



MARIA BOLOTA



FORMAÇÃO, PRÁTICA & INSPIRAÇÃO PEDAGÓGICA

Formações presenciais, pensadas para profissionais que procuram transformar ideias em práticas educativas significativas, criativas e possíveis de aplicar no dia a dia.

Da reflexão à prática: aprender, experimentar e levar novas possibilidades para o contexto educativo.

Acreditamos numa formação que se vive, experimenta e questiona.

Cada ação é preparada para promover a participação ativa, a partilha de experiências e a descoberta de novas possibilidades de intervenção, respeitando as características e necessidades de cada grupo.

As formações destinam-se a escolas, creches, jardins de infância, municípios, bibliotecas, IPSS, associações e outras organizações das áreas da educação, infância e intervenção social.

O que está incluído?

- ✓ Dinamização da formação por formador especializado
- ✓ Componente teórica e prática de acordo com a temática da ação
- ✓ Experimentação e utilização dos materiais e recursos necessários
- ✓ Estratégias e propostas com aplicação em contextos reais
- ✓ Espaço para reflexão, partilha e esclarecimento de dúvidas
- ✓ Materiais de apoio à formação, quando aplicável
- ✓ Possibilidade de adaptação da formação às necessidades específicas da entidade

OFERTA FORMATIVA 2026 / 2027

Formações pedagógicas e práticas – Para grupos e instituições

Modalidade: Presencial

Local: Instalações Maria Bolota ou instalações da entidade contratante

Nome da ação	Descrição	Preço (Iva incluído)	Participantes	Duração
	Levar a sala lá para fora Exploramos estratégias para integrar o espaço exterior no quotidiano pedagógico, transformando o recreio e a natureza em extensões da sala de atividades. Uma abordagem prática para repensar a aprendizagem ao ar livre.	350€ até 10 participantes	+ 30€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h

	Cantinhos e contextos – ambiente preparado	Reflexão e prática sobre a organização do espaço educativo, criação de cantinhos e materiais que promovem autonomia, curiosidade e aprendizagem significativa. Inspiração Montessori e Reggio Emilia em ação.	350€ até 10 participantes	+ 30€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Luz, espelhos & Sombras na prática pedagógica	Descobre como a luz, os reflexos e as sombras podem transformar-se em recursos educativos. Uma formação teórico-prática que alia fundamentação pedagógica à experimentação de diferentes materiais, como mesas de luz, retroprojetores, projetores, lanternas e materiais translúcidos e refletores, promovendo a exploração sensorial, a investigação, a criatividade e novas possibilidades de aprendizagem.	450€ até 10 participantes	+ 40€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Como criar sessões de estimulação sensorial sem sala snoezelen	Aprende a planear e conduzir sessões de estimulação sensorial eficazes sem recorrer a uma sala Snoezelen. Desenvolve estratégias práticas para usar materiais do dia a dia, como luzes, sons, texturas e aromas, adaptando as atividades a diferentes idades e necessidades. A formação foca-se em contextos reais, como salas de aula, lares ou centros de apoio, ajudando-te a promover relaxamento, atenção e bem-estar de forma segura e estruturada.	450€ até 10 participantes	+ 40€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Técnicas de criação e construção de narrativas sensoriais	Aprende técnicas para criar e construir histórias sensoriais que estimulam os sentidos e a imaginação. Desenvolve narrativas simples e envolventes, integrando sons, objetos, movimentos e texturas para reforçar a atenção e a compreensão. A formação aplica-se a contextos reais, como educação, intervenção terapêutica ou animação, ajudando-te a adaptar as histórias a diferentes idades, capacidades e objetivos pedagógicos.	450€ até 10 participantes	+ 40€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Workshop Pinturas Faciais INDIVIDUAL	Componente teórica + prática para aprender técnicas básicas e avançadas de pintura facial, normas de segurança, desenvolvendo competências para dinamizar festas e momentos lúdicos com as crianças. Inclui manual ilustrado.	160€	1 participante	4h
	Workshop Pinturas Faciais GRUPO		700 € até 10 participantes	+65€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	7h

