

UNIDADE DE APOIO À EXECUÇÃO PEDAGÓGICA E FORMAÇÃO
CONTÍNUA (FCT-UNL)
APRESENTAÇÃO DE ACÇÃO DE FORMAÇÃO
NAS MODALIDADES DE CURSO, MÓDULO E SEMINÁRIO
Formulário de preenchimento obrigatório

1. DESIGNAÇÃO DA ACÇÃO DE FORMAÇÃO

COACHING PARA ESTUDANTES: CONSTRUIR A RESILIÊNCIA INDIVIDUAL EM CONTEXTO ACADÉMICO

1.1 MODALIDADE DA ACÇÃO: CURSO DE FORMAÇÃO - 15 HORAS (NÍVEL 1)

1. RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACÇÃO E SUA INSERÇÃO NO PLANO DE ACTIVIDADES DA ENTIDADE PROPONENTE

Uma universidade é um lugar extraordinário de oportunidades, de aquisição de novos conhecimentos, de redes sociais e de possibilidades de sucesso mas é também um lugar de desafios, um lugar que nos confronta com a necessidade de mudança, de adaptação de modo a acomodar em nós novas competências para superarmos obstáculos e despertar o enorme potencial que reside em todos nós.

De acordo com esta perspetiva, o sucesso académico não é apenas uma questão de Inteligência Cognitiva, ele implica também a capacidade de mobilizarmos recursos internos e desenvolvermos estratégias, para sair de situações difíceis, tais como a desmotivação, a negatividade, a percepção de não sermos suficientes, a sensação difusa e ilusória que o nosso esforço é inútil, “não vale a pena”, a solidão perante o estudo, a gestão do binómio tarefa/tempo, ou seja de rotinas de pensamento que boicotam a nossa eficiência e eficácia académica e até por vezes a nossa autoconfiança e bem-estar.

O coaching para estudantes, num formato de formação é um processo orientado para melhorar o desempenho de forma holística de modo a obter resultados concretos e mensuráveis numa área específica.

O processo de formação de coaching para estudantes constrói-se em torno e em função de uma problemática específica identificada claramente pelo estudante. O trabalho desenvolvido está orientado para o desenvolvimento da responsabilidade pessoal, da resolução de problemas ou de novos problemas, de competências de autoconhecimento de modo a criar autonomia e confiança relativamente aos obstáculos que decorrem de ameaças ou riscos percebidos no ambiente interno ou externo.

Sendo o coaching uma técnica orientada para o desempenho pessoal ele assenta nos seguintes pressupostos: (1) é possível conhecermo-nos melhor; (2) é possível pensar melhor, com menos limitações e bloqueios; (3) é possível lidar com os nossos conflitos sem “fugir” deles; (4) é possível adquirir novas capacidades e ferramentas; (5) é possível tornar-nos mais criativos; (6) é possível sermos mais proactivos; (7) é possível alcançar os nossos sonhos; (8) é possível fazermos uma diferença e ajudarmos outros a crescer; (8) é possível tornarmo-nos mais resilientes (com mais capacidade para superar choques).

3. DESTINATÁRIOS DA ACÇÃO

Esta ação de formação destina-se a todos os estudantes da FCT-UNL

4. OBJECTIVOS A ATINGIR

Os objetivos estão centrados no desenvolvimento do desempenho académico:

- Adquirir conhecimentos e ferramentas na área de coaching orientado para o desempenho académico
- Adquirir capacidades orientadas para a construção da resiliência pessoal
- Potenciar um processo de mudança a partir de um obstáculo específico, mediante a concretização de um Plano de Ação individual definido por cada estudante (ex. falta de motivação, falta de gestão estudo/lazer, negatividade, falta de confiança, etc.)
- Desenvolver a autonomia face aos problemas
- Formalizar e sistematizar objetivos de desempenho

5. CONTEÚDOS DA ACÇÃO (Descriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

SESSÃO 1: Introdução ao Coaching para estudantes

Dinâmica de grupo; do coaching ao coaching para estudantes; relação entre o coaching e a resiliência; crenças associadas aos fatores de insucesso; aplicação de uma ferramenta “a Roda da vida do estudante”; feedback da sessão (Teórico-prática)

Carga horária de 3 horas

SESSÃO 2: O território interno – O campo de todas as possibilidades

Parte 1: Território Cognitivo - Conceito de pensamento reciclado; crenças limitadoras e tóxicas
Parte 2: Território Emocional – Emoções de risco e de alto risco; inteligência cognitiva vs inteligência emocional; conceito de gatilhos emocional; dinâmica de grupo; feedback da sessão (Teórico-prática)

Carga horária de 3 horas

SESSÃO 3: Território da Ação (parte 1) – Introdução ao Plano de Ação; clarificar o objetivo, exercício de elasticidade percetiva. Utilização de ferramentas de coaching “Como treinar o teu cérebro para o sucesso” ; dinâmica de grupo; feedback da sessão (Teórico-prática)

