# PROGRAMA DO CURSO
# - Professor de Meditação –

## 1. Informação geral

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Área** | 090 - Desenvolvimento Pessoal | **Duração** | 10h00m |
| **Modalidade** | OFP – contínua | **Forma organização** | Online (Assíncrona) |

## 2. Destinatários

| | |
|---|---|
| **Público-alvo** | • Este curso destina-se a terapeutas, psicólogos que queiram melhorar a sua abordagem ao paciente em consultas, professores, educadores, profissionais da educação que queiram aplicar as técnicas de meditação nas suas turmas e público em geral. |
| **Requisitos de acesso** | Para frequentar este curso, é necessário que tenha:<br>• Acesso a computador, tablet ou smartphone com ligação à internet;<br>• Competências básicas de informática na óptica do utilizador: navegar em sites de internet, utilizar e-mails, guardar documentos digitais (ex: manuais que descarrega da nossa plataforma). |

## 3. Plano de formação

| | |
|---|---|
| **Objetivo geral** | • Dotar os formandos de ferramentas que os habilite a meditar de forma eficaz, criar meditações personalizadas para diferentes necessidades e ser capaz de guiar com sucesso outras pessoas em práticas de meditação. |
| **Objetivos Específicos** | • Aplicar técnicas de meditação para gerir eficazmente situações do dia-a-dia.<br>• Desenvolver a habilidade de atingir estados profundos de consciência através da meditação.<br>• Praticar técnicas de postura corporal para melhorar o estado mental e o desempenho diário.<br>• Dominar as diversas posições de meditação para executá-las corretamente.<br>• Diferenciar e identificar os diferentes tipos de meditação com precisão.<br>• Desenvolver habilidades de redação para criar scripts de meditação eficazes.<br>• Aprender e executar exercícios de respiração, vocalização e posturas corporais com precisão.<br>• Desenvolver a habilidade de orientar pacientes ou clientes a meditar com sucesso. |

## Módulo 0 - Acolhimento e ambientação à plataforma

**Carga horária total:** 00h30

| Conteúdos Programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| Organização do curso na plataforma<br>Funcionalidades da plataforma e forma de interagir com as mesmas<br><br>NOTA: o módulo 0 não é de conteúdos e/ou atividades de aprendizagem, sendo extra à carga horária do curso (carga horária e módulo não surgem no certificado). | • Realização de sessão assíncrona para a demonstração da área do curso e funcionalidades da plataforma através de partilha de ecrã via videoconferência. | 00h00 | 00h00 | 00h30 |

## Módulo 1 – A meditação

**Carga horária total:** 02h00

| Conteúdos programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online [1]assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| • História da Meditação;<br>• O que é a Meditação;<br>• Posições de Meditação;<br>• Como preparar o corpo para a meditação;<br>• Fundamentos gerais que englobam os benefícios da meditação e os vários estados mentais possíveis de atingir com esta prática. | • Participação na sessão assíncrona,<br>• Estudo dos materiais disponíveis na plataforma;<br>• Ouvir gravações disponibilizadas; | 00h00 | 00h00 | 02h00 |

## Módulo 2 – Respiração, exercícios de propulsão e transporte energético

**Carga horária total:** 01h30

| Conteúdos programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| • A importância da Respiração e respetivos exercícios;<br>• Relação entre o Kundalini e os Chakras;<br>• Exercícios de Propulsão;<br>• Identificação do Terceiro Olho;<br>• Introdução de Transporte Energético. | • Participação na sessão assíncrona,<br>• Realização de exercícios de Respiração e posturas corporais;<br>• Realização de exercício de EFT. | 00h00 | 00h00 | 01h30 |

[1] O tempo online assíncrono é o tempo que cada formando, em média, necessita para completar as atividades indicadas na plataforma.

