

Cursos Estruturados 2026

Diário visual dos cursos estruturados dinamizados na EBSQF

Amesterdão 29/6 a 3/7

↻ EQUIPA ERASMUS 25/06/26, 18:46 hs

Curso ICT Tools for Sustainable Development

↻ LEONOR COELHO | M. JOSÉ SÍTIMA | PEDRO PRAÇA 11/07/26, 19:47 hs

Dia 1 29/6 : Sessão de abertura

- Apresentação da formadora e dos formandos
- Apresentação das escolas de origem



↻ LEONOR COELHO | M. JOSÉ SÍTIMA | PEDRO PRAÇA 11/07/26, 19:52 hs

Dia 2 30/6 : Sustainable Development Goals

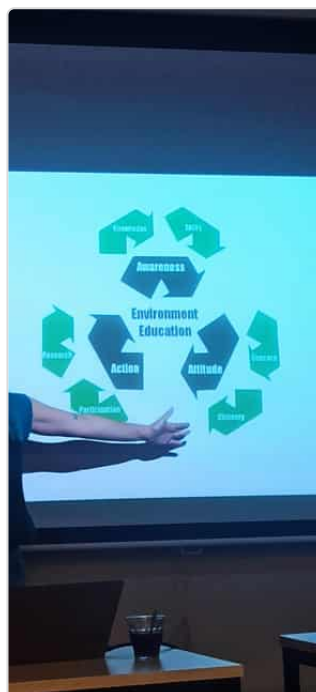
- Análise dos Sustainable Development Goals (SDGs)
- Apresentação de trabalhos
- ICT Tools



↻ LEONOR COELHO | M. JOSÉ SÍTIMA | PEDRO PRAÇA 11/07/26, 21:33 hs

Dia 3 1/7 : Sustainable Development Goals – goal 13 : Climate Action

- Goal 13 - climate action
- Environment Education
- ICT Tools



⇒ LEONOR COELHO | M. JOSÉ SÍTIMA | PEDRO PRAÇA 11/07/26, 21:37 hs

Dia 4 2/7 : Sustainable Development Goals - goal 10 : reduced inequalities

- Goal 10 - reduced inequalities
- ICT Tools
- Apresentação do sistema de educação holandês

⇒ LEONOR COELHO | M. JOSÉ SÍTIMA | PEDRO PRAÇA 11/07/26, 21:39 hs

Dia 5 3/7 : Reflexão e encerramento

- Kahoot - SDG goals
- Encerramento



⇒ PALMIRADIAS 14/07/26, 15:01 hs

O nosso plano de trabalho

europass Teacher Academy		Digital Tools for Managing Projects in Education 20-25 July 2026, Rome, Italy				
Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
09:00 - 10:30	• Introduction to the course, school activities • Breaker activities • Participants' school presentation - part 1	• Follow-up / warm-up activities • Participants' school presentation - part 2 • Introduction to Wordpress	• Follow-up & warm-up activities • Planning and Managing Online Events • Introduction to Decide	• Follow-up & warm-up activities • Transforming Tools for Face-to-Face and Online Collaboration	• Follow-up & warm-up activities • Creating Open Educational Resources	
10:30 - 10:40	Break	Break	Break	Break	Break	
10:40 - 12:10	• Project Management: need & challenges • Creating a project's timeline • Managing tasks & collaboration	• Hands-on Session: Getting Started with Wordpress Website Creation	• Web-conference platforms: pros and cons • Practical activity: evaluating and choosing a platform for different scenarios	• Mind Mapping and Visual Organization of Ideas • Practical workshop: designing mind maps for project planning purposes	• Practical workshop: Screen Recording and Video Production Basics	• 09:00 AM - 12:00 AM Cultural Activity: Secret Home: Transverse Undergrounds Working Tour
12:10 - 12:30	Break	Break	Break	Break	Break	
12:30 - 14:00	• Apps for managing projects • Managing online documents & drives	• Hands-on session: Image & Infographics Editing Tools	• Hands-on session: Hosting and Facilitating Online Meetings & Events	• Collecting Feedback with Online Forms and Polling Tools • Hands-on activity: creating a feedback form and live poll	• Hands-on activity: editing and finalizing multimedia • Course evaluation, feedback, round-up • Certificates Awarding	

Notes: The schedule includes built-in flexibility to accommodate participants' different learning paces and needs. Please note that break times are approximate and may be adjusted according to the pace and needs of the group.

teacheracademy.eu

Padlet Drive ⇒

Weekly_DIG tools for Managing Projects

⇒ DESVENDADOR CÓSMICO 20/07/26, 15:51 hs

1.º dia

⇒ DESVENDADOR CÓSMICO 20/07/26, 15:53 hs

Curso” Digital tools for managing projects in Education “

Neste curso “ Digital tools for managing projects in Education”, a decorrer em Roma, somos 13 participantes de diversos países europeus: Espanha, Hungria, Noruega, Eslováquia, Macedónia, Croácia e Polónia. No primeiro dia, a formadora, Érica Blasković, começou por propor uma atividade “ice-breaking”, de forma a dar a conhecer todos os participantes. Assim, através de uma aplicação informática simples para formar grupos “groupmaker”, emparelhou os participantes e após um curto período de interação, cada participante acabou por apresentar o seu par ao grupo, dando pormenores sobre o cargo ocupado na escola, a experiência de cada um em projetos Erasmus+ , o que o motivou a participar e quais as suas expetativas.

Num segundo momento, quatro grupos de professores deram a conhecer a sua escola e um pouco da sua cidade ou local de origem.

Em seguida, a formadora expôs o seu plano de trabalho para esta semana, de acordo com o pequeno questionário enviado antecipadamente online. Propôs então como primeira tarefa: Como organizar um Projeto tendo em conta o tema, as atividades, os objetivos, a gestão temporal e financeira, a equipa responsável, o financiamento e a divulgação do projeto. Para tal, voltou a recorrer à aplicação informática para formar três grupos maiores. Após um período de “brainstorming”, cada grupo tentou organizar-se o melhor possível, para no final apresentar um esquema de projeto que nos dias seguintes será aprimorado.

DESVENDADOR CÓSMICO 20/07/26, 15:53 hs

Curso” Digital tools for managing projects in Education “

Neste curso “ Digital tools for managing projects in Education”, a decorrer em Roma, somos 13 participantes de diversos países europeus: Espanha, Hungria, Noruega, Eslováquia, Macedónia, Croácia e Polónia. No primeiro dia, a formadora, Érica Blasković, começou por propor uma atividade “ice-breaking”, de forma a dar a conhecer todos os participantes. Assim, através de uma aplicação informática simples para formar grupos “groupmaker”, emparelhou os participantes e após um curto período de interação, cada participante acabou por apresentar o seu par ao grupo, dando pormenores sobre o cargo ocupado na escola, a experiência de cada um em projetos Erasmus+ , o que o motivou a participar e quais as suas expetativas.

