

# ForPEPS

Formação do Programa de Emoções Positivas para a esquizofrenia



*Concepção : Alexandra Nguyen, Jérôme Favrod & Laurent Frobert*

*Ilustrações : Sébastien Perroud, PET - octobre 2018*

*Tradução para Português: Leonor Santana*

## Preâmbulo

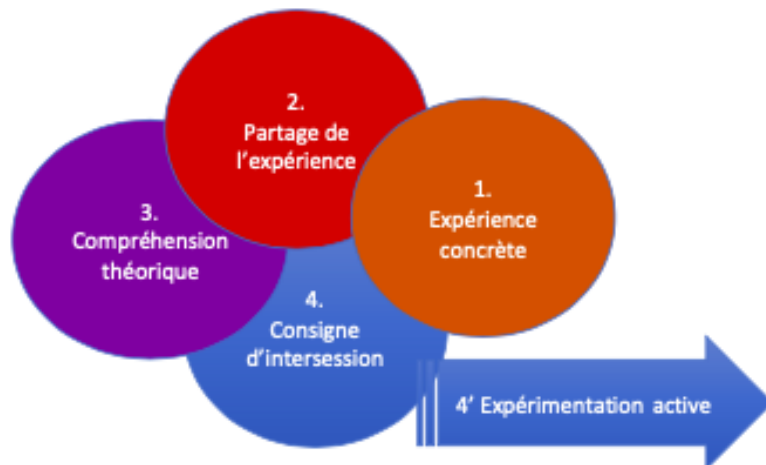
Está envolvido no programa PEPS como animador do grupo de psicoeducação.

Como profissional de saúde, é competente no acompanhamento de pessoas com uma perturbação mental. Como tal, a sua perícia na relação de ajuda será útil e valiosa para dinamizar este programa que se dirige às pessoas que sofrem de esquizofrenia.

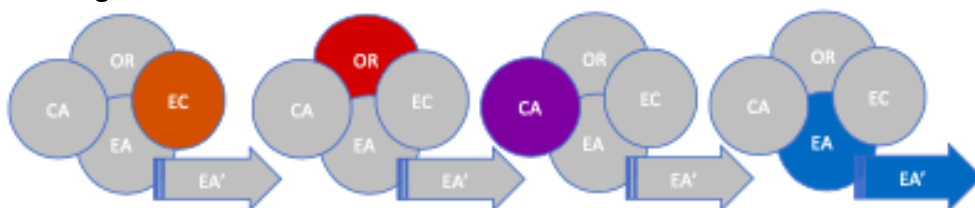
A força do PEPS reside na escolha de um modelo pedagógico, que é a base da concepção do sistema e que deriva do paradigma de aprendizagem experimental de David Kolb (1984) (1 Kolb, 1984). O postulado propõe a concepção do conhecimento como a transformação de uma experiência. O modelo propõe a concepção das sequências de aprendizagem de acordo com um ciclo que alterna acção e reflexão. Segundo o autor, a aprendizagem complexa visa desenvolver a capacidade de mobilizar competências para lidar com problemas, ambiguidades, mudanças e incertezas de uma situação. O processo de aprendizagem permite assim a consciência e a compreensão do próprio comportamento e da sua modificação.

O modelo propõe organizar as sequências integrando quatro modos de aprendizagem:

- Experiência concreta (EC), durante a qual se executa uma tarefa concreta.
- Observação reflexiva (OR), na qual se reflecte sobre a sua experiência e vivências; comunica-se sobre o desempenho da tarefa.
- Conceptualização abstrata (CA), durante a qual se interpreta os eventos; as ligações teóricas são feitas ou fornecidas por outros.
- Experimentação activa (EA), durante a qual se antecipa uma nova experimentação da tarefa, à luz dos conhecimentos adquiridos na fase anterior; e depois executa-o.



Nos diapositivos de cada sessão, verá um logótipo indicando a fase em que o exercício está a ter lugar.



O conteúdo do programa e as competências a desenvolver estão organizados nos suportes audiovisuais que lhe serão disponibilizados, propondo-lhe assim uma postura profissional, centrada não na transmissão de conhecimentos, mas na co-construção de conhecimentos com o grupo de participantes.

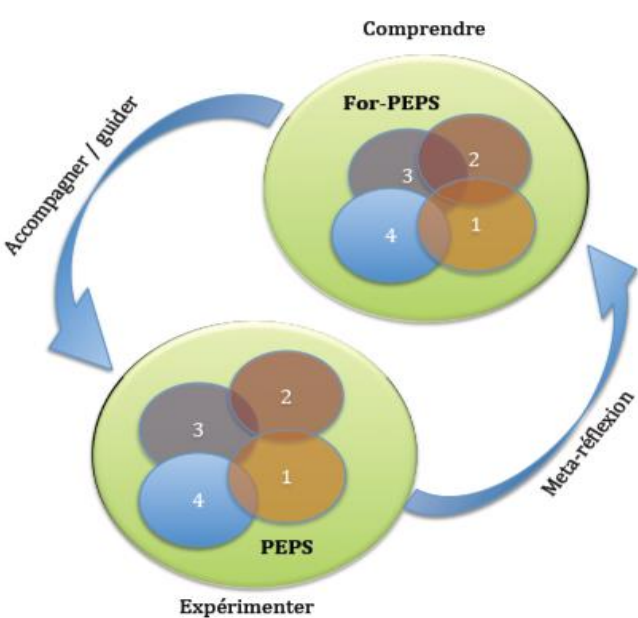
Assim, experimentará a aprendizagem e exercícios com os participantes; cada membro do grupo numa postura de autodeterminação sobre a sua aprendizagem.

**Novas competências a desenvolver**

A equipa PEPS propõe-lhe desenvolver uma compreensão das formas de aprendizagem dos seres humanos e transformação das suas experiências em conhecimentos e competências.

A fim de melhor apoiar os processos de aprendizagem dos participantes no programa, tem interesse que os facilitadores compreendam o seu próprio estilo de aprendizagem. A aprendizagem experimental sugere não só tomar consciência das próprias estratégias dominantes e desenvolvê-las ainda mais, mas também, se possível, desenvolver outras estratégias menos espontâneas.

Durante o programa, irá vivenciar, portanto, o programa PEPS e experimentará com outros participantes as competências emocionais positivas. No entanto, a sua actividade terá um duplo enfoque, pois será também convidado a realizar uma actividade metacognitiva sobre os processos de aprendizagem em curso (para si e para os participantes).



**Dispositivo de formação**

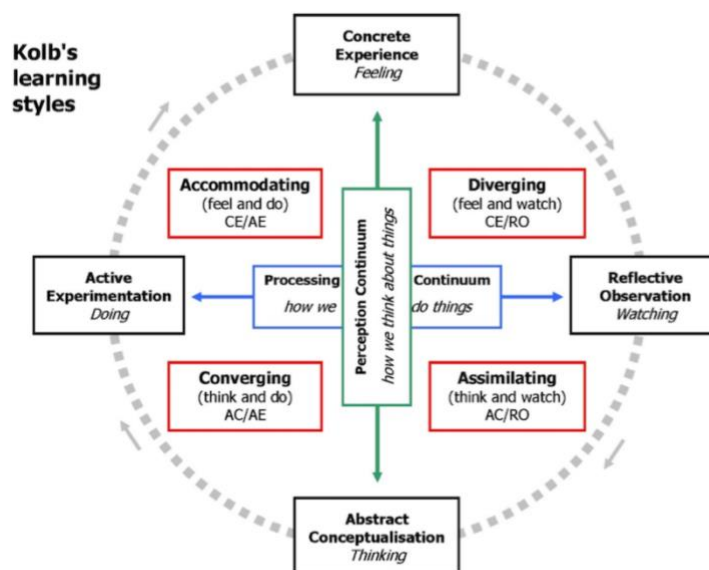
	<b>Estratégias de Aprendizagem e Pessoal</b>	<b>Postura de parceria de estilo</b>
--	--	--------------------------------------

