



CAMILA RODRIGUES MENDES



aflorar

**Guia digital para o bem-estar
de professores de línguas em
formação inicial**



FICHA TÉCNICA

ELABORAÇÃO E AUTORIA

Camila Rodrigues Mendes

ORIENTAÇÃO

Profa. Dra. Larissa Dantas Rodrigues Borges

IDENTIDADE VISUAL

Paulo Sérgio Marialva Batista Junior

PRODUÇÃO TÉCNICA

Caio Martins do Nascimento

Prof. Me. Gleisson Amaral Mendes

DIAGRAMAÇÃO

Camila Rodrigues Mendes

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Núcleo de Inovação em Tecnologias Aplicadas a Ensino e Extensão (NITAE2)

Programa de Pós-Graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior (PPGCIMES)

Este guia é um Produto Educacional constituinte da dissertação de mestrado intitulada “Guia Digital Aflorar: Reflexões e práticas para o fomento do bem-estar de professores de línguas em formação inicial”.

Ano: 2024. Edição 1.

Sumário



01	<i>Desabrochando ideias: Quem cultivou este guia?</i>	04
02	<i>Bem-estar e florescimento: Descubra o propósito deste guia</i>	07
03	<i>Bem-estar em foco: Orientações sobre o uso do guia</i>	10
04	<i>Ramificações do bem-estar: Explore os recursos deste guia.</i>	14
	<i>4.1. Diário Emocional</i>	20
	<i>4.2. Roleta das Emoções Positivas</i>	32
	<i>4.3. Planta de Conexões Positivas</i>	42
	<i>4.4. Tempo em Harmonia</i>	48
	<i>4.5. Sementes do bem-estar</i>	58
05	<i>Florescimento da gratidão: Práticas de recompensa.....</i>	66
06	<i>Aflorando o bem-estar de professores de línguas: Reflexões finais.....</i>	69
07	<i>Frutos do bem-estar: Depoimentos de usuários do guia Aflorar</i>	73
08	<i>Referências</i>	77





01

***Desabrochando ideias:
Quem cultivou este guia?***



01

Desabrochando ideias: Quem cultivou este guia?

Bem-vindo (a) ao Guia Digital Aflorar!

Eu sou Camila, a autora deste guia com foco no bem-estar de professores de línguas em formação inicial. É um prazer compartilhar um pouco da minha jornada com você.

Minha trajetória no ensino de línguas iniciou em 2005 ao ingressar na graduação em Letras- Língua Inglesa na UFPA. Vivenciei diversas experiências como professora em formação inicial e tive a oportunidade de trabalhar em escolas regulares particulares e cursos de idiomas. Desde 2009, atuo como professora de Língua Inglesa na SEDUC-PA.

Ao longo dos anos, enfrentei desafios, celebrei conquistas e aprendi lições valiosas que me moldaram como educadora.



Essas experiências me motivaram a desenvolver um Produto Educacional que pudesse auxiliar você a cultivar e nutrir seu bem-estar durante sua trajetória de formação como professor(a) de línguas.

O guia Aflorar foi cuidadosamente elaborado para oferecer orientações práticas e estratégias valiosas em prol do seu bem-estar como professor (a) em formação inicial.

Espero que o guia Aflorar seja uma fonte de inspiração, motivação e incentivo em sua jornada como professor (a) de línguas.

Com carinho,

Camila Mendes





02

***Bem-estar e
florescimento: Descubra o
propósito deste guia***



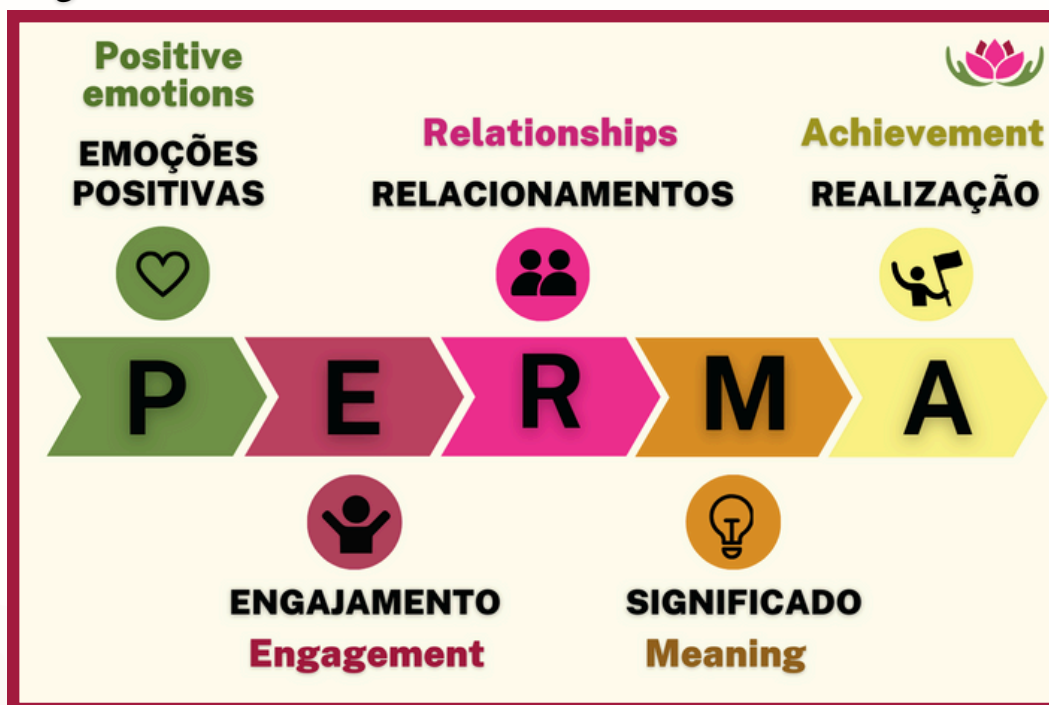
Bem-estar e florescimento:

Descubra o propósito deste guia

O propósito deste guia é oferecer a você um conjunto de recursos com reflexões e práticas com foco na promoção do seu bem-estar. Baseado na Teoria do Bem-estar de Martin Seligman (2011), autor de referência da Psicologia Positiva, o guia utiliza abordagens que podem ajudar você a cultivar uma mentalidade mais positiva em prol do florescimento humano.

Seligman (2011) propõe, na Teoria do Bem-estar, um modelo multidimensional denominado PERMA, ilustrado na figura 1 a seguir:

Figura 1: Modelo Multidimensional PERMA



Fonte: Elaborada pela autora com base em Seligman (2011).

O modelo PERMA engloba cinco pilares: emoções positivas (Positive Emotions), engajamento (Engagement), relacionamentos (Relationships), significado (Meaning) e realização (Achievement). Cada elemento contribui para a promoção do bem-estar e para a construção de uma vida mais próspera e feliz.

O objetivo dessa teoria é contribuir para o florescimento da pessoa e para o desenvolvimento do bem-estar através da forma como definimos nossa trajetória de vida por meio do aumento desses cinco elementos supracitados (Seligman, 2011). Isso não significa que os aspectos negativos não são considerados, mas sim que os aspectos positivos da vida também precisam ser colocados em relevo.

Esperamos que, ao utilizar o guia, você possa se sentir mais motivado (a) e confiante para lidar com os desafios da carreira docente. Em suma, torcemos para que essa ferramenta ajude você não só na jornada de crescimento profissional, mas também no florescimento pessoal, contribuindo assim para o aumento de seu bem-estar e de seus futuros alunos.





03

***Bem-estar em foco:
Orientações sobre o uso
do guia***



Para o uso deste guia é importante conhecer como percorrer as seções que o compõem. Estas orientações foram delineadas para ajudar você a explorar o guia de forma eficaz. Cada seção é organizada com reflexões, práticas, estratégias, atividades e dicas para que você possa investir em seu próprio bem-estar.

Leia as seções introdutórias a fim de obter uma visão geral do guia e entender seu propósito e estrutura. Em seguida, utilize as demais seções conforme sua necessidade ou interesse. O guia está dividido da seguinte forma:



Na primeira seção, “**Desabrochando ideias: Quem cultivou este guia?**”, você poderá conhecer um pouco sobre a autora, sua experiência e motivações para a criação desse guia.



Na segunda seção, “**Bem-estar e florescimento: Descubra o propósito deste guia**”, você conhecerá sobre a importância e propósitos do guia Aflorar.



Na terceira seção, “**Bem-estar em foco: Orientações sobre o uso do guia**”, você terá acesso a informações sobre as seções que compõem o guia e como utilizá-las.



Na quarta seção, “**Ramificações do bem-estar: Explore os recursos deste guia**”, você encontrará os diferentes recursos presentes no guia.



Na quinta seção, “**Florescimento da gratidão: Práticas de recompensas**”, oferecemos sugestões para que você possa se recompensar após a utilização do guia.



Na sexta seção, “**Aflorando o bem-estar de professores de línguas: Reflexões finais**”, você terá direcionamentos para que possa continuar investindo em seu bem-estar ao longo de sua carreira docente.



Na sétima seção, “**Frutos do bem-estar: Depoimentos de usuários do guia Aflorar**”, você encontrará depoimentos de professores de línguas em formação inicial que participaram da avaliação e validação desse guia.



Na oitava seção, “**Referências**”, listamos as obras utilizadas para a criação e o desenvolvimento desse guia.

Você pode utilizar o guia de forma flexível: seguindo a sequência proposta das seções ou selecionando diretamente aquelas que mais lhe interessam.

Recomendamos que você dedique um tempo para reflexão e para o registro de pensamentos, mudanças de atitudes e ações que planeja implementar.



O guia Aflorar oferece a você um conjunto de ferramentas e estratégias que poderão conduzi-lo (a) em sua jornada de bem-estar. Explore-o e aproveite as experiências que o guia Aflorar lhe proporcionará.



04

Ramificações do bem-estar: Explore os recursos deste guia



Ramificações do bem-estar: Explore os recursos deste guia

O guia Aflorar oferece uma variedade de recursos que foram projetados para apoiar sua jornada de desenvolvimento profissional e de bem-estar. Cada recurso foi cuidadosamente elaborado para oferecer a você uma experiência enriquecedora de prática do bem-estar, com base na teoria de Seligman (2011).

Todos os recursos apresentam uma parte introdutória, com os seguintes aspectos:

- **OBJETIVO:** o que se pretende alcançar com o uso dos recursos do guia;
- **PARA USAR O RECURSO:** informações e orientações importantes sobre a utilização de cada recurso;
- **INSTRUÇÕES:** passo a passo de utilização dos recursos.



Vamos conhecer um pouco sobre cada recurso do guia Aflorar?



O “**Diário Emocional**” proporciona um espaço seguro para refletir sobre suas emoções. Ao refletir e reconhecer suas emoções, você poderá encontrar formas de lidar futuramente com situações semelhantes que tenha vivenciado a fim de proteger o seu bem-estar.



O recurso “**Roleta das Emoções Positivas**” visa proporcionar momentos de troca de experiências, reflexões e conexões positivas. Você poderá compartilhar momentos importantes de sua trajetória de formação inicial como professor(a) a partir das emoções positivas propostas na dinâmica.



O recurso “**Planta de Conexões Positivas**” ajudará a refletir sobre seus relacionamentos e a fortalecê-los. Dessa forma, você poderá cultivar e nutrir conexões positivas com amigos, familiares, colegas da universidade e trabalho, entre outros.



O recurso “**Tempo em Harmonia**” poderá auxiliar a gerenciar seu tempo de forma holística, considerando suas demandas profissionais, acadêmicas e pessoais.



O recurso “**Sementes do bem-estar**” ajudará a explorar valores, significados e propósitos alinhados a sua carreira docente. Assim, você refletirá e definirá metas e ações que poderão contribuir para sua realização como professor de línguas.

Esses recursos estão em formato de PDF editável. Ou seja, você poderá marcar ou digitar nos espaços apropriados, como mostram as figuras 2 e 3 a seguir:

Figura 2: Caixa de texto editável do recurso Planta de Conexões Positivas.



Fonte: Elaborada pela autora.

Figura 3: Caixa de opções para marcar o dia da semana no recurso Diário Emocional.



Fonte: Elaborada pela autora.

O formato do guia permite que você edite e salve suas informações quantas vezes for necessário. Você pode utilizar o guia, salvar, fechar e abrir novamente sem perder seus registros. Não esqueça de salvar suas informações sempre fizer revisões ou incluir informações novas.

