

ARETÊ



PROGRAMAS DE FORMAÇÃO

CRIANÇAS | ADOLESCENTES

PAIS | PROFESSORES | EDUCADORES

ARETÊ - ASSOCIAÇÃO PARA A EDUCAÇÃO CONSCIENTE

WWW.ARETE.PT

Aretê

O que podes ser, deves ser.

O que podes ser, deves ser.

Aquilo que podemos ser, devemos ser.

Gandhi, Einstein, Martin Luther King, Nelson Mandela, todos perceberam isto.

O Cristiano Ronaldo e a Oprah percebem isto.

Se queres ser feliz, melhor viveres com ARETÊ.

Afinal o que é que tudo isto significa?

ARETÊ significa virtude ou excelência. Mas tem um significado mais profundo:

Viver de acordo com o teu maior potencial. Momento a momento.

Devia ser um dos ideais da nossa cultura. Infelizmente, não raras vezes, vivemos em função do currículo, do ordenado ou da reforma.

E se nos atrevermos a viver AGORA?

E se pudermos viver de acordo com o nosso potencial, a partir de agora mesmo?

Não acreditam que é possível?

Respeitamos. Sabemos que é maior a probabilidade de acumular ressentimento, ansiedade, desilusão... mas respeitamos.

Pensemos um pouco: quando se sentiram mais felizes?

Quando foram vós mesmos! No vosso melhor. É isto mesmo!

De novo, queres ser feliz? Vive com ARETÊ, momento a momento.

Vive, ama, ri, abraça, sorri, sonha, faz, cria, diverte-te. Sê, intenso. Sê audaz. Age de forma impecável. E respira... Sê tu mesmo! Igual ou diferente. Não te compares a mais ninguém.

Ignora os críticos e os cínicos. Abre a tua mente, sê flexível, tolerante. Supera os teus medos. Porque não?... Pára com essa moleza e com as desculpas para não fazeres o que desejas, aquilo pelo qual o teu ser chama. Com paixão. Deixa a paixão transformar-se em ação. Faz o mundo mexer. Não vai ser fácil mas muda o que é para mudar. Vive os teus sonhos. Tu mereces. O mundo merece.

Vens?

Vive com Aretê!



As competências do século XXI

AS COMPETÊNCIAS SOCIAIS E EMOCIONAIS MODELAM OS NOSSOS PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS, INFLUENCIANDO UMA ENORME VARIEDADE DE ACONTECIMENTOS E RESULTADOS, AO LONGO DAS NOSSAS VIDAS.

Inspirados pelas competências ©CASEL 2017 (1), pelo modelo da OCDE (2), para as competências sociais e emocionais, e pelo Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (3) desenvolvemos um programa de formação que integra a relação destas competências, com outras igualmente determinantes para o bem-estar individual e social, tendo em conta o modelo PERMA da Psicologia Positiva (4).

Competências Individuais ou Intrapessoais

Auto-consciência

Capacidade de reconhecer as suas emoções, pensamentos e valores, bem como a forma como estes influenciam os comportamentos do próprio.

Atenção plena | Auto-conhecimento | Meta-cognição | Auto-compaixão | Eficácia pessoal | Curiosidade

Auto-regulação

Capacidade de regular as suas emoções, pensamentos e comportamentos, em diversas situações.

Gestão de stress e da ansiedade | Motivação intrínseca | Auto-disciplina | Optimismo | Resiliência

Competências Sociais ou Interpessoais

Consciência Social

Capacidade de adquirir perspectiva e ter empatia pelos outros, incluindo por pessoas com diversas origens e culturas.

Perspectiva | Empatia | Apreço pela diversidade | Respeito pelos outros

Relacionamento Interpessoal

Capacidade de estabelecer e manter relacionamentos construtivos e saudáveis com diversas pessoas e grupos.

Comunicação | Escuta activa | Tolerância | Adaptabilidade | Colaboração | Confiança | Compaixão

Competências Éticas e Significado de Vida

Ética e Decisão Responsável

Capacidade de adoptar comportamentos pessoais e interações sociais, baseados em critérios éticos e equânimes.

Pensamento Crítico | Resolução de Problemas | Reflexão | Responsabilidade Ética

Significado de Vida

Capacidade de encontrar um significado de vida, um propósito maior do que a própria pessoa. Os desafios podem ser ultrapassados, uma vez que trabalhar com propósito leva ao empenho contínuo para alcançar os objectivos desejados.

