

“The Well-Being Code: Energy
Tools and Mind-Body Activities
for Self-Care”

Concept by [Mette Junker](#)

WBC Erasmus

A formação ERASMUS +, “The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care”, decorreu entre 06 a 11 de maio, na cidade de Dublin, República da Irlanda, tendo sido ministrada em seguimento do plano que se segue:

Conceito da autoria de Mette Junker

✿ Ser professor nos dias de hoje requer ser auto consciente e responsável pelo seu bem estar físico e mental.

✿ Esta competência é fundamental e todos os formandos inscritos neste curso deveriam dominá-la. Para isso, temos de ter um conhecimento pleno das nossas potencialidades, de forma a podermos beneficiar de atividades criativas que recarreguem energia, ajudem a lidar com o stress e previnam o esgotamento.

✿ O domínio destas ferramentas pode ser assustador. No entanto, e graças ao plano da Mette e dos seus colaboradores da Teacher's Academy, os participantes fizeram cada qual o seu caminho, beneficiando sempre da partilha em grupo.

✿ O principal objetivo do curso é munir os formandos de competências, técnicas e atividades para combater a ansiedade, edificar a resiliência e repor as energias que se vão esgotando ao longo do ano letivo.

Conceito da autoria de Mette Junker

As estratégias apreendidas neste curso ajudam os professores a criarem ambientes de aprendizagem mais positivos e tranquilos, os quais beneficiarão os alunos e serão, conseqüentemente, geradores de bem estar pessoal, de crescimento sócio emocional, quer dos docentes, quer dos seus alunos.

Ao longo do curso, os participantes aprenderam vários métodos, ferramentas energéticas e atividades para o corpo e para a mente, promovendo competências pessoais, sociais e emocionais, que os muniram de formas de lidarem com os seus fantasmas pessoais e profissionais, causadores de perturbação e merecedores de cuidado e de energias renovadas.

O curso tem como objetivo mostrar como implementar uma linguagem comum de bem estar dentro da sala de aula, onde os docentes poderão pôr em prática ferramentas de autocuidado e promotoras da saúde mental.

Conceito da autoria de Mette Junker

A formação inclui igualmente a reflexão e indicação para promover uma abordagem mais sentimental na sala de aula, a qual ajudará professores e alunos a desenvolver reguladores de emoções, colaboração e comunicação.

Ao combinar esta abordagem com atividades criativas, recorrendo inclusivamente às artes e à natureza, teremos acessos a motores de força, energia e cultura de inclusão na sala de aula.

No fim do curso, os participantes tinham adquirido técnicas e exercícios antistress, para manter os níveis de energia mais elevados e, sobretudo, para encorajarem eficientemente as pessoas à sua volta a crescerem pessoal, social e emocionalmente.