É importante ressaltar que a utilização eficaz do guia Aflorar requer um programa ou aplicativo que execute a extensão “.pdf” instalado em seu dispositivo. Este software possibilitará a edição do guia pelo usuário. Recomendamos que você evite o uso do arquivo em plataformas de drive ou nuvem, uma vez que isso poderá impossibilitar a edição do documento.

Nos recursos desse guia, você também encontrará:



Dicas



Reflexões

As dicas e reflexões têm o propósito de auxiliar você a se autoconhecer, a implementar mudanças positivas em sua rotina e, conseqüentemente, a desenvolver bem-estar e satisfação pessoal e profissional.

Ao término de cada recurso você encontrará o “**Celebrando suas conquistas**”. Este é um espaço para registro de pensamentos, conquistas alcançadas, novas ações que deseja implementar, além de suas percepções sobre possíveis impactos em seu bem-estar.

Para aproveitar ao máximo os recursos, dedique um tempo para explorar cada um deles, refletir sobre as perguntas propostas, aplicar as estratégias sugeridas e fazer anotações sobre suas percepções.

Esperamos que os recursos disponíveis no guia forneçam uma fonte rica de apoio, com ferramentas práticas e significativas para sua jornada de bem-estar. Sinta-se à vontade para explorar e utilizar esses recursos conforme suas necessidades e objetivos.

Agora, vamos utilizar os recursos do guia Aflorar?

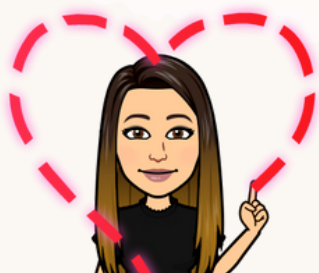


4.1.

Diário Emocional



4.1. Diário Emocional



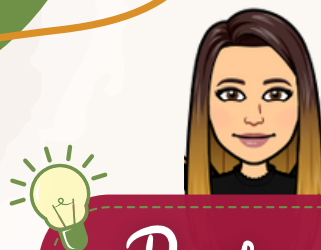
O diário emocional é um recurso que poderá proporcionar a você um espaço para a reflexão e o autoconhecimento de suas emoções.

● OBJETIVO

- **Fomentar o autoconhecimento e contribuir para o gerenciamento emocional de professores de línguas em formação inicial.**

● PARA USAR O RECURSO

- Você precisará dedicar alguns minutos por dia para registrar suas experiências e emoções no diário emocional ao longo da semana.
- Escreva de forma livre! Você poderá registrar: momentos específicos, desafios enfrentados, conquistas alcançadas, interações com colegas ou professores da universidade ou com seus alunos, reflexões sobre seu desempenho, entre outros.



Reflexão

Dê importância às suas emoções e se esforce para compreender a mensagem que elas estão tentando transmitir (Castro, 2021).

● INSTRUÇÕES


Para cada dia da semana será necessário que você anote a data do registro e responda às seguintes perguntas acerca de suas experiências de formação inicial como professor (a) de línguas:

- **O que aconteceu?** Escreva sobre uma situação ocorrida no dia.
- **Como me senti nessa situação?** Expresse as diversas emoções que possam ter emergido nessa situação.
- **Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?** Reflita sobre o que sentiu, tente dar nome às suas emoções e compreender quais mensagens estão transmitindo.
- **O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?** Trace estratégias que você possa utilizar em futuras situações semelhantes a essa.



Dicas

No livro *“Permissão para sentir: como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar”*, o autor Marc Brackett (2021) apresenta o Gráfico das Emoções que poderá auxiliar você a identificar, a compreender e a nomear suas emoções.

[Clique aqui](#) 

Clique no ícone acima e saiba mais



Reflexão

Quanto mais conscientes estamos das nossas próprias emoções, mais capacitados nos tornamos para gerenciá-las e utilizá-las em prol do nosso bem-estar (Mercer; Gregersen, 2020).



Chegou a hora de você utilizar o recurso Diário Emocional. Vamos lá?

Diário Emocional

Data:



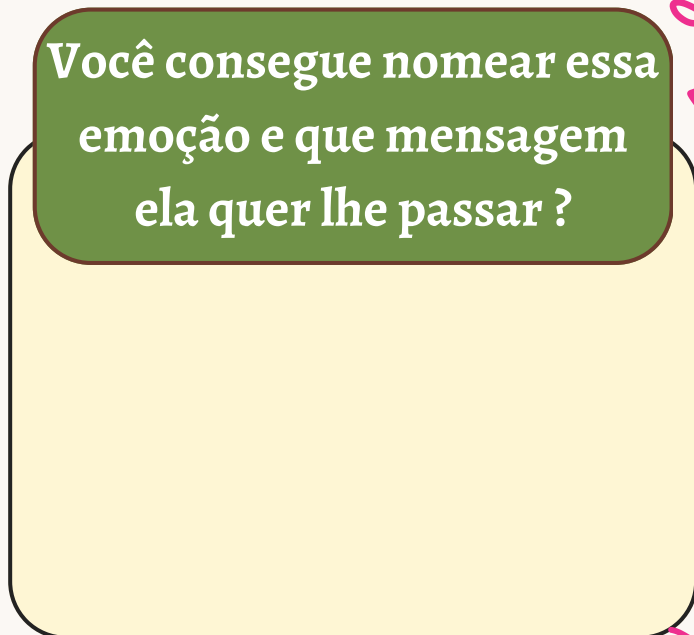
S T Q Q S S D

O que aconteceu?

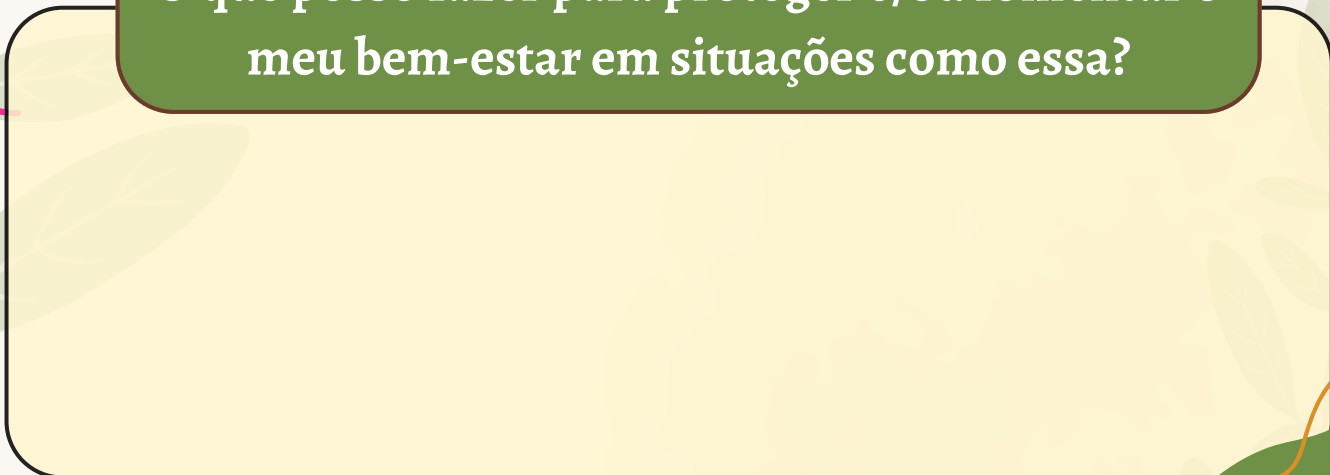


Como me senti nessa situação?

Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:



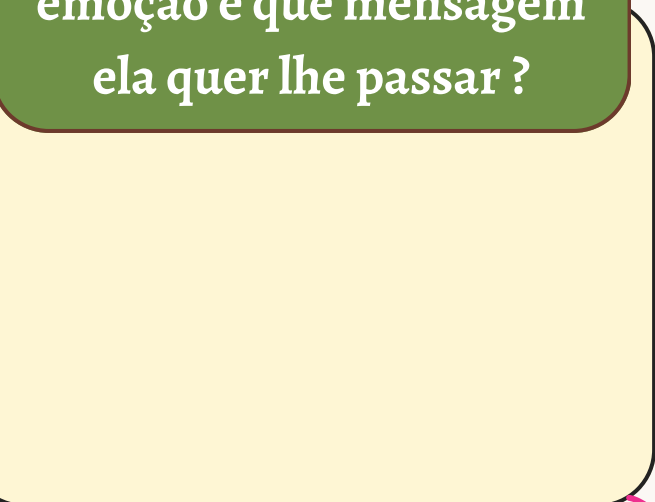
S T Q Q S S D

O que aconteceu?

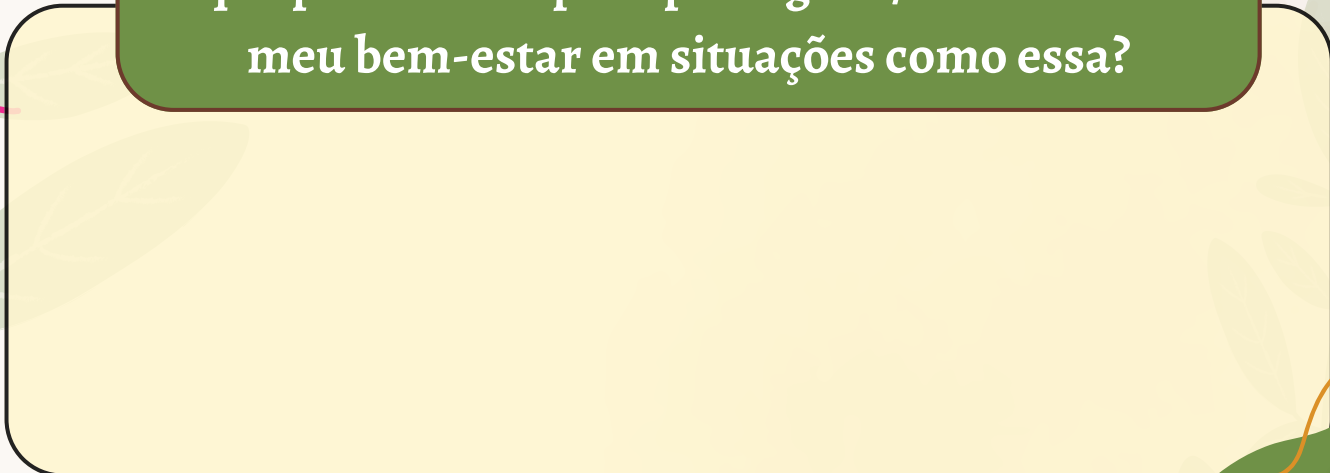


Como me senti nessa situação?

Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:

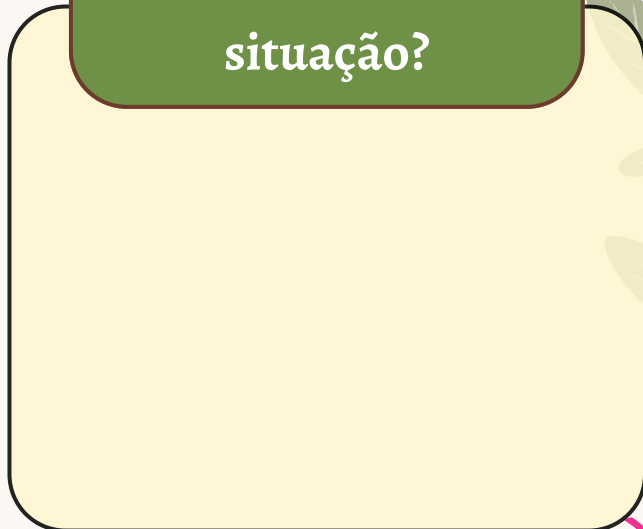


S T Q Q S S D

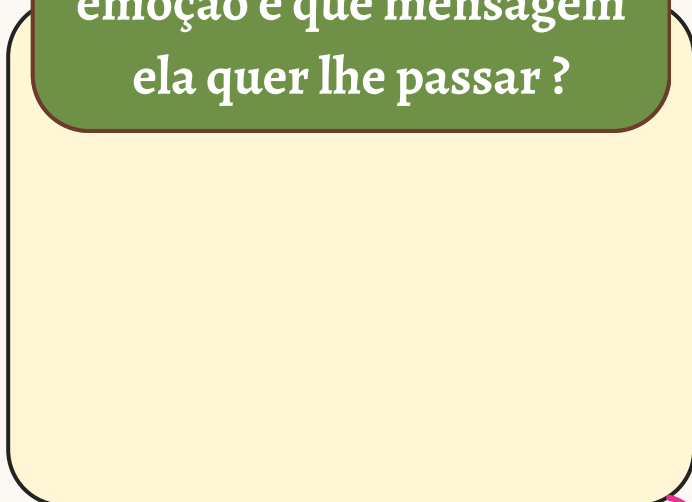
O que aconteceu?



