



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Programa de Capacitação de Mentores e seus recursos

WP 2 – Projeto participativo dos instrumentos políticos

Data: 4 de outubro de 2022

A criação desta publicação foi cofinanciada pelo programa de subvenção Erasmus+ da União Europeia sob a subvenção nº.626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Esta publicação reflete apenas as visões do autor. Nem a Comissão Europeia, nem a Agência Nacional financiadora do projeto são responsáveis pelo conteúdo desta publicação, ou responsáveis por quaisquer prejuízos, ou danos resultantes do uso desta publicação.



© Copyright 2021 LOOP Consortium

Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou modificado, na íntegra ou em parte, para qualquer finalidade, sem permissão por escrito do Consórcio LOOP. Além disso, deve ser referenciado o reconhecimento dos autores do documento, e de todas as partes aplicáveis do aviso de direitos autorais.

Todos os direitos encontram-se reservados.

Este documento poderá ser alterado sem aviso prévio.



Atribuição-Nãocomercial-Compartilhaigual 4.0 Internacional [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Índice

UNIDADE VII – GESTÃO DE SITUAÇÕES DE STRESS	4
DURAÇÃO, ATIVIDADES E DINÂMICAS	4
Atividade 1: O Que Eu Sei/Posso Fazer E O Que Necessito 20 Minutos	5
Atividade 2: Roda do Equilíbrio 30 Minutos.....	5
Atividade 3: Pirâmide de níveis lógicos (DILTS) 30 Minutos	5
REFERÊNCIAS	7
ANEXOS	12
Anexo 19 – Roda do equilíbrio	13
Anexo 20 - Pirâmide de níveis lógicos (Dilts)	14



UNIDADE VII – GESTÃO DE SITUAÇÕES DE STRESS

INTRODUÇÃO

Os professores são muitas vezes confrontados com situações de stress no seu trabalho, decorrentes das diferentes circunstâncias do ensino.

Um professor em início de atividade profissional estará constantemente exposto a situações ou desafios semelhantes aos de um professor mentor, em sala de aula, deve agir de forma imediata face às situações imprevistas (gerir comportamentos inadequados dos alunos; avaliar conhecimentos, etc.); estabelecer e desenvolver relações com os diferentes intervenientes (alunos, pais, colegas, direção); e ver/avaliar a eficácia do seu trabalho.

Esta unidade visa incentivar o professor iniciante a identificar os fatores e as situações de stress no seu trabalho, e assim capacitá-lo a lidar de forma construtiva com as situações stressantes que encontra diariamente.

Para ter sucesso na profissão docente, é essencial lidar com o stress de forma oportuna e construtiva, e este módulo apresenta algumas ideias e modelos possíveis para lidar construtivamente com o stress.

OBJETIVOS

- Apresentar os fatores de stress mais comuns que os professores enfrentam no seu trabalho
- Sensibilizar para a identificação de sintomas de stress
- Aprender estratégias que permitam lidar construtivamente com o stress em diferentes etapas da situação

CONTEÚDOS

- Evolução e sintomas de stress
- Identificar sistematicamente as estratégias a adotar uma trajetória (roda do equilíbrio)
- Discussão de possíveis problemas e soluções utilizando a pirâmide de níveis lógicos (*R. Dilts*)
- Autorreflexão sobre o estilo expositivo (*M. Seligman*)

DURAÇÃO, ATIVIDADES E DINÂMICAS

Duração prevista: 80m

Tempos de trabalho para Atividades e Dinâmicas:

Atividade	Dinâmica	Duração	Duração Total
1. O Que Eu Sei/Posso Fazer e o Que Necessito	1. Situações de Stress I	20m	20m
2. Roda do Equilíbrio	1. Roda do Equilíbrio	30m	30m
3. Pirâmide de Níveis Lógicos (Dilts)	1. Pirâmide de Níveis Lógicos (Dilts)	30m	30m
			80m



Atividade 1: O Que Eu Sei/Posso Fazer E O Que Necessito | 20 Minutos

Quando lidamos com situações de stress, é importante estarmos cientes do que é necessário para ultrapassar uma situação em particular. Isso requer que se tenha consciência das capacidades e competências, bem como das fragilidades, onde poderemos necessitar da ajuda de outros. Colocar questões orientadoras, fortes e de qualidade que incentivem a exploração da situação problemática pode ser bastante útil para aumentar o nível de consciência.

Dinâmica 1 – Situações de Stress | 20 Minutos

Descrever duas situações stressantes diferentes (atuais) que está a experienciar, identificando de forma clara o fator de stress e como deve reagir. Prestar atenção às reações físicas e mentais (emoções, pensamentos) e também ao modo como isso se expressa no seu comportamento. Para além disso, deverá avaliar há quanto tempo as situações stressantes descritas estão a acontecer.

Atividade 2: Roda do Equilíbrio | 30 Minutos

Ao analisar uma situação de stress com mais detalhe, podemos identificar diversas áreas importantes que incorporam a situação em particular, que são determinantes para a sua resolução. Identificar essas áreas importantes e avaliá-las de acordo com critérios específicos, pode ajudar a determinar por onde começar, e que caminho seguir para a resolução da situação. Usando a roda do equilíbrio é possível planear, passo a passo, a trajetória para alcançar os objetivos, e assim evitar stress desnecessário.

Dinâmica 1 – Roda do Equilíbrio | 30 Minutos

Identifique uma das áreas stressantes do trabalho de um professor mentor e decomponha-a em áreas menores (6 a 8 áreas). Registe essas áreas numa roda de equilíbrio e, dependendo da sua concretização, classifique-as de 0 (completamente sem sucesso) a 10 (eu dominei esta área tanto quanto possível, ou tanto quanto eu sou capaz, etc.). Com base nas classificações e nos critérios que desenvolveu (importância da área; a área onde consegue ter maior impacto com menos mudanças...), escolha uma área que possa decompor desta mesma forma. Deste modo, identifique uma área onde pode iniciar a mudança que conduza a uma solução para superar o stress. (ver [ANEXO 19](#)).

Atividade 3: Pirâmide de níveis lógicos (DILTS) | 30 Minutos

Situações de stress particulares, porém, semelhantes, muitas vezes decorrem de causas idênticas e se/quando a causa é sistematicamente eliminada, todo esse stress é eliminado/superado. Nesse seguimento, Dilts (1994) sugere eliminar as causas a um nível sistémico, um nível acima do nível da causa do stress.



Dinâmica 1 – Pirâmide de níveis lógicos (DILTS) | | 30 Minutos

Escolha uma situação de stress realista (talvez uma da atividade anterior) e use a pirâmide de níveis lógicos para descobrir de que nível vem. Comece pelo nível mais baixo (ambiente) e trabalhe o seu caminho para cima. Para resolver a situação o mais permanentemente possível, procure uma solução, um nível acima (a partir do nível da causa). Explore várias possibilidades do que e como poderia ser alterado no nível superior, para que a alteração tenha um impacto construtivo nos níveis inferiores (ver [ANEXO 20](#)).

REFERÊNCIAS



- Alderman, M. K. (1990, September). *Motivation for at-risk students*. *Educational Leadership*, 48, 27-29.
- Allen, D. W. (1967). *Microteaching. A description*. San Francisco: Stanford University Press
- Azevedo, J. (2003). *Cartas aos directores das escolas*. Porto: Asa.
- Barnett, B. G. et all. 2004. *Reflective practice: The cornerstone for school improvement*. Hawker Brownlow Education.
- Brueggeman, Amanda (2022). *Student-Centered Mentoring. Keeping Students at the Heart of New Teachers' Learning*. California: Corwin.
- Campus Compact. (1994, March). *Resource manual for campus-based youth mentoring programs*. (Available from Campus Compact, P.O. Box 1975, Brown University, Providence, Rhode Island 02912, (401) 863-1119. Please make checks payable to "The Education Commission of the States")
- Carrington, Jody (2019). *Kids these days. A game plan for (re)connecting with those we teach, lead, & love*. Altona: FriesenPress.
- Coppock, M. L. (1995, April). *Mentoring at-risk Hispanic students in self-esteem, academic growth, and citizenship awareness*. *Equity & Excellence in Education*, 28, 36-43.
- Cunha, P. O. (1996). *Ética e educação*. Lisboa: Universidade Católica.
- Dorrell, L. D. (1989, January). *At-risk students need our commitment*. *NASSP Bulletin*, 73, 81-82.
- Dubois, D. L., & Neville, H. A. (1997). *Youth mentoring: Investigation of relationship characteristics and perceived benefits*. *Journal of Community Psychology*, 25, 227-234.
- Goodson, I. (2001). *Conhecimento e vida profissional. Estudos sobre educação e mudança*. Porto: Porto Editora.
- Hadley, Wynton H., & Hadley, R. T. (1991, Summer). *Motivational strategies for at risk students*. *Education*, 111, 573-575.
- Holland, S. H. (1996, Summer). *PROJECT 2000: An educational mentoring and academic support model for inner-city African American boys*. *Journal of Negro Education*, 65, 315-321.
- Ion, G. & Brown, C. (2020). "Networks between schools for educational improvement: what practices are the most effective?". *What works in education?*, 19. Barcelona: Ivalua/Fundació Jaume Bofill.
- Isidori, E. 2003. *La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie*. Perugia: Morlacchi Editore



Lieberman, A. (1994). *Teacher development: commitment and challenge* Em P. Grimmett e J. Neufeld (Eds.), *Teacher development and struggle for authenticity: professional growth and restructuring in the context of change*. New York: Teachers College Press.

