NO BULLY
PORTUGAL

# Programa de combate ao Bullying

## através da Inteligência Emocional

**Powered by:** BRIGHT CONCEPT It's in you.

# Apresentação

**A No Bully Portugal** é uma Associação sem fins lucrativos que tem como missão tornar **Portugal o 1º país sem bullying no mundo!**

**Porquê?** Porque o bullying é um problema que não é levado a sério em Portugal, mas que deixa marcas profundas em quem está envolvido.

**Como o fazemos?** Ao unir toda a Comunidade Escolar no combate ao bullying e sua prevenção, através de formações para todos os agentes educativos.

**O que promovemos?** O desenvolvimento das competências de Inteligência Emocional das crianças e dos jovens, como a **empatia, auto-confiança e inter-ajuda**, que diminuem consideravelmente o seu envolvimento em bullying.

NO BULLY
PORTUGAL

# Bullying é mesmo um problema?

**Sim! E traz grandes custos a todas as escolas:**

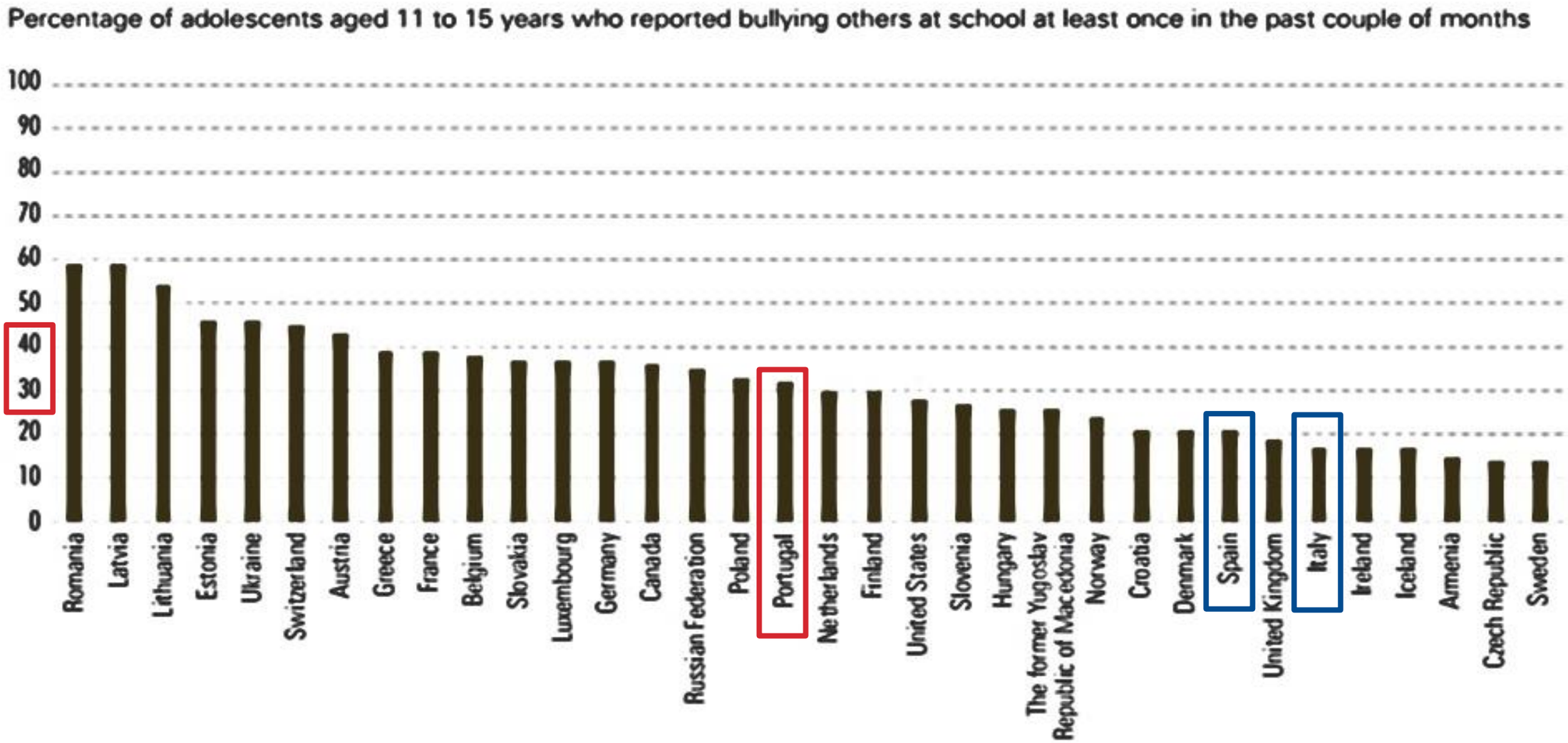
- Aos **alvos**, causa problemas como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, abuso de substâncias e suicídio;
- Aos **bullies**, cria o risco de absentismo, abuso de drogas e criminalidade;
- Se não for interrompido, aumenta a probabilidade de mais tarde levar a **violência extrema e abusos sexuais**;
- Gasta tempo aos **funcionários** da escola, na resolução dos conflitos e na imposição de castigos;
- Aumenta as **suspensões e expulsões**;
- Leva os **pais** a mudarem os seus filhos de escola;
- O **aproveitamento e o ambiente** escolar pioram;