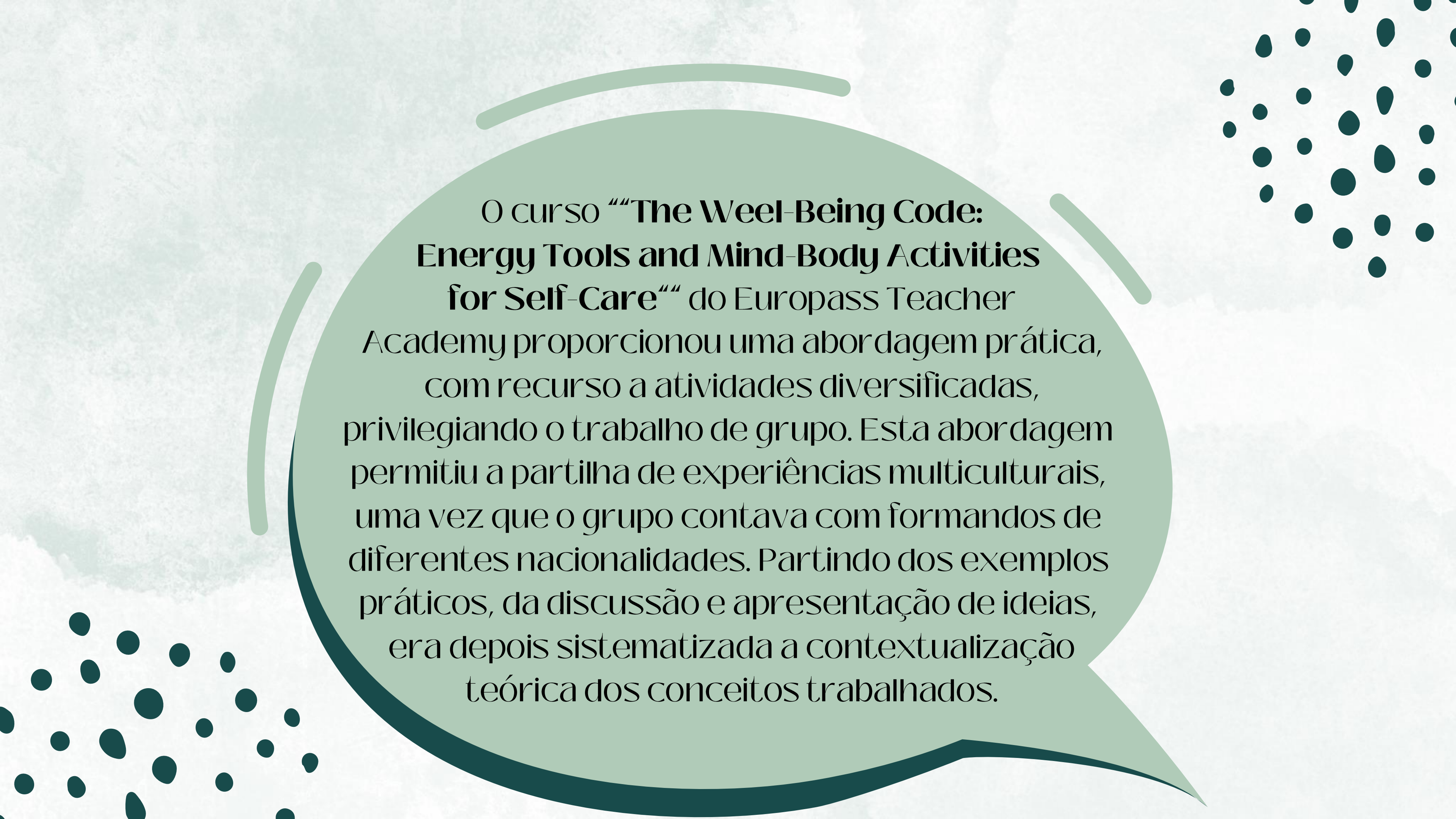
Resultados esperados

O curso pretende ajudar os formandos a:

- Dominar diferentes métodos e ferramentas para reduzir o stress;
- Proteger e manter a energia, recarregando-a de forma a fortalecer o seu bem-estar;

- Implementar uma linguagem comum de bem-estar na sala de aula;
- Fortalecer competências pessoais e sociais;

- Desenvolver nos seus alunos competências sociais e emocionais, tais como a empatia, a bondade e o tom positivo;
- Trocar experiências e exemplos de boas práticas num contexto seguro e multicultural.



O curso **“The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care”** do Europass Teacher Academy proporcionou uma abordagem prática, com recurso a atividades diversificadas, privilegiando o trabalho de grupo. Esta abordagem permitiu a partilha de experiências multiculturais, uma vez que o grupo contava com formandos de diferentes nacionalidades. Partindo dos exemplos práticos, da discussão e apresentação de ideias, era depois sistematizada a contextualização teórica dos conceitos trabalhados.