Gratidão | Generosidade | Sentido de Propósito | Esperança | Bem-estar

Principais referências:

(1) ©CASEL (2017) "Framework for Systemic Social and Emotional Learning identifies five core competencies that educate hearts, inspire minds, and help people navigate the world more effectively." (2) Chernyshenko, O., M. Kankaraš and F. Drasgow (2018), "Social and emotional skills for student success and wellbeing: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills", OECD Education Working Papers, No. 173, OECD Publishing, Paris. (3) Martins, G. O. et al (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. (4) Seligman, M. E. P. (2011). "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being". New York: Free Press.

Programas disponíveis



Mindfulness e Compaixão

Menos ansiedade, menos stress. Mais conexão e bem-estar.



Psicologia Positiva

Porque o bem-estar vem antes da aprendizagem.



Inteligências Múltiplas

Porque cada um de nós aprende de forma diferente.

As bases dos programas Aretê

Mindfulness e Compaixão

Mindfulness é um estado de consciência, que permite dirigir a atenção para a experiência do momento presente, de forma plena, com curiosidade, amabilidade e de mente aberta.

O Mindfulness ajuda os alunos a lidarem melhor com os desafios do stress e da pressão decorrentes de várias situações, dentro e fora da escola. É uma ferramenta poderosa, que quando ensinada aos mais novos, e praticada com regularidade, tem demonstrado melhorar a saúde mental, o bem-estar, o humor, a auto-estima, a auto-regulação, os comportamentos positivos e a aprendizagem.

A Compaixão contém em parte os conceitos de amabilidade e empatia, mas vai mais além destes, pois implica desenvolver características como a vontade e a coragem de encarar o que é desagradável, sem voltar as costas, e dedicar uma parte do seu tempo ou recursos para o evitar ou aliviar o sofrimento.

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é o estudo da felicidade e do bem-estar, que quando aplicada à educação tem como principais objectivos o florescimento humano, a promoção da saúde mental e do bem-estar nos espaços educativos. Entre outras ferramentas e práticas já testadas, são usados o modelo PERMA* e as forças de carácter, através das quais se enfatiza o que há de melhor em cada ser humano.

A educação positiva apresenta-se como uma área complementar às disciplinas habitualmente ensinadas nas escolas, sendo desenvolvida a partir das capacidades já existentes em cada pessoa, ajudando-a a descobrir, a expressar e a viver plenamente o seu potencial. Um currículo que incorpora a educação positiva, aumenta a satisfação geral com a vida, promove a responsabilidade social e potencia a criatividade, o que em acaba por resultar numa aprendizagem facilitada e, potencialmente, num melhor resultado académico.

*Modelo PERMA: Emoções | Envolvimento | Relacionamentos | Propósito | Realização

Inteligências Múltiplas

A teoria das Inteligências Múltiplas (IM), desenvolvida na Universidade de Harvard pelo psicólogo Howard Gardner, propõe um conjunto de 8 tipos de inteligências potenciais (assumindo que possam ainda existir outras): 1. Verbal-Linguística; 2. Lógica-Matemática; 3. Visual-Espacial; 4. Cinestésica-Corporal; 5. Rítmica-Musical; 6. Interpessoal; 7. Intra-pessoal; 8. Naturalista.

Aprendemos usando não uma, mas várias inteligências, utilizando formas que são específicas em cada um de nós, correspondendo a um perfil de aprendizagem que é único. Uma das aplicações das IM à educação é precisamente apoiar os educadores, no reconhecimento de quais as inteligências potencialmente presentes num aluno e propiciar formas de aprender através do uso das suas inteligências, do potencial que já possui. O que é importante pode (e deve) ser ensinado de variadas maneiras. E acontecem duas coisas: alcançam-se mais pessoas, porque se aumenta o potencial de aprendizagem (pela individuação) e ensina-se, de forma vivencial, como é realmente compreender algo significativo.

A colocar em prática aquilo em que acreditamos

O que são os programas Aretê?

Programas de formação vivencial, com o objectivo promover o desenvolvimento consciente de crianças e jovens, bem como dos adultos que com eles partilham processos de ensino-aprendizagem, adquirindo competências ajustadas aos desafios do século XXI.

A quem se destinam?