## Módulo 3 – Relaxamento e induções

**Carga horária total:** 01h30

| Conteúdos programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| • Técnicas de relaxamento e Induções;<br>• Desenvolvimento de técnicas de visualização e Imaginação;<br>• O que são Portas para os outros Mundos;<br>• Rituais de Expansão;<br>• O lado direito do cérebro. | • Participação na sessão assíncrona,<br>• Realização dos exercícios de respiração e posturas corporais;<br>• Realização dos exercícios de EFT; | 00h00 | 00h00 | 01h30 |

## Módulo 4 – Construir uma meditação

**Carga horária total:** 01h30

| Conteúdos programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| • A Construção e Sequência;<br>• A Linguagem e as Metáforas;<br>• Exercícios e Vocalização;<br>• Construir uma Meditação;<br>• Prática. | • Participação na sessão assíncrona,<br>• Realização dos exercícios de Respiração e posturas corporais;<br>• Realização dos exercícios de EFT; | 00h00 | 00h00 | 01h30 |

## Módulo 5 – Avaliação das aprendizagens

**Carga horária total:** 03h30

| Conteúdos programáticos | Atividades | Presencial | Online síncrono | Online assíncrono |
|---|---|---|---|---|
| • No final do curso todos os temas são alvo de avaliação através de 3 atividades. | • Realização de teste de resposta fechada no final do curso;<br>• Realização de trabalho individual e submissão do mesmo no Mural (Construção de uma meditação com escrita de script e gravação da meditação);<br>• Comentário do trabalho de um colega no Mural.<br>• (formandos treinam a meditação através da audição das gravações durante a semana final do curso). | 00h00 | 00h00 | 03h30 |

## 4. Assiduidade

- Os formandos têm que cumprir com 100% de assiduidade da carga horária estabelecida para as sessões gravadas e atividades online assíncronas propostas.

## 5. Método pedagógico

As sessões de formação deste curso serão desenvolvidas da seguinte forma:

- Sessão assíncrona, disponibilizada em formato de gravação, com atividades de avaliação das aprendizagens a realizar igualmente em regime assíncrono. Estas atividades podem ser concluídas com maior flexibilidade de horário, desde que sejam cumpridos os prazos definidos no cronograma da ação de formação.
- Na sessão de formação são usados os métodos expositivo e demonstrativo para a transmissão dos conceitos, com suporte de apresentações multimédia.
- O método ativo é utilizado através da realização de exercícios propostos.

## 6. Avaliação

### 6.1. Avaliação da formação

- **Avaliação de reação/da satisfação dos formandos** (e se aplicável das entidades clientes) e **formador(es)** face ao desenvolvimento, organização do curso e recursos envolvidos, através do preenchimento de um Questionário de Satisfação no final do curso;
- **Avaliação do desempenho do(s) formador(es)** pela Coordenadora Pedagógica, através de preenchimento de Questionário de Avaliação de Desempenho, bem como pelos formandos (e entidades clientes, s.a.) através do questionário de Satisfação;
- **Avaliação da eficácia da formação** através de inquérito realizado em média 3 meses após a conclusão do curso, acompanhando as mais-valias do curso no desempenho de funções e na situação profissional.
- A Academia Pedro Frias tem implementado um sistema de avaliação global, norteado por metas e indicadores, sendo todos os resultados plasmados em Balanço anual, e implementa todas as melhorias detetadas e que se verifiquem uma mais-valia e oportunas para o nosso sistema de gestão da atividade formativa

### 6.2. Avaliação das aprendizagens

- **Tipos/momentos de avaliação:**
  - **Avaliação diagnóstica** - no início do curso e/ou momentos de introdução dos temas, através de questões orais e/ou dinâmicas.
  - **Avaliação formativa** - de forma contínua, através da observação direta e colocação de questões, com o objetivo de dar feedback e de corrigir as técnicas e as competências a adquirir.
  - **Avaliação sumativa** - a decorrer no final do curso através da realização de testes e trabalhos para verificar os conhecimentos e capacidades.
- **Critérios:** Assiduidade e pontualidade, participação e empenho nas atividades durante a ação de formação, aquisição das competências.
- **Técnicas:** Formulação de perguntas, Observação
- **Instrumentos:** Testes através de plataforma, participação nas atividades, trabalho final (criação de uma meditação).

### 6.3. Classificação final

Para poder determinar os limites do aproveitamento, utilizamos uma escala de 0 a 100 pontos, em que o sucesso nas atividades / critério avaliado se determina a partir do mínimo de 80 pontos. **Todavia, no Certificado não há menção a uma escala quantitativa, havendo apenas a menção da conclusão com aproveitamento**.