<b>Etapas 1</b> Antes da primeira sessão do PEPS	Identificação do perfil pessoal (ISA12, p.6, 7 e 8)	Identificação da postura da parceria (diagrama, p. 9).
<b>Etapas 2</b> Experimentação e animação do programa (sessões 1 e 2) (p.9)	Meta-reflexão sobre o estilo de aprendizagem pessoal dominante.	Auto-observação da relação de poder com os participantes (eixo vertical).
<b>Etapas 3</b> Experimentação e animação do programa (sessões 3 e 4) (p.10)	Meta-reflexão sobre o estilo de aprendizagem dominante de um participante.	Auto-observação do posicionamento pessoal com os participantes, partilha de experiências pessoais (eixo horizontal).
<b>Etapas 4</b> Experimentação e animação do programa (sessões 5 e 6) (p.11)	Incentivo às formas de funcionamento de cada participante, destacando uma das suas estratégias de aprendizagem observadas.	Auto-observação das relações de perícia com os participantes; que lugar é dado ao conhecimento experiencial dos participantes (eixo vertical).
<b>Etapas 5</b> Experimentação e animação do programa (sessões 7 e 8) (p.12)	Meta-reflexão sobre estilos de aprendizagem pessoais menores e desenvolvimento de um.	Auto-observação do posicionamento pessoal com os participantes, calor relacional e empoderamento das pessoas (eixo horizontal).
<b>Etapas 6</b> Experimentação e animação do programa (sessões 1 e 2)	Segunda identificação do perfil pessoal de aprendizagem e observação da evolução do perfil. (p.8)	Segunda identificação da postura da parceria com os participantes (diagrama, p. 9)

#### As estratégias de aprendizagem segundo David Kolb (1984)

<b>Experiência Concreta</b>	<b>Conceptualização Abstrata</b>
A pessoa que utiliza esta estratégia aprende através da experiência. Eles experimentam, sentem e fazem juízos de valor sobre o que experimentam. São receptivos aos eventos em que estão envolvidos, aprendendo com a sua experiência. As situações vividas representam oportunidades particulares, exemplos específicos, para a assimilação de novos conhecimentos. O envolvimento concreto e o intercâmbio	A pessoa que utiliza esta estratégia aprende analítica e conceptualmente. Avaliam racionalmente de acordo com um processo cognitivo lógico. A aprendizagem é facilitada quando se baseia em conhecimentos teóricos e análises sistemáticas dos conhecimentos disponíveis. Abordagens estruturadas, informativas, de transferência de conhecimentos e abstractas para a

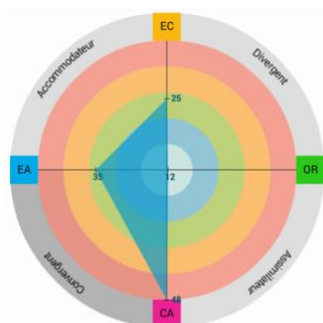
com os pares constituem condições favoráveis à aprendizagem para a pessoa que utiliza esta estratégia.	aquisição de novos conhecimentos permitem a esta pessoa aprender.
--	---



© concept david kolb, adaptation and design alan chapman 2005-06, based on [Kolb's learning styles](#), 1984  
Not to be sold or published. More free online training resources are at [www.businessballs.com](#). Sole risk with user.

Observação Reflexiva	Experimentação Activa
A pessoa que utiliza esta estratégia aprende observando e julgando o objecto, o sujeito ou a situação de aprendizagem. Mais ou menos no fundo, ele ou ela olha para o ambiente e adopta a postura de um observador. A leitura ou análise da prática oferece condições preferenciais à pessoa que utiliza esta estratégia	A pessoa que utiliza esta estratégia aprende fazendo. Experimentam, testam e organizam situações que lhes permitem pôr em prática os conceitos a serem assimilados. A sua postura é activa e voluntária. Situações que envolvem a pessoa num projecto, numa actividade colectiva ou na realização de uma missão permitem à pessoa desenvolver uma nova aprendizagem.

