

Mindfulness

Mindfulness promove a concentração e ajuda a melhor lidar com o *stress*.

Por favor, reflita por breves momentos o que *mindfulness* significa para si, assim como sobre o que faz em sala de aula para promover o *mindfulness* nos seus alunos.

.....

1) Por favor, escolha a opção que mais se adequa à sua experiência.

1. No meu trabalho cuido de mim mesmo e, conscientemente, tiro alguns minutos ao longo do dia para ficar em contacto comigo mesmo.

Concordo totalmente **Concordo** **Concordo parcialmente** **Discordo** **Discordo totalmente**

2. Eu incluo de forma regular exercícios de *mindfulness* nas minhas aulas de forma a ajudar os meus alunos a se concentrarem melhor.

Concordo totalmente **Concordo** **Concordo parcialmente** **Discordo** **Discordo totalmente**

3. Nas minhas aulas, encorajo os meus alunos a expressarem as suas emoções.

Concordo totalmente **Concordo** **Concordo parcialmente** **Discordo** **Discordo totalmente**

4. Nas minhas aulas, uso exercícios que ajudam os meus alunos a aprenderem como regular as suas emoções.

Concordo totalmente **Concordo** **Concordo parcialmente** **Discordo** **Discordo totalmente**

Questionário de auto-avaliação

5. Nas minhas aulas, pratico com os meus alunos a capacidade destes serem bondosos consigo mesmos e agirem em conformidade.

- | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Concordo totalmente | Concordo | Concordo parcialmente | Discordo | Discordo totalmente |

6. Nas minhas aulas, pratico com os meus alunos a capacidade destes serem bondosos com os outros e agirem em conformidade.

- | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Concordo totalmente | Concordo | Concordo parcialmente | Discordo | Discordo totalmente |

2) Dê uma pontuação (na coluna da direita) a cada uma das afirmações que se segue. Na última linha, calcule o somatório de pontos (total).

4 pontos Concordo totalmente	3 pontos Concordo	2 pontos Concordo parcialmente	1 ponto Discordo	0 pontos Discordo totalmente
---	-----------------------------	---	----------------------------	---

Afirmações	Pontos
1. No meu trabalho cuido de mim mesmo e, conscientemente, tiro alguns minutos ao longo do dia para ficar em contacto comigo mesmo.	
2. Eu incluo de forma regular exercícios de <i>mindfulness</i> nas minhas aulas de forma a ajudar os meus alunos a se concentrarem melhor.	
3. Nas minhas aulas, encorajo os meus alunos a expressarem as suas emoções.	
4. Nas minhas aulas, uso exercícios que ajudam os meus alunos a aprenderem como regular as suas emoções.	
5. Nas minhas aulas, pratico com os meus alunos a capacidade destes serem bondosos consigo mesmos e agirem em conformidade.	
6. Nas minhas aulas, pratico com os meus alunos a capacidade destes serem bondosos com os outros e agirem em conformidade	
	Total _____

3) Encontre abaixo o seu resultado:

0 - 9 pontos: É um iniciante!

Analise novamente as suas respostas. O que poderia fazer enquanto primeiro passo para promover o *mindfulness* nos seus alunos?

Inspire-se com a variedade de métodos que existe na nossa base de dados. Pode inclusive utilizar a ferramenta de “pesquisa” para encontrar especificamente métodos que promovam o *mindfulness*, seleccionando essa opção na categoria “domínios de aprendizagem”.

10 - 19 pontos: Está no caminho certo para se tornar um *Best Performer*!

Este resultado coincide com a sua auto-avaliação? Analise novamente as suas respostas. Quais as áreas em que já está satisfeito consigo mesmo e quais aquelas que sente ser necessário um maior investimento?

Inspire-se com a variedade de métodos que existe na nossa base de dados. Pode inclusive utilizar a ferramenta de “pesquisa” para encontrar especificamente métodos que promovam o *mindfulness*, seleccionando essa opção na categoria “domínios de aprendizagem”.

Dialogue com colegas e partilhe as suas experiências ou utilize a nossa comunidade *online* e entre em contacto com colegas de outros países e suas boas práticas!

20 - 24 pontos: Parabéns, já se encontra altamente avançado neste tópico!

Aparentemente, já lidou extensivamente com este tópico e reuniu muitas experiências valiosas. Quer partilhar a sua experiência com outros professores e diretores escolares interessados? Visite a nossa comunidade *online* de *Best Performers* e tenha contacto com outras boas práticas!