



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais de Educação



INFORMATIVO DE CURSO

NOME DO CURSO: Plena Atenção – práticas para saúde e paz

Gerência:	GERÊNCIA DE FORMAÇÃO, PESQUISA E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DOS EIXOS TRANSVERSAIS E DAS OFICINAS PEDAGÓGICAS - GETOP			
Objetivo geral:	Baseado no programa Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR, o curso tem como objetivo instrumentalizar os profissionais da educação para lidar com situações da vida, do trabalho e de estresse com mais assertividade, empatia, criatividade e discernimento, tendo em vista contribuir para o fortalecimento da cultura da sustentabilidade humana no âmbito educacional.			
Carga horária:	Total: 60 horas	Horas Presenciais: 36h Total de Encontros: 12	Horas indiretas: 18h	AVA: 6h
Público-alvo:	Profissionais da educação da SEEDF: carreiras magistério, assistência à educação e monitores.			
Pré-requisito:	Não há			
Critérios de seleção:	Sorteio			
Nº de Vagas:	50 vagas (25 por turma)			
Apresentação do curso:	O grande índice de adoecimento dos profissionais da educação e os frequentes episódios de violência nas escolas evidenciam a necessidade de se fortalecer a cultura da sustentabilidade no âmbito educacional. É nesse sentido que a proposta do curso se apresenta, fundamentada no programa Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR e nos benefícios da Plena Atenção. Estudos realizados apontam que a prática da Plena Atenção favorece o desenvolvimento de habilidades consideradas essenciais para a cultura da sustentabilidade humana: discernimento,			



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais de Educação



	flexibilidade, empatia, criatividade, autocuidado, assertividade e respeito às diferenças. Para tanto, o curso abrange, além de fundamentação teórica, práticas de relaxamento, meditação e de autorreflexão promotoras de saúde e paz							
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none">- Plena Atenção: conceito e práticas.- A biologia do estresse.- Vias de ação da Plena Atenção para a redução do estresse: via da sensação e via da percepção.- Plena Atenção e sustentabilidade: saber cuidar(se).- A Roda da Conscienciosidade- Os três estilos de comunicação: passivo, assertivo e agressivo.							
Turma	Local e endereço	Período do curso		Dia da semana	Turno	Horário de aula		Formador(es)
		Início	Término			Início	Término	
T 1	EAPE - SGAS 907 Bloco A-Brasília (sala 97)	19/03	11/06	3ª feira	Vespertino	14h	17h	Maisa Brandão Ferreira
T2	EAPE - SGAS 907 Bloco A-Brasília (sala 97)	21/03	13/06	5ª feira	Matutino	8h	11h	Maisa Brandão Ferreira

Gerência ____/____/____	Diretoria ____/____/____	Chefia ____/____/____
-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais de Educação



Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais de Educação
SGAS 907, Conjunto A, CEP. 70.390-070
Telefone: 3901-2378