Cada programa está disponível para crianças e jovens dos 6 - 18 anos, bem como para as suas famílias, professores e educadores. Os programas foram desenhados para que os adultos possam vivenciar, compreender e treinar as mesmas competências que as crianças, em paralelo, de forma a usufruírem das mesmas ferramentas, tirando delas o maior partido.



Crianças e Jovens

Programas de 8 sessões, para promover competências adequadas aos desafios do século XXI e adquirir mais consciência sobre si mesmos e o meio onde vivem. Adequado a crianças dos 6 - 18 anos. Inclui 2 sessões adicionais para acompanhamento de Pais ou Educadores.



Pais e Famílias

Programa de 8 sessões para capacitar e envolver a família no desenvolvimento das competências dos mais novos. Inclui avaliação e acompanhamento do programa.



Professores

Programa de 10 sessões, mais 5h de projeto, para capacitar e envolver os professores, educadores, monitores ou coaches, que acompanham crianças e jovens. Inclui avaliação e acompanhamento do programa.

Mindfulness e Compaixão



Baseado no Mindfulness “À Descoberta do Lugar de Calma”

Destinatários

Crianças 6-12 anos | Adolescentes 13-18 anos

N.º Sessões x N.º horas

8 sessões x 1 hora | Total: 8 horas

2 sessões adicionais (x1h) de esclarecimento para pais e/ou professores

Objectivos

Ajudar crianças e adolescentes a lidarem com a ansiedade e stress, a aumentarem a capacidade de atenção e de aprendizagem, a gerirem emoções difíceis, a aprenderem formas de comunicação mais positivas e a terem mais compaixão consigo mesmos e com os colegas, pais e professores.

Planos de sessão:

1. Introdução ao Mindfulness: atenção plena a ouvir, falar, andar, comer, no dia-a-dia
2. Criar bons-hábitos: atenção à Respiração
3. Atenção ao Corpo, às Sensações e aos Movimentos
4. Observar os Pensamentos “O comboio dos pensamentos”
5. Observar as Emoções “Como no cinema”
6. Emoções e Pensamentos Agradáveis e Desagradáveis
7. Responder e reagir “O piloto automático” vs. Responder a comunicar “Dá-me cinco”
8. O valor da Amabilidade “STAR & PEACE”



Mindfulness para Educadores

PARA PROFESSORES / EDUCADORES

- 10** Sessões presenciais x 2 horas
- 5** Horas não presenciais (projeto)
- 25** Horas - Carga horária total

PARA PAIS / FAMÍLIAS

- 8** Sessões presenciais x 2 horas
- 16** Horas - Carga horária total

Programa para ajudar a estabelecer uma prática regular de mindfulness, formal e informal: menos ansiedade, menos stress, mais conexão e bem-estar. Destina-se a Pais, Professores, Auxiliares de Educação e outros adultos que partilham processos de ensino-aprendizagem com jovens e que queiram educar com mindfulness.

O ensino baseado ou incluindo práticas de mindfulness começa com o estabelecimento de uma prática pessoal, regular e consistente. Este curso, destina-se a adultos que desejam trazer o mindfulness para as duas vidas, com benefício para os próprios e para os mais novos.

Psicologia Positiva



Baseado na Psicologia Positiva “À Descoberta dos nossos Super-Poderes”

Destinatários

Crianças 6-12 anos | Adolescentes 13-18 anos

N.º Sessões x N.º horas

8 sessões x 1 hora | Total: 8 horas

2 sessões adicionais (x1h) de esclarecimento para pais e/ou professores

Objectivos

Ajudar crianças e adolescentes a melhorar o bem-estar, as atitudes, os comportamentos e, conseqüentemente, as relações familiares e sociais. Serão realizadas atividades que promovem a gratidão, a amabilidade, o optimismo, o pensamento crítico e positivo.

Planos de sessão:

1. Forças de Carácter – diagnóstico e exploração das forças de carácter
2. Diário de Gratidão – registar 3 acontecimentos/coisas ou pessoas pelos quais se sente grata/o.
3. Experiências positivas – assinalar as experiências agradáveis do quotidiano e registá-los.
4. Carta de Gratidão – escrever uma carta a alguém a quem estamos gratos e ler a carta.
5. Atos de Bondade /Altruísmo – dar prioridade a ajudar os outros, através de atos de bondade.
6. Cuidar do corpo – atividades que visam melhorar a condição física, emocional e mental.
7. CV Positivo – reescrever o nosso CV com base nos acontecimentos positivos da nossa vida.
8. O meu melhor EU possível – Imaginar o futuro em se cumprem os nossos objetivos.