A conclusão com sucesso deste curso é determinada da seguinte forma:

- Assiduidade - 20%
- Participação nas atividades – 30%
- Teste final do curso – 50%

## 7. Certificado

Todos os formandos que cumprirem com as condições aqui descritas, têm direito a um Certificado de Formação Profissional, de acordo com a Portaria 474/2010 de 8 de junho.
Condições:

- Concluir o curso com aproveitamento
- Ter efetuado os pagamentos devidos pela frequência do curso

Para os formandos que não concluem com aproveitamento, a Academia pode emitir (desde que solicitado pelo cliente) uma Declaração que ateste a participação com referência clara aos motivos de não conclusão e/ou não aproveitamento.

## 8. Recursos

### 8.1. Recursos humanos

Para o bom desenvolvimento das sessões de formação fazem parte da equipa pedagógica:

- Formador certificado pelo IEFP (detentor de CCP), com formação e experiência
- Coordenadora Pedagógica
- Técnica de formação para suporte logístico
- Técnica administrativa e de atendimento

### 8.2. Instalações, recursos didático-pedagógicos

Este curso decorre num formato 100% online e por isso todos os participantes necessitam de acesso a computador, tablet ou smartphone com ligação à internet.
Os clientes podem dirigir-se às instalações da Academia sempre que necessitarem de informações e/ ou apoio, durante o horário de atendimento.

### 8.3. Material pedagógico

Os formandos têm acesso a diverso material pedagógico, que é distribuído através da plataforma eletrónica da Academia Pedro Frias:

- Manuais de formação
- Apresentações multimédia
- Vídeos e imagens de exemplo
- Gravações áudio de meditações
  (todos estes materiais podem ser descarregados na plataforma e guardados pelos formandos)
- Gravação da sessão assíncrona – esta gravação não pode ser descarregada, mas apenas visualizada através das credenciais pessoais de cada formando na plataforma, na área reservada do curso (não pode ser visualizada por participares que não pertençam à turma do curso e respetiva ação de formação).

### 8.4. Meios tecnológicos

**Plataforma Academia Pedro Frias** - www.academiapedrofrias.pt

- Acedida através de credenciais pessoais, podendo o acesso ser feito a qualquer hora e a partir de qualquer lugar desde que tenha acesso a internet;
- A plataforma é responsiva, ou seja, pode aceder usando computador, tablet ou smartphone;
- O formando tem acesso "ad-eterno" à Academia
- Funcionalidades:
    - Loja online
    - Envio e receção de mensagens
    - Visualização de notificações
    - Enviar e aceitar convites de conexões com outros utilizadores
    - Aceder e publicar em fóruns dos grupos / cursos a que pertencer
    - Aceder e publicar no Mural dos grupos / cursos a que pertencer
    - Aceder à área reservada do curso e navegar de forma flexível nas atividades e materiais para a aprendizagem, incluindo conteúdos em diversos formatos: texto, áudio e vídeo.
    - Aceder aos certificados de conclusão dos cursos
- Na reservada do curso:
    - Acede aos materiais de estudo / apoio, incluindo gravações de sessões síncronas
    - Participa nas atividades do curso
    - Realiza as atividades de avaliação das aprendizagens e obtém o feedback
    - Preenche inquérito de satisfação

**Ferramenta de videoconferência:**

As sessões assíncronas são realizadas através da ferramenta Zoom**,** cujo acesso é feito através de links enviados para todos os formandos:

- Videoconferência com áudio, vídeo e partilha de ecrã
- Quadro branco
- Envio de ficheiros
- Envio de mensagens geral e/ou particular
- Moderação das participações
- Criação de salas para trabalhos de grupo e/ou individuais
- Gestão das entradas
- Gravação das sessões

**Grupo de Whatsapp** – grupo de utilização facultativa e de forma complementar aos restantes meios de comunicação.

- O grupo é exclusivo para a ação de formação de cada curso;
- Os formandos é que escolhem aderir ao grupo, de acordo com o link facultado pela Academia.;
- Podem usar o grupo para solicitar apoio, esclarecer dúvidas (administrativas ou de conteúdo), etc.;
- Além dos formandos que voluntariamente aderem a este grupo, fazem parte a coordenadora, a técnica de formação e o formador que estiver a monitorizar a ação deste curso.