

Teaching to be

Supporting Teachers' Professional Growth and
Wellbeing in the Field of Social and
Emotional Learning

O Projeto Teaching To Be: Enquadramento e Objetivos

(Patrícia Pacheco, Ana Barqueira, José Reis-Jorge, Marco Ferreira & Isabel Baltazar)

CONFERÊNCIA NACIONAL (DGAE – ME)

“O bem-estar docente em contexto escolar: realidade e
desafios”

(2 Nov.23)



Projeto Teaching To be

1

Objetivos, Parceiros e Equipa do ISEC Lisboa

2

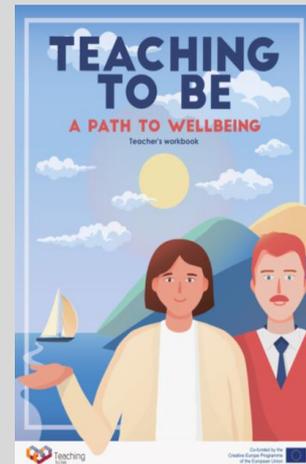
Grupos de Trabalho e Metodologia do Projeto

3

Curso *Online* Sobre Bem-Estar e Monitorização

4

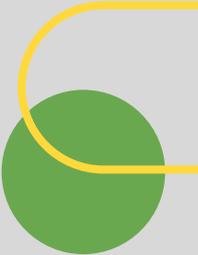
Livro do Professor





1

Objetivos, Parceiros, Equipa do ISEC Lisboa



Desenvolver um conjunto de **práticas inovadoras de formação** e desenvolvimento profissional dos professores.

Contribuir para a **melhoria do ambiente de trabalho** dos professores e para o ambiente de **ensino-aprendizagem**.

Contribuir para a definição de medidas políticas efetivas para o **bem-estar profissional dos professores**.



1

Parceiros



LITUÂNIA



LETÓNIA



ESLOVÉNIA



ÍTÁLIA



ESPANHA



PORTUGAL



NORUEGA



ÁUSTRIA

1

Equipa – ISEC Lisboa



Patrícia Pacheco
Coordenadora



Marco Ferreira
Co-coordenador



José Reis-Jorge
Investigador



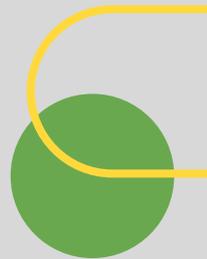
Isabel Baltazar
Investigadora



Ana Barqueira
Investigadora



Duarte Santos
Secretário e “Facilitador do Curso”



Equipa ISEC Lisboa



Vídeo de apresentação do projeto

[TEACHING TO BE Portuguese Audio - YouTube](#)



Metodologia do Projeto

Investigação



Quantitativa (Pré e Pós – Teste)

Qualitativa (*Focus Groups*)

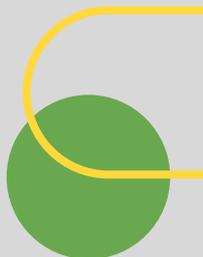
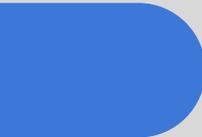
Ação



Envolvimento Professores:

- Participação no desenvolvimento do projeto;
- Co-construção num dos produtos do projeto
- Realização do curso *online* sobre bem-estar docente

Participantes Previstos: 175 em cada país, total - 1400 professores



A

5 Escolas

Escolas Frei Gonçalo Azevedo - 11
Colégio St. Daniel Brottier - 11
Escolas D. Carlos I - 11
Escolas de Golegã Azinhaga e Pombalinho - 16
Escolas Manuel Ferreira Patrício – 8

Total - 57

B

5 Escolas

Escolas de Ansião - 15
Escolas Leal da Câmara - 15
Escolas de Serpa - 17
Escolas do Cartaxo - 15
Escolas Templários – 8

Total – 70

C

5 Escolas

Escolas do Restelo - 15
Colégio de Gaia - 11
Escolas de Ponte de Sor - 18
Escolas de Gaia Nascente – 5
Externato São José - 15

Total - 64

Grupos

A

- Encontro nacional
- 15 **sessões de *focus groups***
(3 x 5 escolas)
- Participação na **co-construção** do curso *online* sobre bem-estar docente
- Realização do **curso *online***
- Questionário sobre o bem-estar docente no início e fim do curso *online* (**Pré e Pós Teste**)

B

Realização do **curso *online***

Questionário sobre o bem-estar docente no início e fim do curso *online* (**Pré e Pós Teste**)

C

Resposta a um questionário sobre o bem-estar docente no início e fim do curso *online* (**Pré e Pós Teste**)



Focus Group - Fev. a Abr. de 2022

Pré-Teste – Set. e Out. 2022

Curso *online*

- Parte I (Semanas 1 a 6) - Nov. 2022 a Jan. 2023
- Parte II (Semanas 7 a 12) – Fev. a Abr. 2023

Pós-Teste – Maio e Junho 2023

Dimensões Gerais

Questionário (pré e pós Teste)

15 Dimensões, 70 Itens

ENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO PROFESSOR

0 = nunca; 1 = quase nunca (algumas vezes por ano ou menos); 2 = Raramente (uma vez por mês ou menos); 3 = às vezes (algumas vezes por mês); 4 = muitas vezes (algumas vezes por semana); 5 = frequentemente (várias vezes por semana); 6 = sempre

	0	1	2	3	4	5	6
No meu trabalho sinto-me com muita energia.							
Sou entusiasta acerca do meu trabalho.							
Sinto-me feliz quando trabalho intensamente.							
No meu trabalho sinto-me forte e enérgico(a).							
O meu trabalho inspira-me.							
Sinto-me submerso(a) no meu trabalho.							
Quando acordo de manhã, gosto de ir trabalhar.							
Tenho orgulho no trabalho que faço.							

- Autoeficácia profissional do professor
- Envolvimento profissional
- Intenções de abandono da profissão
- Pressão Tempo e Volume de trabalho
- Apoio dos órgãos de gestão
- Relação do professor com os colegas
- Stress percecionado pelo professor
- *Burnout* do professor
- Autonomia de trabalho do professor
- Resiliência do professor

O questionário termina com duas questões que avaliam:

satisfação com o trabalho de professor

autoperceção de saúde do professor

Curso *Online* Sobre Bem-Estar Docente

12 Semanas com tarefas sobre bem-estar pessoal e profissional

Estrutura:

Objetivos da semana

Tarefas com níveis diferentes de desenvolvimento:

- **QUESTIONAR**
- **INTEGRAR**
- **PROGREDIR**
- **APLICAR**



Semana 1 : Introdução

Semana 2: Auto-aceitação, crescimento pessoal e objetivo de vida

Semana 3: Emoções, comportamentos e crenças

Semana 4: Apoio e criação de ambientes mais positivos

Semana 5: Estratégias de gestão do tempo

Semana 6: Estratégias de gestão da sala de aula

Semana 7: Respostas ao stress, estratégias de gestão do stress e criação de resiliência

Semana 8: Respostas emocionais em situações de stress

Semana 9: Empatia, compaixão, respeito por si e pelos outros

Semana 10: Competências de comunicação e construção de relações

Semana 11: Pontos fortes e autoconfiança

Semana 12: Desempenho e eficácia no trabalho

Livro do Professor

Exemplo - Semana 3

OBJETIVOS

para esta semana

1 Conectar as nossas emoções, comportamento e crenças



2 Refletir sobre o que está a bloquear os meus relacionamentos sociais?



3 Considerar motivações emocionais para prosperar



QUESTIONAR

Pense numa situação profissional

na escola na qual se tenha sentido triste, irritad@ ou mal de alguma forma. Reflita sobre as seguintes questões e propostas com base no modelo ABC e escreva as respostas.

1. Descreva a situação específica (A)



INTEGRAR

A importância de orientar a nossa bússola

Quando falamos sobre a bússola, nesta jornada para o bem-estar, falamos da nossa bússola interior: os nossos sentimentos, emoções e intuição. Portanto, devemos estar cientes, entender como nos sentimos, identificando as nossas emoções, conectando-as com os nossos comportamentos, e sabendo como usar a nossa intuição para lidar com todos os tipos de "clima" (disposição dos colegas, circunstâncias incontroláveis, comportamento perturbador dos alunos em sala de aula, oportunidades de desenvolvimento profissional, reconhecimento de um bom trabalho, etc.).



Página 26 / 60

APLICAR

Preencha a seguinte tabela com os seus próprios exemplos. Pode seguir as orientações das

fases "questionar" e "progredir" (o modelo ABC e o tema dos padrões):

A A situação	B Pensamentos (crenças): o padrão	C Emoções /comportamentos que adoto alternativamente



PROGREDIR

É importante encontrar oportunidades para refletir e pensar sobre a nossa bússola interior.