Num segundo momento, quatro grupos de professores deram a conhecer a sua escola e um pouco da sua cidade ou local de origem.

Em seguida, a formadora expôs o seu plano de trabalho para esta semana, de acordo com o pequeno questionário enviado antecipadamente online. Propôs então como primeira tarefa: Como organizar um Projeto tendo em conta o tema, as atividades, os objetivos, a gestão temporal e financeira, a equipa responsável, o financiamento e a divulgação do projeto. Para tal, voltou a recorrer à aplicação informática para formar três grupos maiores. Após um período de “brainstorming”, cada grupo tentou organizar-se o melhor possível, para no final apresentar um esquema de projeto que nos dias seguintes será aprimorado.

Documentação Essencial para a Gestão de Projetos Erasmus ou outros no âmbito educacional

1. Documentação Contratual

- Contrato de Subvenção (Grant Agreement)
- Contrato/Acordo de Parceria (Partnership Agreement)
- Contratos específicos com cada parceiro.
- Contratos ou acordos para cada mobilidade.
- Acordos com parceiros estrangeiros.

2. Planeamento do Projeto

- Cronograma (Timeline) de todas as atividades.
- Calendário das mobilidades.

3. Gestão Financeira

- Orçamento detalhado.
- Análise orçamental periódica.
- Controlo financeiro em Excel (spreadsheet ou Google sheet).
- Controlo da execução do orçamento.
- Relatórios financeiros.

4. Documentação Administrativa

- Dados administrativos dos parceiros.
- Contactos da equipa.
- Distribuição de responsabilidades.
- Registo das horas dedicadas ao projeto.

5. Documentação Interna

- Atas das reuniões.
- Relatórios de reuniões.
- Lista de tarefas.
- Relatórios periódicos de progresso.
- Atualização contínua da documentação.

6. Kick-off do Projeto

Padlet Drive

dia 3 para o padlet

Ferramenta	Como pode ser utilizada em projetos
Trello	Gestão de tarefas, acompanhamento do progresso e organização da equipa.
WordPress	Criação de websites, blogs e páginas de divulgação do projeto.
Google Drive	Armazenamento, partilha e colaboração em documentos na cloud.
Hippo Video/Infographics*	Criação de conteúdos visuais ou vídeos para comunicação e apresentação de resultados.
Canva	Desenvolvimento de apresentações, cartazes, infográficos e materiais gráficos.
Timeline Infographics	Criação de linhas temporais para planejar e apresentar fases do projeto.
Website Overall	Visualização do cronograma geral e dos principais marcos do projeto.
Timeline	Reuniões online, colaboração e trabalho em pequenos grupos.
Microsoft Teams (Breakout Rooms)	Pesquisa de informação, fontes e recursos para o projeto.
Google	Brainstorming, recolha e organização colaborativa de ideias.
Padlet	Criação de apresentações interativas, questionários e recolha de feedback.
AhaSlides	Agendamento de reuniões e coordenação da disponibilidade da equipa.
Doodle	

* Nota: "HippoGraphics" não corresponde claramente a uma ferramenta conhecida. Se se referir a outra plataforma (por exemplo, **Piktochart**, **Hippo Video** ou outra), por favor corrigir a descrição.

Padlet Drive ↩

Dia 4 padlet

Oslo 29/6 a 3/7

↩ EQUIPA ERASMUS 25/06/26, 18:50 hs

Curso Special Needs Through the Art of Rhythm Movement Science Nature and Cooperation

↩ ELSA FIGUEIREDO 09/07/26, 11:46 hs

SESSÃO DE ABERTURA: 29-06-2026

Local: Sagene Community Center

Dia 1 – O ritmo como ponto de partida

- * Apresentação do grupo;
- * Exercícios de ritmo;
- * Atividades em pares ou em grupo;
- * Momentos de interação.

O primeiro dia foi dedicado à criação do grupo e à exploração do ritmo como forma de comunicação e aprendizagem. As atividades promoveram a confiança, a escuta ativa e a cooperação entre os participantes.



↩ CRISTINA 10/07/26, 15:46 hs

2ºDia 30-06-2026

Local: Vigeland Park

Dia 2- Movimento criativo

* Expressão corporal;

* Criatividade;

* Bem-estar através do movimento.

As atividades decorreram em contacto com a natureza, utilizando o movimento criativo como ferramenta de expressão, criatividade e cooperação.



WhatsApp Video 2026-07-10 at 15.11.29

↩ CRISTINA 10/07/26, 15:55 hs

2º Dia - Parque Vigeland



⇒ CRISTINA 10/07/26, 18:20 hs

3º Dia 01-07-2026

Local :Sagene Community

Center + caminhada junto ao rio

Dia 3- Contemplação e silêncio

* Mindfulness.

* Gestão do stress.

* Reflexão pessoal.

Este dia privilegiou a atenção plena, o silêncio e a observação. A caminhada permitiu refletir sobre o equilíbrio entre atividade, natureza e aprendizagem.



⇒ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 18:58 hs

4º Dia 02-07-2026

Local: Biblioteca Deichman Bjørvika

Dia 4- Da consciência individual à cooperação.

* Trabalho colaborativo;

* Feedback construtivo;

* Aplicação das metodologias em contexto educativo.

Este dia de formação integrou momentos de partilha, feedback e consolidação das aprendizagens, culminando numa troca criativa entre participantes.



↪ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 19:09 hs
Biblioteca/Entrega de Diplomas/ Jantar



↪ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 19:52 hs

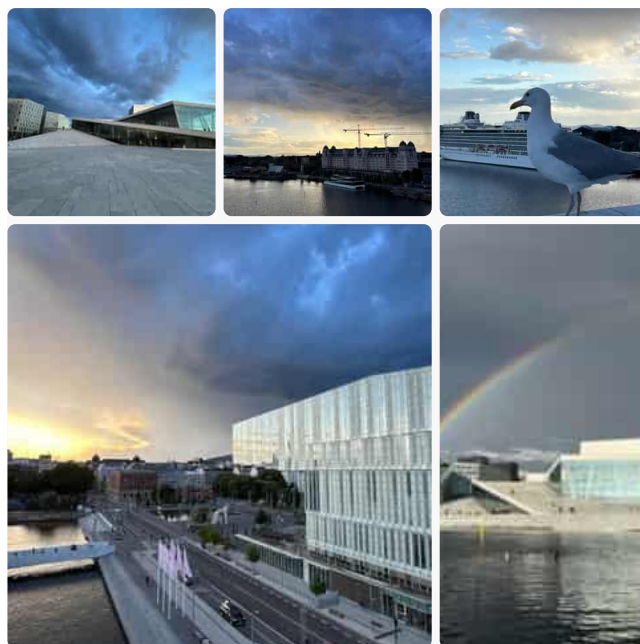
5º Dia 03-07

Local: Ópera

* Autorreflexão;

* Sessão ao pôr do sol

O dia foi dedicado à autorreflexão e ao contacto com a natureza, proporcionando um encerramento tranquilo da experiência e uma oportunidade para consolidar as aprendizagens.