## Junte-se a nós para resolvê-lo.

NO BULLY
PORTUGAL

# Em Portugal há mesmo Bullying?

Portugal tem níveis de bullying em jovens dos 11 aos 15 entre os **30% e os 40%,** valores **mais altos que muitos países europeus**, como Espanha, Itália.




Estudo da UNICEF sobre o bullying, “Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children” (2014), disponível em http://www.unicef.org/publications/index_74865.html

NO BULLY
PORTUGAL

*“Quem me dera que toda a gente pudesse ver crianças a trabalhar juntas numa Solution Team®.*

***Iria restaurar a sua fé na Humanidade.”***

Courtney Graham | Cathedral School for Boys

NO BULLY
PORTUGAL

# A Solução – Sistema No Bully

O Sistema No Bully é um processo de intervenções para prevenir e parar o bullying nas escolas, que guia líderes escolares e funcionários através de várias intervenções baseadas na empatia entre alunos.

Com formação nos Estados Unidos, os formadores da Bright Concept ficam preparados para implementar o sistema No Bully, organização que, ao longo de doze anos:

- Treinou mais de **8000 professores**
- Criou **200 escolas** sem bullying
- Deu a cerca de **120 000 estudantes** soluções

para parar o bullying e o assédio.

- **Resolveu 90%** dos casos assinalados

**Saiba como funciona neste vídeo.**

NO BULLY
PORTUGAL

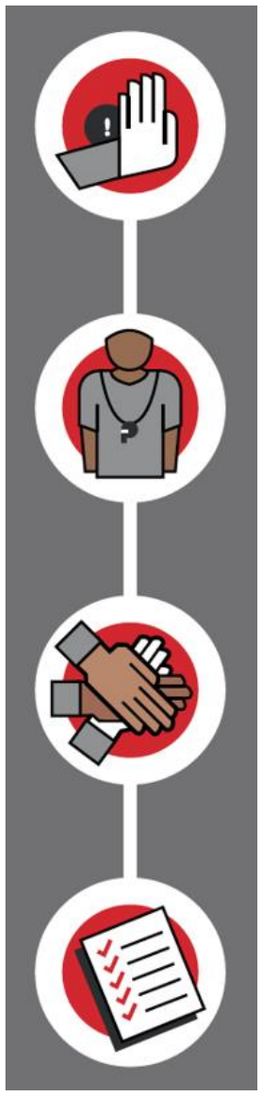
# Sistema No Bully

**Nível 1** – **Prevenir e interromper –** todos os funcionários da escola previnem e interrompem qualquer situação de bullying.

**Nível 2** – **Identificar e relatar ao Solution Coach®** – quando alguém descobre uma situação de bullying perlongado, esta pessoa relata-a ao Solution Coach.

**Nível 3** – **Criar uma Solution Team® e acompanhar** – com o consentimento do alvo, o Solution Coach reúne uma Solution Team, que irá delinear uma solução para a situação.

**Nível 4** – **Implementar um plano de ação criador de empatia** – se existir um padrão de bullying na turma, o Solution Coach implementa um plano para criar uma cultura de aceitação.



NO BULLY
PORTUGAL

# Solution Coaches®

- Cada escola seleciona um grupo de educadores para serem Solution Coaches.
- Estes educadores coordenam Solution Teams® e **acompanham os alunos presos nos papéis de bully ou alvo**.
- Estes aprendem a ouvir os alunos envolvidos em bullying e **a ver a situação na sua perspetiva**, resolvendo os incidentes de bullying.
- Fazem a **ligação com profissionais de saúde** que podem ajudar os alunos a evitar problemas graves como violência extrema e suicídio.
- **Salvam vidas**, que poderiam ser perdidas devido ao **suicídio e à agressão**, mas também daqueles que nunca atingiriam o seu **verdadeiro potencial.**

NO BULLY PORTUGAL

# Solution Teams®

- As Equipas da Solução incluem o **bully, os seguidores do bully e líderes positivos do grupo de pares**.
- O Solution Coach® lidera a equipa em duas sessões estruturadas, em que a última conta com a presença da vítima.
- Ao longo do tempo, criam nas suas turmas e escolas uma **cultura de aceitação das diferenças**, de maior **confiança** na ajuda dos adultos.
- Os incidentes de bullying são significativamente reduzidos – **90%** dos casos param.

