

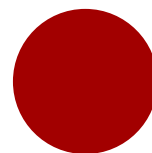
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA NOVA DE PAIVA



Clube Calmamente - Aprendendo a aprender-se



Ano letivo **2022 | 23**





.....

Índice

Breve Introdução.....	2
Objetivos do projeto	3
Atividades a desenvolver	3
Recursos humanos	4
Avaliação/Monitorização	5



Breve introdução

*“As pequenas coisas? ...
Mindfulness é a simplicidade em si mesmo...significa estar acordado...
Aonde você for, lá você está.”
(Jon Kabat-Zinn).*

Nos dias que correm, torna-se ainda mais fundamental educar crianças e jovens a ver o mundo, de dentro para fora. Ser agente de mudança na área da educação socioemocional, promover o bem-estar integral, sobretudo, em contexto escolar e comunitário é uma missão de todos nós. Uma educação integral, que privilegie não só as competências técnicas e cognitivas como as competências sociais e emocionais, permitirá formar indivíduos com grande capacidade de liderança, capazes de se relacionarem assertivamente tornando-os, seguramente, melhores profissionais e melhores pessoas. As chamadas *soft skills* fazem toda a diferença em qualquer profissão, possibilitando perfis motivados, aptos a responder a desafios, conscientes das suas competências e equilibrados emocionalmente.

O projeto de educação socioemocional que aqui se apresenta foi selecionado para integrar o projeto Academias Gulbenkian do Conhecimento, contando com o apoio desta fundação no seu cofinanciamento e no acompanhamento permanente. O programa visa promover a literacia emocional dos alunos, bem como potenciar competências de comunicação, empatia e resolução de problemas. O programa envolve a participação dos alunos dos 3.º, 4.º, 5.º e 6.º anos de escolaridade.

Procura-se levar aos nossos alunos ferramentas fundamentais nos domínios do autoconhecimento, do desenvolvimento emocional e social, um trabalho educativo que julgamos poder vir a ser uma mais valia nesta fase difícil que todos temos vindo a atravessar.

O programa **Calmamente – Aprendendo a Aprender-se** é um programa de educação socioemocional, estruturado em sessões compostas por diversas dinâmicas que favorecem a aquisição de competências como o autoconhecimento, a comunicação e a autorregulação emocional, contribuindo para o crescimento emocional equilibrado dos que nele participam. Pretendemos continuar a trilhar os caminhos da educação das emoções, na certeza de que é possível fazer a diferença, todos os dias,



.....

em todas as escolas, em cada sala de aula, em cada aluno, sobretudo, nestes tempos de pandemia que trouxeram maior insegurança, ansiedade e agitação emocional.

É grande o desafio, mas também uma grande missão”, conclui Andreia Espain, a promotora do programa em várias escolas do nosso país.

Objetivos do projeto

Alguns dos objetivos a desenvolver, ao longo do ano, são:

- Autoconhecimento
- Autoconsciência
- Autorregulação emocional
- Consciência social
- Relação positiva com os outros
- Tomada de decisão responsável



Atividades a desenvolver

A implementação do programa está a cargo das técnicas especializadas que receberam, numa primeira fase, a formação para facilitadoras da Academia Mente de Principiante, estando por isso devidamente qualificadas para a sua aplicação.

Para facilitar a aplicação do programa, pretende-se criar um clube escolar destinado aos alunos dos 5.º e 6.º anos de escolaridade. O programa consiste no desenvolvimento de 30 sessões que funcionarão como uma “viagem”.

A frequência do clube é livre, ficando dependente da entrega de uma inscrição e da devida autorização dos pais/encarregados de educação.



.....

O clube decorre, semanalmente, em sala própria, todas as quartas feiras das 14 às 15 horas e deverá ter um máximo de 10 participantes. Em caso de surgirem mais inscrições, serão feitas duas turmas que funcionarão simultaneamente e com rotatividade das técnicas.

A articulação do projeto envolve também os diretores de turma e a Associação de Pais e Encarregados de Educação que serão convidados a estar presentes em algumas das sessões.

No final do ano será feita uma exposição contendo fotos e algum do material elaborado nas diferentes sessões que compõem o programa.

Cronograma anual:

Outubro	12	19	26		
Novembro	2	9	23	30	
Dezembro	7	14			
Janeiro	4	11	18	25	
Fevereiro	8	15			
Março	1	8	15	22	29
Abril	19	26			
Maió	3	10	17	24	31
Junho	7				

Recursos humanos

Psicóloga

Técnica de Mediação Escolar

Terapeuta da Fala



.....

Avaliação/Monitorização

Semanalmente, serão feitas grelhas de registo e de avaliação da sessão que ficarão guardadas em dossiê próprio, tal como o restante material elaborado. Estas grelhas de registo serão facultadas pela Mente de Principiante.

Mensalmente, será feita supervisão e acompanhamento das sessões com todos os facilitadores por zoom e um responsável da associação.

No final do ano letivo, a avaliação será feita pela aplicação de um questionário de satisfação fornecido pela Mente de Principiante.

Também no final do ano será feito um relatório final, que terá como objetivo primordial incentivar boas práticas e possibilitar a reformulação das metodologias/ações, principalmente as que tiveram menor impacto no Agrupamento de Escolas.

O projeto foi analisado e aprovado em reunião do conselho pedagógico de 12 de outubro de 2022.