



Cofinanciado pela
União Europeia

Mothers Looking Ahead

Módulo Inicial - Definir Expectativas



This work is licensed under a Creative Commons
Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0
License.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

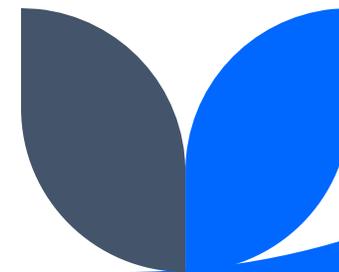


Cofinanciado pela
União Europeia

Objetivo do Módulo

Módulo 0: Módulo Inicial - Definir Expectativas

O objetivo deste módulo é apresentar o programa de formação e os tópicos incluídos e a forma como estes se relacionam com o apoio às mães na reentrada no mercado de trabalho ou na transição de carreira. Também aborda a importância da motivação e das competências transversais no desenvolvimento da carreira. O módulo dá aos formandos a oportunidade de determinar em que ponto se encontra o seu atual conjunto de competências e quais são os próximos passos para o melhorar. Os formandos recebem ainda dicas e recursos adicionais para aprofundarem os seus conhecimentos sobre os tópicos acima referidos.





Cofinanciado pela
União Europeia

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes adquirir o seguinte;

Conhecimentos:

- Conhecimento factual dos temas incluídos no programa
- Conhecimento factual e prático da importância da motivação e das competências transversais
- Conhecimento factual dos recursos e sistemas de apoio disponíveis

Competências:

- Identificar necessidades e objetivos pessoais de aprendizagem
- Refletir sobre as necessidades pessoais de aprendizagem e as aspirações profissionais
- Definir expectativas realistas de participação e aprendizagem

Atitudes:

- Vontade de se sentir confortável e apoiado no ambiente de aprendizagem
- Abertura a novas ideias e colaboração
- Abertura para promover uma atitude positiva em relação à colaboração e à aprendizagem



Cofinanciado pela
União Europeia

O que é o Programa de Formação MOLA?

Este programa de formação foi concebido para apoiar as mães na reentrada no mercado de trabalho ou na transição de carreira. É importante definir **expectativas realistas** para que se possa manter motivada e alcançar progressos significativos. Eis o que pode esperar do programa de formação:

Ferramentas e estratégias práticas de carreira

Ser-lhe-ão apresentadas ferramentas de valor, como a análise SWOT, o Career Model Canvas e a Skills Gap Analysis, que o ajudarão a avaliar os seus pontos fortes, a identificar áreas de crescimento e a criar um plano estruturado para a sua carreira. Estas ferramentas proporcionam uma abordagem passo a passo para o ajudar a assumir o controlo do seu planeamento de carreira.

Desenvolvimento de competências transversais

As competências transversais, como a comunicação, a resolução de problemas e a gestão do tempo, serão os principais objetivos do programa. Estas competências são essenciais para qualquer emprego e o seu desenvolvimento melhorará a sua empregabilidade e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Definição de objetivos

Aprenderá a definir objetivos SMART, o que o ajudará a dividir as suas aspirações a longo prazo em passos claros e geríveis. Quer se trate de regressar ao trabalho, iniciar um novo negócio ou prosseguir os estudos, a tónica será colocada na criação de objetivos realistas e realizáveis.

Apoio ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Uma das principais preocupações das mães que regressam ao trabalho é equilibrar as exigências da carreira com as responsabilidades familiares. O programa fornecer-lhe-á estratégias para gerir eficazmente a vida profissional e a vida doméstica.



Cofinanciado pela
União Europeia

O que é a Motivação e Porque é que é Importante?

- Para nos mantermos motivados ao longo deste percurso, é útil compreender **porque** é que fazemos o que fazemos. As teorias da motivação podem esclarecer o que nos leva a ter sucesso, especialmente face a desafios como o equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar.
- Uma das teorias mais conhecidas é a **Hierarquia das Necessidades de Maslow**. Esta teoria sugere que a motivação humana se baseia numa pirâmide de necessidades, começando pelas necessidades fisiológicas básicas e avançando para a auto-realização.
- Vejamos como isto se aplica aqui:

O que o leva a ter
sucesso?

Auto-realização: Em última análise, pode estar a esforçar-se por crescer pessoalmente, utilizar as suas competências ao máximo e fazer algo que o apaixone.

Necessidades de estima: Ganhar confiança e reconhecimento pelo seu trabalho pode ser um poderoso fator de motivação, especialmente após uma longa pausa.

Necessidades sociais: O sentimento de pertença é crucial. Muitos dos que regressam são motivados pelo desejo de recuperar uma rede social ou de se sentirem parte de uma comunidade profissional.

Necessidades de segurança: Para as mães que regressam ao mercado de trabalho, a segurança no emprego ou as modalidades de trabalho flexíveis que se coadunam com a vida familiar podem ser um fator de motivação primordial.

Necessidades básicas: Se está preocupado com a estabilidade financeira, a sua motivação imediata pode ser encontrar um emprego para cobrir as despesas de subsistência.

Motivação Intrínseca vs. Motivação Extrínseca



Motivação Intrínseca

A **motivação intrínseca** vem de dentro. Pode sentir-se motivado porque gosta de aprender coisas novas, porque quer crescer pessoalmente ou porque quer dar um bom exemplo à sua família e amigos.



Motivação Extrínseca

A **motivação extrínseca** é motivada por recompensas externas, como ganhar um salário, receber reconhecimento ou alcançar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

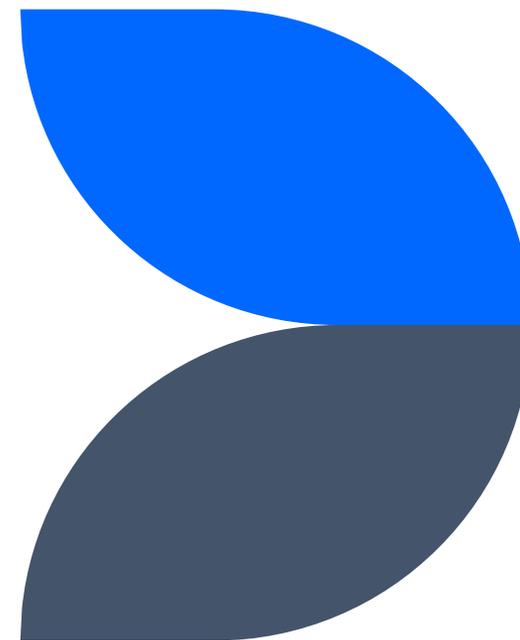
Compreender as suas motivações pessoais pode ajudá-lo a manter-se concentrado durante o programa e a identificar os aspetos da sua carreira que mais o motivam.



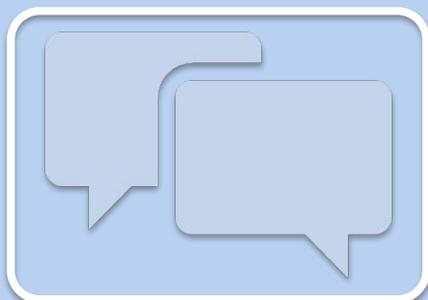
Cofinanciado pela
União Europeia

A importância do Desenvolvimento de Competências Transversais

As **competências transversais** são as competências não técnicas e interpessoais que influenciam a forma como interage com os outros, gere o seu tempo e resolve problemas. São igualmente - se não mais - importantes do que as competências técnicas no local de trabalho atual. Os empregadores valorizam cada vez mais os candidatos que demonstram fortes competências transversais porque contribuem para um ambiente de trabalho positivo, produtivo e colaborativo.

