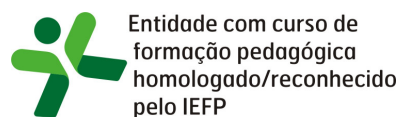




PLANO DE FORMAÇÃO

**SETEMBRO A
DEZEMBRO
2011**



INDICE:

Quem somos?

Oferta formativa

Curso

- CURSO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES

Acções Formativas

- *“ESTES MIÚDOS SÃO IMPOSSÍVEIS!!!”* - GESTÃO DE COMPORTAMENTOS DESAFIANTES em Situações de Grupo
- *“IDEIAS NOVAS PARA VELHOS PROBLEMAS”* - TÉCNICAS CRIATIVAS APLICADAS À INTERVENÇÃO SOCIAL
- *“FAZER MAIS E MELHOR NÃO CUSTA NADA!”*- SOFTWARE GRATUITO para o Desenvolvimento de pequenas Organizações
- *“NÃO VALE A PENA STRESSAR COM O STRESS”* - TÉCNICAS PARA A GESTÃO DO STRESS
- *“ÉPOCA DE EXAMES – QUERO FUGIR!!!”* – MÉTODOS DE ESTUDO E COMBATE À ANSIEDADE DOS EXAMES

Outras formações

Condições gerais

Contactos

Quem somos?

O Departamento de Formação FORMARaízes é um serviço criado pela Raízes - AACJ para responder à necessidade de uma maior oferta de formação inovadora, acreditada, primeiramente para profissionais do 3º Sector mas não só.

Contribuindo para a continuidade de outros projectos de cariz social da nossa Instituição, o FORMARaízes dedica-se ao desenvolvimento de acções de formação distintas, promotoras de mudança e de transformação de práticas, de atitudes e de comportamentos.

Apostamos numa formação de qualidade, com formadores experientes e metodologias adequadas aos grupos de formandos. Vemos a formação como o ponto de partida para uma melhor e mais eficiente intervenção junto de vários públicos, grupos e comunidades.

Todas as nossas formações são acreditadas pela Direcção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), sendo válidas para o cômputo de horas anuais de formação exigidas pelo Código do Trabalho.

Missão

Desenvolver acções de formação de qualidade, acreditadas, que pelo seu carácter multidisciplinar e inovador, ajudam diferentes profissionais, adultos e jovens a crescer e a progredir pessoal e profissionalmente.

Oferta formativa 2011

CURSO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES

1. Destinatários:

- Profissionais que pretendem exercer funções de formadores;
- Formadores que actualmente já desenvolvem acções formativas mas que não possuem formação pedagógica adequada para o fazer;
- Técnicos e Profissionais responsáveis pela área de Formação nas organizações que integram.

2. Conteúdos:

Perfil do Formador; Factores e Processos de Aprendizagem; Comunicação e Animação de Grupos; Métodos e Técnicas Pedagógicas; Objectivos Pedagógicos; Avaliação da Aprendizagem; Recursos Didácticos; Planificação da Formação; Acompanhamento e Avaliação da Formação; Simulação Pedagógica; Proposta de Intervenção Pedagógica.

3. Duração: 96 horas

4. Data Início: 22 de Setembro a 12 Dezembro, 2011

5. Horário: Segundas, Terças e Quintas, das 18:30 às 21:30

6. Preço: 250€* (pode ser pago em 3 prestações)

7. O que oferecemos?

Os participantes que concluírem o curso com aproveitamento podem passar a fazer parte da nossa **Bolsa de Formadores**.

O **FORMARraízes** oferece aos participantes a possibilidade de incluir uma das Propostas de Intervenção Pedagógica desenvolvida durante o curso, no nosso Plano Anual Formativo.



Entidade com curso de
formação pedagógica
homologado/reconhecido
pelo IIEFP

“ESTES MIÚDOS SÃO IMPOSSÍVEIS!!!” GESTÃO DE COMPORTAMENTOS DESAFIANTES em Situações de Grupo

A realidade do trabalho com o **público juvenil**, quer em contextos escolares formais, quer em contextos informais (ATLs, Projectos de intervenção local, Actividades extra-curriculares), está a mudar.