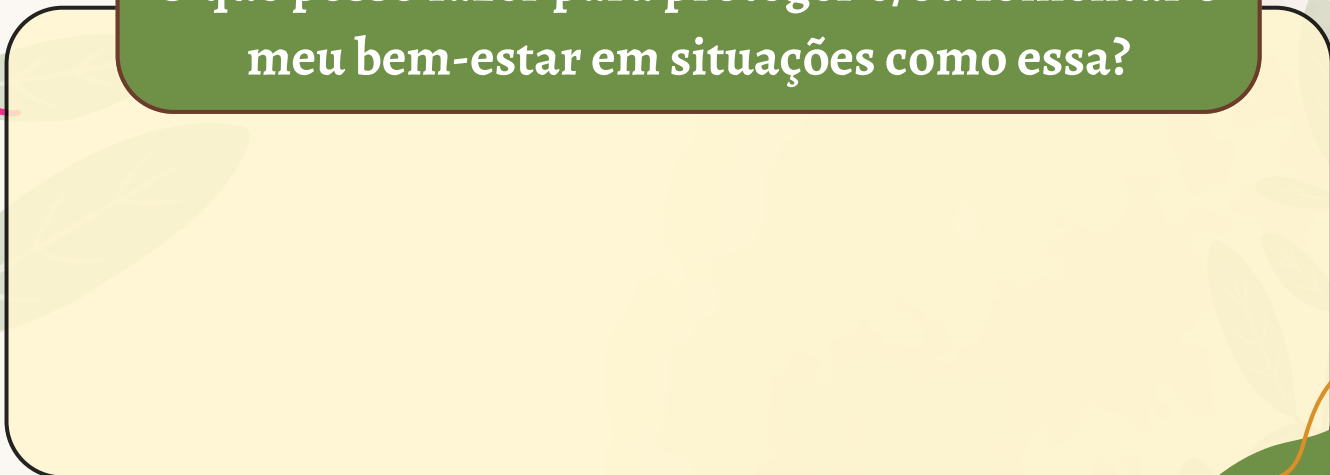
Como me senti nessa situação?



Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:

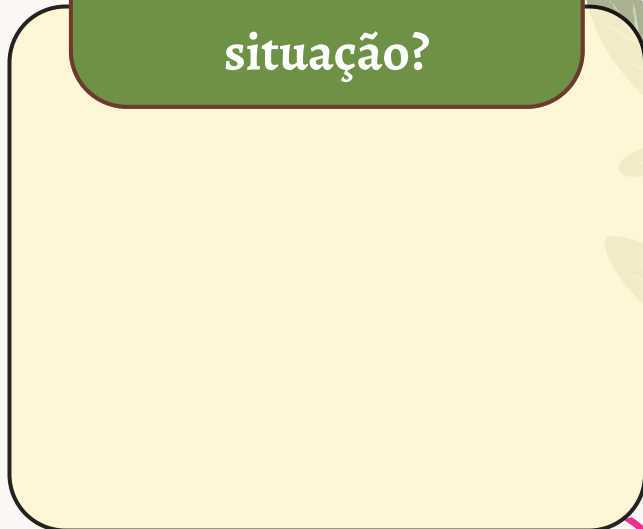


S T Q Q S S D

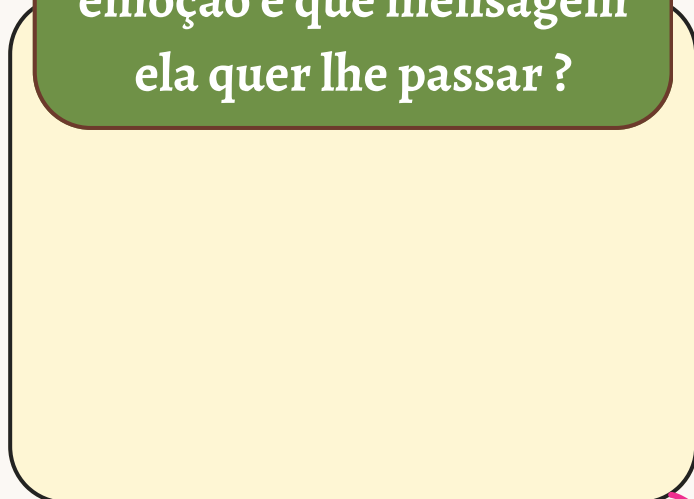
O que aconteceu?



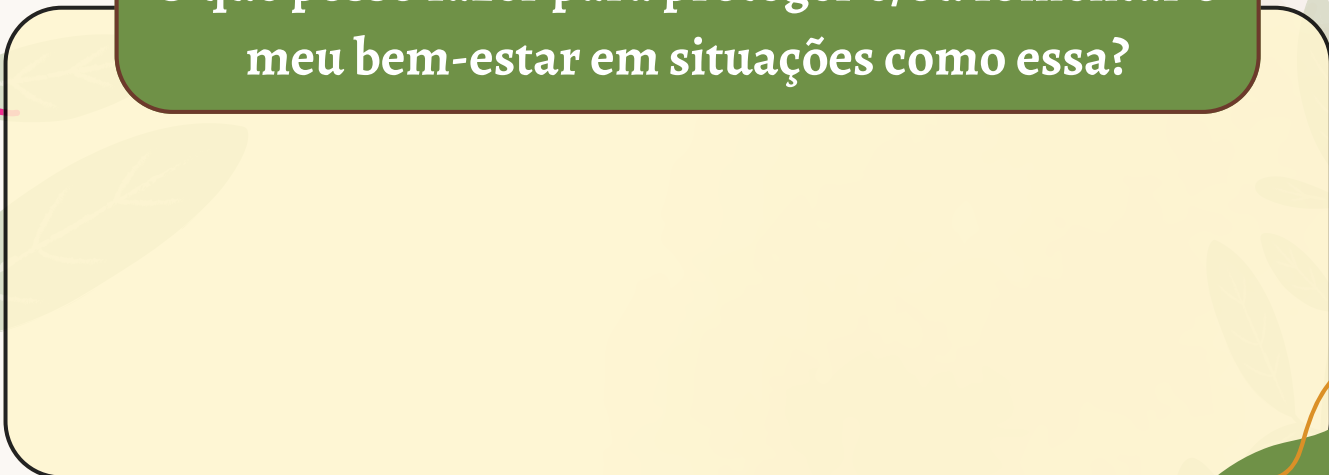
Como me senti nessa situação?



Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:

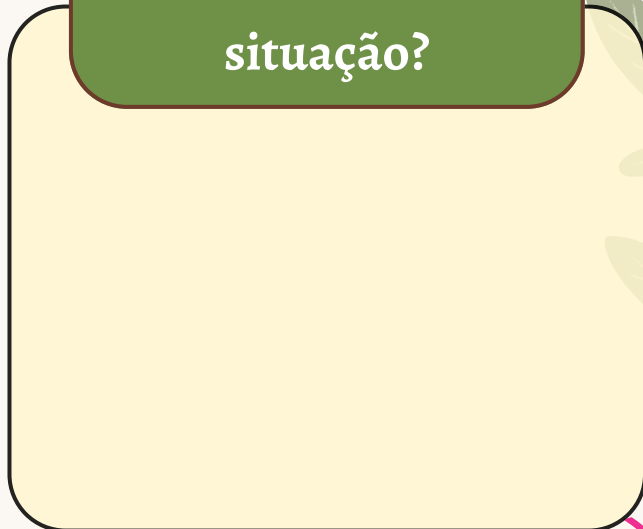


S T Q Q S S D

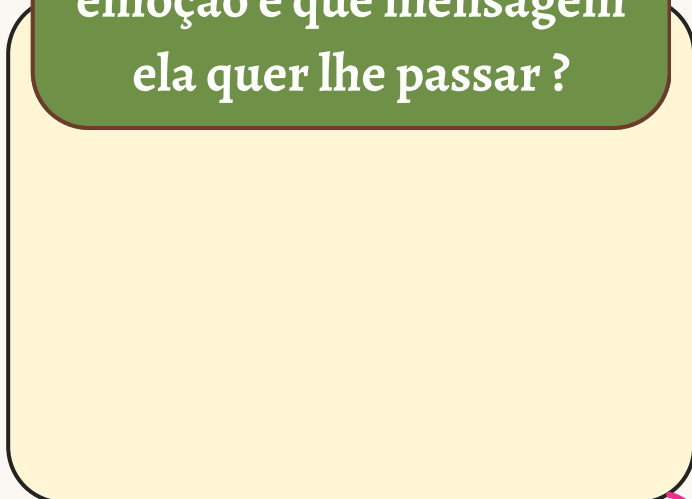
O que aconteceu?



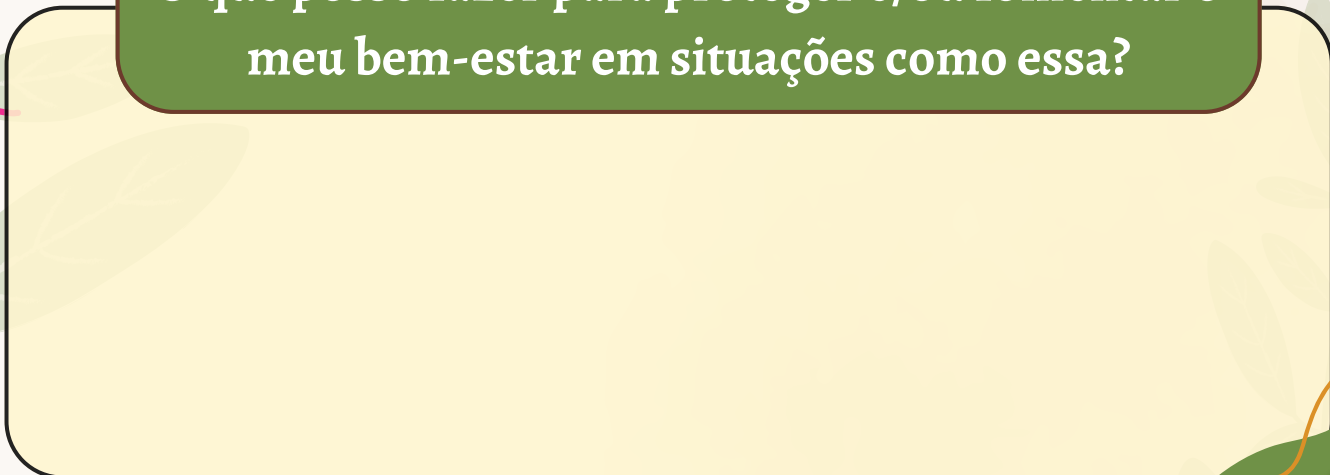
Como me senti nessa situação?



Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:



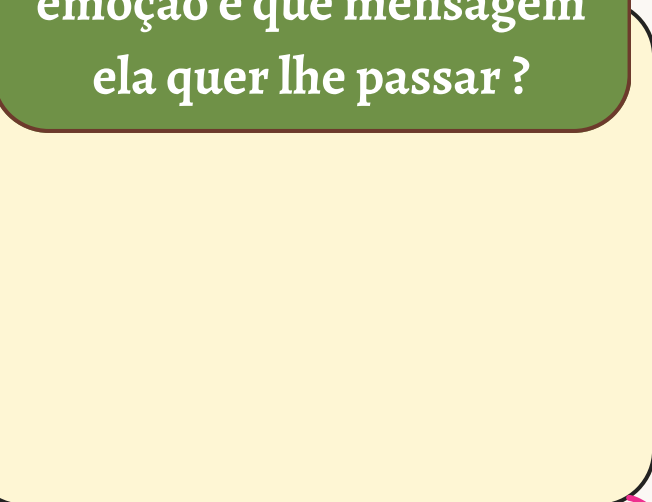
S T Q Q S S D

O que aconteceu?

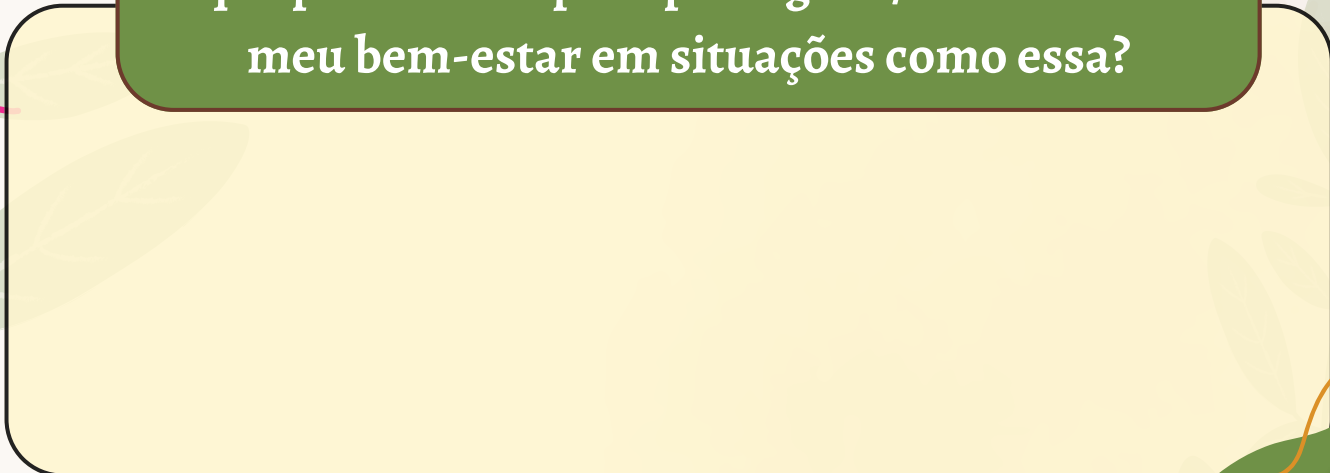


Como me senti nessa situação?

Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?



Diário Emocional

Data:

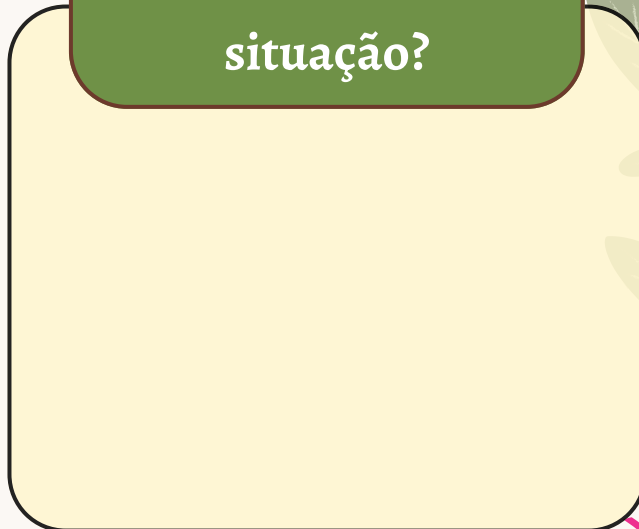


S T Q Q S S D

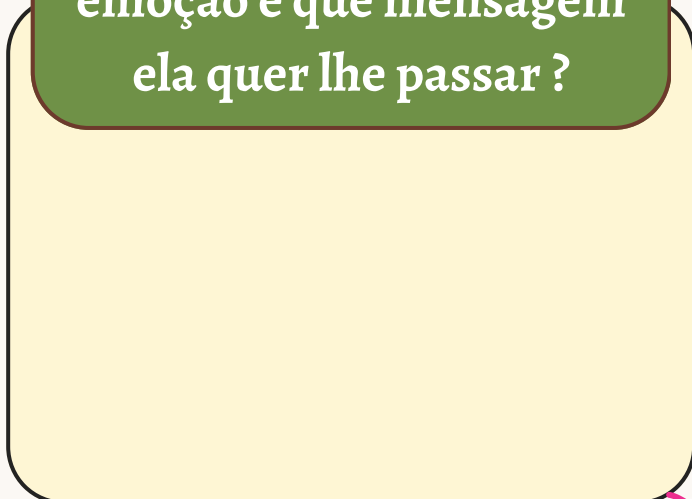
O que aconteceu?



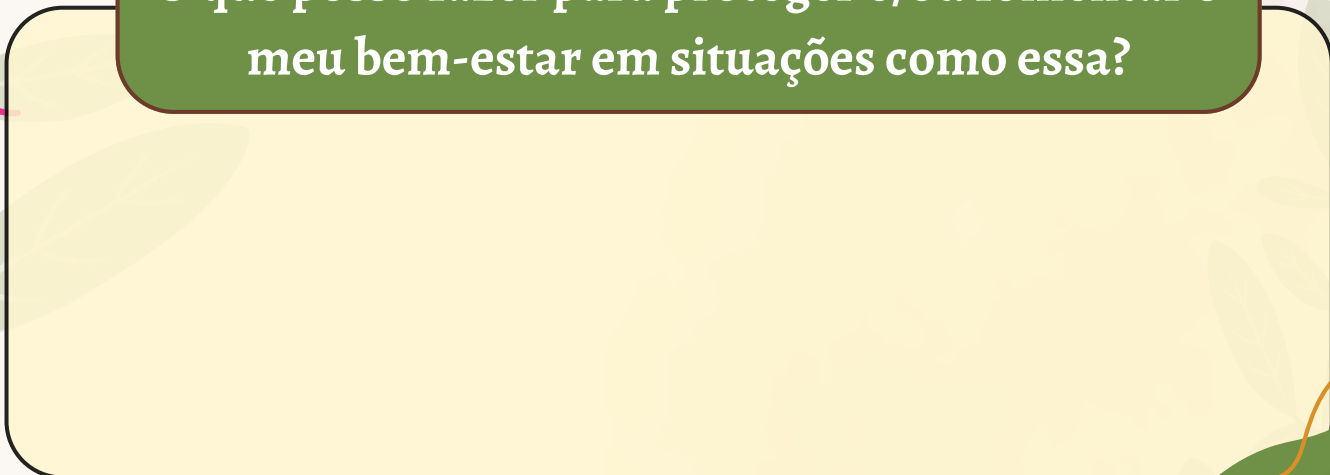
Como me senti nessa situação?



Você consegue nomear essa emoção e que mensagem ela quer lhe passar?



O que posso fazer para proteger e/ou fomentar o meu bem-estar em situações como essa?

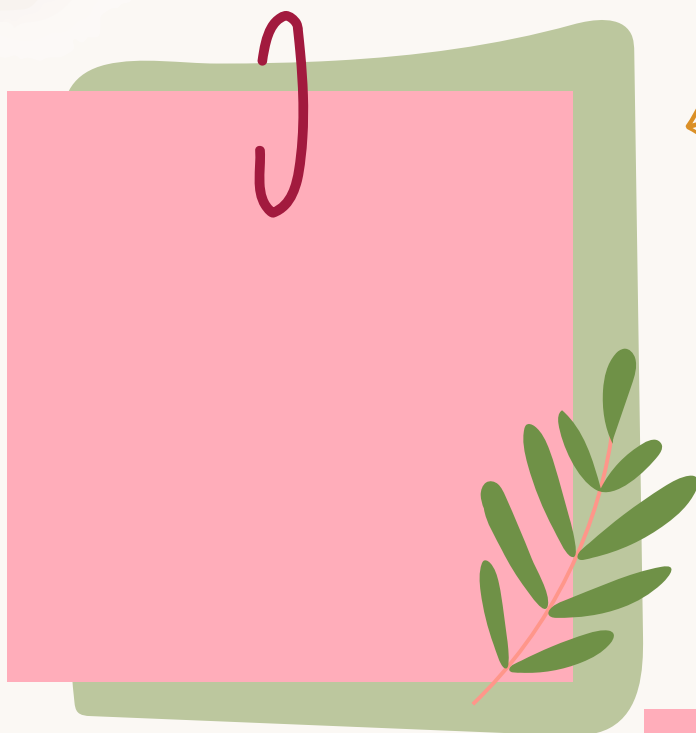




Celebrando suas conquistas!

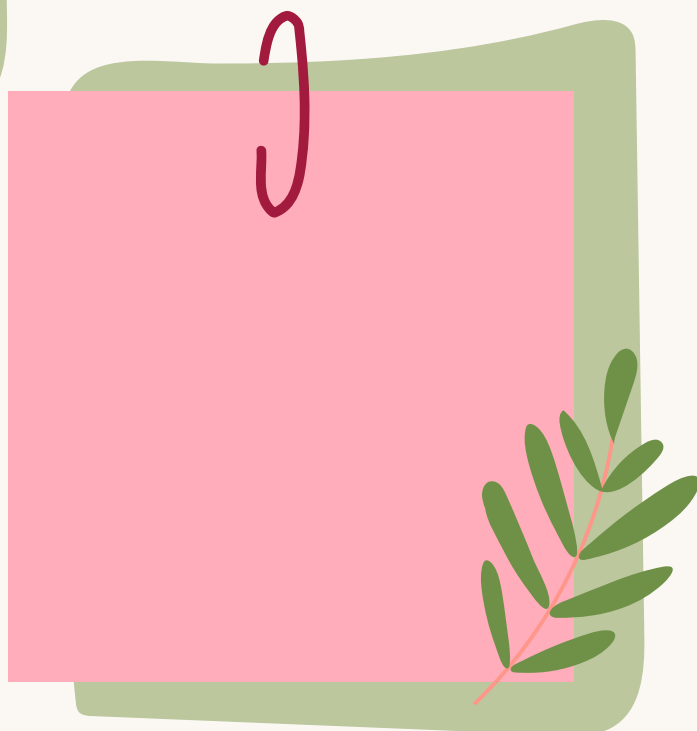


Exercício da Gratidão



Registre aqui sobre o que
você é grato (a) nesta
semana.

De que forma o exercício da
gratidão contribuiu ou
poderá contribuir para o
seu bem-estar?

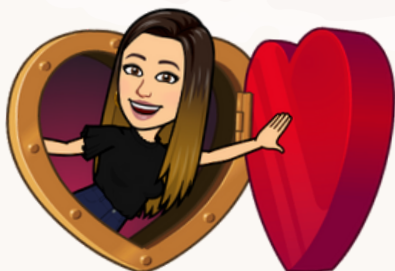


Roleta das Emoções Positivas

4.2.



4.2. Roleta das Emoções Positivas



● OBJETIVO

A Roleta das Emoções Positivas é um recurso que pretende proporcionar a você momentos de reflexões, conexões e reforço positivo.

Compartilhar as emoções positivas vivenciadas durante a trajetória como professor de línguas em formação inicial com foco no bem-estar.

● PARA USAR O RECURSO

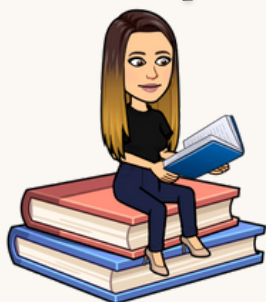
- A Roleta das Emoções Positivas poderá ser utilizada em dinâmica de grupo.
- Para a roleta, foram selecionadas dez emoções positivas: esperança, orgulho, inspiração, gratidão, felicidade, amor, diversão, otimismo, confiança e prazer. A escolha e classificação das emoções positivas foram baseadas nos autores Fredrickson (2001; 2009), Plutchik (1980) e Seligman (2011).



- Um moderador será escolhido para conduzir a dinâmica. O moderador será responsável por organizar as rodadas da dinâmica, girar a roleta e fazer a leitura do descritivo das emoções sorteadas seguidas de um exemplo.

● INSTRUÇÕES

- Organize quais participantes farão parte de cada grupo. Os grupos devem ter no máximo 10 pessoas.
- Escolha quem será o moderador de cada grupo.



Clique na imagem ao lado para ter acesso às orientações para o moderador.

- Na dinâmica, cada participante e o moderador poderão compartilhar sobre qual momento de sua formação inicial como professor a emoção sorteada foi vivenciada.

Aproveite a dinâmica e o momento único compartilhado com todos os participantes!



Dica



**Chegou a hora de você utilizar a
Roleta das Emoções Positivas.
Vamos lá?**

Rodeta das Emoções Positivas

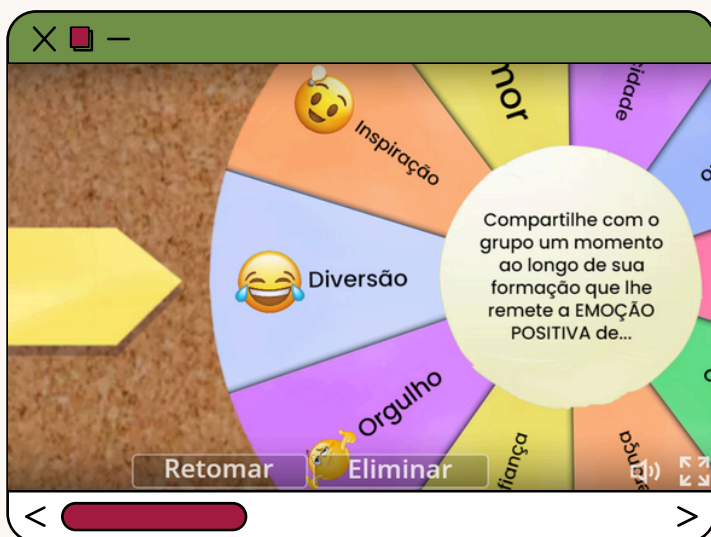
O recurso está disponível na plataforma *wordwall* e você poderá acessar usando o *Qr code* ou através do *link* clicando na figura abaixo:



Passo a passo da dinâmica:

1

O moderador iniciará a rodada clicando no botão "girar". Assim, será sorteada a emoção positiva da primeira rodada.



2

O moderador anunciará a emoção positiva sorteada e fará a leitura de seu descritivo. O descritivo das emoções com exemplos está nas páginas 37 a 39.

3

O (s) participante (s) começam a compartilhar suas experiências sobre a emoção sorteada. Caso o participante ainda não tenha vivenciado aquela emoção, ele poderá fazer uma projeção futura de como gostaria de vivenciá-la.

4

O mediador ajudará a gerenciar o tempo de fala dos participantes.

5

O moderador deverá excluir a emoção sorteada para que não se repita nas próximas rodadas. Assim, gira-se novamente a roleta para uma nova rodada. A dinâmica assim segue até que todas as emoções positivas presentes na roleta sejam sorteadas.



Conhecendo as Emoções Positivas da Roleta:

As descrições das emoções foram elaboradas com base em Cardoso (2019) e Minozzo (2020). Os exemplos apresentados para cada emoção são referentes às minhas vivências e experiências como professora de línguas.

Gratidão

Reconhecimento e apreço por algo ou alguém, motivado pela lembrança ou experiência de ter recebido ajuda, benefício ou favor considerado valioso ou altruísta.

Ex: Sou muito grata a ajuda de um amigo durante a graduação, que me deu forças para não trancar o curso. Assim concluí no prazo correto e, no mesmo ano, pude assumir o concurso público para professora de inglês ao qual fui chamada.

Confiança

Segurança e credibilidade ao expressar afetos sinceros, ter domínio de algo e/ou discernimento em relação às capacidades identificadas em si mesmo ou em outra pessoa.

Ex: Planejei uma aula prática com *slime* no Ensino Fundamental II. Os alunos aprenderam e praticaram os comandos e as instruções em inglês. No início pensei que não conseguiria. Entretanto, confiei em mim mesma e enfrentei o desafio. Minha confiança aumentou bastante após essa experiência.

Otimismo

Um estado de espírito e disposição para enxergar as coisas pelo lado positivo, aceitá-las como são ou aguardar sempre por uma solução favorável, mesmo diante das situações mais desafiadoras.

Ex: Mesmo com as dificuldades na escola pública, sigo com otimismo e planejo atividades criativas no ensino de inglês. Receber o feedback dos alunos nesses momentos me ajuda a superar novos desafios que se apresentam na rotina da sala de aula com otimismo.



Diversão

Emoção de felicidade e alegria passageira resultante da participação e apreciação de brincadeiras, atividades lúdicas ou ocupações realizadas.

Ex: Um momento de muita diversão e aprendizado foi quando fizemos um bingo com vocabulário de inglês em sala de aula. Como professora, eu me diverti ao ver a participação e o engajamento dos meus alunos. Ao final, os ganhadores receberam em prêmio.



Prazer

Emoção agradável de deleite e grande diversão proveniente da satisfação de algum desejo ou necessidade.

Ex: Eu sempre desejei fazer um intercâmbio para um país anglófono para aprimorar minhas habilidades de ensino de inglês. Ter alcançado essa meta por meio de uma bolsa de estudos gerou em mim a emoção de prazer e realização.



Amor

Admiração, afeição, benevolência e dedicação contínuas, com a intenção de manter e fortalecer os vínculos, desejando o bem para o outro em todas as circunstâncias.

Ex: Experimentei a emoção de amor durante minha docência no ensino infantil quando, a cada aula, as crianças deixavam mensagens de afeto escritas no quadro para mim antes da minha entrada em sala.



Orgulho

Admiração e satisfação pessoal diante do reconhecimento, aprovação, confirmação ou descoberta de características e conquistas valorizadas em si próprio ou em alguém próximo.

Ex: Tenho muito orgulho de ser professora de inglês da rede pública de meu estado e de ter conseguido realizar vários projetos significativos com meus alunos nesse contexto.



Esperança

A expectativa de evitar estados negativos, transformar dificuldades em resultados positivos e alcançar eventos desejados e circunstâncias favoráveis.

Ex: Durante uma aula sobre o alfabeto em inglês, os alunos do 6º ano praticaram soletrar seus nomes e ficaram radiantes ao conseguirem. Meu coração se encheu de esperança ao testemunhar a alegria e o orgulho deles em alcançar seus objetivos.

Inspiração

Emoção que emerge ao ter contato algo ou alguém que nos inspira, agindo como um estímulo à superação, ampliando nossa motivação para investir no nosso próprio crescimento, nos motivando a agir e sermos cada vez melhores.

Ex: Uma professora da graduação de Letras-Inglês foi minha inspiração para escolher ser professora de inglês na rede pública e seguir carreira no ensino de línguas. Ela demonstrava muito amor pela profissão e projetos que desenvolvia. Para mim, ela foi uma pessoa inspiradora.

Felicidade

Um estado de espírito de contentamento e satisfação diante da sensação de plenitude interna, sucesso ou abundância resultante de realizações, conquistas e crescimento pessoal.

Ex: Senti felicidade ao receber a notícia da aprovação de um aluno meu em Medicina na UFPA. Esse aluno veio até a escola agradecer aos professores. Fiquei feliz de ver que meu trabalho como professora de inglês contribui para sua aprovação.



● OUTRAS FORMAS DE USO

- A roleta das emoções positivas poderá ser utilizada de forma individual. Você poderá utilizar o recurso sorteando a emoção e expressando suas percepções sobre ela por escrito ou em gravações de áudio. Mostre exemplos de como você vivenciou cada emoção.
- Outra possibilidade é a construção de uma narrativa visual a partir da emoção sorteada. Você poderá expressar suas experiências através de imagens, desenhos, entre outros.
- A narrativa visual é uma produção de histórias com o uso de imagens para transmitir ideias facilitando a compreensão e a acessibilidade em diferentes campos de conhecimento (Soletti; Carvalho; Uchôa, 2022).

O olhar para nossas emoções de forma reflexiva nos permite atuar juntamente com elas ou mudar de ação no fluir da nossa experiência (Aragão, 2008).

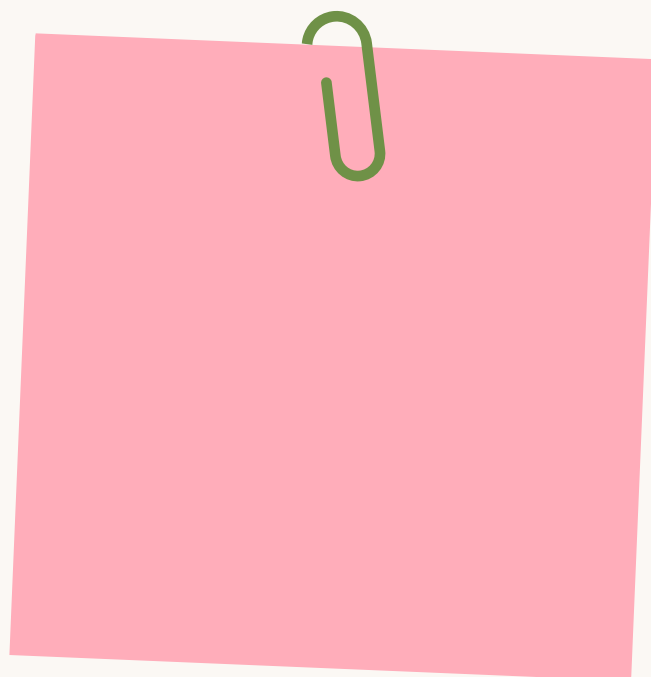
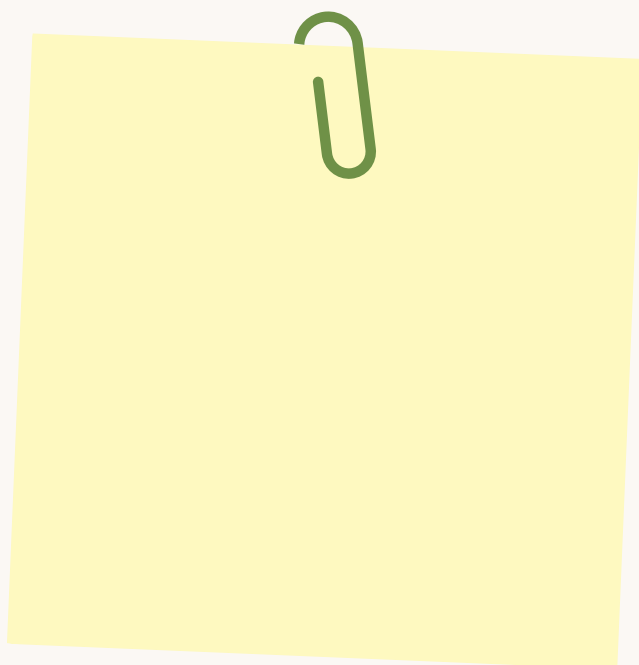


Reflexão



Celebrando suas conquistas!

Registre nos espaços abaixo suas percepções sobre possíveis impactos da dinâmica da Roleta das Emoções Positivas em seu bem-estar.



Lembre-se de que cada passo adiante é uma vitória que merece ser reconhecida. Ao celebrar suas conquistas, você estará cultivando um ambiente mais positivo de crescimento pessoal que contribui para o seu bem-estar emocional e sua jornada como professor (a) de línguas.

Planta de Conexões

Positivas

4.3.



4.3. *Planta de Conexões Positivas*



● OBJETIVO

A Planta de Conexões Positivas oferece a oportunidade de você refletir, explorar, fortalecer laços e cultivar conexões positivas.


Explorar e fortalecer conexões positivas com amigos, família, colegas da universidade e do trabalho, entre outros.

● PARA USAR O RECURSO

- É importante que você reflita sobre como estão seus relacionamentos atualmente. Os relacionamentos positivos são importantes para um ambiente de aprendizagem saudável e para o bem-estar.
- Pense nas pessoas com as quais você interage como professor de línguas em formação, como colegas de classe e professores na universidade, alunos, familiares, amigos, entre outros. Quais desses relacionamentos você considera que são fortes, que precisam de melhorias e que são pouco desenvolvidos?
- A partir dessa reflexão, você precisará traçar ações para melhorar e/ou fortalecer seus relacionamentos positivos.



● INSTRUÇÕES

- No diagrama da página 45, você escreverá **seu nome** ao **centro**. A partir do centro, você encontrará ramificações com grupos de relacionamentos que fazem parte de sua vida.
- Cada ramificação corresponde a um grupo de relacionamento: AMIGOS, TRABALHO, FAMÍLIA, UNIVERSIDADE. Caso deseje criar outro grupo que considere importante, terá uma ramificação em branco disponível.
- Escreva em cada grupo o nome das pessoas importantes para você. Agora, reflita sobre essas pessoas e como está o seu relacionamento com elas.
- Para destacar a qualidade dos seus relacionamentos, use as seguintes representações gráficas:
 - =) para relacionamentos que são **fortes e positivos**
 - =/ para os relacionamentos que **precisam de melhorias**
 - =(para os relacionamentos **pouco desenvolvidos**.
- Se você tiver dúvidas em como fazer as representações gráficas acima, clique na imagem ao lado 
- Em seguida, defina as ações para a melhoria e/ou o fortalecimento de seus relacionamentos.

**Chegou a hora de você utilizar a
Planta de Conexões Positivas.
Vamos lá?**



Planta de Conexões Positivas

AMIGOS

TRABALHO

FAMÍLIA

UNIVERSIDADE

=) Fortes e positivos

=/ Precisa de melhorias

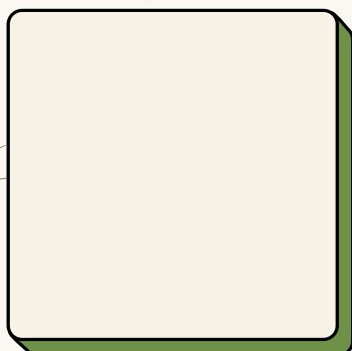
=(Pouco desenvolvido

Vamos usar as representações gráficas ao lado para destacar a qualidade dos seus relacionamentos?



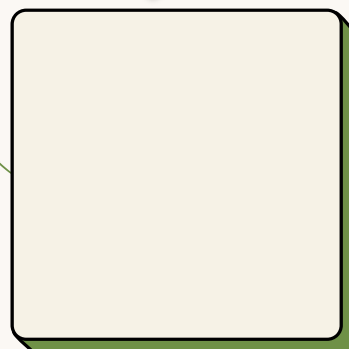
Quais ações você pode realizar para a melhoria e o fortalecimento de seus relacionamentos?

Ações



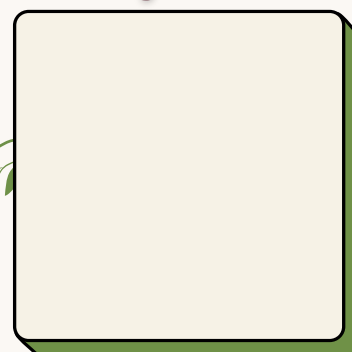
AMIGOS

Ações



TRABALHO

Ações

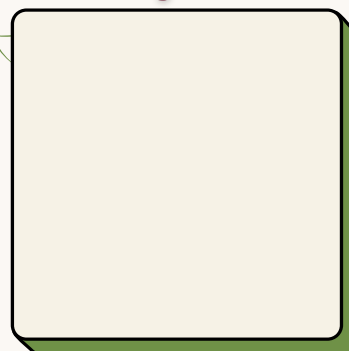


Fortalecendo meus relacionamentos

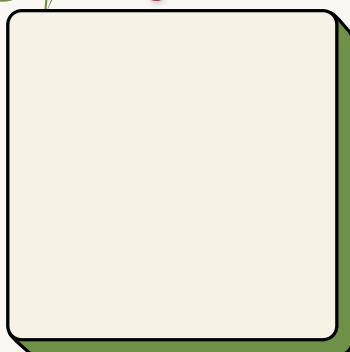
FAMÍLIA

UNIVERSIDADE

Ações



Ações

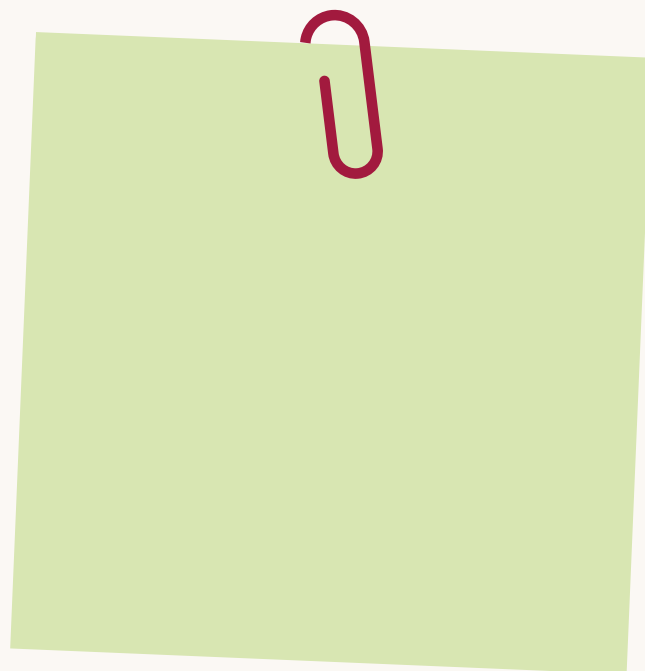


Celebrando suas conquistas!



À medida que você fortalece seus relacionamentos, celebre suas conquistas. Reconheça e aprecie os momentos positivos vivenciados e as melhorias que você alcançou.

Registre nos espaços abaixo sobre os momentos positivos e os desafios que foram superados:



Isso ajudará a manter sua motivação e a cultivar uma perspectiva positiva em relação aos seus relacionamentos ao longo de sua formação.

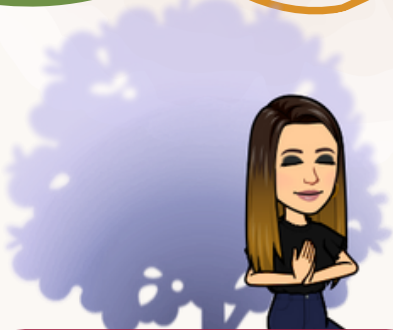
Tempo em Harmonia



4.4.



4.4. Tempo em Harmonia



● OBJETIVO

O recurso Tempo em Harmonia visa ajudar você a gerenciar seu tempo de forma holística, considerando não apenas as demandas profissionais, mas também os aspectos pessoais, sociais e o autocuidado.

Oferecer estratégias para ajudar os professores em formação inicial a criar um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, maximizando sua eficiência e bem-estar.

● PARA USAR O RECURSO

- Este recurso vai auxiliar você a refletir e registrar suas atividades e experiências semanais relacionadas ao uso do tempo.
- Você precisará listar suas principais atividades no âmbito acadêmico, profissional e pessoal.
- Você refletirá sobre como está dividido o seu tempo entre as áreas da sua vida visando o equilíbrio do tempo.
- Você terá acesso a dicas e sugestões de aplicativos para gerenciamento do tempo.

* Esse recurso foi inspirado na atividade *Who am I? My roles and identities*” do livro *Teacher wellbeing* (Mercer; Gregersen, 2020).



INSTRUÇÕES

1. Identificando suas principais atividades: Faça uma lista das suas principais atividades e registre-as nos grupos estabelecidos: demandas acadêmicas; demandas profissionais; relacionamentos envolvendo família e amigos; saúde e autocuidado; lazer e desenvolvimento da carreira. Caso deseje criar outro grupo que considere importante, você terá uma opção em branco disponível.

2. Momento de reflexão: Reflita sobre as suas principais atividades listadas e como está sua dedicação de tempo semanal a elas. Registre em uma escala de 0-100% a divisão do seu tempo entre os grupos estabelecidos referentes a cada área da sua vida .

3. Estabelecendo metas: Leia as dicas disponíveis para que você possa organizar suas atividades e estabelecer metas quanto ao seu gerenciamento de tempo.

4. Otimizando seu tempo: Você conhecerá aplicativos sugeridos para gerenciar suas atividades e otimizar o uso do seu tempo. Explore e escolha qual deles se adequa melhor às suas necessidades.

**Chegou a hora de você utilizar o
recurso Tempo em Harmonia.
Vamos lá?**

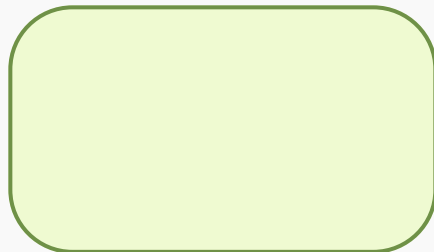


Tempo em Harmonia

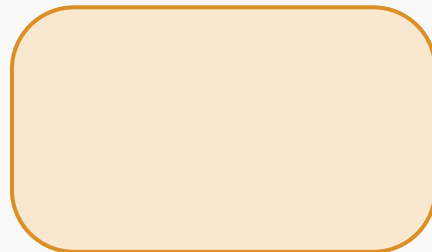
1. Identificando suas principais atividades

Faça uma lista das atividades que ocupam seu tempo na semana no âmbito pessoal e no âmbito de sua formação inicial como professores de línguas. Organize-as nos grupos abaixo:

Demandas acadêmicas



Demandas profissionais



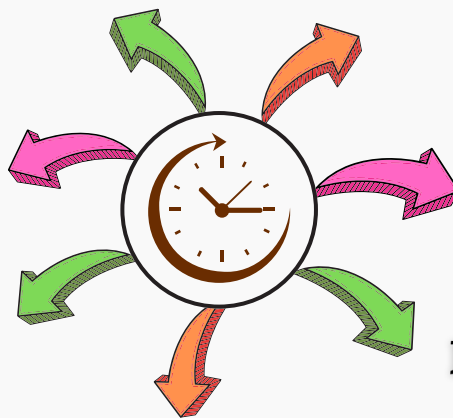
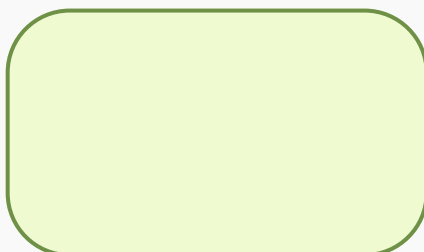
Relacionamentos: família e amigos



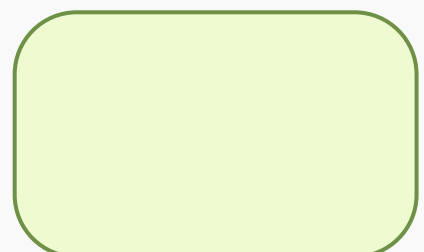
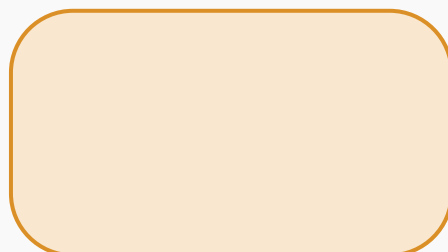
Lazer



Saúde e autocuidado



Desenvolvimento da carreira



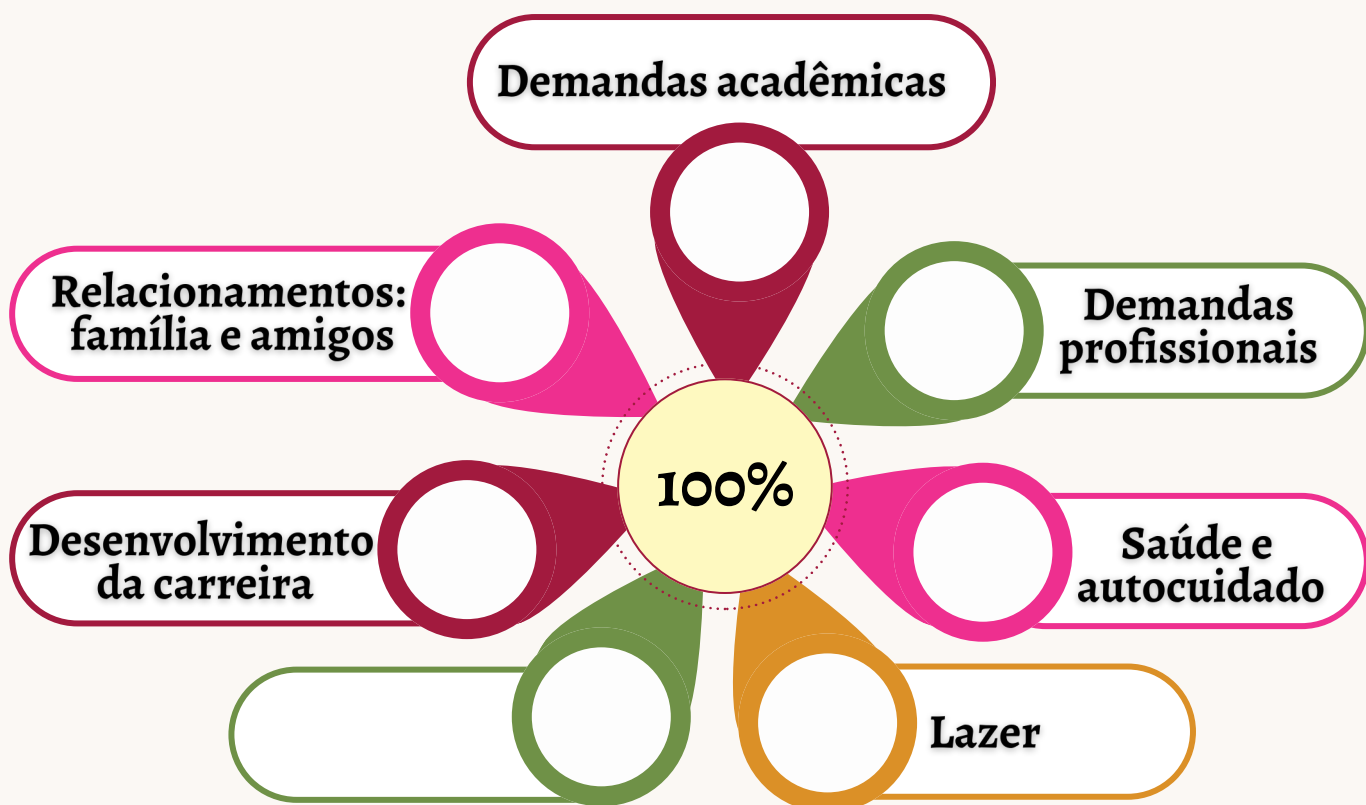
Agora, reflita quanto tempo você está dedicando a cada aspecto.

2. Momento de reflexão



COMO VOCÊ ESTÁ DISTRIBUINDO O SEU TEMPO?

Vamos organizar e refletir sobre suas atividades e seu gerenciamento de tempo semanal a elas em uma escala de 0-100%. Escreva a porcentagem dentro de cada círculo referente às diferentes área da sua vida .



3. Estabelecendo metas

Com base em suas reflexões, para organizar suas atividades e estabelecer metas relacionadas ao gerenciamento do seu tempo, leia as dicas e reflexões a seguir:



3.1 ESTABELEÇA LIMITES

- Nossa lista de afazeres parece interminável! Mas você pode definir limites de tempo para suas tarefas. Por exemplo, dedicar 2h para leitura de materiais da universidade. (Eyre, 2017)

3.2 DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS

- Desligue as notificações em seus dispositivos.
- Evite verificar constantemente os e-mails e também os grupos de *whatsapp*.
- Cuidado com o uso excessivos de mídias sociais. Você pode reduzir a frequência do seu acesso.

(Eyre, 2017)

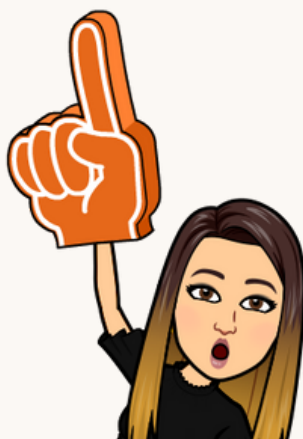
3.3 PRIORIZE ATIVIDADES

- Você pode estabelecer prioridades, identificar atividades que possam contribuir para seu bem-estar e alinhá-las aos seus objetivos. Além disso, organize suas metas pessoais, pratique atividades físicas, dedique tempo à família, entre outros.

(Eyre, 2017)

- Uma sugestão para ajudar no gerenciamento do tempo é a **Matriz de Eisenhower**. Essa é uma ferramenta que auxilia a gerenciar tarefas distinguindo-as em graus de urgência e de importância. Caso tenha interesse em conhecer, clique no link da imagem ao lado!

CLIQUE
aqui





Dicas

Você já pensou em compartilhar a responsabilidade de algumas tarefas com outras pessoas?

Você pode buscar o equilíbrio nas diversas demandas da sua vida contando com o apoio de colegas da universidade e trabalho, familiares, amigos, entre outros.

Por exemplo, trabalhe colaborativamente em tarefas da universidade ou elabore um projeto junto a um colega ou professor (a), etc.



4. Otimizando seu tempo

Aqui você encontrará sugestões de aplicativos para gerenciar suas atividades e otimizar o uso do seu tempo. Clicando nos ícones abaixo, você será direcionado (a) ao site.



4.1 Trello

- É uma plataforma de gerenciamento de projetos que permite criar quadros, listas e cartões para organizar tarefas e metas.



4.2 Evernote

- É um aplicativo de anotações que permite criar notas, listas de tarefas e salvar documentos.



4.3 Google Agenda

- É uma ferramenta de calendário online que permite agendar compromissos, definir lembretes e acompanhar prazos.



4.4 Todoist

- É um aplicativo de lista de tarefas que permite criar listas de afazeres, definir lembretes e estabelecer prazos.



4.5 Habitify

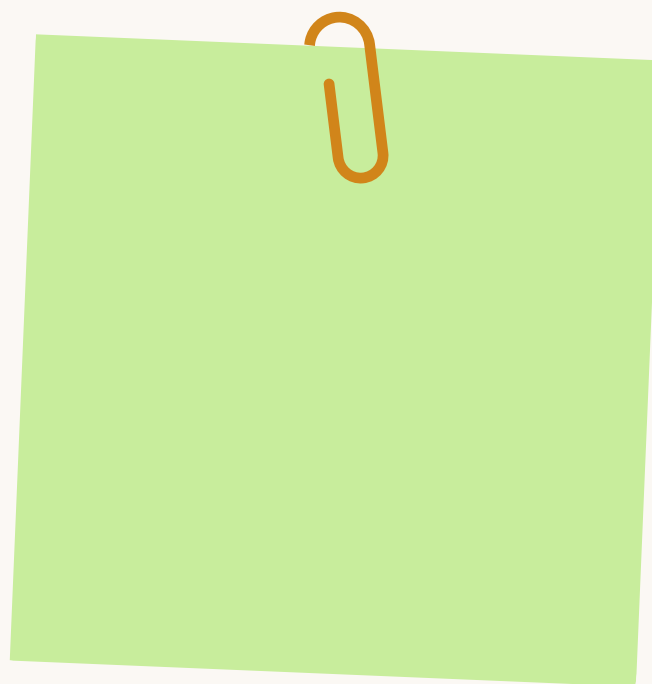
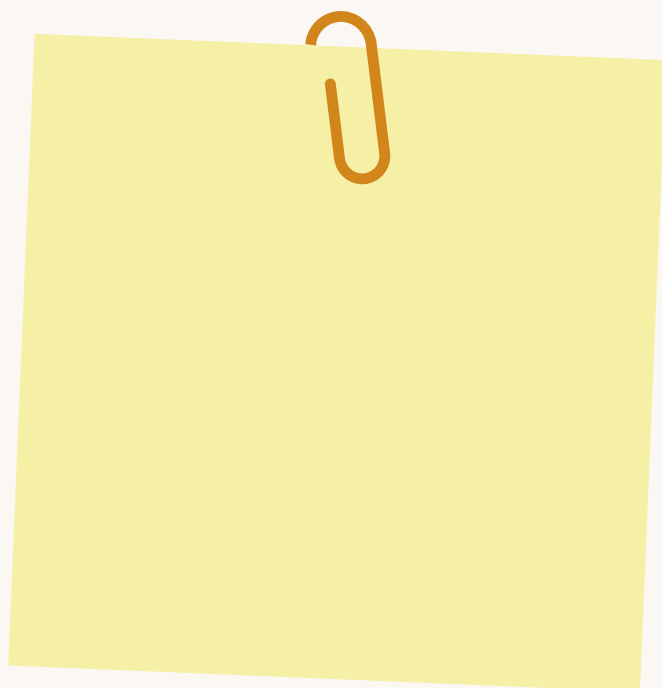
- É um aplicativo de rastreamento de hábitos que permite definir metas diárias, semanais ou mensais.

Avalie cada ferramenta ou outras que você conhece e verifique qual se adequa melhor as suas necessidades como professor (a) em formação inicial. Que sua escolha possa facilitar o gerenciamento do seu tempo e o alcance de suas metas, além de gerar impactos positivos no seu bem-estar.



Celebrando suas conquistas!

Registre nos espaços abaixo conquistas alcançadas e e possíveis impactos no seu bem-estar através do uso do recurso Tempo em Harmonia.



É importante reconhecer que a mudança não acontece da noite para o dia. É uma jornada dinâmica e contínua, composta por pequenos passos que se somam e contribuem para seu bem-estar.

Sementes do bem-estar



4.5.



4.5. Sementes do bem-estar



Este recurso auxiliará você a explorar que valores, significados e propósitos podem contribuir para sua realização na trajetória como professor (a) de línguas.

● OBJETIVO

Promover a reflexão e o reconhecimento dos valores importantes para sua própria formação como professor (a) de línguas a fim de encontrar propósitos significativos em seu contexto de atuação.

● PARA USAR O RECURSO

- **Você irá definir uma lista de valores pessoais que se alinhem aos seus propósitos na carreira docente.**
- **Você registrará seus progressos e conquistas e, caso necessário, poderá redefinir e replanejar suas metas.**



● INSTRUÇÕES

- **1. MINHA LISTA DE VALORES:** aqui você encontrará algumas opções de valores relacionados à formação de professores de línguas para que você selecione e crie sua lista pessoal com três a cinco valores; se as opções previstas não contemplarem suas escolhas, você terá um espaço adicional para listar outros valores que considere relevantes.
- **2. MURAL DE PROPÓSITOS:** a partir de perguntas norteadoras, você poderá expressar suas reflexões sobre como seus propósitos estão alinhados aos seus valores e objetivos pessoais.
- **3. INSPIRE-SE:** conheça algumas histórias de professores inspiradores.

**Chegou a hora de você utilizar o
recurso Sementes do Bem-estar.
Vamos lá?**



Sementes do bem-estar

Valores no Ensino de Línguas

No ensino de línguas, os valores desempenham um papel importante, pois orientam e influenciam os professores em relação:

- à forma como se relacionam e interagem com seus alunos;
- as suas práticas pedagógicas;
- ao ambiente de aprendizado;
- a sua própria ética como profissional.

(Richards; Rodgers, 2014; Noddings, 2003).



Agora reflita, quais valores são importantes para você em sua identidade como professor (a) de línguas?

1. Minha Lista de Valores

Vamos fazer uma lista com três a cinco valores que você considere essenciais para sua carreira? Abaixo, você pode selecionar esses valores:

Respeito

Humildade

Busca por conhecimento

Integridade

Responsabilidade

Cooperação

Cuidado

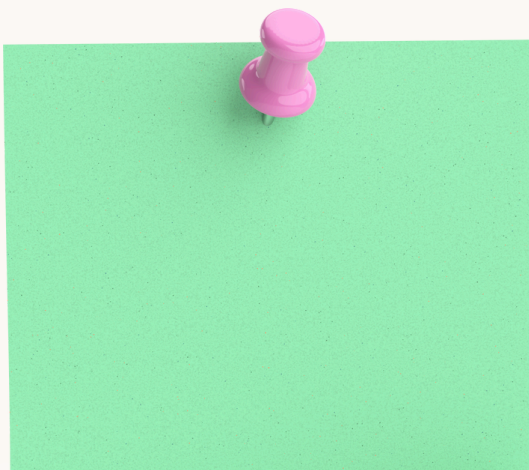
Resiliência

Coragem

Altruísmo

Empatia

Gratidão



No espaço ao lado, você pode acrescentar outros valores que não foram contemplados na lista acima:



*A escolha dos valores baseou-se em Maslow (1954); Rogers (1961); Rokeach (1973); Davis (1996); Hoffman (2001); Boacnin (2003); Emmons e McCullough (2003); Martinelli (2003); Viana (2007); Johnson e Johnson (2009); Schwartz et al. (2012); Masten (2015); Neff e Seppala (2016).

2. Mural de Propósitos

VAMOS UTILIZAR ESSE ESPAÇO PARA FAZER OS REGISTROS DE SEUS PROPÓSITOS NA CARREIRA DOCENTE, ALINHADOS A SUA LISTA DE VALORES.

- Quais os seus principais propósitos na carreira docente?



- Como você pretende alcançar seus propósitos?



- Como seus valores se alinham aos propósitos que você deseja alcançar como professor de línguas?



3. Inspire-se

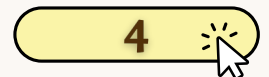
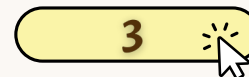
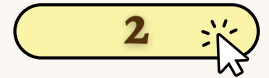
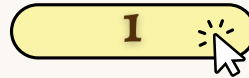
A trajetória de formação docente é permeada de desafios, superações e conquistas.



Quais serão os próximos passos na sua carreira como professor (a) de línguas?

Conheça algumas histórias de professores inspiradores!

Para ter acesso a essas histórias clique nos links ao lado!



Dicas

Compartilhe suas dificuldades, conquistas e/ou realizações com colegas ou professores em que você confia. Você poderá receber incentivos que poderão nutrir sua motivação e bem-estar. Além disso, você pode inspirar outros colegas de profissão em suas carreiras.



Celebrando suas conquistas!

Refleta sobre sua trajetória de formação docente e avalie se suas ações estão levando você em direção aos seus propósitos e alinhados a seus valores. Faça ajustes caso seja necessário e celebre as conquistas alcançadas ao longo deste percurso. Utilize os espaços abaixo para o registro de:

SUAS CONQUISTAS ALCANÇADAS!

A green notepad with a vertical list of seven white circles on the left side. A green tab is attached to the top edge, and a green arrow points from the tab towards the notepad.A pink notepad with a vertical list of seven white circles on the left side. A pink tab is attached to the top edge, and a pink arrow points from the tab towards the notepad.

Lembre-se de que o caminho de significado e realização é único para cada professor de línguas. Nossos propósitos e valores podem inspirar, proteger e cultivar o bem-estar em nossa jornada!

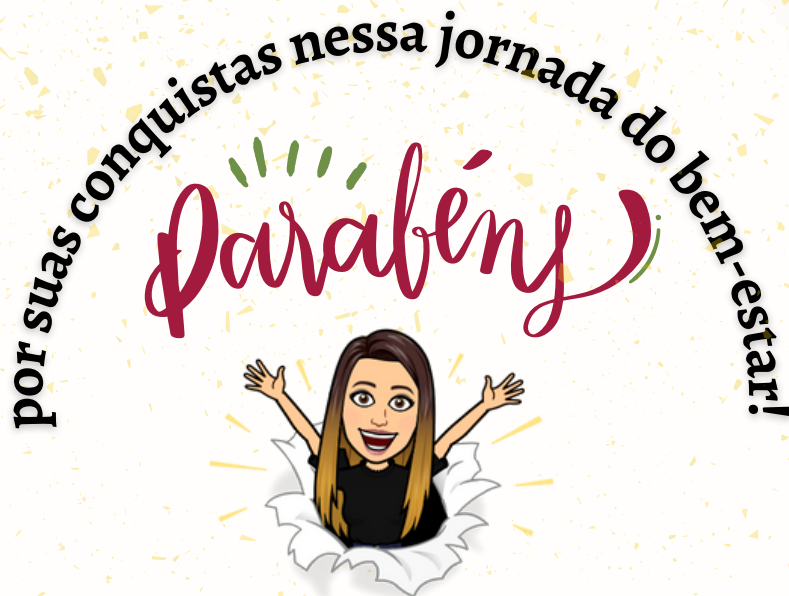


05

***Florescimento da gratidão:
Práticas de recompensas***



Florescimento da gratidão: Práticas de recompensas



É essencial que você reconheça suas conquistas e se recompense pelo seu progresso. Reflita sobre o caminho que você percorreu e comemore suas vitórias, sejam elas grandes ou pequenas.

Dedique um tempo para oferecer a si mesmo recompensas que possam fortalecer sua motivação e bem-estar. Você pode fazer isso por meio de pequenas celebrações, reconhecimento de seu esforço e o seu comprometimento consigo mesmo e com sua formação.

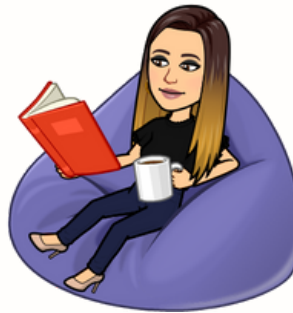


A gratidão é uma virtude valiosa. Reconheça seu esforço, dedicação e progresso na jornada como professor (a) de línguas.

Pense em recompensas que ajudem a recarregar suas energias, tais como:



ir ao cinema



ler um livro



relaxar



desfrutar de um hobby



apreciar a natureza

Essas recompensas têm o propósito de celebrar o sucesso alcançado e de incentivar você a seguir em frente em sua jornada de bem-estar.



**O importante é escolher recompensas que gerem impactos positivos para
Aflorar seu bem-estar!**



06

*Aflorando o bem-estar de
professores de línguas:
Reflexões finais*



Aflorando o bem-estar de professores de línguas: Reflexões finais



Esperamos que o guia Aflorar tenha auxiliado você a encontrar inspirações e caminhos em sua jornada de bem-estar.

Ao longo de sua trajetória, você explorou estratégias, reflexões e práticas que visaram promover o bem-estar em sua formação inicial como professor (a) de línguas.

Não subestime suas conquistas! Ao percorrer este guia, esperamos que você tenha descoberto novas formas de organizar suas demandas, fortalecer seus relacionamentos, reconhecer e gerenciar suas emoções, encontrar propósitos e cultivar seu próprio bem-estar como professor (a) de línguas em formação inicial.



Cada pequena mudança poderá impulsionar você para um progresso significativo em sua vida.

Continue a refletir, a praticar as estratégias aqui compartilhadas e a explorar novas maneiras de aprimorar sua experiência de formação, a fim de alcançar seus objetivos e de buscar seu propósito como professor (a) de línguas.

Encorajamos você a persistir, mesmo quando encontrar desafios e obstáculos. Lembre-se de que o caminho para o bem-estar é um processo contínuo. Seja gentil e empático (a) consigo mesmo.



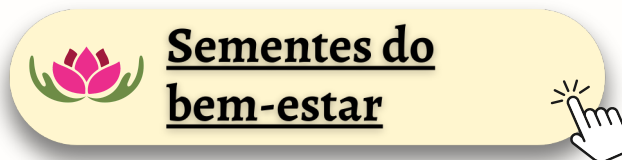
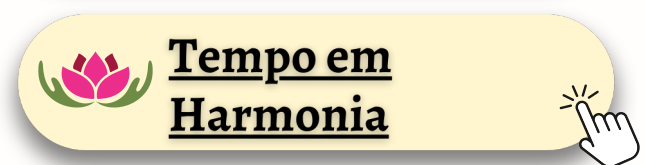
**O fim desse guia marca o início de um
NOVO COMEÇO.**



*É você quem escreve sua própria
trajetória de formação inicial e
continuada como professor (a) de línguas!*



**Caso deseje fazer o download dos recursos do guia
Aflorar individualmente, clique nos ícones abaixo:**



Gostaríamos de expressar nosso agradecimento a você por embarcar nesta jornada conosco.

Continue sua incrível
trajetória como professor (a)
de línguas e lembre-se:

**seu BEM-ESTAR
é uma prioridade!**

Muito obrigada!

Camila Mendes





07

***Frutos do bem-estar:
Depoimentos dos usuários
do guia Aflorar***



Frutos do bem-estar: Depoimentos dos usuários do guia Aflorar

Aprecie os depoimentos dos professores de línguas em formação inicial que utilizaram o guia Aflorar*. São vivências compartilhadas por eles em seu caminho singular em direção ao seu próprio bem-estar.

FEEDBACK
dos usuários

Antônio



“ Sou mais positivo. Menos estressado. Consigo administrar melhor o meu tempo. Consigo ver as emoções positivas nas situações que eu vivencio. ”

Yasmin



“ O guia teve um impacto positivo na minha vida e impactará positivamente na vida de outras professoras de línguas. Me ajudou bastante a equilibrar minha vida da melhor forma possível, prezando sempre manter o meu bem-estar. ”

*Utilizamos pseudônimos para proteger a identidade dos usuários.



Bianca



“ Recomendo este guia a outros professores em formação inicial e colegas de trabalho, pois oferece orientações valiosas para aprimorar habilidades de ensino, promover o bem-estar e melhorar a qualidade da educação. ”

Isabela



“ Passei a ver as situações como situações de aprendizagem e não somente aspectos negativos da profissão. Foco no que está dando certo! Os aspectos negativos só penso em como resolvê-los e não como algo definitivo na minha carreira. ”

Miguel



“ Para mim, é mais que um guia de bem-estar para professores. Agora conheço melhor a mim mesmo e entendo como eu me sinto em situações variadas. E, também conheço quando e como alcançar nas minhas metas. ”

Jessika



“ Os recursos me ajudaram a refletir sobre sentimentos positivos e bem-estar, como por exemplo: organizar minhas atividades e gerenciar meu tempo. Assim, essas ações melhoraram minha ansiedade. O guia é muito bom, recomendo pois pode ajudar outros professores também. ”

Jaque



“ Na verdade, tanto o guia quanto a sua autora me ajudaram muito durante o meu processo de transição de fim de faculdade e entrada no mercado de trabalho. Aprendi que eu precisava refletir sobre minhas decisões e priorizar meu bem-estar. ”

Cláudia



“ O guia me chamou a atenção para alguns pontos os quais preciso focar visando meu bem-estar ao longo da minha carreira. Além disso, estimulou a reflexão sobre o tema, e o que posso buscar para favorecer meu bem-estar. ”

Carol



“ O guia me fez refletir em como fomentar o bem-estar nas minhas aulas de inglês. Em como eu, professora, posso instigar uma boa aprendizagem atrelada ao sentido de vida, ao propósito do inglês e a uma vida mais positiva. ”

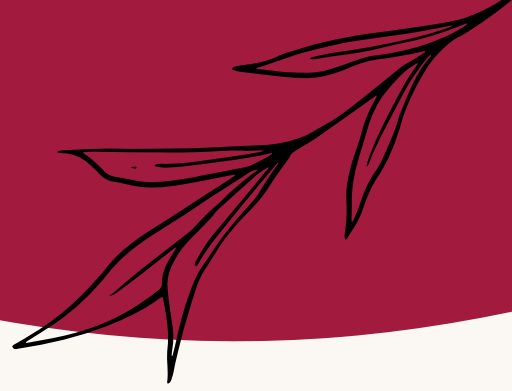
Lucas



“ Esse guia contribuiu muito para a organização do meu tempo e minhas demandas diárias como professor de línguas, além de que influenciou na maneira sobre como lidar com os alunos e a rotina agitada do professor. ”



Agradecemos a todos os professores de línguas que compartilharam suas jornadas conosco. Cada depoimento é uma inspiração e nos mostra que, mesmo nos momentos desafiadores, podemos investir em nosso bem-estar.



08

Referências



- ARAGÃO, R. **Emoções e pesquisa narrativa: transformando experiências de aprendizagem**. Revista Brasileira de Linguística Aplicada, v. 8, n. 2, p. 295–320, 2008.
- CARDOSO, A. **Dicionário de emoções, sentimentos e estados de ânimo**. 2. ed. Foz do Iguaçu: Epígrafe, 2019.
- CARL, R. **On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy**. New York: Houghton Mifflin Company, 1961.
- CASTRO, E. **Sinto, logo existo: regulação emocional de professores de inglês em serviço**. 2021. 144 f. Dissertação (Mestrado em Letras) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2021.
- DAVIS, M. H. **Empathy: A Social Psychological Approach**. New York: Routledge, 1996.
- EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 2, p. 377–389, fev. 2003.
- EYRE, C. **The elephant in the staffroom: a guide to teacher wellbeing**. New York: Routledge, 2017.
- FREDRICKSON, B. **Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive**. Oxford: Oneworld Publications, 2009.
- FREDRICKSON, B. L. **The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions**. *American Psychologist*, v. 56, n. 3, p. 218–226, 2001.
- JOHNSON, D. W.; JOHNSON, R. T. **An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning**. *Educational Researcher*, v. 38, n. 5, p. 365–379, 1 jun. 2009.
- MARTINELLI, M. **Aulas de Transformação Programa de Educação em Valores Humanos**. São Paulo: Peirópolis, 2008.

- MASLOW, A. H. **Motivation and Personality**. New York: Harper and Row, 1954.
- MASTEN, A. S. **Ordinary magic: Resilience processes in development**. *American Psychologist*, v. 56, n. 3, p. 227–238, 2001.
- MERCER, S.; GREGERSEN, T. **Teacher wellbeing**. Oxford University Press, 2020.
- MINOZZO, V. **10 Emoções positivas na prática**. Happy academy, 2020. Disponível em: <<https://happyacademy.com.br/10-emocoes-positivas-na-pratica/>>. Acesso em: 15 ago. 2023.
- NEFF, K. D.; SEPPALA, D. Compassion, Well-Being, and the Hypoegoic Self. Em: BROWN, K. W.; LEARY, M. (Eds.). **Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena. Theory and Research on the Quiet Ego** . [s.l.] Oxford University Press, 2016. p. 189–202.
- NODDINGS, N. **Happiness and Education**. [s.l.] Cambridge University Press, 2003.
- PLUTCHIK, R. **Emotions: a psychoevolutionary synthesis**. New York: Harper & Row, 1980.
- RICHARDS, J. C.; RODGERS, T. S. **Approaches and Methods in Language Teaching**. 3. ed. [s.l.] Cambridge University Press, 2014.
- ROKEACH, M. **The Nature of Human Values**. New York: The Free Press, 1973.
- SCHWARTZ, S. H. et al. **Refining the theory of basic individual values**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 103, n. 4, p. 663–688, out. 2012.
- SELIGMAN, M. **Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- SOLETTI, A. L. C.; CARVALHO, S. H. V. DE; UCHÔA, S. B. B. **Narrativas Visuais para Educação e Aprendizagem: estudo de prospecção científica e tecnológica**. *Cadernos de Prospecção*, v. 15, n. 1, p. 144–160, 1 mar. 2022.
- VIANA, M. **Os valores na sociedade moderna**. Brasil: Thesaurus, 2007.