Maia, C. F. (2011). *Elementos de ética e deontologia profissional* (3.ª ed.). Chaves: SNPL.

Minor, C. (2019). *We Got This: Equity, Access, and the Quest to Be Who Our Students Need Us to Be*. Heinemann Educational Books: November 2018.

Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Revista Educacion, 350, 203-218. Consultado em 2022, setembro, 29, em: http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re350/re350_09por.pdf

OECD (2018). “Responsive School Systems: Connecting Facilities, Sectors and Programmes for Student Success”, *OECD Reviews of School Resources*. Paris: OECD Publishing.

OECD, Teachers Ready Platform. *Case study: Professional learning communities and master teacher networks: Building collective responsibility for the profession and for supporting new teachers*. [\[link\]](#)

Pedone, F. and Ferrara, G. (2014). La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. In *Italian Journal of Educational Research*, (13), 85-98.

Peterson, R. W. (1989, August). *Mentor teacher handbook [8 sections]*. Available online: <http://www.gse.uci.edu/doehome/edresource/publications/mentorteacher/contents.html>

Portner, H. (2008). *Mentoring new teachers*. California: Corwin press.

Révai, Nóra (2020). “What difference do networks make to teachers’ knowledge? Literature review and case descriptions”. *OECD Education Working Papers*, 215. Paris: OECD Publishing.

Schulman, L. 2003. *No Drive-by Teachers*. Carnegie foundation archive.

Seiça, A. B. (2003). *A docência como praxis ética e deontológica*. Um estudo empírico. Lisboa: Departamento de Educação Básica.

Sliwka, A. (2003). “Networking for Educational Innovation: A Comparative Analysis”, In OECD (Hrsg.), *Networks of Innovation – Towards New Models for Managing Schools and Systems*, pp. 49-65. Paris: OECD Publishing.

Sparks, W. G. (1993, February). *Promoting self-responsibility and decision making with at-risk students*. *Journal of Physical Education and Recreational Development*, 62, 74-78.

Stone, Douglas in Sheila Heen (2014). *Thanks for the feedback: The science and art of receiving feedback well*. Penguin Group.



Sweeney, Diane in Leanna Harris (2020). *The essential guide to student-centered coaching: What every K-12 coach and school leader needs to know*. Corwin.

The Education State (2019). *Mentoring Capability Framework*. State of Victoria: Department of Education and Training.

Turner, S., & Scherman, A. (1996, Winter). *Big brothers: Impact on little brothers' self-concepts and behaviors*. *Adolescence*, 31, 875-881.

Volusia County School Board. (1993). *VIPS youth motivator handbook*. (Available from Volusia County Schools, P.O. Box 2410, Daytona Beach, Florida 32115-2410).

Online References

Allen, Brian and *etal* in Siguccs Mentor Guide. <https://www.educause.edu/-/media/files/wiki-import/2014infosecurityguide/mentoring-toolkit/siguccsmentorguidepdf> (retrieved Sep 27, 2022).

Teaching degree in Professional Networking in Teaching. <https://www.teachingdegree.org/resources/professional-networking/> (retrieved Aug 8, 2022).

Cherry, Kendra (2020). What is negativity bias? From <https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618> (retrieved Jun 9, 2022).

European project . www.unigrowthminds.eu

García, Emma in Elaine Weiss (2019). *U.S. schools struggle to hire and retain teachers. The second report in 'The Perfect Storm in the Teacher Labor Market' series*. 16. April. <https://www.epi.org/publication/u-s-schools-struggle-to-hire-and-retain-teachers-the-second-report-in-the-perfect-storm-in-the-teacher-labor-market-series/> (retrieved Jun 1, 2022).

McKinley, Dianne in The Importance of Mentoring New Teachers. <https://incompassinged.com/2017/07/14/the-importance-of-mentoring-new-teachers/> (retrieved Jun 8, 2022)

Global level (Common European Principles for Teacher Competences and Qualifications, 2010). <https://www.cedefop.europa.eu/en/news-and-press/news/common-european-principles-teacher-competences-and-qualifications> (retrieved May 25, 2021).