A ambição de uma sociedade inclusiva, trás aos diferentes espaços de aprendizagem **novos desafios** como a multiculturalidade, a inserção de jovens com diferentes necessidades educativas, diferentes comportamentos e motivações.

O **Educador** tem um papel cada vez mais complexo e é lhe exigido um conjunto de competências e conhecimentos nem sempre transmitidos no decorrer da sua formação académica.

Estas oficinas formativas pretendem dar aos participantes ferramentas várias para lidar com alunos /jovens com comportamentos agressivos, desajustados e/ou desafiantes, de forma a que cada educador possa criar um **ambiente seguro de aprendizagem** em grupo.

1. Destinatários: Professores, Educadores Sociais, Animadores, e outros profissionais que trabalhem com grupos de jovens entre os 11 e os 18 anos.

2. Objectivo Geral: Capacitar profissionais de educação para a melhor gestão de comportamentos juvenis desafiantes, em situações de grupo.

3. Objectivos Específicos: Reconhecer os diferentes tipos de comportamentos desafiantes e suas possíveis causas; Conhecer estratégias de intervenção adequadas às diferentes situações desafiantes; Praticar estratégias de minimização de comportamentos desafiantes; Auto-reflexão sobre potencialidades e limitações.

4. Duração: 12 horas

5.Data / Horário:

Formação Opção A: 22 e 29 Outubro (Sábado) das 10:00 às 17:00

Formação Opção B: 16,18, 23,25 Novembro (Quartas e Sextas) 18:00 às 21:00

6. Preço: 75€*

“IDEIAS NOVAS PARA VELHOS PROBLEMAS” TÉCNICAS CRIATIVAS APLICADAS À INTERVENÇÃO SOCIAL

Muitos dos problemas da actualidade ligados à **pobreza e à exclusão social** não são novos problemas. Contudo, muitas vezes nos deparamos com situações em que as formas de intervenção do passado não apresentam resultados no presente.

As mudanças constantes verificadas nos diferentes públicos, as solicitações dos parceiros e financiadores exigem **respostas distintas, inovadoras**, que nem sempre parecem surgir.

A **criatividade** não é uma característica inata, pode ser trabalhada, exercitada e aplicada aos diferentes problemas do dia-a-dia, da nossa vida profissional e dos projectos nos quais intervimos.

Esta oficina de formação permite **conhecer melhor** como pode desenvolver a sua criatividade em prol do seu desenvolvimento pessoal e dos problemas sociais que enfrenta profissionalmente.

1. Destinatários: Técnicos de Intervenção e Desenvolvimento Comunitário, Educadores Sociais, Animadores Socioculturais, Coordenadores de projetos locais e outros profissionais que trabalham em ONGs, IPSSs, escolas, autarquias.

2. Objectivo Geral: Capacitar profissionais para o desenvolvimento de ideias inovadoras aplicáveis ao trabalho social.

3. Objectivos Específicos: Identificar o perfil e os hábitos criativos de cada um; Conhecer os métodos e técnicas de melhoria da performance criativa; Vivenciar os vários passos do processo criativo e compreender a especificidade e importância de cada; Praticar exercícios de criatividade e resolução de problemas aplicados à intervenção social.

4. Duração: 7 horas

5. Data /Horário:

Formação Opção A: 12.11.2011 (Sábado) das 9:00 às 17:00

Formação Opção B: 5.12.2011 (Segunda) das 9:00 às 17:00

6. Preço: 70€*

**“FAZER MAIS E MELHOR NÃO CUSTA NADA!”
SOFTWARE GRATUITO para o Desenvolvimento de pequenas Organizações**

São muitas as **pequenas organizações** com, ou sem, fins lucrativos que se deparam diariamente com dificuldades de organização, apresentação, divulgação e eficiência.

Não tendo **capacidade financeira** para aceder a recursos profissionais, quer em termos de equipamentos, software ou mesmo recursos humanos, vêm-se confrontados com uma concorrência desleal que torna o seu crescimento mais lento.

Mas esta não tem de ser a realidade, actualmente a internet permite-nos ter acesso a uma imensidão de programas e recursos que são, não só gratuitos, como são facilmente manuseados, podendo transformarem-se em importantes **ferramentas de trabalho**.