Aqui se partilham algumas
técnicas e conceitos



para reflexão



para prática

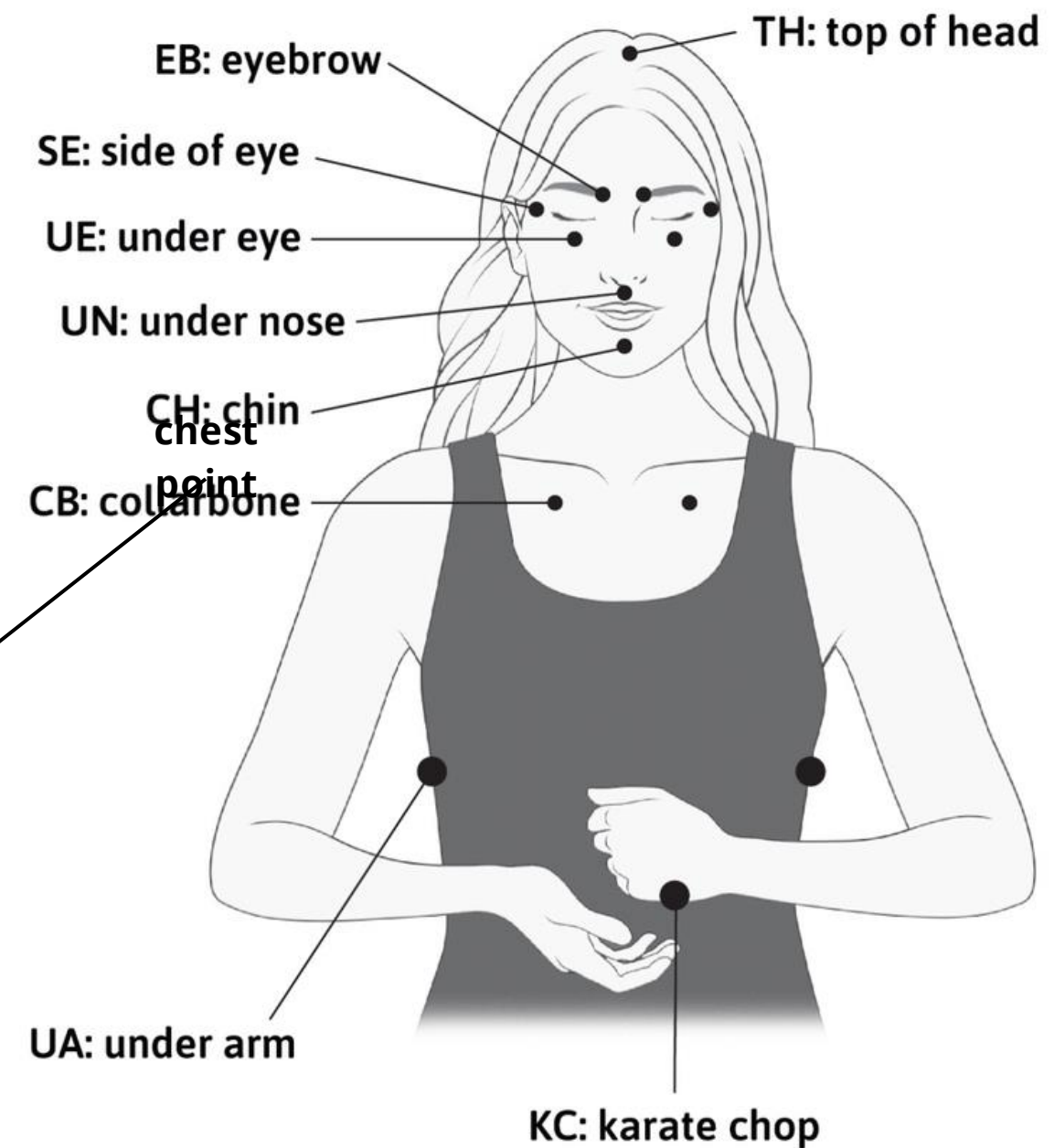


para auto-consciencialização

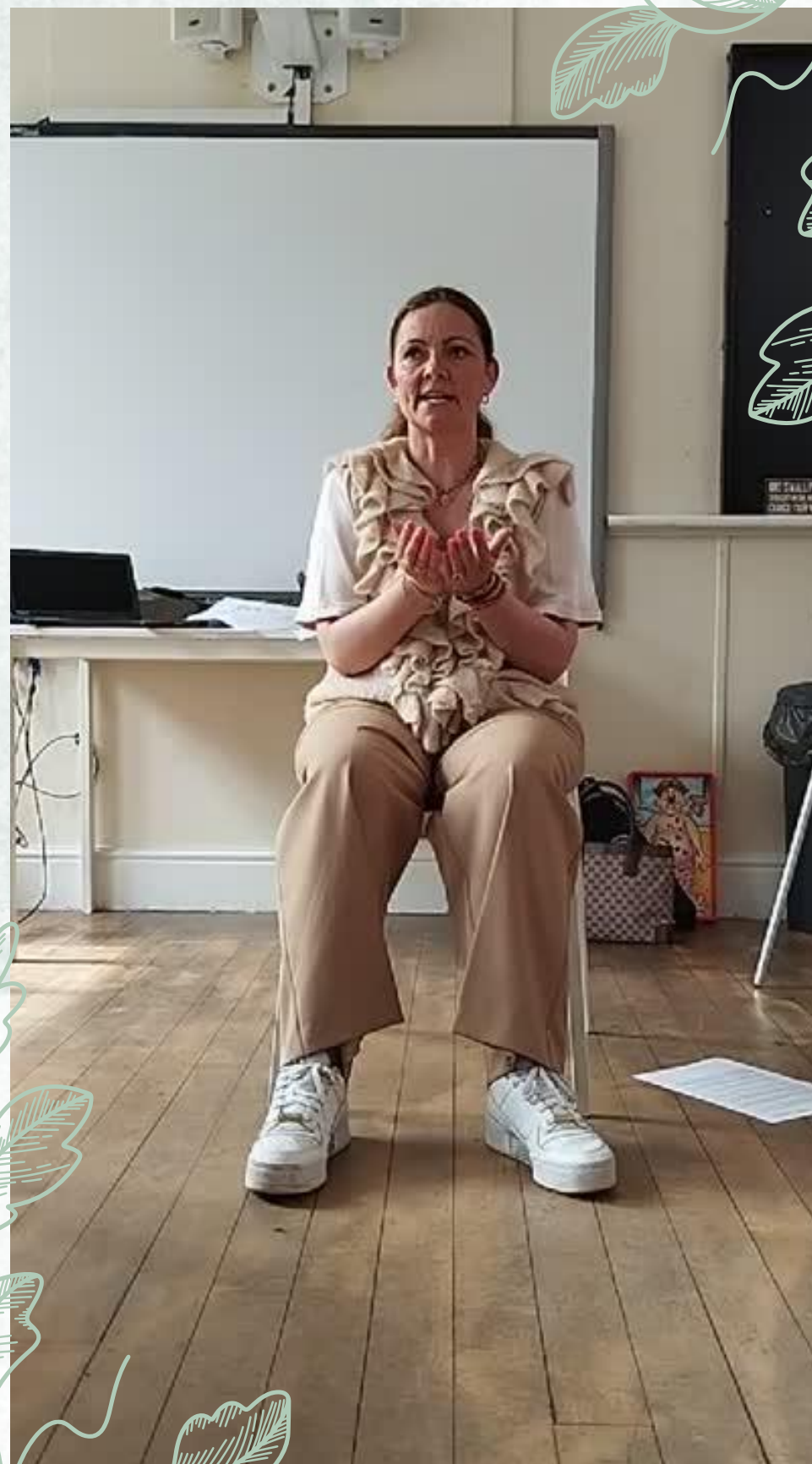


