



HOPE4SCHOOLS

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



**LTTA
PRAGA, CZ
OUTUBRO 10-12.10.2022**

Learning, Teaching, Training Activity

O anfitrião do evento foi a Escola Orangery e a organização esteve a cargo da CPIP.



DIA 1

A formação iniciou-se com atividades lúdicas de "quebra-gelo", o que proporcionou coesão à equipa e um conhecimento mais aprofundado dos participantes.

O tópico do primeiro dia foi "bem-estar escolar e saúde mental". Os sentimentos e emoções de professores e alunos antes, durante e após a pandemia foram analisados, quer em grupo quer de forma individual, numa tentativa de identificar áreas problemáticas e propor medidas de remediação.

Ações diversificadas e vários eventos escolares foram também analisados, enquanto fontes de inspiração



LinkedIn



**Co-funded by
the European Union**

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



DIA 2

O segundo dia começou com uma visita guiada às instalações das escolas pré-primária e primária Orangery. Durante a visita foi feita uma breve exposição sobre os métodos inovadores usados nesta escola.

O resto do dia foi dedicado à apresentação de diferentes ferramentas e métodos para lidar com situações de stress e melhorar o bem-estar. Os participantes responsáveis pela apresentação de tópicos específicos dinamizaram workshops, apresentaram histórias de sucesso, expuseram experiências e deram exemplos de boas práticas das suas escolas de origem, que foram discutidas e analisadas com os restantes participantes.





DIA 3

No terceiro dia, debateu-se o que seria e como se poderia implementar uma estratégia de bem-estar nas escolas, procedendo-se à análise de vários cenários. Os participantes refletiram sobre estratégias de bem-estar eficientes, respetivas ferramentas e sua implementação. A parte teórica da formação foi enriquecida com a exemplificação de várias técnicas de relaxamento, mindfulness e meditação. Foram realizados vários jogos, tanto no interior como no exterior, a par de muitas outras atividades que podem contribuir para a promoção do bem-estar nas escolas. Quando chegou a hora da despedida, havia uma equipa sólida de colaboradores, cheios não só de novas ideias, mas também do sentimento de realização que acompanha todos os encontros bem sucedidos.



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA