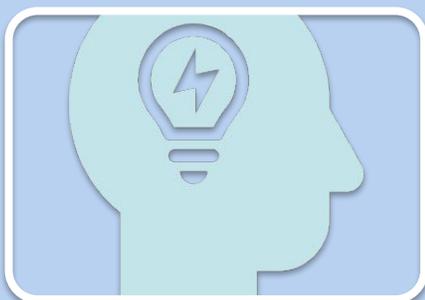


Desenvolvimento de Competências Transversais



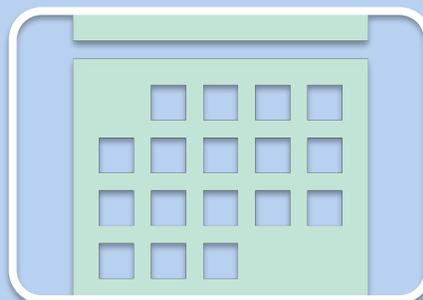
Competências de comunicação

• A comunicação eficaz - seja ela verbal, escrita ou não-verbal - é fundamental em qualquer carreira. Permite-lhe expressar as suas ideias, ouvir os outros e resolver conflitos de forma profissional. O desenvolvimento de competências de comunicação ajudá-lo-á a sentir-se mais confiante durante entrevistas, reuniões de equipa e interações com clientes.



Resolução de problemas e tomada de decisões

• Em qualquer carreira, terá de enfrentar desafios, quer se trate de gerir prazos apertados, de lidar com conflitos entre a vida profissional e pessoal ou de lidar com mudanças inesperadas. Aprender a pensar de forma crítica e a tomar decisões informadas permitir-lhe-á resolver estes problemas de forma eficaz. Este programa oferece ferramentas para melhorar as suas capacidades de resolução de problemas, para que possa enfrentar os desafios do local de trabalho com confiança.



Gestão do tempo

• O equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar depende muitas vezes da capacidade de gerir o tempo. Ao melhorar as suas capacidades de gestão do tempo, conseguirá estabelecer prioridades nas tarefas, cumprir prazos e reduzir o stress. Isto é especialmente importante para as mães que precisam de fazer malabarismos com múltiplas responsabilidades.



Adaptabilidade e flexibilidade

• Regressar ao mercado de trabalho após uma interrupção na carreira exige muitas vezes flexibilidade. Pode ser necessário adaptar-se a novas tecnologias, ambientes de trabalho ou expectativas. Os empregadores valorizam muito as pessoas capazes de se adaptarem rapidamente à mudança, o que faz desta uma competência essencial para o sucesso na carreira.



Trabalho de equipa e colaboração

• Na maioria dos locais de trabalho, é necessário trabalhar bem com os outros. Quer seja para colaborar em projetos, trabalhar com clientes ou gerir uma equipa, as competências de trabalho em equipa são essenciais. Desenvolver a capacidade de cooperar, resolver conflitos e contribuir para o sucesso do grupo torná-lo-á um funcionário mais valioso.



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

A parte mais importante de qualquer formação é desenvolver conhecimentos e competências. Mas, para o fazer, temos primeiro de compreender onde se encontram atualmente as nossas competências.

Nesta atividade, vai avaliar as suas competências utilizando esta prática lista de verificação de competências.

Esta lista de verificação ajudá-lo-á a avaliar as suas atuais competências transversais antes de iniciar o programa de formação. As competências transversais são essenciais no local de trabalho, especialmente aquando da transição para uma carreira. Para cada competência listada, avalie a sua capacidade assinalando a caixa apropriada: "Forte", "Precisa de melhorar" ou "Não tenho a certeza".

Reserve algum tempo para refletir com precisão sobre estas afirmações.





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

Competências de comunicação - capacidade de transmitir informações de forma clara e eficaz em vários contextos profissionais.

Competência - Competências de comunicação	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sou capaz de exprimir as minhas ideias de forma clara e concisa por escrito			
Sinto-me confiante para falar em debates ou reuniões de grupo			
Sou capaz de ouvir ativamente e de responder adequadamente aos outros			
Sou capaz de lidar com críticas construtivas de forma profissional			

Resolução de conflitos - Capacidade de resolver litígios e desacordos de forma construtiva

Competência - Resolução de conflitos	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sou bom a manter a calma quando confrontado com um conflito			
Posso mediar conflitos entre familiares e amigos			
Encaro os conflitos como oportunidades de mudança positiva			
Sou capaz de comunicar diplomaticamente em situações de grande carga emocional			



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

Colaboração e trabalho de equipa - Capacidade de trabalhar bem com os outros, contribuir para uma equipa e atingir objetivos comuns