↪ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 20:08 hs

5º Dia Pôr do Sol



↔ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 20:23 hs

"Piotr" Formador Fantástico

Performance



Padlet Drive ↔

↔ PRECURSOR GALÁCTICO 10/07/26, 20:27 hs

Despedida



Instagram ↔

Piotr Gospodarczyk on Instagram: "I've just finished workshops in Oslo ✨🇳🇴 Grateful for the shared journey of rhythm, movement, words, and connection 🦶📖💗 Next session: August 2026 Come for the experience! 🌍 www.schoolofrhythms.com #CreativeMovement #arttherapy #wellbeing #Rhythm #Nature"

Viena 6 a 11/7

↔ EQUIPA ERASMUS 25/06/26, 18:51 hs

A Happy Lesson: Valuable Tips to Create a Joyful Classroom

⇒ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:55 hs

Sessão de abertura:

Dia 1: 6/07/2026

- Sessão de acolhimento e boas-vindas !
- Apresentação da formadora e dos formandos;
- Icebreaker
- Divulgação dos diferentes sistemas educativos/ cultura dos países de origem dos participantes;

⇒ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:43 hs

Diversidade e a nova geração



⇒ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:45 hs

Apresentação da EBSQF e da Cidade de Coimbra:



**Apresentação da Escola Jardim
de Infância da Bulgária- Sófia**



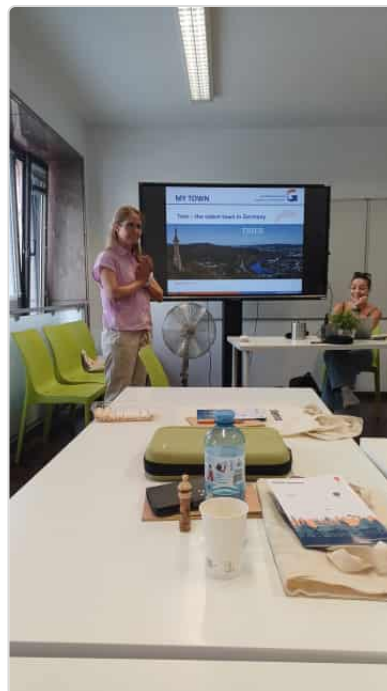
↩ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:47 hs
Equipa de Coimbra



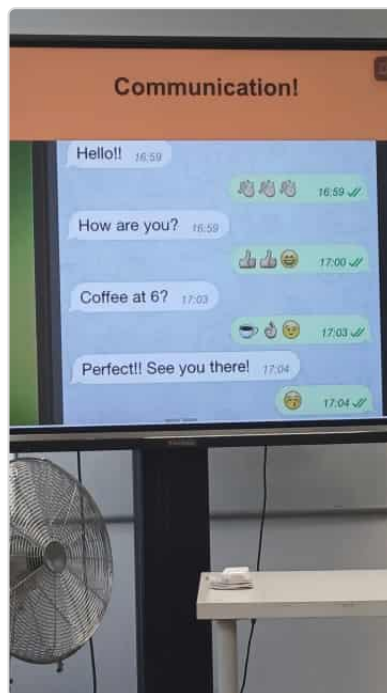
↩ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:48 hs
Equipa da Bulgária



↩ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:50 hs
Apresentação da Escola da Alemanha-Trier

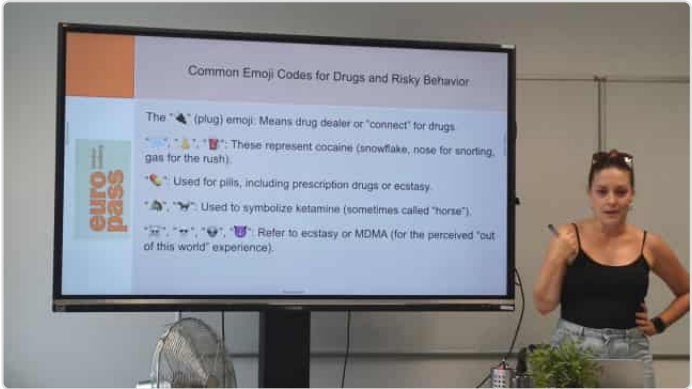
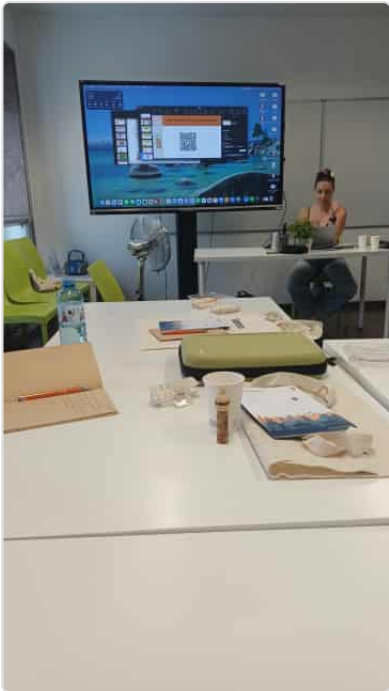


↩ BUSCADOR PROPÓSITOS 06/07/26, 22:50 hs
Como comunicam os jovens hoje :





↩ **BUSCADOR PROPÓSITOS** 06/07/26, 22:52 hs
Qrcode de avaliação sobre o significado de emojis

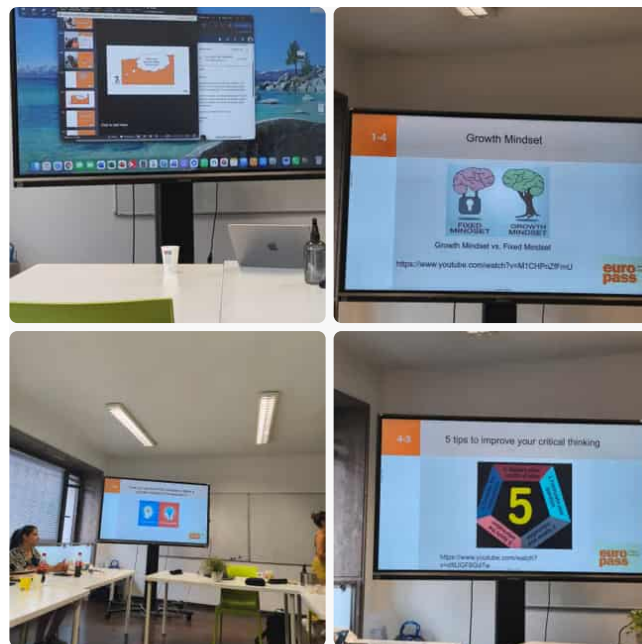


⇒ RASTREADOR NASCENTE 08/07/26, 22:46 hs

2º dia: 7/07/2026

Apresentação dos 4 Cs da Educação: Communication, Collaboration, Critical Thinking and Creativity.