### Estilo pessoal de aprendizagem segundo David Kolb (1984)

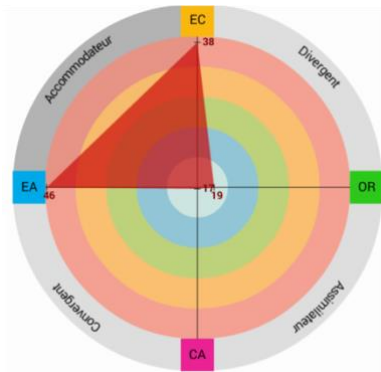
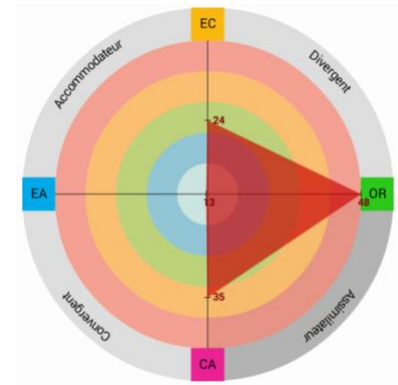


#### Convergente

O "convergente" combina conceptualização abstracta (CA) e experimentação activa (EA). Pensam e fazem (vice versa). São capazes de pôr em prática ideias e teorias ou de conceptualizar situações concretas. Muito práticos e pouco emocionais, gostam de resolver problemas e de tomar decisões.

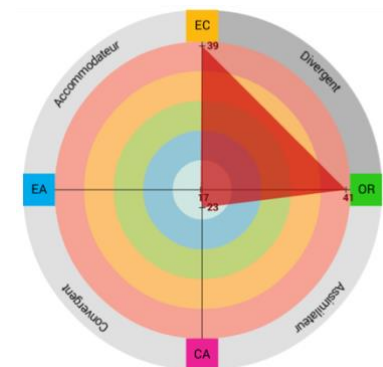
### Assimilador

O "assimilador" combina conceptualização abstracta (CA) e observação reflexiva (OR). Ele pensa e observa (vice-versa). Teoriza a partir da observação e análise. Gosta de reflexão sobre temas, objectos de aprendizagem ou leituras.



### Acomodador

O "acomodador" combina experiência concreta (EC) e experimentação activa (EA). Ele sente e age. Ele é capaz de aplicar voluntariamente o que já experimentou anteriormente. Adapta-se a novas experiências e gosta de experimentar. Ele não tem medo de riscos.



### Divergente

O "divergente" combina experiência concreta (EC) e observação reflexiva (OR). Eles sentem e observam. Sentem-se confortáveis com a experiência reflexiva e a compreensão auto-referencial. Os seus pontos fortes são a imaginação e a inovação.

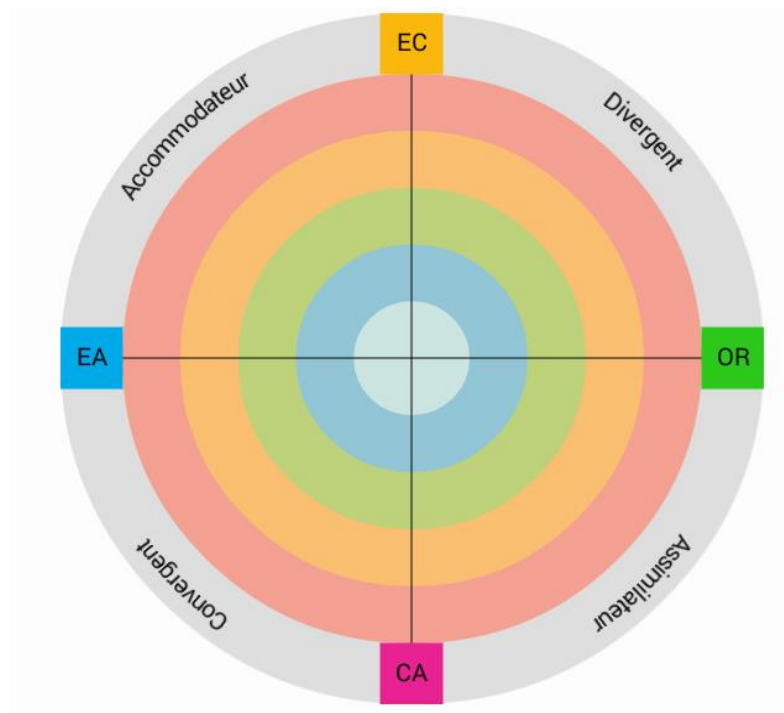
## Estratégias de Aprendizagem e Estilo Pessoal

