



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

Destinatários: Docentes em exercício de funções com prioridade para os professores e educadores do Agrupamento de Escolas de Aveiro.

Módulo	Tema	Data	Horário	duração
1	A Meditação Transcendental: Inovação na educação	6 de Junho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas
2	Prática da Meditação Transcendental em contexto Escolar	3 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas
3	Compreensão dos princípios e da prática correta da M.T.	4 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas
4	Os mecanismos naturais da prática da Meditação Transcendental	5 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas
5	Benefícios da prática regular da Meditação Transcendental	6 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Formadores: Roque Antunes, Doutor em Educação
António Pedro, Professor de Meditação Transcendental

Local: Escola Homem Cristo

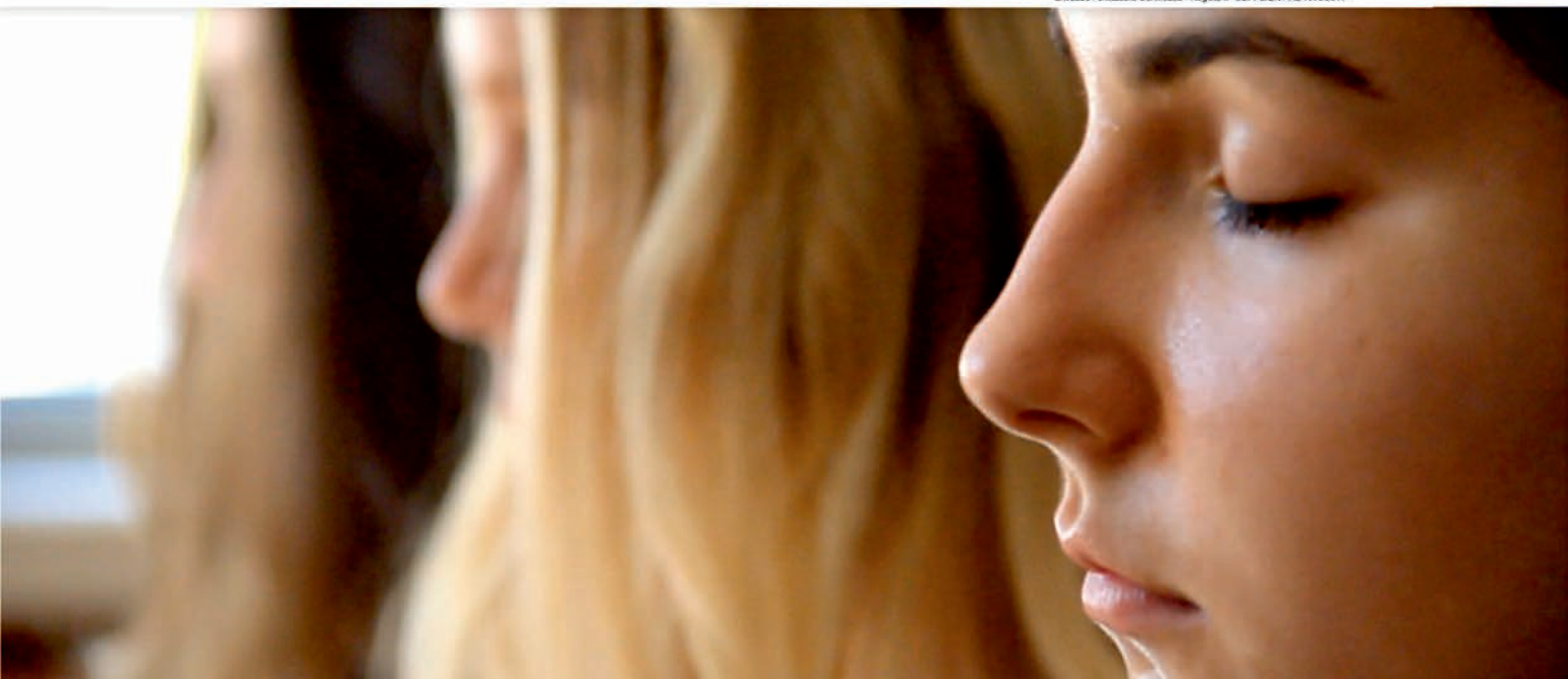
Inscrições: <https://goo.gl/forms/vU0b6Xp8DFTZhJDX2>



