

Projeto ERASMUS+

+ Competências na Formação de Adultos – Formar para melhorar +

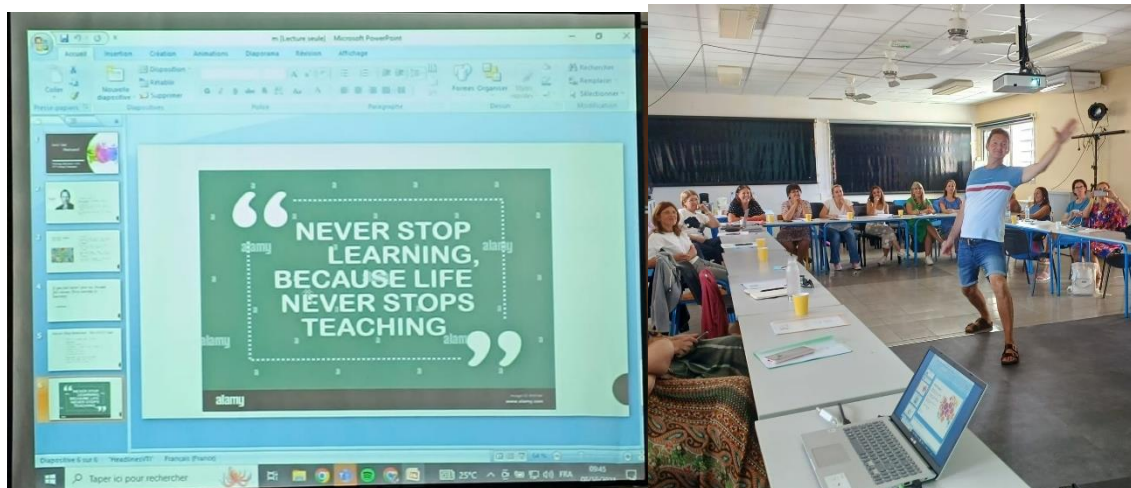
**“Inclusão e Diversidade na sala de aula – Ensinando Empatia,
Mindfulness e Pensamento Crítico”**

Primeira Fluxo de Mobilidade – Ilha da Reunião

No âmbito do projeto Erasmus +, da Ação Chave 1 – Mobilidade para fins de aprendizagem na Educação/Formação de Adultos, com a denominação de “+ Competências na Formação de Adultos – Formar para melhorar +”, desenvolvido pelo IPTRANS – Instituto Profissional de Transportes, realizou-se entre os dias 6 e 15 de outubro, o primeiro fluxo de mobilidade, na Ilha da Reunião, França.



Este curso permitiu à Coordenadora do Centro Qualifica e Técnica ORVC, realizar aprendizagens no âmbito da promoção da educação intercultural e a empatia consciente na sala de aula, permitindo examinar o processo de pensamento e a gratidão de viver. Com a frequência deste curso adquirimos o conceito de 'reação versus resposta' por forma a promover um ambiente de trabalho mais amigável e reduzir os episódios bullying, bem como, criar um ambiente positivo em sala de aula / sessão de grupo.



Com o decorrer do curso abordamos a capacidade para ter uma mente aberta, e a necessidade de explorar o pensamento crítico e de diálogo em educação.





Analisámos o desenvolvimento de habilidades interpessoais em ambiente educativo, reforçando a colaboração e o trabalho em equipa como base para promover a verdadeira inclusão e reconhecer a integração da versatilidade e das necessidades especiais. Ao promover e celebrar a diversidade cultural nas nossas escolas, damos um passo importante no sentido de trazer mudanças sociais. No curso discutimos desafios, melhores práticas, bem como promover valores conscientes para uma inclusão adequada.

Tivemos ainda oportunidade de abordar a temática do mindfulness como um dos pilares da empatia, e experienciar algumas destas práticas que promovem a saúde mental e o bem-estar.



Na sessão final deste curso tivemos a possibilidade de realizar observação participativa numa aula de ioga em contexto educativo, realizada na escola de acolhimento desta mobilidade em Erasmus. Estamos gratas pela partilha de conhecimentos e pelas experiências vividas.



Esta mobilidade, permitiu o crescimento e desenvolvimento profissional num ambiente internacional e ajudou a estabelecer contactos e construir amizades com professores de toda a Europa e ainda explorar a incrível beleza natural, humana e cultural das inesquecíveis cidades visitadas bem como do povo da Ilha da Reunião.