Competência - Colaboração e trabalho de equipa	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Gosto de trabalhar em equipa e de contribuir para os objetivos do grupo			
Valorizo os contributos e as reacções dos membros da equipa			
Sou bom a resolver conflitos e a promover uma dinâmica positiva			
Sou capaz de cooperar com diferentes personalidades e estilos de trabalho			

Adaptabilidade e flexibilidade - Capacidade de adaptação às mudanças no local de trabalho e de lidar com desafios imprevistos

Competência - Adaptabilidade e flexibilidade	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Estou aberto a aprender novas competências e técnicas			
Sou capaz de me adaptar a mudanças inesperadas de horários ou planos			
Lido com situações stressantes com calma e mantenho a concentração			
Sou capaz de me adaptar rapidamente a novas tecnologias ou sistemas			



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

Inteligência emocional - A capacidade de reconhecer, compreender e gerir as suas emoções e as emoções dos outros

Competência - Inteligência emocional	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sou capaz de reconhecer as minhas próprias emoções e o impacto que têm no meu trabalho			
Sou empático e compreendo os sentimentos e as perspectivas dos outros			
Lido com conflitos de forma diplomática e calma			
Mantenho relações positivas com amigos e familiares			

Liderança e iniciativa - capacidade de liderar e motivar os outros, bem como de tomar a iniciativa em tarefas e projetos.

Competência - Liderança e Iniciativa	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sinto-me à vontade para assumir a responsabilidade por um projeto ou uma equipa			
Tomo a iniciativa de realizar tarefas sem ser solicitado			
Sou capaz de dar feedback construtivo e orientação aos outros			
Motivo os outros para atingir os objectivos da equipa			



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

Gestão do tempo - Capacidade de gerir o tempo de forma eficiente e equilibrar várias tarefas de forma eficaz.

Competência - Gestão do tempo	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sou capaz de definir prioridades para cumprir prazos			
Sou capaz de gerir várias responsabilidades ao mesmo tempo			
Sou capaz de me manter concentrado e produtivo, mesmo quando estou distraído			
Utilizo regularmente ferramentas (calendário, planificadores) para organizar o meu tempo			

Resolução de problemas e tomada de decisões - Capacidade de analisar situações, tomar decisões informadas e resolver problemas de forma eficaz.

Competência - Resolução de problemas e tomada de decisões	Forte	Precisa de ser melhorado	Não tenho a certeza
Sou capaz de decompor problemas complexos em partes manejáveis			
Tenho confiança para tomar decisões sob pressão			
Exploro várias soluções antes de escolher a melhor			
Sinto-me à vontade para avaliar os prós e os contras de uma decisão			



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1 Lista de Verificação da Avaliação de Competências

Agora que completou a sua avaliação de competências, responda a estas perguntas:

1. Quais as competências transversais que considera serem as suas mais fortes?
2. Que áreas precisam de ser mais melhoradas para que se sinta confiante para regressar ao trabalho?
3. Que medidas pode tomar durante este programa de formação para desenvolver as suas áreas mais fracas?
4. Como é que a melhoria das suas competências transversais o ajudará a equilibrar a sua carreira e as suas responsabilidades familiares?



Cofinanciado pela
União Europeia

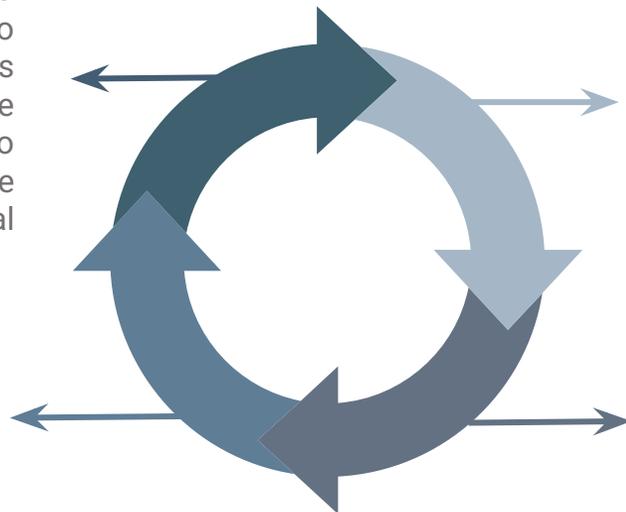
Dicas Importantes

Estar aberto à aprendizagem e ao crescimento

Abordar o programa com um espírito aberto e vontade de aprender. Aceite os desafios como oportunidades de aprendizagem e mantenha-se proativo no seu desenvolvimento pessoal e profissional

