



CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DO NORDESTE ALENTEJANO - CEFOPNA -

Escola Secundária Mouzinho da Silveira

Avenida do Bonfim

7300-067 PORTALEGRE

Telefone: 245 208 676 e 245 205 768

Fax: 245 205 768

Correio Electrónico: cefopna@gmail.com

URL: www.cefopna.edu.pt



Gestão Emocional em Tempos de Covid-19

(Desenvolvimento de Estratégias para lidar com as emoções durante e após situação de pandemia)

Pessoal não Docente



Formador:
Salomé Paiva



Formação Contínua de Pessoal não Docente

Chefe de Serviços de Administração Escolar, Coordenador Técnico, Assistente Técnico

A **FICHA DE INSCRIÇÃO** deverá ser preenchida com letra de imprensa e, por imposição das regras do POCH/Portugal 2020, todos os campos deverão ser preenchidos para posterior utilização para fins estatísticos e de avaliação. CP - Código Postal; BI/CC - Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão; NIF - Número de Identificação Fiscal; NISS - Número de Identificação da Segurança Social

Ação: Gestão Emocional em tempos de COVID-19

Local: Portalegre (Agrupamento de Escolas do Bonfim)

Nome: _____ ;
 Morada: _____ ;
 CP: _____ ; Localidade: _____ ;
 BI: _____ ; NIF: _____ ;
 E-mail: _____ @ _____ ;
 _____ ; Telefone: _____ ;
 _____ ; Telemóvel: _____ ;
 _____ ; DN: _____ ;

Agrupamento/Escola: _____ ; **Localidade:** _____ ;

Categoria:

Técnico Superior- psicólogo
 Técnico Superior- Outro
 Chefe de Serv. de Adm. Esc.
 Coord. Técnico
 Assistente Técnico
 Encarregado Operacional
 Assistente Operacional

Grau académico:

2º CEB
 3º CEB
 Ens. Secundário
 Bacharelato
 Licenciatura
 Outro

Qual? _____

Vínculo:

Contrato a termo certo
 Contrato a termo incerto
 Outro

Data de início do vínculo contratual: ____/____/____
 Qual? _____



Pessoal não Docente

O confronto com uma situação de pandemia causada pelo vírus Covid 19 veio causar profundas alterações na vida quotidiana e profissional de todos. O desconhecimento da doença, o distanciamento social, o isolamento, a escola em casa, são alguns dos aspetos que contribuíram para o aumento das preocupações face à família e face ao trabalho. Aumentaram os níveis de ansiedade, stress, medo, tristeza e preocupação com o futuro. No contexto escolar, em particular, verificaram-se elevados níveis de stress emocional, face às exigências do E@D, assim como voltar ao ensino presencial. Neste sentido torna-se fundamental conhecer estratégias de promoção e controlo do bem estar emocional, nos vários agentes educativos, assim como de ferramentas de atuação que lhes permitam enfrentar a situação que se vive com maior resiliência. Daí a necessidade desta ação ser incluída no Plano de Formação deste CFAE

CONTEÚDOS

- Introdução – pertinência da ação
- O mundo das emoções
- A importância de conhecermos as emoções
- Desenvolvimento de estratégias que promovem o auto conhecimento emocional
- A resposta emocional - a auto regulação emocional
- Impacto psicológico do isolamento - como lidar com o stress durante o surto de covid-19
- Gerir a ansiedade durante e após uma situação de pandemia
- Reconhecer sinais de alteração emocional durante/após situação de pandemia
- Estratégias promotoras de bem estar emocional durante/após situação de pandemia

OBJETIVOS

- Conhecer e identificar emoções
- Conhecer diferentes formas de reagir a cada emoção
- Desenvolver o auto conhecimento emocional
- Promover o autocontrole e correta gestão emocional em situações de stress e ansiedade
- Conhecer estratégias promotoras de bem estar emocional



FICHA DA AÇÃO

Formador:
Salomé Paiva

Modalidade:
Curso de Formação 15h

Acreditação:
DGAE/549/2019

Público-alvo:
Chefe se Serviços de Administração Escolar,
Coordenador Técnico, Assistente Técnico

1 Turma:
Portalegre (Agrupamento de Escolas do Bonfim)

Cronograma:
01, 08, 15, 22 e 29/Mar
(A ação decorrerá presencialmente, exclusivamente com os funcionários do Agrup. do Bonfim, e assegurando as medidas profiláticas de afastamento social e proteção; o horário será comunicado à Secretaria do Agrupamento no dia 26 de Fevereiro.)



INSCRIÇÕES ATÉ 26/Fev/2021
(por correio, fax ou mail para o CEFOPNA)