Comparative report (2021), Comparative report. https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP_WP1_D1.6-Comparative-Report_Final.pdf (retrieved Jun 8, 2022).

Official Journal of the European Union, 2020/C 193/04, 9 June 2020.



[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609(04)) (retrieved Jun 9, 2022).

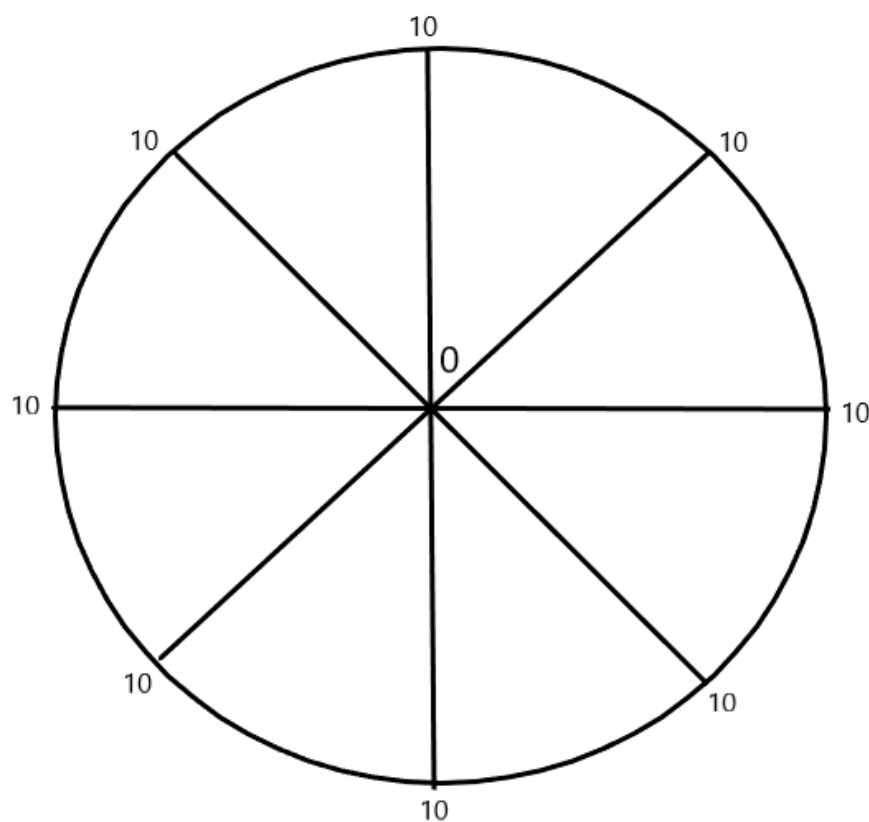
ANEXOS



Anexo 19 – Roda do equilíbrio

Identifique uma das áreas stressantes do trabalho de um mentor e decomponha-a em áreas menores (6 a 8 áreas). Registe as áreas na roda de equilíbrio abaixo e, de acordo com o seu nível de concretização, classifique-as de 0 (completamente sem sucesso) a 10 (eu dominei a área tanto quanto possível, ou tanto quanto eu sou capaz, etc.). Com base nas classificações e nos critérios que identificou (importância da área; a área onde consegue ter maior impacto com menos mudanças...), escolha uma área que possa decompor da mesma forma. Deste modo, identifique uma área onde pode fazer mudanças que conduzam a uma solução/superação do stress.

RC RODA DO EQUILÍBRIO





Anexo 20 - Pirâmide de níveis lógicos (Dilts)

Escolha uma situação de stress realista (talvez uma de uma Atividade anterior) e use a pirâmide de níveis lógicos para descobrir qual a origem. Comece no nível mais baixo (contexto) e vá subindo. Para resolver a situação o mais definitivamente possível, procure uma solução de um nível acima (a partir do nível da causa). Explore várias possibilidades sobre o que, e como pode ser alterado no nível superior, para que a mudança tenha um impacto construtivo nos níveis inferiores.



REFLEXÃO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INOVA+

INOVA + Innovation Services SA



Ministry of Education and
Science of Portugal



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic
Slovenia



Instituto Ekpedeftikis Politikis
(Institute of Educational Policy)



Casa do Professor



Institute of Education of the
University of Lisbon



Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese



IDEC SA



Fundación Universitaria Balmes



Association Petit Philosophy



Libera Università del
Mediterraneo Jean Monnet

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

The creation of this publication has been co-funded by the Erasmus+ grant program of the European Union under grant no. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. This publication reflects the views only of the author. Neither the European Commission nor the project's national funding agency are responsible for the content or liable for any losses or damage resulting of the use of this publication.