

## CENTRO DE FORMAÇÃO DE ASSOCIAÇÃO DE ESCOLAS GUARDA - 1

### Ação em modalidade de Curta Duração

Nos termos do Decreto-Lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro, nos seus artigos 6.º, 7.º e 19.º, e tendo em conta o Decreto-Lei n.º 127/2015, de 7 de julho, e o Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio, a modalidade de formação contínua de curta duração abrange as ações, com a duração de 3 a 6 horas, aprovadas, reconhecidas e certificadas pelo CFAE, de acordo com o definido no seu regulamento interno, podendo ser usadas pelos docentes até ao limite máximo de um quinto do total de horas de formação obrigatória no respetivo escalão ou ciclo avaliativo.

#### 1 – DESIGNAÇÃO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO:

**“Competências socioemocionais em ação: criar relações que marcam!”**

2 – N.º HORAS (3 a 6): 6 horas

#### 3 – BREVE FUNDAMENTAÇÃO (com base nas necessidades identificadas ou nos objetivos a atingir):

Mais do que transmitir conhecimentos científicos ou técnicos, a escola é hoje chamada a formar pessoas capazes de pensar, sentir, relacionar-se e agir de forma ética, solidária e responsável. Neste horizonte, as competências socioemocionais — como o autoconhecimento, a empatia, a comunicação, a cooperação e a autorregulação — constituem um eixo estruturante da educação, pois sustentam o bem-estar, a inclusão, o sucesso escolar e a participação cidadã.

Esta visão está plenamente alinhada com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que define como finalidade da educação o desenvolvimento de cidadãos livres, responsáveis, autónomos, solidários e críticos, capazes de mobilizar conhecimentos, valores e competências para compreender o mundo e nele intervir de forma construtiva. Do mesmo modo, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania reconhece que a escola deve promover uma cidadania ativa, democrática e humanista, integrando dimensões cognitivas, sociais, emocionais e éticas no processo educativo.

Neste quadro, todos os grupos disciplinares desempenham um papel decisivo na construção destas competências. Ensinar conteúdos implica, simultaneamente, ensinar a lidar com o erro, a frustração, o trabalho em equipa, o diálogo, a diversidade de perspetivas e a responsabilidade pessoal e social. Cada sala de aula é, por isso, um laboratório de cidadania, onde se aprende a conhecer, a ser, a conviver e a participar.

Esta ação pretende, assim, apoiar os docentes de todos os grupos disciplinares na integração intencional destas competências nas práticas pedagógicas, oferecendo estratégias, dinâmicas e recursos que favoreçam ambientes educativos mais cooperativos, empáticos e humanizadores.

#### 4 – DESTINATÁRIOS

Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico e Secundário e Professores de Educação Especial

#### 5 – CONTEÚDOS e/ou OBJETIVOS (discriminar de modo articulado os tópicos concretos que serão abordados):

##### Objetivo Geral:

Capacitar os docentes para a integração prática e transversal das competências socioemocionais nas suas aulas, através de metodologias ativas, reflexivas e adaptáveis a diferentes níveis etários, potenciando o desenvolvimento pessoal e relacional dos alunos e o bem-estar educativo.

##### Objetivos Específicos:

- Compreender o papel do professor como **moderador e facilitador** do desenvolvimento emocional e relacional dos alunos;
- Promover o uso de metodologias ativas, experienciais e reflexivas que integrem emoções, valores e atitudes;
- Reconhecer a importância das competências socioemocionais na aprendizagem, no comportamento e no clima da sala de aula;
- Vivenciar dinâmicas práticas e adaptá-las a diferentes níveis de ensino (1.º ciclo ao secundário);
- Construir e partilhar estratégias pedagógicas que favoreçam o diálogo, a empatia e a autorregulação emocional;
- Desenvolver um plano de aplicação das aprendizagens na prática letiva.

## Conteúdos / Desenvolvimento da Ação (6 horas):

Momentos / Temas	Duração	Conteúdos e Estratégias
<b>1. O professor como moderador e facilitador</b>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Da transmissão à facilitação: o educador como modelo de empatia e presença emocional.</li> <li>– Estratégias de escuta ativa, comunicação positiva e gestão emocional.</li> <li>– Construção de um clima de confiança, respeito e cooperação.</li> <li>– Princípios das metodologias ativas e da aprendizagem pela experiência.</li> <li>– Estrutura de uma sessão experiencial (experiência → reflexão → aplicação).</li> <li>– A importância das emoções na aprendizagem e na relação educativa.</li> </ul>
<b>2. Implementar a metodologia ativa, experiencial e reflexiva</b>	30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificação e expressão emocional (atividade prática “A Emoção que Sou Hoje”).</li> <li>– Aplicação de diferentes dinâmicas adaptadas por ciclo</li> <li>Estratégias de autorregulação e auto controlo emocional.</li> <li>– Técnicas de respiração, visualização e relaxamento.</li> <li>– Aplicação de diferentes Dinâmicas práticas</li> <li>– Criação de micro-rituais de bem-estar nas aulas.</li> </ul>
<b>3. A emoção como linguagem universal</b>	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento da empatia e da escuta ativa.</li> <li>– Dramatizações e jogos cooperativos: “Coloca-te no meu lugar”, “O Espelho”.</li> <li>– Círculos de diálogo e resolução pacífica de conflitos.</li> <li>– Estratégias de cooperação interpares e gestão de emoções em grupo.</li> </ul>
<b>4. Autorregulação e bem-estar</b>	1h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração das emoções com os valores da cidadania.</li> <li>– Atividades práticas: “A Bondade é o Meu Apelido”, “As Minhas Pequenas Coisas Boas da Vida”, “Gratidão em Ação”.</li> <li>– Reflexão sobre a vivência e expressão de valores humanos no contexto escolar.</li> </ul>
<b>5. Empatia e relações positivas</b>	1h30	
<b>6. Valores e emoções em ação</b>	1h	

### Metodologia:

Metodologia **vivencial, cooperativa e reflexiva**, baseada em dinâmicas de grupo, partilha de experiências, dramatizações e construção colaborativa de recursos. As atividades são ajustadas às faixas etárias e podem ser aplicadas em diferentes contextos das várias disciplinas.

**6- PROPONENTES:** Departamento Diocesano do Ensino Religioso Escolar – Guarda, em parceria com o CFAE Guarda-1

### 7- FORMADOR

Estela Cristina Ribeiro de Brito, c/colaboração da especialista (psicóloga) Maria João Almeida André

### 8- LOCAL / DATA / HORÁRIO:

Local	Data	Horário
Seminário Maior da Guarda	21/02/2026	10:00 – 13:00
		14:30 – 17:30