Instruções :

Passo 1: Antes de iniciar o programa PEPS, preencha o questionário de inventário Kolb (1984) e indique os seus resultados abaixo.

Data: .....

EC: ..... OR: ..... CA: ..... EA: .....



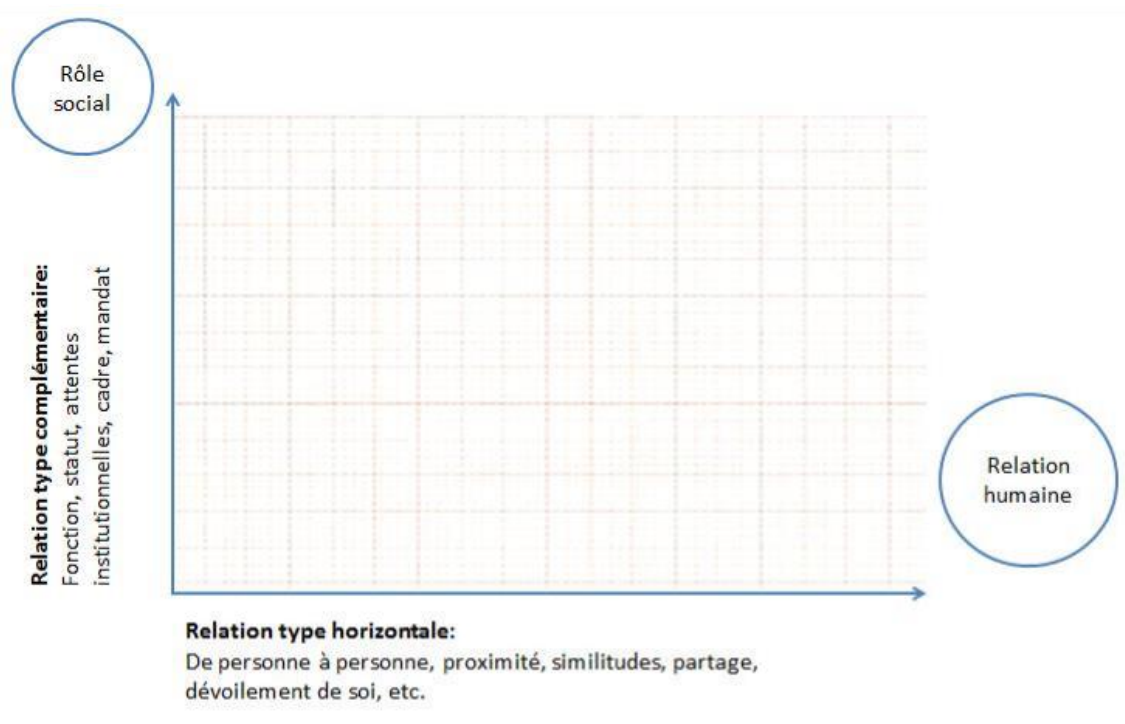
Passo 6: No final do programa PEPS, preencha o questionário de inventário Kolb (1984) uma segunda vez e indique os seus resultados acima.

EC: ..... OR: ..... CA: ..... EA: .....

