

## Texto de Erasmus+ Programa VET

Partiram em mobilidade do Programa VET Erasmus+, 3 professoras do Agrupamento de Escolas de Alcochete, para a formação em “From Burnout to Balance: Practical Strategies for Stress Relief in the Classroom “que decorreu na cidade de Roma, entre os dias 16 e 20 de fevereiro de 2026. A formação contemplou diversos momentos de aprendizagens e partilhas relacionadas com o tema Stress e Burnout, formadora promoveu diversos ice breaks e brain stormings sobre o tema. Algumas das aprendizagens passaram por temas como o Mindfulness, Burnout, condições mentais e a resposta humana à pressão sistemática e crónica. O Mindfulness e as quatro dimensões do selfcare foram abordadas de forma dinâmica e com situações práticas que podem ser testadas em sala de aula com alunos. Cruzamos com a abordagem ao positive thinking como sendo a competência de focar a atenção no que é válido. Falou-se da inteligência emocional e explorámos as 5 áreas definidas pelo autor desta teoria. Um outro tema foi relativo à teoria “Polyvagal “, a ciência da segurança individual, onde foram dinamizadas atividades para aplicação de algumas das técnicas recomendadas pelo autor desta teoria.

No final procedeu-se à entrega dos diplomas de formação, foram momentos muito emotivos entre o grupo.

Realçamos o ainda proporcionado momento cultural promovido pela Teacher Academy , que nos levou ao bairro típico de Roma de Trastevere, onde uma visita guiada nos mostrou alguns detalhes interessantes sobre a história de Trastevere.

Foi uma semana de grande enriquecimento profissional, onde emoções e conhecimentos individuais estiveram em foco, permitindo-nos trazer na bagagem novas estratégias e ferramentas para melhorar o trabalho com os nossos alunos em sala de aula.

Professoras Helena Alves, Paula Brás e Sílvia Pires