- Visualização de dois vídeos;
- Atividade prática sobre a definição de colaboração;
- Trabalhos em pequenos grupos;
- Distinção entre " Growth mindset versus Fixed mindset;
- Visionamento de vídeo para esclarecimento do ponto anterior;
- Existência da Comunicação Verbal (tom, velocidade, volume e ritmo) e não Verbal (expressão facial, postura, gesto e contacto visual);
- Identificação do Critical Thinking que passa por analisar uma questão , juntar informação sobre o assunto, aplicação da mesma, considerar as suas implicações, bem como, explorar outros pontos de vista e avaliação das suas escolhas.
- Exemplos através de jogos pedagógicos, tais como " Artful Thinking Palette".



⇒ RASTREADOR NASCENTE 08/07/26, 23:04 hs

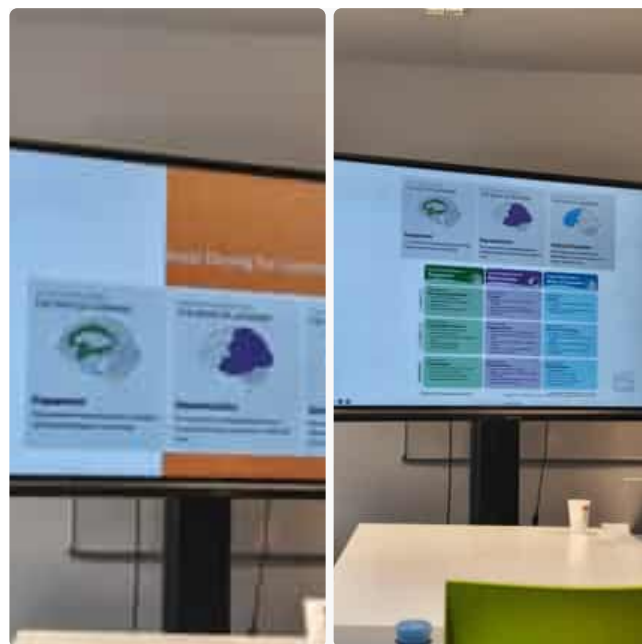
3º dia: 8/07/2026

⇒ ZELADOR DE ARRECIFES 08/07/26, 23:17 hs

3º dia: 8/07/2026

Universal Design for Learning (UDL)

- Referência aos sistemas de suporte em múltiplos níveis (Multi-tiered systems of support);
- Pirâmide de distribuição dos diferentes níveis percentuais e sugestão da respetiva atribuição de professores consoante o grau de dificuldades apresentadas pelos alunos na turma;
- Identificação dos diferentes pilares da UDL;
- Simulação prática, em pequeno grupo, com o objetivo de aplicar os conteúdos abordados a matérias específicas de uma aula com posterior sugestão da utilização da IA;
- Apresentação e discussão dos trabalhos realizados.

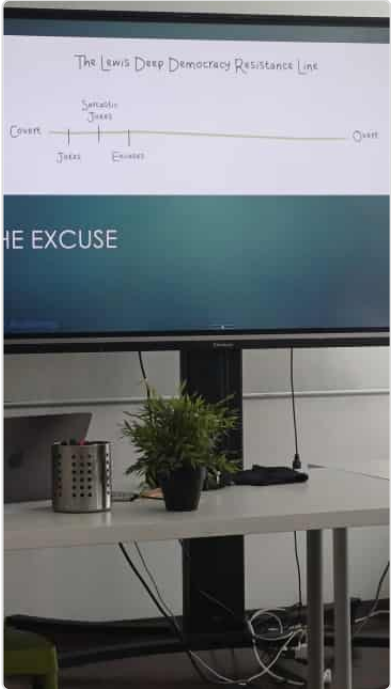


⇒ PORTADOR ÂNIMO 15/07/26, 14:45 hs

4º dia: 9/07/2026

" Competences for democratic culture " (CDC Model)

- Valores/Competências/ Conhecimentos/Atitudes**- criam uma cultura democrática;
- O Ensino deve ser transmitido com **valores** democráticos;
- Atividades práticas para criação de grupos em sala de aula, utilizando o CDC- Model.



5º Dia: 10/07/2026

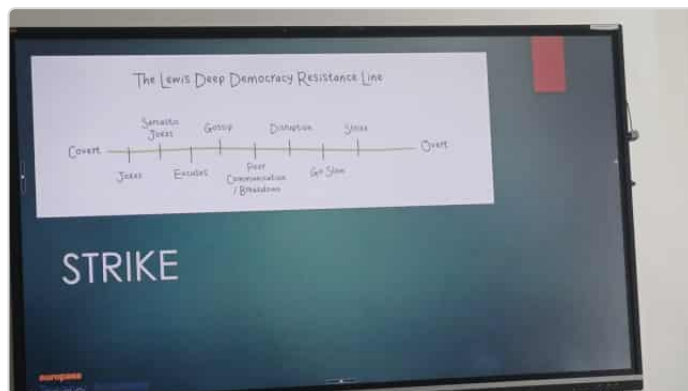
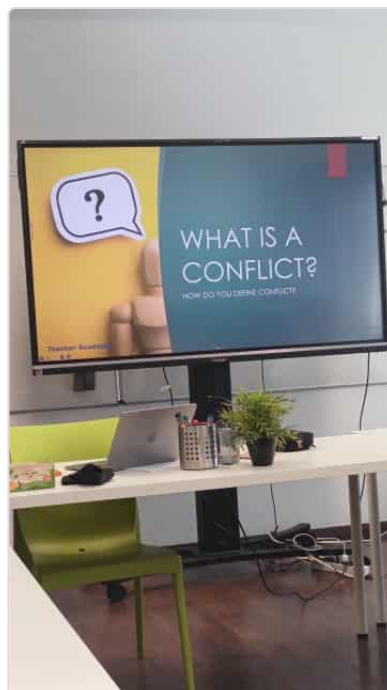
Manhã:

"Deep Democracy Method":

- Debate sobre a melhor forma de identificar conflitos;
- O conflito como oportunidade de crescimento;
- Jogo interativo através de um QRCode com o objetivo de identificar o tipo de pessoa que somos na resolução de conflitos;
- Visualização/interpretação da evolução de um possível conflito;
- Caso prático e reflexão sobre possíveis soluções;

Tarde:

- Mesa redonda : feedback e aprendizagens durante o curso;
- Encerramento: Entrega de certificados.