Psicologia Positiva para Educadores

PARA PROFESSORES / EDUCADORES

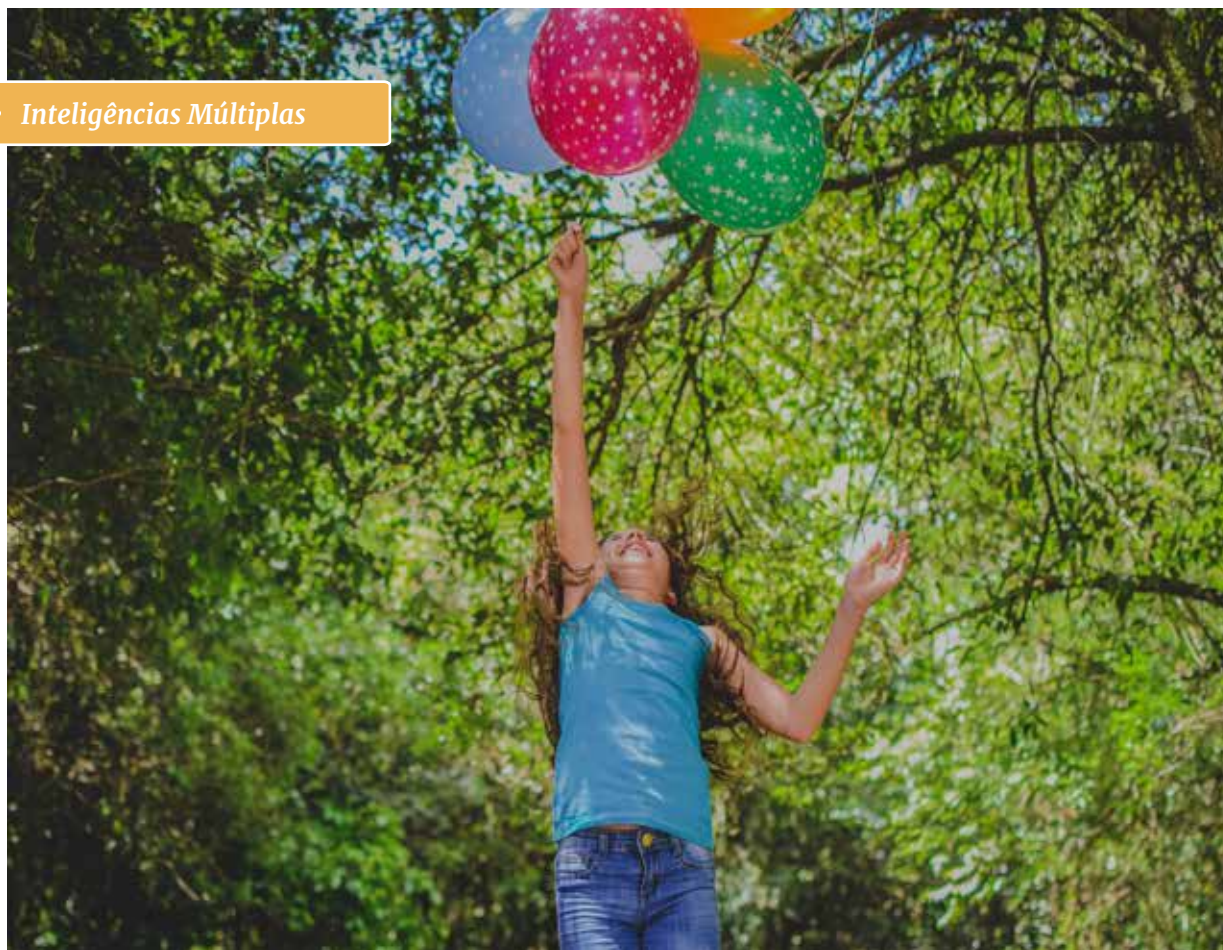
- 10** Sessões presenciais x 2 horas
- 5** Horas não presenciais (projeto)
- 25** Horas - Carga horária total

PARA PAIS / FAMÍLIAS

- 8** Sessões presenciais x 2 horas
- 16** Horas - Carga horária total

Programa para trazer a psicologia positiva para o seu dia-a-dia: como adoptar práticas simples e fáceis para melhorar a saúde e bem-estar. Promove uma perspectiva mais positiva e consciente sobre a educação: o otimismo, a resiliência, a conexão e a cooperação. Para Pais, Professores, Auxiliares de Educação e todas as pessoas que queiram apoiar os jovens na sua aprendizagem e na vida.

Inteligências Múltiplas



Baseado nas Inteligências Múltiplas “À Descoberta das Inteligências do Futuro”

Destinatários

Crianças 6-12 anos | Adolescentes 13-18 anos

N.º Sessões x N.º horas

8 sessões x 1 hora | Total: 8 horas

2 sessões adicionais (x1h) de esclarecimento para pais e/ou professores

Objectivos

Aprender a reconhecer e a potenciar as nossas inteligências, para além do QI e da inteligência emocional.

Planos de sessão:

1. As Cinco mentes e as 8 Inteligências Múltiplas – Linguística Verbal
2. Lógico-Matemática – um novo olhar
3. Visual-Espacial – como nos orientamos
4. Intrapessoal – cuidar de mim
5. Interpessoal – os outros, tal como eu
6. Musical – ritmos internos, naturais e fabricados
7. Cinestésica-Corporal – corpo e cérebro unidos para aprender
8. Naturalista – nós e as plantas, os animais e o meio natural



Inteligências Múltiplas para Educadores

PARA PROFESSORES / EDUCADORES

- 10** Sessões presenciais x 2 horas
- 5** Horas não presenciais (projeto)
- 25** Horas - Carga horária total

PARA PAIS / FAMÍLIAS

- 8** Sessões presenciais x 2 horas
- 16** Horas - Carga horária total

Programa para descobrir as nossas múltiplas inteligências: as cinco mentes do futuro, as 8 inteligências dos seres humanos, que preferências podem existir na forma como nos expressamos, como aprendemos e como interpretamos as nossas experiências. É um contributo valioso para a inclusão da diversidade de cada um e para compreender e apoiar a sua evolução (e a nossa!), incluindo a aprendizagem. Práticas para aplicar no dia-a-dia, em família e na sala de aula, para Pais, Professores, Auxiliares de Educação e todas as pessoas que queiram apoiar os jovens na sua aprendizagem e na vida.



Aretê

Ciência e Coração de mãos dadas, na Educação do Século XXI.

Meios utilizados

As formações decorrerão preferencialmente em formato presencial, dado a natureza vivencial e a preferência por ocupação de espaços ao ar-livre, podendo ser adaptada a formato e-learning ou b-learning, por motivos de acessibilidade e inclusão, ajustando-se às necessidades e especificidades dos destinatários do programa.

Recursos Didáticos

Instruções guiadas de meditação Mindfulness e Compaixão (práticas guiadas em formato áudio ou vídeo).

Exercícios simples e divertidos, incluindo movimento consciente para fortalecer a atenção plena na vida diária e exercícios para praticar em casa e aprofundar o conhecimento.

Atividades para a vida quotidiana, fora do horário do programa, como forma de consolidar e integrar os saberes.

Guias orientadores para os educadores poderem dar continuidade e desenvolverem os temas iniciados nas sessões.

Métodos de Avaliação

Com o intuito de monitorizar a implementação e o impacto dos programas ARETÊ, serão utilizados vários indicadores e instrumentos de medida. Para a avaliação das intervenções baseadas no Mindfulness e na Psicologia Positiva serão utilizados questionários já traduzidos e validados para a População Portuguesa.

Sobre a Aretê

A ARETÊ é uma associação sem fins lucrativos, que visa promover a educação consciente e integrativa, de crianças, jovens e adultos, tendo como base o auto-conhecimento e o desenvolvimento de competências tanto pessoais como sociais, e como contributo para a paz e o desenvolvimento sustentável de pessoas e comunidades, garantindo a equidade no acesso, independente da condição sócio-económica.

Contactos

www.arette.pt | info@arette.pt

+351 919 042 443 | +351 925 494 219

Facebook: @arette.pt | Instagram @arette.pt

Deslocamo-nos até onde podemos desenvolver o nosso propósito.

E que tal fazer já...

Subscrever a newsletter no site www.arette.pt

Seguir-nos nas redes sociais e participar no grupo no Facebook:

Educação consciente em Portugal (Aretê).



ARETÊ - ASSOCIAÇÃO PARA A EDUCAÇÃO CONSCIENTE

WWW.ARETE.PT