## Parceria e Postura de Parceria

Instruções:

Passo 1: Coloque em cada eixo um ponto representativo da importância que atribui a este aspecto da postura de acompanhamento na sua relação com os pacientes/utilizadores. Conecte os dois pontos ao longo da grelha. Rotule este ponto no gráfico como "A".



Passo 6: Coloque um ponto em cada eixo representando a importância que atribui a este aspecto da postura de acompanhamento na sua relação com os participantes do programa PEPS. Ligar os dois pontos, seguindo a grelha. Rotular este ponto no gráfico como "B".





### **Etapas 3**

**Meta-reflexão sobre o estilo de aprendizagem dominante de um participante e auto observação do posicionamento pessoal com os participantes, partilha de experiências pessoais (Parceria).**

Anotações pessoais:

1. Olhando para os participantes, em que sequências é que eles participam mais/melhor? Em que sequências é que falam espontaneamente? Que exercícios gostam de fazer fora das sessões?
2. Que ingredientes da dimensão relacional são mais solicitados nas sessões realizadas? Qual destas utilizo mais prontamente na minha posição de acompanhamento?

#### **Passo 4**

**Incentivo às formas de trabalho de cada participante, destacando uma das suas estratégias de aprendizagem observadas.**

Sr/Sra. ....

Estratégias de aprendizagem observadas: EC/OR/CA/ES

Reforço positivo da estratégia: .....

Sr./Sra. ....

Estratégias de aprendizagem observadas: EC/OR/CA/ES

Reforço positivo da estratégia: .....

Sr./Sra. ....

Estratégias de aprendizagem observadas: EC/OR/CA/ES

Reforço positivo da estratégia: .....

**Auto-observação das relações de perícia com os participantes; que lugar é dado ao conhecimento experiencial dos participantes (eixo vertical).**

Anotações pessoais

**Etapa 5**  
**Meta-reflexão sobre estilos de aprendizagem pessoais menores e desenvolvimento**  
**de um.**  
**&**  
**Capacitação**

Anotações pessoais :

1. Optei por desenvolver (sublinhar) EC / OR / CA / EA.  
Como é que eu fiz isso?

3. Como é que eu apoiei o empoderamento das pessoas, a sua actorialidade?

## **Etapa 6**

### **Balanço**

Pegue numa cópia do inventário de Kolb e volte a testar-se. Registre as suas pontuações na página 8 deste folheto e veja se há alguma alteração no seu perfil.

A literatura no campo da aprendizagem experimental sugere o alargamento da sua gama de estratégias de aprendizagem para aumentar o seu repertório de ferramentas de aprendizagem e melhorar as suas capacidades de aprendizagem.

Se o seu perfil mudou desde o primeiro teste, isso significa que se está a tornar mais flexível no seu estilo de aprendizagem.

O estudo-piloto forPEPS mostrou que a capacidade de apoiar a aprendizagem dos pacientes está relacionada com o perfil pessoal de aprendizagem do facilitador. Parece que quanto mais consciente estiver um facilitador do seu próprio funcionamento cognitivo na aprendizagem, melhor ele ou ela é capaz de compreender o funcionamento de outra pessoa. Do mesmo modo, quanto mais consciente for uma pessoa das estratégias de aprendizagem que utiliza, melhor ela é capaz de as identificar noutra pessoa.

O estilo de aprendizagem de uma pessoa descreve como ela funciona numa situação em que mobiliza estratégias para transformar uma experiência em novos conhecimentos. Normalmente combinam espontaneamente várias estratégias.

Tomada de notas pessoal: Quais são os exercícios mais fáceis de realizar e acompanhar? Quais são os mais difíceis? Que sequências de ensino são mais fáceis de conduzir? Porquê?

Após completar o diagrama na página 8, compare as alterações na sua postura de acompanhante.

Anotações pessoais:

Como é que a sua postura mudou em cada um dos dois eixos? O que é que isto diz sobre a sua postura profissional? Como vê o seu próprio papel profissional? Partilhe os seus pensamentos com os seus colegas.