Roma 20 a 25/7

EQUIPA ERASMUS 25/06/26, 18:51 hs
Curso Digital Tools for Managing Project in enducation





↩ **PALMIRADIAS** 14/07/26, 15:02 hs
O nosso plano de trabalho

europass Teacher Academy Digital Tools for Managing Projects in Education
20-25 July 2026, Rome, Italy

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
09:00 - 10:30	- Introduction to the course, school activities - Participants' school presentation - part 1	- Follow-up / warm-up activities - Participants' school presentation - part 2 - Introduction to Wordpress	- Follow-up & warm-up activities - Planning and Managing Online Events - Introduction to Moodle	- Follow-up & warm-up activities - Brainstorming Tools for Face-to-Face and Online Collaboration	- Follow-up & warm-up activities - Creating Open Educational Resources	
10:30 - 10:40	Break	Break	Break	Break	Break	
10:40 - 12:10	- Project Management: need & challenges - Creating a project's timeline - Managing tasks & collaboration	Hands-on Session: Setting Shared with Wordpress Website Creation	- Web-conference platforms: pros and cons - Practical activity: evaluating and choosing a platform for different scenarios	- Mind Mapping and Visual Organization of Ideas - Practical workshop: designing mind maps for project planning purposes	Practical workshop: Screen Recording and Video Production Basics	09:00 AM - 12:00 AM Cultural Activity: Secret Rome: Trastevere Undergrounds Walking Tour
12:10 - 12:30	Break	Break	Break	Break	Break	
12:30 - 14:00	- Apps for managing projects - Managing online documents & drives	Hands-on session: Image & Infographics Editing Tools	Hands-on session: Hosting and Facilitating Online Meetings & Events	- Collecting Feedback with Online Forms and Polling Tools - Hands-on activity: creating a feedback form and live poll	- Hands-on activity: editing and creating multimedia educational content - Course evaluation, feedback, round-up - Certificates Awarding	

Notes: The schedule includes built-in flexibility to accommodate participants' different learning paces and needs. Please note that break times are approximate and may be adjusted according to the pace and needs of the group.

teacheracademy.eu

Weekly_DIG tools for Managing Projects

↩ **DESVENDADOR CÓSMICO** 20/07/26, 15:54 hs

Curso” Digital tools for managing projects in Education “

Neste curso “ Digital tools for managing projects in Education”, a decorrer em Roma, somos 13 participantes de diversos países europeus: Espanha, Hungria, Noruega, Eslováquia, Macedónia, Croácia e Polónia. No primeiro dia, a formadora, Érica Blasković, começou por propor uma atividade “ice-breaking”, de forma a dar a conhecer todos os participantes. Assim, através de uma aplicação informática simples para formar grupos “groupmaker”, emparelhou os participantes e após um curto período de interação, cada participante acabou por apresentar o seu par ao grupo, dando pormenores sobre o cargo ocupado na escola, a experiência de cada um em projetos Erasmus+ , o que o motivou a participar e quais as suas expetativas. Num segundo momento, quatro grupos de professores deram a conhecer a sua escola e um pouco da sua cidade ou local de origem.

Em seguida, a formadora expôs o seu plano de trabalho para esta semana, de acordo com o pequeno questionário enviado antecipadamente online. Propôs então como primeira tarefa: Como organizar um Projeto tendo em conta o tema, as atividades, os objetivos, a gestão temporal e financeira, a equipa responsável, o financiamento e a divulgação do projeto. Para tal, voltou a recorrer à aplicação informática para formar três grupos maiores. Após um período de “brainstorming”, cada grupo tentou organizar-se o melhor possível, para no final apresentar um esquema de projeto que nos dias seguintes será aprimorado.



ANABELA 22/07/26, 23:58 hs

2.º dia _ 21/07 _ Green Schools, Green Communities

O início da formação foi marcado por uma atividade de ice-breaking, em que foi pedido a cada formando que partilhasse um pequeno acontecimento insólito do dia anterior, o primeiro em Roma.

Foi dada continuidade à apresentação do país e da escola dos restantes intervenientes. Assistimos a apresentações de cidades e escolas muito diversas, mas todas muito interessantes. (Alguns destes vídeos tinham sido realizados e apresentados pelos próprios alunos dessas escolas).

De seguida a nossa formadora fez uma breve síntese das ferramentas que podem ser usadas no planeamento de projetos, salientando sempre que se deve ser claro e conciso nas informações pretendidas, assim como distribuir as diferentes tarefas pelos membros da equipa reforçando a ideia de se criar uma agenda/ calendarização de todas as etapas do projeto.

Antes de referir as ferramentas digitais a usar no planeamento deste tipo de projetos, a formadora deu algumas recomendações, tais como: planear o projeto tendo em consideração vários aspetos, nomeadamente: a disponibilidade, as equipas e outros projetos dos parceiros que estejam a decorrer; ter em conta os calendários escolares dos diferentes países; planear prazos que sejam o mais realista possível; incluir tempo extra antecipando possíveis imprevistos; identificar a sequência das várias atividades do projeto; evitar desenvolver atividades fundamentais em períodos de redação de relatórios; incluir metas fundamentais; acrescentar tempo para traduções (nas diferentes línguas do projeto); e aprovação.

Foram constituídas 3 equipas aleatoriamente através de uma ferramenta digital, groupmaker, com o objetivo de delinear um projeto sobre o tema: Green Schools, Green Communities, utilizando uma ferramenta denominada Trello.



Project_Gantt_Chart



Documentação Essencial para a Gestão de Projetos Erasmus ou outros no âmbito educacional

1. Documentação Contratual

- Contrato de Subvenção (Grant Agreement)
- Contrato/Acordo de Parceria (Partnership Agreement)
- Contratos específicos com cada parceiro.
- Contratos ou acordos para cada mobilidade.
- Acordos com parceiros estrangeiros.

2. Planeamento do Projeto

- Cronograma (Timeline) de todas as atividades.
- Calendário das mobilidades.

3. Gestão Financeira

- Orçamento detalhado.
- Análise orçamental periódica.
- Controlo financeiro em Excel (spreadsheet ou Google sheet).
- Controlo da execução do orçamento.
- Relatórios financeiros.

4. Documentação Administrativa

- Dados administrativos dos parceiros.
- Contactos da equipa.
- Distribuição de responsabilidades.
- Registo das horas dedicadas ao projeto.