Definir objetivos claros e exequíveis

Lembre-se, o progresso não acontece de um dia para o outro - passos pequenos e consistentes conduzem a resultados duradouros



Envolver-se ativamente e colaborar

Tire o máximo partido dos recursos e das atividades que lhe são proporcionados por este programa. Aprender com as experiências dos outros pode oferecer conhecimentos valiosos e a colaboração constrói uma forte rede de apoio

Equilíbrio entre aprendizagem e cuidados pessoais

Equilibrar o trabalho, a família e o desenvolvimento pessoal pode ser um desafio. Certifique-se de que gere o seu tempo de forma eficaz e pratique o autocuidado ao longo do programa.

Recursos Adicionais

Reserve algum tempo para consultar estes recursos e aprofundar os seus conhecimentos antes de se dedicar ao resto dos recursos do programa de formação!



Desenvolvimento de competências transversais

Este é um artigo útil com muitos recursos adicionais para o ajudar a desenvolver as suas competências transversais



O que são competências transversais?

Este artigo apresenta uma excelente panorâmica das competências transversais e da sua importância no local de trabalho



O que é a auto-motivação?

Saiba como se esforçar para atingir os seus objetivos lendo este artigo útil



O que é o desenvolvimento pessoal?

Este artigo apresenta o conceito de desenvolvimento pessoal e a forma como este o pode ajudar a ganhar força a longo prazo



Cofinanciado pela
União Europeia

Conclusão

Ao preparar-se para o programa, lembre-se de que **o desenvolvimento de competências transversais e a motivação** são ingredientes fundamentais para o sucesso. Ao compreender o que o motiva, ao definir objetivos realistas e ao melhorar as suas competências interpessoais, estará mais bem preparado para os desafios e oportunidades que o esperam.

Perguntas para refletir:

- Quais são as suas principais motivações para regressar ao mercado de trabalho ou mudar de carreira?
- Quais são as competências transversais que acha que precisa de desenvolver mais?
- Como é que melhorar as suas competências transversais pode facilitar a conciliação da vida profissional e familiar?

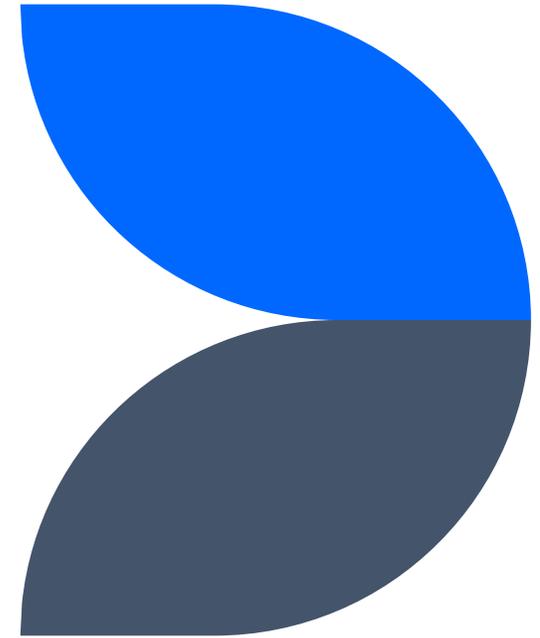
A sua viagem começa com a consciência de si próprio e o desejo de crescer. O programa fornecer-lhe-á as ferramentas e estratégias de que necessita para ser bem sucedida - mas o seu empenho e esforço determinarão até onde chegará.

Boa sorte e estamos ansiosos por vos apoiar neste novo e excitante capítulo!



Cofinanciado pela
União Europeia

**Parabéns por ter concluído
este Módulo!**



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



Mothers Looking Ahead