	Workshop Auto Maquilhagem INDIVIDUAL	Workshop prático de maquilhagem orientado por maquilhadora profissional e caracterizadora com vários anos de experiência, focado nos cuidados e preparação da pele, maquilhagem de dia e de noite.	160€	1 participante	4h
	Workshop Auto Maquilhagem GRUPO		700 € até 10 participantes	+65€ por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	7h
	Propostas para a creche	Sugestões práticas de atividades sensoriais e motoras para bebés e crianças até 3 anos, respeitando o ritmo individual e potenciando o desenvolvimento através da exploração ativa e segura.	350 € até 10 participantes	+ 30 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Peças soltas & brinquedos abertos	Introdução ao conceito de <i>loose parts</i> e brinquedos abertos. Aprendizagem prática sobre como criar e propor experiências com materiais não estruturados que estimulam a imaginação e a resolução de problemas.	400 € até 10 participantes	+ 35 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Cozinha lá fora: Oportunidades Curriculares	Exploração prática das "cozinhas de lama" como recurso pedagógico e motor de aprendizagem. Neste atelier, refletimos sobre o papel da brincadeira simbólica e do contacto com os elementos naturais, apresentando ideias e estratégias para integrar a "cozinha de lama" nas áreas curriculares – promovendo	400 € até 10 participantes	+ 35 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Alfabetização pelo Método Montessori	Apresentação dos princípios do método Montessori aplicados à alfabetização: materiais, sequências e estratégias para apoiar a aprendizagem da leitura e escrita de forma natural e sensorial. Da teoria à prática - Como aplicar!	350 € até 10 participantes	+ 30 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Propostas para o berçário	Atelier dedicado ao desenvolvimento integral dos bebés: propostas de estimulação sensorial, motricidade e vinculação afetiva, com foco na observação e na escuta ativa do bebé.	350 € até 10 participantes	+ 30 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h

	Laboratório de ciências – Da natureza para a escola	Descoberta científica com base na observação do mundo natural. Experiências simples e materiais do quotidiano para despertar a curiosidade e o pensamento investigativo desde cedo.	400 € até 10 participantes	+ 35 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h
	Uma biblioteca diferente – Criação de livros, cenários e dinamização de leitura	Propostas criativas para reinventar o momento da leitura: construção de livros artesanais, cenários e recursos visuais que envolvem as crianças na narrativa de forma ativa e sensorial.	400 € até 10 participantes	+ 35 € por cada participante adicional, até ao máximo de 20.	4h

Ciclos formativos para instituições

Pretende desenvolver um plano de formação mais abrangente para a sua equipa?

É possível combinar diferentes ações de formação e construir um percurso ajustado às necessidades da sua equipa, beneficiando de condições especiais na contratação conjunta.

2 ações de formação	5% de desconto
3 ações de formação	7,5% de desconto
4 ações de formação	10% de desconto

- O desconto é aplicado ao valor das ações contratadas.
- Os valores relativos a deslocações, alojamento ou outros serviços complementares não estão abrangidos pelo desconto.
- As ações devem ser contratadas em conjunto pela mesma entidade e realizadas no período máximo de 12 meses.

Informações Úteis:

- **Lotação:** O número máximo de participantes procura garantir a qualidade da componente prática, a possibilidade de experimentação dos materiais e o acompanhamento adequado do grupo. A lotação pode ser ajustada às necessidades do contratante, mediante a adição de mais formadores para apoio.
- **IVA:** Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal atualmente em vigor.
- **Pagamentos:** O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou MB WAY, no ato de agendamento da sessão (Que pode ser de 50% ou a totalidade do valor dos serviços contratados). A reserva da atividade será considerada válida apenas após envio do comprovativo de pagamento.
- **Materiais:** Os valores incluem os materiais e recursos necessários à dinamização da formação, salvo indicação expressa em contrário.
- **Deslocação:** Às formações realizadas fora das instalações da Maria Bolota acresce o valor de deslocação, calculado de acordo com o local de realização.
- **Alojamento:** Quando a distância ou o horário da formação impliquem alojamento, este valor será incluído ao orçamento.
- **Espaço:** A entidade contratante deverá assegurar um espaço adequado ao número de participantes e à componente prática da formação.
- **Condições técnicas:** Algumas ações podem exigir condições específicas, nomeadamente acesso a tomadas elétricas, possibilidade de redução de luminosidade, mesas de trabalho ou outros requisitos, que serão comunicados previamente.

Marcação e confirmação

- A realização da formação está sujeita a disponibilidade de agenda.
- A data será considerada reservada após confirmação escrita da adjudicação da proposta.
- Quando aplicável, poderá ser solicitada nota de encomenda, número de compromisso ou outro documento necessário à faturação.
- O número final de participantes deverá ser comunicado até 5 dias úteis antes da realização da formação.

Cancelamento e reagendamento

- Os pedidos de alteração ou cancelamento deverão ser comunicados com a maior antecedência possível, preferencialmente, até 10 dias úteis antes da data prevista.
- A formação poderá ser reagendada uma vez, sem custos adicionais, mediante disponibilidade da Maria Bolota, quando a alteração seja comunicada.

dentro do prazo previsto.

- Cancelamentos ou alterações comunicados fora deste prazo poderão implicar a cobrança de despesas já realizadas, nomeadamente deslocação, alojamento, materiais preparados especificamente para a ação ou outros encargos não recuperáveis.

Formas de pagamento

- A faturação será efetuada em nome da entidade contratante, de acordo com os dados fornecidos.
- As condições e prazo de pagamento serão definidos na proposta comercial e adaptados, quando necessário, aos procedimentos administrativos da entidade contratante.
- Para clientes particulares, formações maiores ou entidades sem procedimento administrativo próprio, poderá ser solicitado um sinal para confirmação da reserva.

Marcações e pedidos de informação:

geral@mariabolota.pt | ☎ +351 918 278 580