5. Documentação Interna

- Atas das reuniões.
- Relatórios de reuniões.
- Lista de tarefas.
- Relatórios periódicos de progresso.
- Atualização contínua da documentação.

6. Kick-off do Projeto

Padlet Drive ↩

dia 3 para o padlet



ESMERALDA CRUZ 27/07/26, 01:45 hs

A trabalhar em conjunto na publicação das atividades em Roma enquanto esperávamos o voo no aeroporto.



Ferramenta	Como pode ser utilizada em projetos
Trello	Gestão de tarefas, acompanhamento do progresso e organização da equipa.
WordPress	Criação de websites, blogs e páginas de divulgação do projeto.
Google Drive	Armazenamento, partilha e colaboração em documentos na cloud.
Hippo Video/Infographics*	Criação de conteúdos visuais ou vídeos para comunicação e apresentação de resultados.
Canva	Desenvolvimento de apresentações, cartazes, infográficos e materiais gráficos.
Timeline Infographics	Criação de linhas temporais para planejar e apresentar fases do projeto.
Website Overall	Visualização do cronograma geral e dos principais marcos do projeto.
Microsoft Teams (Breakout Rooms)	Reuniões online, colaboração e trabalho em pequenos grupos.
Google	Pesquisa de informação, fontes e recursos para o projeto.
Padlet	Brainstorming, recolha e organização colaborativa de ideias.
AhaSlides	Criação de apresentações interativas, questionários e recolha de feedback.
Doodle	Agendamento de reuniões e coordenação da disponibilidade da equipa.

* Nota: "Hippo/Infographics" não corresponde claramente a uma ferramenta conhecida. Se se referir a outra plataforma (por exemplo, **Piktochart**, **Hippo Video** ou outra), por favor corrigir a descrição.

Padlet Drive ↩

Dia 4 padlet

PALMIRA DIAS 29/07/26, 09:32 hs

Dia 6

Explorar Trastevere a pé foi uma das nossas experiências favoritas em Roma. Percorrer as suas ruas estreitas de calçada, os edifícios coloridos e as pequenas praças cheias de vida fez-nos sentir que estávamos a descobrir um dos bairros mais antigos da cidade. O nosso guia foi fantástico — simpático, conhecedor e cheio de histórias que deram vida ao passado deste bairro tão especial.

O momento que mais nos marcou foi a visita à Basílica de Santa Cecília. Ficámos a conhecer melhor a história dos primeiros cristãos em Roma, perseguidos pelo Império Romano por recusarem renunciar à sua fé. Muitos reuniam-se e sepultavam os seus mortos nas catacumbas, uma vasta rede subterrânea que testemunha esse período de perseguição. Santa Cecília, uma jovem cristã, foi condenada à morte por manter a sua fé. Segundo a tradição, sobreviveu a uma tentativa de execução num banho de vapor e acabou por morrer três dias depois de ser golpeada no pescoço. A igreja foi construída sobre a casa onde terá vivido. A famosa escultura de Santa Cecília testemunha o momento.

A visita também nos levou por recantos escondidos e excelentes recomendações. Foi graças a uma delas que encontrámos a primeira padaria em Roma onde finalmente saboreámos um pão que nos fez lembrar Portugal.

Aproveitámos para almoçar ali e essa pausa simples acabou por se tornar uma das recordações mais agradáveis do dia.

O que tornou esta visita ainda mais memorável foi o facto de a maioria das pessoas que frequentaram o nosso curso estar connosco. Foi a nossa última oportunidade para estarmos juntos antes de cada um seguir o seu caminho. Entre conversas, recordações, troca de contactos e promessas de reencontro, Trastevere tornou-se o cenário perfeito para uma despedida cheia de emoção.

Recomendamos esta visita a todos os que procuram uma experiência autêntica, enriquecedora e memorável em Roma.



Split 20 a 25/7



EQUIPA ERASMUS 25/06/26, 18:52 hs

Curso Wellbeing in nature: Outdoor Activitiesfor Mental and Physical Health



ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:46 hs

Split

A Cidade...

Split, cidade da costa dálmata da Croácia, é conhecida pelas suas praias e pelo Palácio de Diocleciano, uma fortaleza central erguida pelo imperador romano no século IV.



↩ ISABEL LAMY 20/07/26, 11:14 hs

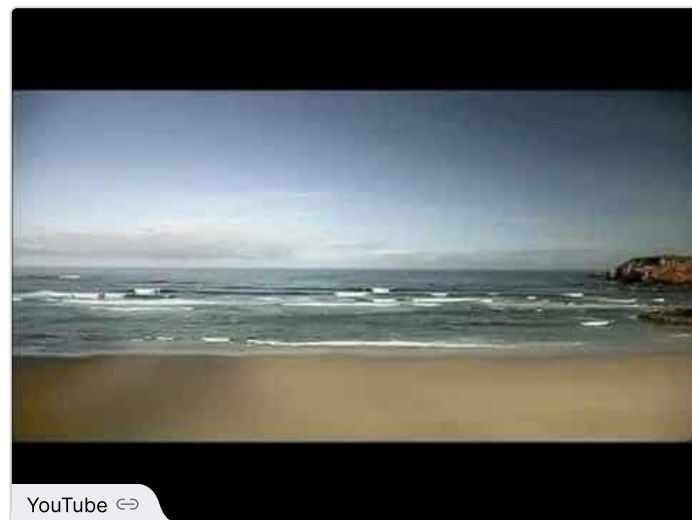
Our Apresentation



Hello from Portugal! 🙋 Meet Isabel, Bruno & André

↩ ISABEL LAMY 20/07/26, 11:32 hs

Vídeo from Portugal



Portugal Promotional Tourism Video | 2008 English

↩ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 12:58 hs

Dia 1- 20/7/2026

O primeiro dia do projeto Erasmus+ foi marcado por um ambiente de partilha e de descoberta. Professores de vários países - Irlanda, Alemanha, França, Hungria, Itália e Eslovénia - reuniram-se com um objetivo comum: refletir sobre a importância do **Bem-estar na natureza: atividades ao ar livre e o seu impacto na saúde mental e física.**

A partilha de ideias, metodologias e experiências demonstrou que, apesar das diferenças entre os diversos sistemas educativos, todos procuramos Equipar o ambiente escolar e as aulas com ferramentas e momentos que facilitem a conexão com a natureza promover o bem-estar individual dos alunos, a aprendizagem socioemocional e a inclusão, além de estimular a concentração e o desempenho acadêmico.

O professor tem uma missão. A missão do professor é inspirar, orientar e capacitar cada aluno a desenvolver o seu potencial.



⇒ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 13:59 hs

Dia 2 - 21/7/2026

Foi feita uma abordagem teórica sobre o impacto da Natureza na saúde mental e física, com foco no autoconhecimento (Exploring Nature, exploring our needs and emotions). Realização de atividades práticas em meio natural focadas no bem-estar pessoal (Strengths-based approach – My present moment).



⇒ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:13 hs

Dia 3- 22/07/2026

No terceiro dia foi feita a Exploração da Natureza enquanto promotora de competências sociais e de criação de significado pessoal. Realização de dinâmicas colaborativas, práticas de mindfulness ao ar livre (outdoor mindfulness) e exploração de valores. O dia incluiu ainda uma visita cultural ao Museu Etnográfico de Split, onde tivemos de responder sobre "Five Lessons the Ethnographic Museum Teaches Us About Wellbeing".



⇒ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:48 hs

Dia 3-22/07/2026- PII

Visita Cultural: tour pela cidade de Split, na Croácia - Palácio de Diocleciano - uma obra-prima arquitetónica e, atualmente, Património Mundial da Humanidade, título atribuído pela UNESCO.

Ao final do dia foi-nos oferecido um tour pela cidade, com especial destaque para o Palácio de Diocleciano.

No final do século III, **o Império**

Romano estava à beira do caos.

Disputas internas, invasões bárbaras e uma economia instável ameaçavam a grandiosidade de Roma, e era preciso um líder capaz de colocar ordem na casa.

Foi nesse cenário turbulento que Diocleciano assumiu o trono no ano de 284 e impôs uma série de reformas que mudariam para sempre a estrutura do império.

Ele criou a Tetrarquia, um sistema inovador que dividia o poder entre quatro imperadores para tentar evitar disputas sucessórias e fortalecer o controle sobre as vastas terras romanas.



Além disso, ficou marcado por uma das mais severas perseguições aos cristãos, tentando restaurar a fé nos antigos deuses. Mas o que realmente o diferenciou dos outros imperadores foi sua decisão surpreendente: em 305, ele **renunciou voluntariamente** e retirou-se da vida administrativa para viver os últimos anos em sossego, na costa da Dalmácia, onde construiu um dos palácios mais impressionantes do mundo antigo. O **Palácio de Diocleciano** – Dioklecijanova palača em croata – não era apenas um refúgio para um ex-imperador, mas uma verdadeira fortaleza, um mini império cercado por muralhas colossais, torres de defesa e um sistema de arquitetura que refletia tanto o poder militar quanto a sofisticação romana. O mais curioso é que, ao longo dos séculos, o palácio deixou de ser apenas uma estrutura monumental e passou a ser parte da própria cidade. O que torna o Palácio de Diocleciano ainda mais especial é que ele não ficou congelado no tempo. Diferentemente de outras ruínas antigas que foram abandonadas ou preservadas como sítios arqueológicos, esse palácio continua vivo e pulsante, com restaurantes, cafés, lojas e até residências dentro de suas muralhas. Split nasceu dentro do Palácio de Diocleciano e até hoje essa fusão entre ruínas antigas e vida moderna faz desse lugar um dos mais fascinantes da Europa. Caminhar pelo Centro Histórico é, na verdade, **caminhar dentro de um dos mais bem preservados palácios** da Antiguidade, onde cada pedra conta uma história de conquistas, intrigas e transformações.

⇒ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:20 hs

Dia 4- 23/07/2026

Neste dia tivemos uma sessão prática de yoga em ambiente florestal e analisamos estratégias de integração da Natureza em sala de aula (Bringing Nature into the classroom). Exploração de ferramentas digitais (TIC) e técnicas de visualização guiada para a gestão do stress, a par de dinâmicas de expressão criativa inspiradas no meio natural.

<https://maps.app.goo.gl/uS4R6KcKFD9PB7B7A>.



↩ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:35 hs

Dia 5 - 24/07/2026

Nesta ultima sessão com a formadora Matea Videk foi feita a introdução ao conceito de Design Biofílico e a apresentação da sua cadela terapeuta "Dora", com o impacto que a mesma tem no bem estar físico e mental das crianças.
https://www.instagram.com/udrug_a_spektar/
A formação encerrou com a avaliação global do curso, reflexão sobre as competências adquiridas, partilha de feedback, entrega dos Certificados de Frequência (Course Certificate of Attendance) e um momento de convívio e partilha entre os participantes dos diferentes cursos.

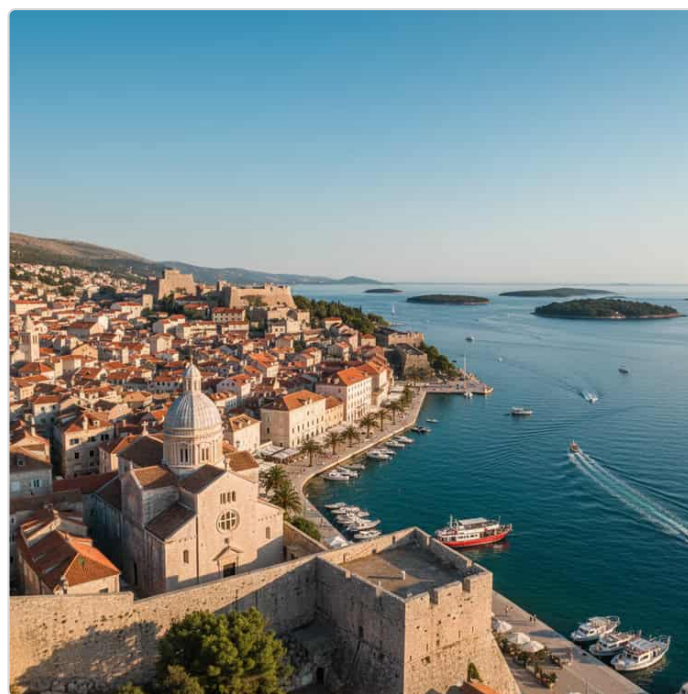


↩ ISABEL LAMY ROCHA 10/08/26, 14:44 hs

Dia 6- 25/07/2026| SIBENIK

Šibenik, localizada na costa do Mar Adriático, é uma das cidades históricas mais antigas da Croácia. Fundada no século XI, destaca-se pelo seu valioso património cultural e arquitetónico. Um dos seus maiores símbolos é a Catedral de São Tiago, classificada como Património Mundial da UNESCO, um notável exemplo da arquitetura renascentista construída inteiramente em pedra. A cidade possui ainda fortalezas medievais, ruas estreitas de pedra e um centro histórico que testemunha séculos de influência veneziana e dalmata.

