Plano de Formação de Pessoal Docente – 2013_14

C535. Gestão do Stresse Profissional - Estratégias de intervenção em contextos educativos

Ação realizada no âmbito da BFI - Bolsa de Formadores Internos

Modalidade / Horas / Créditos
Curso, 15 horas, 0,6 créditos

Público-alvo
Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário

Formador(es)
Formador integrado na Bolsa de Formadores Internos do CFAE_Matosinhos

Calendários-horários / Local
Em calendário e horário a definir.

Razões justificativas da ação: Problema / Necessidade de formação identificados
Dos testemunhos mencionados por docentes é comum surgirem aspetos que por si justificam a necessidade de formação nesta área. No exercício da sua profissão o docente sofre um elevado desgaste emocional e físico, em virtude da necessidade constante de comunicar com os seus alunos, sendo primordial adquirir estratégias para lidar com esse desgaste.
Consistente com estes resultados, um estudo publicado pelo Comité Sindical Europeu de Educação sinalizou ainda os principais fatores desencadeador de stress nos docentes, incluindo, entre outros os seguintes: quantidade e intensidade de trabalho, exigências associadas à figura do docente, número elevado de alunos por turma, problemas relacionados com o comportamento dos alunos, apoio insuficiente por parte da gestão, falta de recursos nas instituições, atmosfera interpessoal na escola, baixo estatuto social dos docentes. Complementarmente, os indicadores mais evidentes de stress incluíram, entre outros, os seguintes: burnout, depressão e exaustão emocional, absentismo elevado, problemas ao nível do sono, sintomas e doenças cardiovasculares, conflitos interpessoais frequentes, enxaquecas, hipertensão, entre outras.

Efeitos e produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didáticos
• Melhorar a condição física e emocional, diminuindo as vulnerabilidades do docente e aumentando a sua capacidade de resposta no processo ensino-aprendizagem;
• Melhorar a relação docente / aluno / pais;
• Otimizar capacidades individuais, o autoconhecimento e a satisfação profissional;
• Capacitar o docente de estratégias de coping, por exemplo, através de técnicas de relaxamento, para aumentar a sua capacidade de discernimento perante uma situação de conflito, sendo capaz de aplicá-las consigo próprio e na relação com os outros;
• Alargar o campo de conhecimento do docente face ao stresse profissional através da utilização de técnicas alternativas para melhorar corpo / mente e espírito denotando um aumento no bem-estar pessoal, o que necessariamente se repercute na qualidade do ensino;
• Promover a resiliência dos docentes ao stresse através do desenvolvimento de competências aos níveis da empatia, da Psicologia Positiva, na qual se enquadra o engagement, como meios de melhorar os níveis de concentração e de felicidade durante o desempenho da atividade laboral.

Conteúdos
1. Identificação dos sintomas ou indicadores de stresse no trabalho.
2. Reconhecimento de possíveis maneiras de resolver problemas e desenvolver estratégias que os profissionais podem utilizar para superar as dificuldades.
3. Substituir pensamentos negativos e irracionais sobre o indivíduo e sobre certos aspetos da vida profissional por pensamentos positivos e racionais.
4. Identificação e desenvolvimento de estratégias de coping, para lidar com situações potenciadoras de conflito no local de trabalho.
5. Desenvolvimento de competências para lidar com as responsabilidades, expectativas e objetivos profissionais no contexto mais preciso da funcionalidade cognição-motivação.
6. Aquisição de competências de gestão quanto aos sintomas físicos associados com o desconforto (respiração e exercícios de relaxamento).
7. Identificação e desenvolvimento de competências de resiliência, assertividade, empatia, psicologia positiva e engagement.
8. Reflexão acerca de alterações do comportamento, como o estabelecimento de regras/técnicas para um estilo de vida saudável com o intuito de aumentar o bem-estar pessoal, o que necessariamente se irá repercutir na qualidade do ensino.

Metodologias
Recurso a metodologias ativa, intercalando momentos de exposição teórica com momentos práticos, privilegiando a visualização de filme de acordo com a temática para discussão em grupo; trabalho de grupo; role-playing; brainstorming; dinâmicas de grupo (técnicas de respiração, de relaxamento e de controlo das emoções).

Avaliação
A avaliação dos formandos docentes nas ações de formação do CFAE_Matosinhos, é contínua, participada por todos os intervenientes.
Os critérios de avaliação a utilizar são: a qualidade da participação no contexto dos objetivos a produzir e a qualidade do trabalho individual final.
Para mais esclarecimentos sugere-se a consulta do Sistema de Avaliação de Pessoal Docente, ou o Artº 50º do Regulamento Interno do CFAE_Matosinhos, disponível no nosso sítio da Internet.
A avaliação da ação é feita através do preenchimento, pelo formando, de um documento que lhe é fornecido no primeiro dia. Elaboração de um relatório detalhado referente ao tratamento dos dados recolhidos.

R. Damão 4450-107 MATOSINHOS tel. 229399260 Ext. 29 fax. 229389686 E-mail: cfaematosinhos@gmail.com http://www.cfaematosinhos.eu