SESSÃO 4: Território da Ação (parte 2) – Critérios para realizar um plano de ação pessoal orientado para uma situação específica escolhida pelo estudante; conceito de alinhamento e de desalinhamento; dinâmica de grupo; feedback da ferramenta “Como treinar o teu cérebro para o sucesso”; feedback da sessão (Teórico-prática)

Carga horária de 3 horas

SESSÃO 5: Conclusão dos trabalhos, apresentação de resultados; Discussão; feedback da sessão (Teórico-prática)

Carga horária de 3 horas

6. METODOLOGIAS DE REALIZAÇÃO DA ACÇÃO (Discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: teóricas, teórico/práticas, práticas, de seminário)

Esta ação de formação enquadra-se pela natureza da temática, pelos objetivos delineados, pelos conteúdos supracitados e pelos modos de realização, nas seguintes dimensões individuais:

- **A dimensão do “Saber ser”.** O “ser resiliente” e conseqüentemente projetar a resiliência no ambiente onde o estudante exerce um papel ativo, é uma capacidade desenvolvida através de um processo de coaching orientado para a expansão do potencial humano, no qual o sucesso é sinónimo de bem-estar e otimismo.
- **A dimensão do “Saber”.** Esta dimensão expressa-se através de conteúdos inovadores;
- **A dimensão do “Saber-fazer”.** Esta ação de formação está orientada para desenvolver o “saber-fazer” um plano de ação através da aplicação, de técnicas, instrumentos e ferramentas oriundas do coaching executivo e do coaching em contexto escolar (já desenvolvidos pela formadora em outras ações acreditada pelo CCPFC);
- **A dimensão do “Saber-fazer social”.** A natureza desta ação tem uma fortíssima componente social que se expressa na relação do estudante com o sucesso académico;

Tendo em conta as dimensões desenvolvidas por esta ação, a tipologia das sessões a ministrar serão constituídas por sessões teórico/práticas.

A metodologia experimentada em ações de formação de coaching para docentes confirma ser uma metodologia adequada e congruente com os objetivos, conteúdos e resultados alcançados; neste sentido, será adotada a mesma metodologia.

Será utilizada uma pedagogia activa e participativa fazendo recurso a técnicas e ferramentas de

coaching. Serão também usadas técnicas mais tradicionais tais como: exposição, debates e trocas de experiência, role playing e exercícios práticos em sub-grupos.

As sessões presenciais contribuirão para a elaboração de um Plano de Ação de acordo com os critérios apresentados.

7. CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA DA ACÇÃO

A participação deste curso de formação não está dependente de condições de frequência específicas.

8. REGIME DE CO-AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

Os estudantes serão introduzidos à técnica de co-avaliação

9. MODELO DE AVALIAÇÃO DA ACÇÃO

O modelo de co-avaliação está alicerçado nos seguintes critérios de auto-avaliação:

Critérios/indicadores de avaliação		
Assiduidade		5 %
Trabalho presencial	Participação/Apresentação/Discussão	20 %
	Iniciativa/Autonomia/Motivação	12,5 %
	Relacionamento (inter) pessoal	2,5 %
Trabalho Final	É composto pela elaboração de “Diário de bordo” onde o estudante poderá monitorizar os seus resultados e a forma de os alcançar.	60 %

Nota: Os formandos serão convidados a monitorizarem e assumirem o controlo da sua dinâmica de progressão através de uma ficha disponibilizada pela formadora.

FORMA DE AVALIAÇÃO DA ACÇÃO

- Avaliação da formação pelos formandos
- Relatório da formadora

10. BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

Devaux, P., Salles, F. (2012) Bee'book management – Les huit principes d'un management juste et puissant, Orygin
Robbins, A., (2012) O poder sem limites, Pergaminho

Aron, E., Use a sensibilidade a seu favor – Pessoas Altamente Sensíveis, EditoraGente.
Finley, G., Lâcher prise (1993) – La clé de la transformation intérieure, Le jour éditeur
Gallagher, BJ, O sim vive na terra do não – Uma Parábola para Vencer a Negatividade, Bizâncio
Ferreira, I., (2010) Coaching para Pais Fantásticos e Professores Geniais, Ariana Edições
Marchesi, F., Eu escolho Eu quero Eu sou, Edições Guerra e Paz
Kindersley, D., (2009) Treina o teu cérebro, Civilização - Editores
Goleman, D., (1997) Inteligência Emocional, Temas e Debates
McKenna, P., (2013) Tu consegues ser brilhante, Edições Lua de papel
Lupi, J.J. (2011) Comunicar e Influenciar com PNL, Edições B!YOU!
Lorente, J., (2012) Tu podes, Planeta
Bou Pérez. J., (2009) Coaching para docentes, Porto Editora
Esser, M. (2004) La Programation Neuro-Linguistique en débat, Edition l'Harmattan
Catalão, J.A, (2010) Penim A.T., Ferramentas de coaching, Edições Técnicas Lidel

Data 19/ 09 / 2013

Assinatura

Teresa Rodrigues