



## **Meditação Transcendental e Competências Docentes para a Promoção do Sucesso Educativo**

### **CICLO DE AÇÕES / MÓDULOS**

em condições de serem acreditadas como ACD's - Ações de curta duração

### **Destinatários**

Educadores e professores em exercício de funções, no CFAEPPP, **com prioridade** para a direção, os educadores e os professores do AE D. António Ferreira Gomes, Penafiel

Formador Responsável

### **Roque R. Antunes**

Doutor em Educação

Professor Certificado de Meditação Transcendental

Convidado

### **Nelson Guerra**

Professor Certificado de Meditação Transcendental

Local da Formação

**Escola B2/3 D. António Ferreira Gomes, Penafiel**

Inscrições: <https://tinyurl.com/y4s5yy82>

Módulo	Tema	Data	Horário	Duração
1	A Meditação Transcendental: Inovação na educação	1 de julho	18h – 21h	3h
2	Prática da Meditação Transcendental em contexto Escolar	2 de julho	18h – 21h	3h
3	Compreensão dos princípios e da prática correta da M.T.	3 de julho	18h – 21h	3h
4	Os mecanismos naturais da prática da Meditação Transcendental	4 de julho	18h – 21h	3h
5	Benefícios da prática regular da Meditação Transcendental	5 de julho	18h – 21h	3h

## MÓDULO 1

### A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL (MT): INOVAÇÃO NA EDUCAÇÃO

#### Objetivos

- Apresentar mutuamente formandos, formador e convidado;
- Apresentar a estrutura deste ciclo de ações e sua sequencialidade;
- Tomar consciência da importância da formação de professores para inovação da escola do século XXI;
- Analisar o contributo do Tempo de Silêncio e a sua relação com a Meditação Transcendental (MT)/Educação Baseada na Consciência, bem como o seu contributo para a promoção do sucesso educativo e da resiliência;
- Promover os valores da educação inclusiva e da não-discriminação na escola;
- Descrever o Projeto FRIENDS (*Fostering Resilience-Inclusive Education & Non-Discrimination in Schools*, 2017-2019);
- Informar da aprendizagem da Meditação Transcendental em contexto escolar.

#### Conteúdos

- A vida quotidiana e a profissão docente;
- Inovação na escola do século XXI;
- Promoção do Sucesso Escolar e da resiliência;
- Educação Baseada na Consciência (EBC);
- Tempo de Silêncio/*Quiet Time* e Meditação Transcendental;
- Princípios e valores da Educação Inclusiva e da não-discriminação na escola;
- Projeto FRIENDS - (*Fostering Resilience-Inclusive Education & Non-Discrimination in Schools*, 2017-2019), co-financiado no âmbito do programa ERASMUS+;
- Aprendizagem da Meditação Transcendental em contexto escolar.

## MÓDULO 2

### APRENDIZAGEM E PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR

---

#### Objetivos

- Ensinar e aprender de forma personalizada e individual a técnica de Meditação Transcendental.

#### Conteúdos

- Ensino e aprendizagem individual e personalizado da técnica de Meditação Transcendental.

[NB.1: Este é o dia da instrução individual e personalizada, de **uma hora para cada formando**, que começará de manhã e acabará ao fim do dia. Para tal, no decorrer do módulo 1, será fornecida uma lista para que cada formando, que deseje completar este ciclo de ações/módulos, se possa inscrever na hora que tiver disponível, neste dia do módulo 2, dia 14 de maio. Caso haja mais que 10 formandos a participar nestes módulos, o professor Nelson Guerra, professor certificado de Meditação Transcendental, fará também instrução pessoal, juntamente com o formador responsável].

## MÓDULO 3

### APROFUNDAMENTO DOS PRINCÍPIOS E DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL (MT)

---

#### Objetivos

- Conhecer a base objetiva e científica dos benefícios da Meditação Transcendental;
- Aprofundar os princípios da prática correta da Meditação Transcendental (MT);
- Esclarecer dúvidas sobre a técnica da Meditação Transcendental;
- Fazer a verificação da prática.