Esta acção formativa dá a conhecer aos participantes algumas destas ferramentas e como essas ferramentas podem ajudar a imagem e o desenvolvimento das **actividades diárias** de uma organização.

- 1. Destinatários:** Profissionais de pequenas e médias organizações e público em geral.
- 2. Objectivo Geral:** Melhorar o desempenho das organizações através da utilização de programas “freeware”.
- 3. Objectivos Específicos:** Criar competências no uso de programas gratuitos de suporte a projectos e organizações; Dar a conhecer software gratuito para diferentes fins como: Apresentações Criativas, Criação de Formulários e Questionários de Opinião e Diagnósticos; Banco de imagens; Edição de vídeo e de Imagem, Armazenamento de documentos; Gestão de clientes/utentes; Marketing; Desenvolver um plano new media utilizando ferramentas da Web social; Desenvolver competências de produção de conteúdos multimédia; Identificar áreas de aplicabilidade do software às necessidades da organização/ projecto.
- 4. Duração:** 7 horas
- 5. Data / Horário:**
Formação Opção A: 11.11.2011 (Sexta) das 9:00 às 17:00
Formação Opção B: 10.12.2011 (Sábado) das 9:00 às 17:00
- 6. Preço:** 70€ *

“NÃO VALE A PENA STRESSAR COM O STRESS” TÉCNICAS PARA A GESTÃO DO STRESS

Já todos sabemos o que é o stress, já todos o vivemos e experienciamos. Já lemos livros ou visitámos sites sobre o assunto, já aconselhámos e fomos aconselhados.

*Mas se é assim tão falado e conhecido porque razão continuamos a não saber lidar com ele? O stress pode afectar a **vida pessoal, social e profissional** bem como a sua saúde, mas não é uma doença sem cura.*

*Este conjunto de sessões vai lhe proporcionar um maior entendimento sobre o stress da sua vida, através da aplicação de **metodologias activas** e da experimentação de técnicas várias de gestão de stress.*

*...Porque uma vida sem stress é uma **melhor vida!***

1. Destinatários: Técnicos em profissões de stress e/ou todos aqueles em que o stress afecta o seu dia a dia.

2. Objectivo Geral: Dotar os participantes de técnicas de redução de stress de forma a permitir uma vivência diária saudável.

3. Objectivos Específicos: Compreender a definição de stress na sua totalidade; Identificar as fontes e sintomas de stress de cada um; Compreender em que consiste e como se manifesta o stress ocupacional; Reconhecer o impacto do stress na qualidade de vida e na saúde; Conhecer e colocar em prática técnicas de gestão de stress.

4. Duração: 12 horas

5. Data / Horário:

Formação Opção A: 19 e 26 de Novembro (Sábados) das 10:00 às 17:00

Formação Opção B: 13, 14, 15 e 16 Dezembro das 18:30 às 21:30

6. Preço: 75€ *

“ÉPOCA DE EXAMES – QUERO FUGIR!!!” MÉTODOS DE ESTUDO E COMBATE À ANSIEDADE DOS EXAMES

A época de exames escolares é o maior **pico de ansiedade** para qualquer aluno. É uma altura de muito cansaço, em que aumenta a frequência de consultas de psiquiatria, a procura de medicamentos ou de soluções milagrosas para melhorar a concentração e a memória.

*Alguns alunos deixam de comer, outros de dormir, outros choram compulsivamente. Pais e educadores assistem a estas etapas muitas vezes sem saber **como ajudar**, e sem saber que é possível os alunos viverem os exames sem ser de uma forma dramática.*

A **ansiedade** pode ser positiva, e em geral os bons alunos são alunos que sentem também ansiedade.

*Neste conjunto de sessões mostra-se aos participantes que é possível atravessar a época de exames sem excessivas dificuldades usando técnicas e métodos de estudo adequados às suas individualidades e **estratégias de controlo** da ansiedade.*

1. Destinatários: Alunos do Ensino Básico; Alunos do Ensino Secundário; Alunos do Ensino Superior

2. Objectivo Geral: Dotar os participantes de noções sobre o melhor método de estudo adequado às suas necessidades educativas.

3. Objectivos Específicos: Conhecer os vários métodos de estudo; Experimentar diferentes estratégias de estudo e aprendizagem; Desenvolver auto-conhecimento e reflexão; Conhecer e experimentar estratégias de controlo da ansiedade.

4. Duração: 12 horas

5. Data / Horário:

Formação Opção A: (Sextas) 7,14,21,28 Outubro das 15:00 às 18:00

Formação Opção B: (Quartas) 12, 19, 26 Outubro das 14:00 às 18:00

6. Preço: 40€

Outras formações

A nossa oferta formativa é **flexível** podendo apresentar diferentes **formatos**, quer em termos metodológicos, quer em termos de duração das acções. Assim todas as temáticas apresentadas neste plano podem ser ajustadas às necessidades de diferentes grupos.

Para além da oferta formativa apresentada estamos disponíveis também para FORMAR nas seguintes temáticas:

Formação de Apoio a Técnicos e Organizações

- Avaliação e Gestão de Projectos
- Liderança e Coordenação de Equipas
- Técnicas de Animação e Gestão de Grupos
- Técnicas de Intervenção com Jovens em Risco
- Intervenção em Famílias Problemáticas
- Marketing nas Redes Sociais
- Técnicas de Coaching para Públicos Vulneráveis

Formação para Desenvolvimento Pessoal

- Falar em Público / Comunicações com Impacto
- Transformação Positiva de Conflitos
- Técnicas de Poupança e Gestão Doméstica Eficiente
- Comunicação Assertiva / Não - Violenta
- Gestão de Estereótipos e Preconceitos
- Organização e Gestão de Tempo
- Inteligência Emocional, Motivação e Criatividade

Formação para Professores & Auxiliares

- Competências Parentais
- Compreensão dos Fenómenos de *Bullying*
- Educação Sexual em Contexto Escolar
- Gestão dos Aspectos Multiculturais em Sala / no Contexto Escola
- Técnicas para a Criatividade em Sala de Aula

Se está interessado em frequentar alguma destas formações contacte-nos através de:
21 7522060 ou formacao@raizes.com

Condições Gerais

Nº de Formandos:

Cada acção formativa tem um número máximo e mínimo de formandos.

O Departamento reserva-se o direito de cancelar as acções que não cumpram o número mínimo de participantes.

Inscrição:

Consideram-se inscritos nos cursos os formandos que tenham enviado a [ficha de inscrição](#) da acção formativa devidamente preenchida e procedido ao respectivo pagamento.

A ficha de inscrição pode ser pedida através de formacao@raizes.com.

***Descontos:**

Todas as acções formativas e cursos têm 5% de desconto para os formandos que sejam Associados e/ou Voluntários da Raízes.

Condições de Pagamento

O pagamento da formação deve ser efectuado até 3 dias úteis antes da data de início da formação.

O pagamento pode ser feito em dinheiro no local da formação, por cheque (enviado à Raízes-AACJ) ou por transferência bancária.

Certificação:

No final da acção formativa será entregue a cada participante um certificado de frequência da formação válido para o cômputo de horas anuais de formação exigidas pelo Código do Trabalho.

Local da Formação:

Todas as acções de formação anunciadas realizam-se na:

Rua Leopoldo de Almeida, nº9 A/B, 1750-137 Lisboa

Metro: Lumiar

Cancelamento da Inscrição:

Os cancelamentos devem ser comunicados por escrito, não apresentando qualquer encargo quando feitos até 5 dias úteis antes do início da formação. Após esta data o pagamento é obrigatório, podendo, no entanto, o participante indicar um substituto para a desistência verificada.

NOTA: Todo o lucro das acções formativas reverte a favor dos projectos de intervenção da Associação Raízes que actua junto de crianças e jovens em risco.

Contatos:

FORMARraízes

Telefone: 21 752 20 50/60

Fax: 21 752 20 69

Email Geral: geral@raizes.pt

Email Formação: formacao@raizes.pt

Morada:

Rua Leopoldo de Almeida, nº 9 A/B
1750-137 LISBOA

Transportes Públicos:

Metro – Estação do Lumiar (Linha Amarela)

Autocarros – 7, 36, 108, 701, 703 e 796.