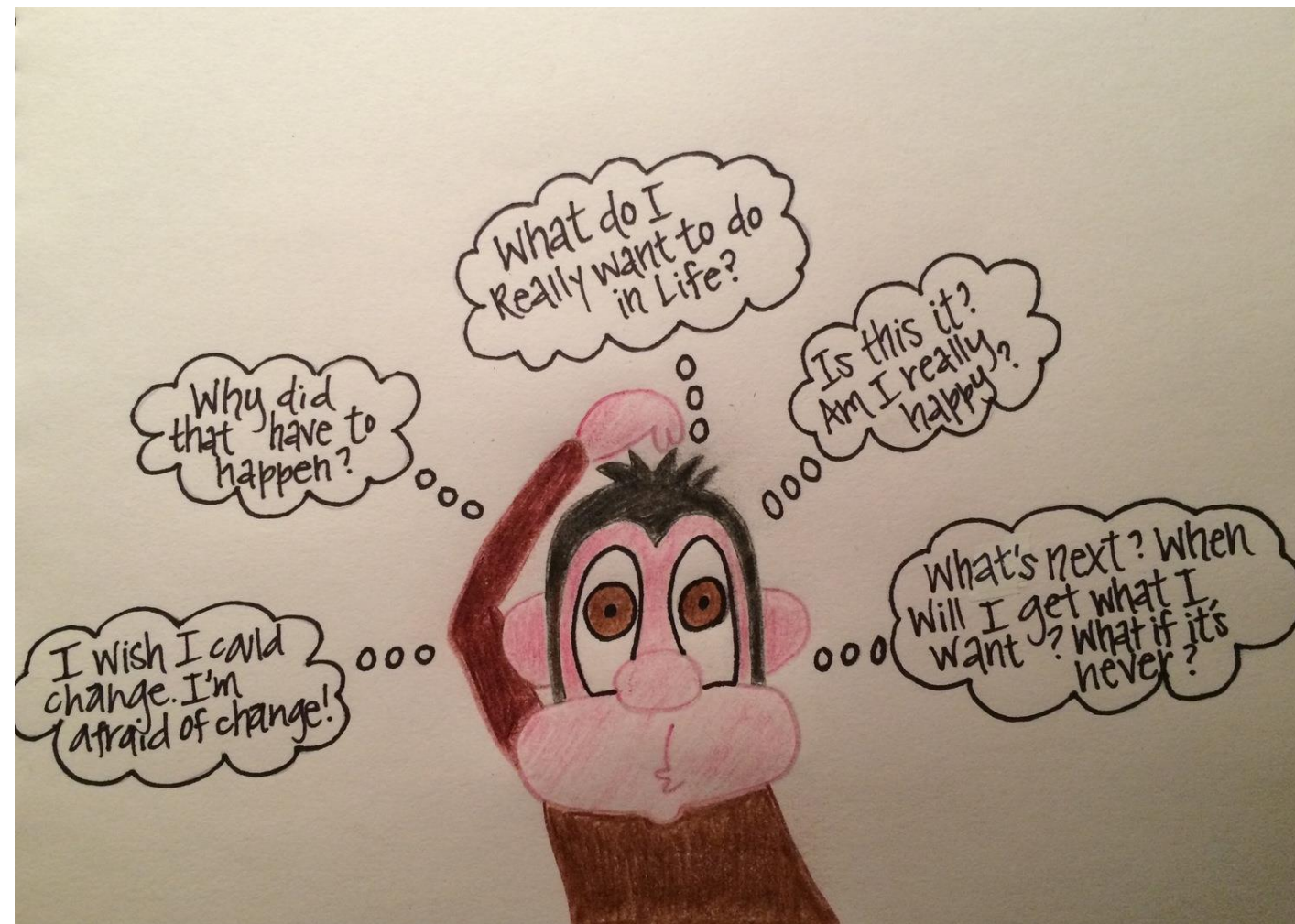
Tapping Points

Estes pontos, designados *Tapping points* ou *EFT Tapping points*, correspondem aos pontos de acunpuntura da medicina Chinesa e que se encontram ao longo dos meridianos do nosso corpo. Ao explorar estes pontos, batendo de leve, enviámos sinais calmantes ao cérebro, transmitindo-lhe que é **seguro** relaxar.




