

Cursos ASEC

Promoção de Saúde Emocional para profissionais, com impactos positivos no ambiente de trabalho

Desde 2004, a ASEC trabalha com o desenvolvimento de professores e promove transformações efetivas e sustentáveis no seu relacionamento com os alunos. A experiência resultou no reconhecimento pelo Ministério da Educação (MEC) da metodologia de capacitação de educadores criada pela ASEC como uma "Tecnologia Educacional promotora da Educação Integral e Integrada".

A partir da demanda de seus parceiros, a ASEC desenvolveu uma linha de cursos para educadores, equipe escolar e adultos em geral, para instrumentalizá-los para o autodesenvolvimento e/ou para a Educação Emocional de crianças sob sua responsabilidade. As avaliações demonstram impactos positivos na vida pessoal e no ambiente de trabalho.

Curso "Introdução à Educação Emocional"

O curso "*Introdução à Educação Emocional*" foi desenvolvido com foco em educadores e tem como objetivos:

- refletir sobre a importância da Educação Emocional
- prover conhecimento e reflexão sobre os principais conceitos abordados no programa *Amigos do Zippy*, que podem ser aplicados no cotidiano de crianças e adolescentes de qualquer idade
- promover debate e reflexão sobre a postura do educador para facilitar o desenvolvimento emocional de seus alunos
- prover oportunidade de experimentação lúdica

Destinado a educadores que não tenham participado do processo de capacitação do programa *Amigos do Zippy* e que estejam interessados em tomar ações para promover o desenvolvimento emocional de seus alunos, o curso é realizado em 2 encontros de 4 horas cada, para grupos de até 20 participantes.



Encontro "Um Dia para Mim"

"Um Dia para Mim" é, antes de tudo, um conceito. O encontro visa propiciar a profissionais, de todas as áreas, um espaço de reflexão e autoconhecimento, fornecendo-lhes ferramentas para o desenvolvimento pessoal.

A ideia de "tirar um dia" dos afazeres usuais e "mergulhar em si mesmo" foi testada e enfaticamente aprovada pela maioria dos participantes, pois permite não apenas absorver conceitos de forma mais aprofundada, mas também discuti-los e vivenciá-los por meio de exercícios.

Para os que participam pela primeira vez, a agenda do período da manhã é constituída de conceitos básicos de Saúde Emocional, com ênfase em estratégias para lidar com sentimentos difíceis – tanto próprios quanto de terceiros. O período da tarde pode ser dedicado a um aprofundamento no tema "Sentimentos" ou abordar "Relacionamentos", pela ótica de tornar mais positivos os relacionamentos dos participantes. Os temas são escolhidos levando-se em conta as características do grupo, o momento profissional que estejam vivendo e as demandas identificadas pelos parceiros da ASEC.

É esperado que os participantes se apropriem de instrumentos que favoreçam seu equilíbrio pessoal e o trato com outras pessoas em geral, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes e impactando positivamente o ambiente de trabalho.

O curso tem carga de 8 horas e é ministrado para grupos de até 20 participantes, preferencialmente fora de seu ambiente do dia a dia.

Curso "Saúde Emocional"

Assim como o encontro "Um Dia para Mim", o curso é destinado a adultos em geral e fornece instrumentos para o autodesenvolvimento. É composto de 7 encontros de 3 horas cada, com intervalos de 15 a 30 dias entre cada encontro, para propiciar espaço para reflexão e aplicação de conceitos na vida prática.

O primeiro encontro desenvolve a sensibilização sobre cuidados e hábitos pessoais de Saúde Emocional e os 6 encontros seguintes abordam os temas:

- Lidar com Sentimentos
- Defensividade
- Comunicação
- Relacionamentos
- Mudanças
- Lidando com o que não pode ser mudado

Os conceitos são abordados por meio de textos de apoio, incentivando debates e reflexões. Complementa-se cada encontro com atividades lúdicas, para experimentação de conceitos e das estratégias discutidas.

Todos os cursos podem ser **customizados**, com adequação do conteúdo e da linguagem para o público ao qual será destinado.

- Palestras sobre Educação para a Saúde Emocional, ou outros temas na área, com carga de 2 a 3 horas
- Cursos condensados, como o "Tempo de Olhar para Mim", de 4 horas e o "Para Cuidar de Mim", de 2h30

A **ASEC** acredita que o bem cuidar de si é um conceito que pode e deve ser aprendido, essencial para a qualidade de vida e para o bem cuidar de outros.