Durante a visita, foi possível conhecer a história da cidade, explorar os seus monumentos, apreciar as tradições locais, a gastronomia e o modo de vida da população. Este contacto direto permitiu compreender melhor a identidade cultural croata e valorizar a riqueza do património europeu



Principais Aprendizagens e Impacto Pedagógico

A participação no curso *Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health* permitiu adquirir e consolidar um conjunto de competências teóricas e práticas fundamentais para a promoção do bem-estar em contexto educativo:

- **Fundamentação da Ecopsicologia e Saúde:**
Compreensão aprofundada dos mecanismos neurobiológicos e psicológicos pelos quais o contacto direto com a Natureza reduz os níveis de stress, melhora a regulação emocional e fortalece o sistema imunitário.
- **Técnicas de Outdoor Mindfulness e Autorregulação:** Domínio de estratégias práticas de atenção plena ao ar livre — como caminhadas conscientes, sessões de movimento/yoga em meio natural e dinâmicas baseadas nas forças pessoais (*Strengths-based approach*) — aplicáveis à gestão do stress escolar.
- **Desenvolvimento de Competências Sociais (From "me" to "us"):** Implementação de dinâmicas colaborativas em ambientes naturais para promover a empatia, o trabalho em equipa, a comunicação assertiva e o sentimento de pertença entre os alunos.
- **Integração do Design Biofílico e TICs na Sala de Aula:** Exploração do Design Biofílico para adaptar espaços escolares e utilização de ferramentas digitais e técnicas de visualização guiada para recriar ambientes naturais relaxantes quando o trabalho exterior não é exequível.
- **Expressão Criativa e Conexão Natural:**
Aplicação de atividades artísticas e criativas inspiradas no meio envolvente para estimular a autoexpressão e o desenvolvimento pessoal.

Aplicação Prática no Contexto Escolar

As metodologias vivenciadas oferecem um leque diversificado de ferramentas diretamente aplicáveis ao quotidiano da comunidade educativa:

- **Atividades Letivas ao Ar Livre:** Integração regular de dinâmicas *outdoor* nas aulas, aproveitando os espaços exteriores da escola para promover a atividade física e o foco mental.
- **Estratégias de Promoção da Saúde Mental:** Aplicação de pausas ativas e momentos de relaxamento/mindfulness antes ou após momentos de maior exigência ou avaliação.
- **Projetos de Interturmas e Inclusão:** Utilização de dinâmicas de cooperação em ambiente natural para reforçar a coesão de grupo e o espírito de equipa.
- **Humanização do Espaço Escolar:** Aplicação gradual de princípios biofílicos nas salas de aula para criar ambientes de aprendizagem mais calmos, acolhedores e estimulantes.



Trapani 13 a 18/7

⇒ **ANABELA CORREIA, CARMO BARROS E ROSA MINUÇA** 13/07/26, 22:43 hs

Dia 1 - 13/07/2026

Apresentação dos participantes e do formador;

Participantes: 3 colegas romenas, 1 colega húngara, 2 irlandesas e 3 espanholas e nós (Anabela Correia, Carmo Barros e Rosa Minuça);

Atividades de quebra-gelo;

Apresentação de Trapani pelo Formador;

Apresentação pelo formador de boas práticas de sustentabilidade nos ecossistemas, apresentando 2 situações concretas: a dos lobos de Yellowstone e a das salinas de Trapani;

Exercício prático de exterior " Caminhada sensorial": caminhando devagar tomar nota do que se vê, ouve, cheira e toca.



⇒ **CARMO BARROS** 13/07/26, 23:05 hs

Dia 2 - 14/07/2026

- Visita às salinas Culcasi e ao museu do sal;
- Breve referência à biodiversidade presente neste ecossistema;
- Percurso pedestre ao longo dos vários tanques;
- Explicação do processo de produção, recolha e conservação deste recurso;
- Visualização do mecanismo que permite a deslocação de águas entre os diversos tanques, baseado no princípio de Arquimedes;
- Realização de atividades sensoriais indoor e outdoor;
- Visita guiada ao museu do sal (história, evolução do processo de produção e condições de trabalho);
- Sensibilização dos formandos para a importância da conservação dos ecossistemas e para a necessidade de um desenvolvimento cada vez mais sustentável.



⇒ **EQUIPA ERASMUS** 15/07/26, 22:36 hs

Princípio de Arquimedes



⇒ **ROSA MINUÇA** 15/07/26, 22:56 hs

Visita a um Agroturismo em Scopelo, que combina a produção biológica de azeite, amêndoa, vinho e alguns produtos hortícolas com a exploração de um parque de campismo;

Percurso pela quinta e parque de campismo e apresentação pelo formador de algumas práticas agrícolas sustentáveis aí implementadas;

Degustação de produtos locais produzidos na quinta.



⇒ **ANABELA CORREIA** 13/07/26, 22:55 hs

tt

⇒ **ANABELA CORREIA** 16/07/26, 21:56 hs

Dia 4 - 16/07/2026

Visita à cidade medieval de Erice;

Percurso pedestre pelo bosque que rodeia a muralha da cidade, para observação e usufruto dos benefícios da vegetação frondosa, abundante e diversificada;

Passeio pelas ruas da cidade e respetivos miradouros, que permitiu obter uma panorâmica de 360°C sobre o vale de Erice onde se vislumbram os seus vinhedos bem como a costa e a reserva natural do Monte Cofano;

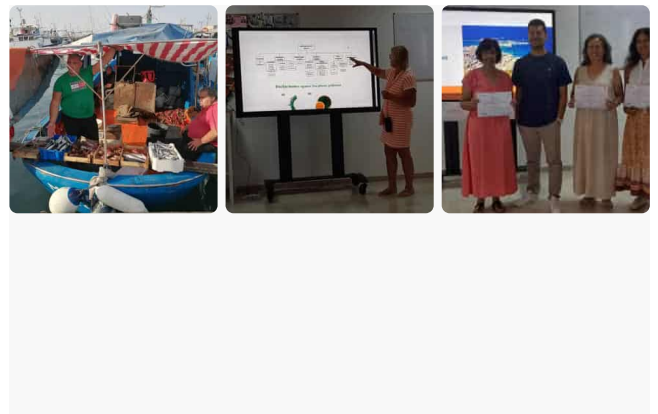
Degustação de produtos típicos da região de Trapani produzidos com os recursos da região, acompanhada por explicação detalhada dos mesmos.



⇒ **CARMO BARROS** 17/07/26, 12:41 hs

Dia 5 - 17/07/2026

- Visita ao Mercado do Peixe em Trapani;
- Palestra proferida por uma formanda de outro curso, na Europass Teacher Academy, sobre a problemática dos plásticos nos oceanos;
- Preenchimento do questionário de avaliação, com recurso a um QRcode;
- Cerimónia de entrega dos certificados;
- Troca de contactos com formandas dos 2 cursos;



Consideramos que este curso foi muito proveitoso, não apenas pelos conhecimentos adquiridos, como também a nível cultural e em termos relacionais.