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

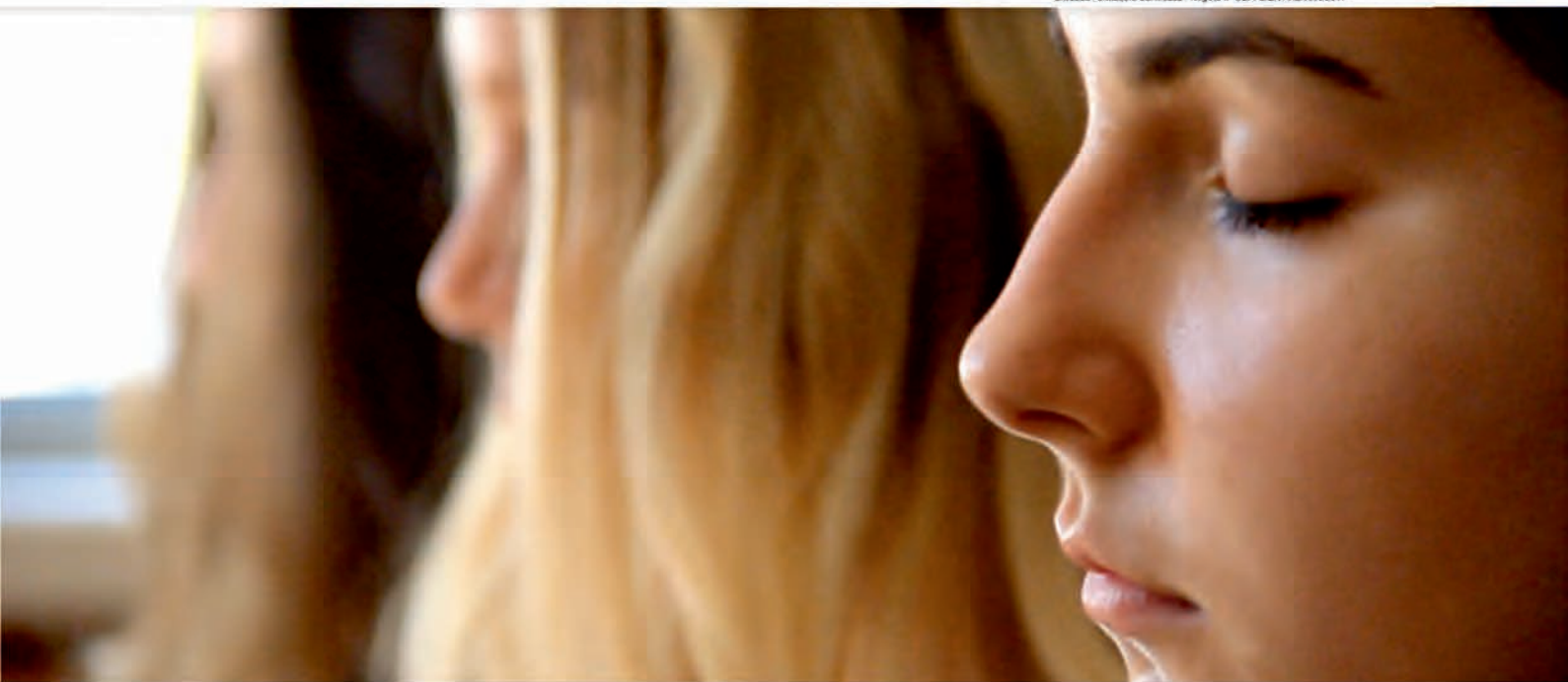
Módulo	Tema	Data	Horário	duração
1	A Meditação Transcendental: Inovação na educação	6 de Junho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Objetivos:

- Apresentar mutuamente formandos, formador e colaborador;
- Apresentar a estrutura deste ciclo de ações e sua sequencialidade;
- Tomar consciência da importância da formação de professores para inovação da escola do século XXI;
- Analisar o contributo do Tempo de Silêncio e a sua relação com a Meditação Transcendental (MT).

Conteúdos:

- A vida quotidiana e a profissão docente;
- Inovação na escola do século XXI;
- Educação Baseada na Consciência (EBC);
- Tempo de silêncio/Quiet Time e MT.



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

Módulo	Tema	Data	Horário	duração
2	Prática da Meditação Transcendental em contexto Escolar	3 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Objetivos:

- Expor evidências científicas do valor da Meditação Transcendental nas escolas;
- Aprender individualmente a técnica de MT;

Conteúdos:

- A unidade do processo cognitivo: O conhecedor, o processo de conhecer e o objeto do conhecimento;
- Origem e mecanismos da MT;
- MT e o seu contributo no contexto da escola;
- Ensino individual da técnica de MT.

Nota: Os módulos 2, 3, 4 e 5 devem ser feitos em bloco.



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

Módulo	Tema	Data	Horário	duração
3	Compreensão dos princípios e da prática correta da M.T.	4 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Objetivos:

- Conhecer os princípios da prática correta da Meditação Transcendental;
- Esclarecer dúvidas sobre a técnica da Meditação Transcendental;
- Aprender a técnica de MT;

Conteúdos:

- Princípios e prática de MT;
- Aprendizagem/instrução personalizada da técnica de MT;
- Ensino da técnica de Meditação Transcendental.

Nota: Os módulos 2, 3, 4 e 5 devem ser feitos em bloco.



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

Módulo	Tema	Data	Horário	duração
4	Os mecanismos naturais da prática da Meditação Transcendental	5de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Objetivos:

- Aprender a técnica de MT;
- Contribuir para o desenvolvimento de competências dos professores no sentido de promoverem o sucesso educativo dos alunos, através de aprendizagens escolares significativas e desenvolvimento das suas competências de criatividade e empreendedorismo;
- Verificar a correta prática da MT por parte de cada um dos formandos.

Conteúdos:

- Ensino da técnica de MT;
- Verificação individual da prática da técnica de MT;
- Os efeitos da MT na saúde: mente e corpo livres de stresse;
- Melhoria dos resultados no processo de inovação e de aprendizagem significativa.

Nota: Os módulos 2, 3, 4 e 5 devem ser feitos em bloco.



Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo

CICLO DE AÇÕES (em condições de serem acreditadas como ACD's - ações de curta duração)

Módulo	Tema	Data	Horário	duração
5	Benefícios da prática regular da Meditação Transcendental	6 de Julho	Turma 1: 9h30 – 12h30 Turma 2: 14h30-17h30	3 horas

Objetivos:

- Aprender a técnica de MT;
- Verificar a correta prática da Meditação Transcendental;
- Contribuir para a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem;
- Formar docentes que possam acompanhar grupos de alunos na prática da Meditação Transcendental.

Conteúdos:

- Ensino da técnica de MT;
- Verificação personalizada da prática da técnica;
- Acompanhamento e monitorização dos alunos na prática da MT;
- Melhorias no uso da capacidade mental, memória e aprendizagem;
- Redução do stresse e melhoria do comportamento.

Nota: Os módulos 2, 3, 4 e 5 devem ser feitos em bloco.