Neste video, a
Formadora
Mette,
exemplifica a
técnica de
relaxamento
dos Tapping
Points.
Experimentem!





Monkey Mind


O termo **monkey mind** ou **mind monkey** teve origem no Chinês *xīnyuán* or Sino-Japonês *shin'en* (心猿), que significa exatamente "**heart-mind monkey**." É um conceito Budista, que descreve um estado de inquietação, de imprevisibilidade e de falta de controlo dos nossos pensamentos.



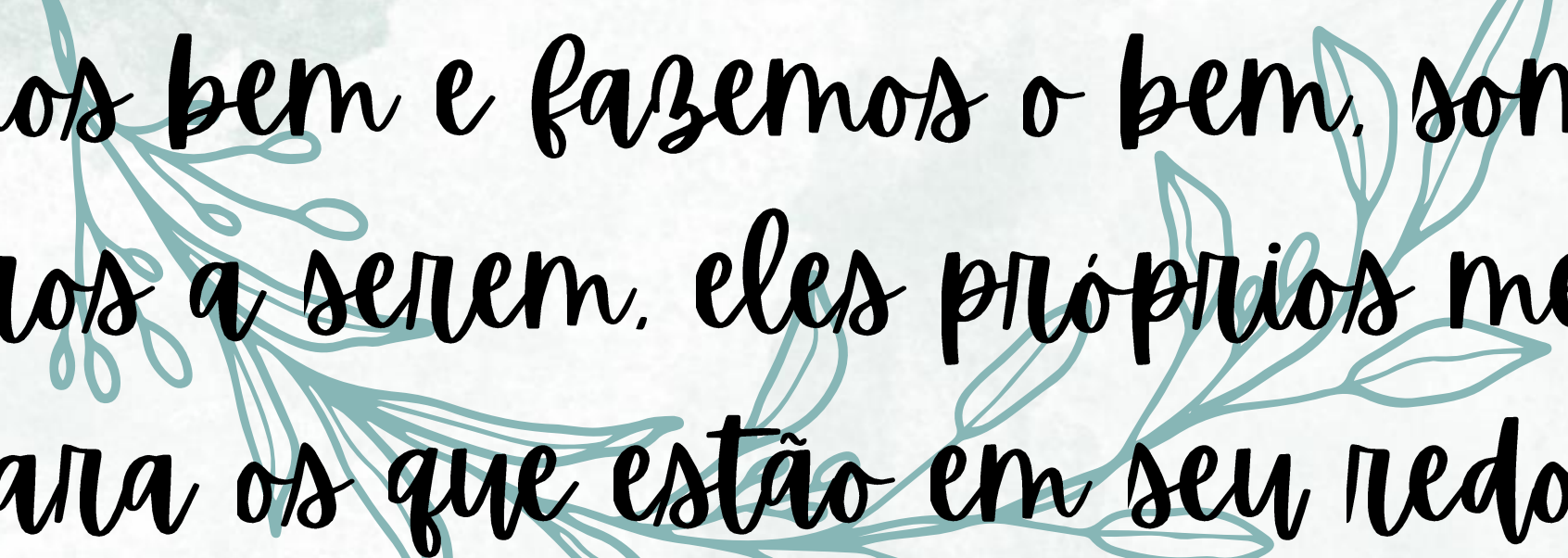
You ask monkey mind, "Hello!
Watch breath."







Cuidar da saúde mental é fundamental, visto que tem impacto direto na qualidade da vida da pessoa, no seu raciocínio, emoções, comportamentos e na maneira como se relaciona com os outros.



Quando estamos bem e fazemos o bem, somos melhores e ajudamos os outros a serem, eles próprios melhores, para si e para os que estão em seu redor.

WBC CREW



*Thank
You*