Agora, considere a seguinte situação. Leia-a e reflita através de algumas perguntas para melhorar a direção da sua bússola:

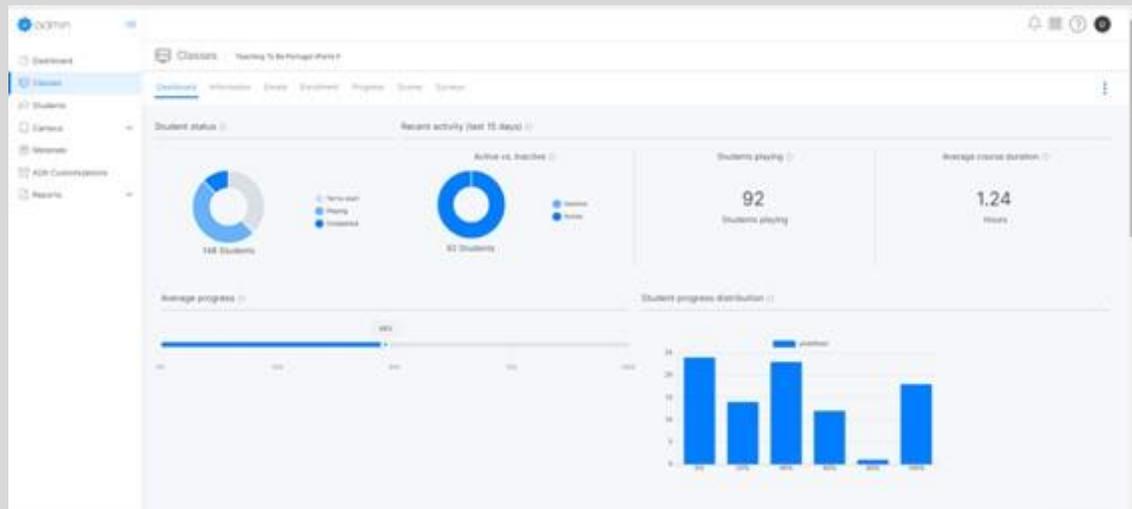
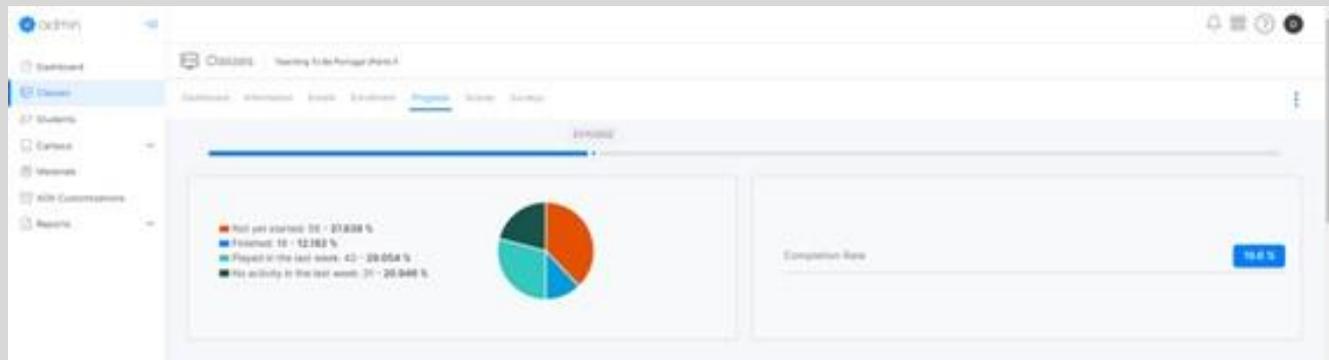


“Os alunos não ouviram a minha explicação; estavam a conversar uns com os outros, e não pararam quando lhes pedi.”



Curso Online

Monitorização



Contributos e Disseminação ...



- ❑ **Livro** sobre Bem-estar Docente, colaboração de todos os países. Equipa PT, capítulo sobre clima escolar e bem-estar docente
- ❑ Publicação de 1 **artigo** com parceiros do projeto sobre Comunicação Eficaz
- ❑ Publicação de 1 **artigo**, equipa PT (dados quantitativos e qualitativos da amostra portuguesa)
- ❑ **Livro do Professor** (integrado no curso *online*) para uso em futuras ações de formação junto de outras escolas e professores
- ❑ **Participação em Congresso Internacional** sobre Educação (Barcelona – Set. 23)
- ❑ **Conferência Final do Projeto** (20 Jan. 2024), no ISEC Lisboa
- ❑ Colaboração e participação nos **encontros realizados pela DGAE** (2022 e 2023)