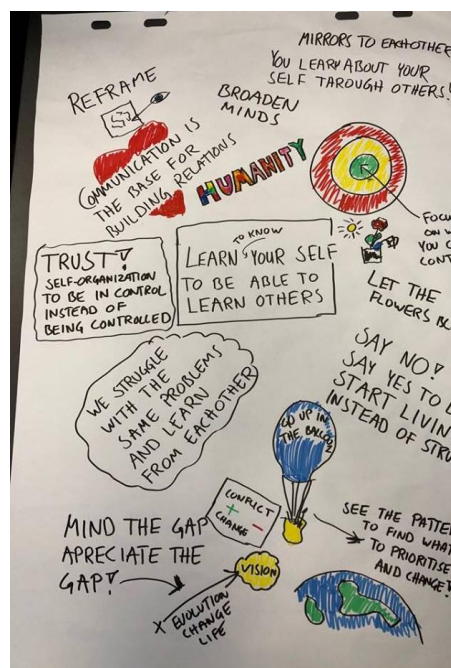


Stress management: How to prevent and manage work-related stress in schools

De 18 a 24 de Fevereiro de 2018, ocorreu em Bolonha-Itália, o curso estruturado do projeto Erasmus+, com o tema KA1-“Gestão de Stress: como prevenir e gerir o stress relacionado com o trabalho nas escolas”. O grupo multidisciplinar era constituído por diretores, professores e assistentes técnicos de escolas da Dinamarca, Grécia, Roménia, Suécia e Portugal. Para representar Portugal foram escolhidas duas assistentes técnicas do nosso Agrupamento.

O curso foi dado na língua inglesa, ajudando a desenvolver a mesma e não se limitou a abordar o tema da gestão de stress, foi possível abordar outros, como a gestão de tempo no local do trabalho, a gestão de conflitos, houve aprendizagem de exercícios de relaxamento e contou com algumas atividades culturais, onde foi possível comprovar que Bolonha é uma cidade cheia de segredos e boa gastronomia. O grupo era constituído por 15 pessoas e a parte teórica recorria muito à técnica *Brainstorming*, havia uma grande dinâmica, com muita discussão em grupo, partilha de experiências e apresentação de resultados. De uma forma descritiva foi possível levar um pouco do nosso Agrupamento e do nosso Portugal a nível de ensino, cultural e gastronómico.



Marisa Guerreiro