NO BULLY
PORTUGAL

*“Quando alguém sabe do Programa…*

*Primeiro vão **querê-lo** para a sua escola.*

*Depois vão **EXIGÍ-LO** para a sua escola.*

Mary Jane Burke |Marin County | Superintendent

NO BULLY
PORTUGAL

# Programa de Formação

**A. Para a Direção da escola**: **coachings de 1 hora** para planear como implementar o sistema na escola e avaliar os seus resultados.

**Para os Professores e Funcionários**:

- **B. Sessões de 3 horas** para perceber o que é o bullying e como preveni-lo.
- **C. Formações de 1 dia** para quem quiser ser **Solution Coach®** aprender a gerir Solution Teams®.

**D. Para os alunos**: **workshops de 90 minutos** para compreender o que é o bullying, os seus impactos e como solucionar o problema.

**E. Para os Encarregados de Educação**: **workshops de 90 minutos** para compreender o que é o bullying e o cyberbullying e como prevenir que os jovens se tornem alvos ou bullies.

NO BULLY
PORTUGAL

# Equipa de Formadores

**Isabel Freire de Andrade**

- Presidente da Associação No Bully Portugal e CEO da Bright Concept.
- 25 anos de experiência em programas de desenvolvimento como coach de executivos e de equipas.
- Licenciada em Psicologia Social e das Organizações, Coach PCC certificada pela ICF e formadora certificada pelo IEFP.
- Facilitadora de Workshops e assessments para diagnóstico e avaliação de competências
- Professora convidada na Universidade Católica Portuguesa em "Emotional Intelligence", "Energy and Stress Management" desde 2014.

**Vera de Melo**

- Business Manager da Bright Concept
- 10 anos de experiência em consultoria de RH, com especial enfoque na avaliação de competências e formação na área comportamental.
- Formadora Certificada pelo IEFP e Formadora Certificada de Professores.
- Sólida Experiência da realidade escolar;
- Especialista nas áreas de Gestão de Conflitos, Inteligência Emocional e Pedagogia.
- Licenciada em Psicologia pela Universidade de Lisboa, frequenta o Doutoramento na Universidade de Extremadura, tendo apresentado já a tese sobre Liderança Emocional.

NO BULLY
PORTUGAL

# Equipa de Formadores

**Inês Andrade**

- Vice-Presidente da Associação No Bully Portugal.
- Marketing & CSR Coordinator da Bright Concept.
- Licenciada em Gestão pela Universidade Católica Portuguesa.
- Formadora certificada do programa No Bully, em S. Francisco.
- Professora assistente na Universidade Católica Portuguesa em "Emotional Intelligence" e "Energy and Stress Management".
- Responsável pela implementação da Responsabilidade Social da Bright Concept.
- Fundadora e coordenadora do projeto de voluntariado Re-food no Parque das Nações desde 2013.
- Explicadora voluntária de Biologia e Geologia de duas alunas do 11º ano.

**Ricardo Pereira**

- Secretário da Associação No Bully Portugal.
- A frequentar o mestrado em Engenharia Civil no Instituto Superior Técnico e o mestrado de Gestão da Nova School of Business & Economics.
- Formador certificado do programa No Bully, em S. Francisco.
- Responsável pela certificação da Bright Concept como uma B Corporation.
- Explicador de Matemática a alunos do 6º e 8º ano durante dois anos.
- Gestor de Operações no projeto Re-food.

NO BULLY
PORTUGAL

Quer tornar **Portugal** o **1º país livre de Bullying?**

Junte-se a nós.

NO BULLY
PORTUGAL

# Contactos

**Associação No Bully Portugal**

**ines@nobully.org – 914 441 649**

www.facebook.com/NoBullyPT

www.brightconcept.pt/no-bully

Rua dos Soeiros, nº 301, 8º Dto.

---

**No Bully Association (USA)**

**www.nobully.org**

Tides Center – 1014 Torney Ave, San Francisco

+1 415-767-0070