#### Conteúdos

- Benefícios da Meditação Transcendental (MT) cientificamente validados;
- Princípios e prática correta de Meditação Transcendental (MT);
- Esclarecimento de dúvidas sobre a prática correta da Meditação Transcendental (MT);
- Verificação da Técnica de Meditação Transcendental (MT);
- Prática da Meditação Transcendental (MT) em grupo.

## MÓDULO 4

### OS MECANISMOS NATURAIS DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL (MT)

---

#### Objetivos

- Conhecer os mecanismos de eliminação natural de tensões e de stresse, como resultado da prática regular da Meditação Transcendental (MT);
- Analisar os benefícios da Meditação Transcendental (MT) na saúde física, psicológica e nos relacionamentos pessoais e profissionais;
- Analisar situações concretas de melhoria dos resultados escolares e a sua relação com a prática da Meditação Transcendental (MT);
- Verificar a correta prática da Meditação Transcendental (MT) por parte de cada um dos formandos.

#### Conteúdos

- Mecanismos de eliminação natural de tensões e de stresse e Meditação Transcendental (MT);
- Os efeitos da Meditação Transcendental na saúde: mente e corpo e nos relacionamentos pessoais e profissionais;
- Evidências científicas da correlação entre a prática da Meditação Transcendental e a melhoria dos resultados escolares dos alunos;
- Verificação individual e coletiva da prática da técnica de Meditação Transcendental.

## Módulo 5

### BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL (MT)

---

#### Objetivos

- Tomar conhecimento de publicações e trabalhos científicos sobre as vantagens da prática regular da Meditação Transcendental e a sua relação com a aprendizagem escolar;
- Contribuir para a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem e inovação educativa e melhoria do comportamento dos alunos;
- Formar docentes que possam acompanhar grupos de alunos na prática da Meditação Transcendental em contexto escolar;
- Verificar a correta prática da Meditação Transcendental.

#### Conteúdos

- Evidências científicas da prática da Meditação Transcendental e aprendizagem escolar;
- Meditação Transcendental e melhoria no uso da capacidade mental, memória, melhoria do comportamento dos alunos e aprendizagem;
- Formação de docentes na técnica de Meditação Transcendental para o acompanhamento e monitorização da prática de Meditação Transcendental dos alunos;
- Verificação personalizada da prática da técnica de Meditação Transcendental.

## Bibliografia para o conjunto dos 5 módulos

Antunes, R. R., & Silva, A. P. (2019). *Fundamentos para a formação dos educadores no século XXI: Liderança pedagógica, bem-estar docente e inteligência espiritual*. Porto: Fundação Manuel Leão.

David Lynch Foundation (2018), *Transforming education through the Transcendental Meditation/Quiet Time Program*. New York: DLF.

Retirado em 15 de março de 2019 de [www.joycerey.com/wp-content/uploads/2012/03/QuietTime\\_progress\\_report.pdf](http://www.joycerey.com/wp-content/uploads/2012/03/QuietTime_progress_report.pdf)

FRIENDS Project (2017-2019) [*Fostering Resilience-Inclusive Education & Non-Discrimination in Schools*]. <https://friends-project.org/> <https://cesie.org/project/friends/>  
<https://www.facebook.com/FRIENDSprojectEU/>  
<https://www.youtube.com/channel/UCE06ndM2ISrhdDhPwkKODnA>

Roth, B. (2018). *O poder da meditação transcendental*. Lisboa: Arena.

***NB. 2: A frequência do módulo seguinte pressupõe a frequência do anterior. Com efeito, estes módulos estão concebidos para serem frequentados sequencialmente e na totalidade por cada formando que queira completar a aprendizagem da técnica da Meditação Transcendental em contexto escolar. No entanto, estes módulos são acreditados individualmente como sendo 5 Ações de Formação de Curta Duração (ACD's), correspondendo a um certificado por cada módulo***

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu