HORAS

## 5 “Construir Resiliência: Mantendo o Equilíbrio Emocional no dia-a-dia

Ser profissional de educação exige uma capacidade enorme para gerir emoções numa base diária e um profundo auto-conhecimento.

Na formação base destes profissionais, pouco tempo é dedicado a aprender sobre si mesmos ou mesmo sobre a gestão emocional ou o desenvolvimento da resiliência.

Isso acarreta diversas consequências para o próprio (e.g.: doença, abandono da profissão) e para as crianças e jovens com quem trabalham (e.g.: criação de ambiente menos propícios à aprendizagem).

A resiliência engloba vários aspetos emocionais, comportamentais e contextuais.

Este curso baseia-se no modelo de Reivich e Shatté (2002), que entende a resiliência como uma atitude mental que nos permite procurar novas experiências e ver a nossa vida como uma obra em progresso. Através deste modelo, serão feitas propostas de trabalho que ajudarão os profissionais a identificar eventuais pensamentos geradores de stress, ansiedade, medo, raiva, tristeza que poderão estar a limitar as suas ações, o seu trabalho e, em última instância, as suas vidas. Iremos ainda desafiar a transformar ou ressignificar esses pensamentos.



## Descrição

## 5 “Construir Resiliência: Mantendo o Equilíbrio Emocional no dia-a-dia

Este curso é centrado nos profissionais de educação. Empatizando com os seus desafios profissionais, por um lado, e apoiando-os na procura dos seus próprios recursos internos e externos, iremos explorar um modelo de resiliência e gestão emocional de uma forma muito prática. Partilharemos ainda estratégias para trabalhar em equipa e parceria com outros adultos.

Os participantes vão:

- Reconhecer o seu papel e co-responsabilidade na criação/ manutenção da sua resiliência pessoal;
- Reconhecer algumas “armadilhas de pensamento”;
- Compreender de que forma as nossas crenças, pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados;
- Identificar os pensamentos subjacentes às emoções mais difíceis de gerir;
- Identificar de pensamentos alternativos e reconhecer outras respostas facilitadoras da gestão emocional diária e resiliência;
- Praticar algumas técnicas que os ajudam a estar presentes (mindfulness).



## Objetivos



# “Já Fui!”

## Como Gerir Conflitos

3 HORAS

## ⑥ “Já Fui!” Como Gerir Conflitos

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 (LSCI Institute) e Therapeutic crisis intervention System (Cornell University).

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.



## Descrição

## 6 “Já fui!” Como gerir conflitos

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;
- Reconhecer o papel do adulto na perpetuação destes ciclos;
- Analisar uma situação de conflito vivenciada pelos próprios, à luz do modelo do ciclo do conflito;
- Treinar a resposta de validação (identificação e devolução da emoção da criança), através de roleplays.



# Objetivos

# Condições

Duração de cada curso: 3 horas

Máximo de participantes: 25

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

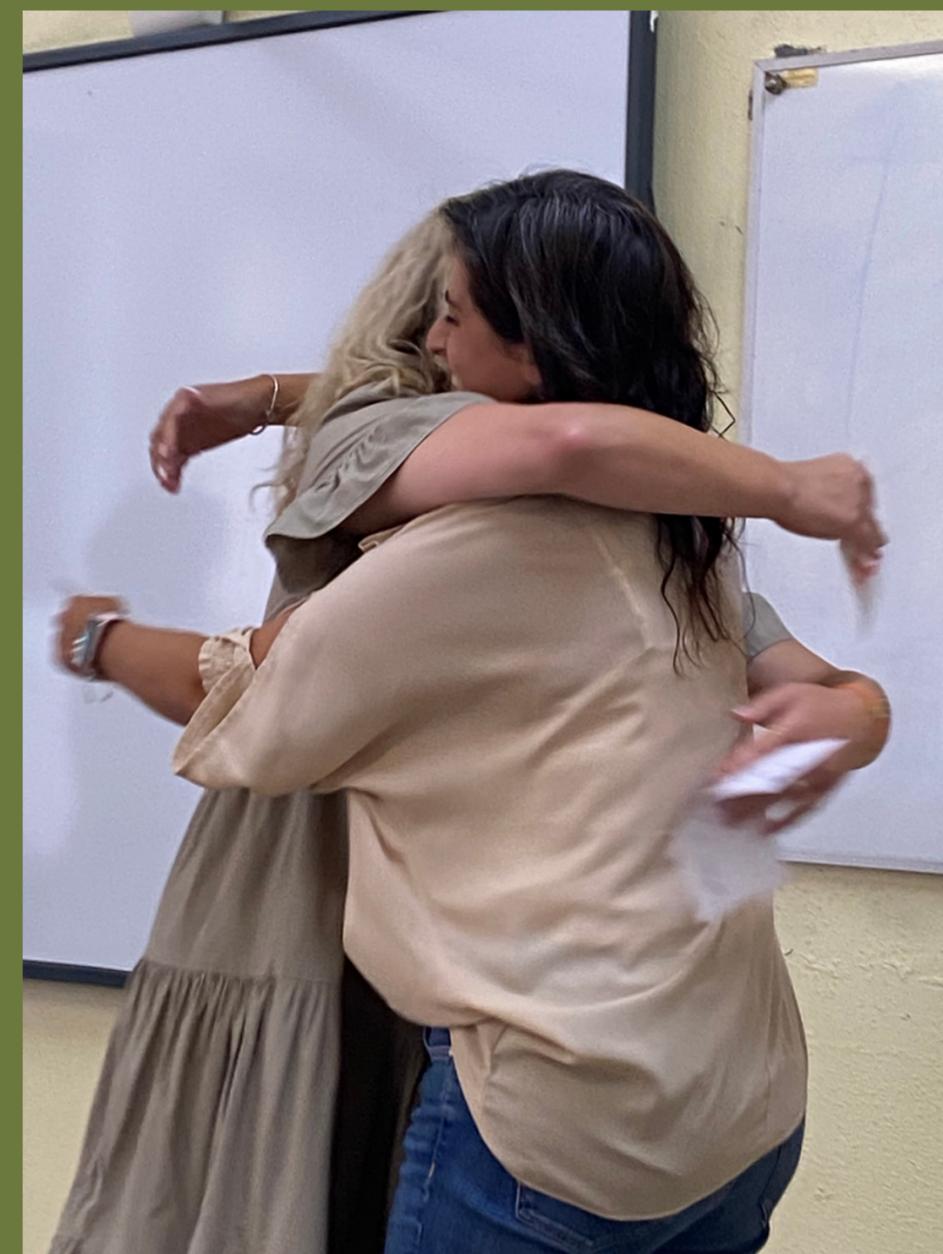
Formato: Presencial ou Online

Investimento: 300€ + IVA (acrescem despesas de deslocação fora de Cascais)

Oferta de manual digital a cada participante.

Estes cursos podem facilmente ser creditados 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

- 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” 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 Sarmiento

- 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\*

---

Rua do Geraldo, 426, 2º E  
2645-199 Alcabideche

[semeiarvalores@gmail.com](mailto:semeiarvalores@gmail.com)

Patrícia Sarmiento: 919 412 919

Kalpna Kirtikumar: 918 553 331

Mafalda Lobo: 964 355 509

