



Cofinanciado pela
União Europeia

Mothers Looking Ahead

Módulo 3: Ultrapassar as Barreiras para Continuar a Sua Educação



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

Objetivo do módulo

O objetivo deste módulo é capacitar as mães com os conhecimentos e as competências necessárias para reconhecerem a importância da educação nas suas vidas, identificarem e ultrapassarem as barreiras pessoais à prossecução da educação, navegarem pelas oportunidades educativas disponíveis e definirem e atingirem objetivos educativos realistas. Ao abordar estas áreas-chave, os participantes estarão mais bem equipados para dar passos proativos em direção às suas aspirações educativas e ao seu desenvolvimento pessoal.





Cofinanciado pela
União Europeia

Resultados da Aprendizagem

1. Conhecimentos:

Compreensão da importância da educação: Reconhecer o papel fundamental que a educação desempenha no desenvolvimento pessoal e profissional, incluindo os seus benefícios a longo prazo para a progressão na carreira e a realização pessoal.

Consciência das barreiras: Identificar barreiras pessoais comuns à educação, tais como restrições de tempo, questões financeiras e dúvidas, bem como barreiras sociais que possam afetar o seu percurso educativo.

Conhecimento de oportunidades educacionais: Explorar vários percursos educativos, incluindo opções tradicionais e não tradicionais, recursos disponíveis para alunos adultos e sistemas de apoio que podem ajudar nas suas actividades educativas.

Quadro de definição de objetivos: Compreender os princípios da definição de objetivos SMART (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais) e como podem ser aplicados aos objetivos educativos.

2. Competências:

Autoavaliação e reflexão: Desenvolver a capacidade de efetuar avaliações pessoais para identificar pontos fortes, pontos fracos e barreiras em relação às aspirações educativas.

Navegação de recursos: Adquirir competências para pesquisar e avaliar eficazmente as oportunidades educativas, incluindo a forma de aceder a bolsas de estudo, subsídios, cursos online e recursos comunitários.

Definição de objetivos e planeamento: Criar um plano de ação detalhado para atingir os objetivos educativos, incluindo prazos, marcos e estratégias para monitorizar o progresso.

Resolução de problemas: Melhorar as competências de resolução de problemas para enfrentar as barreiras e os desafios que possam surgir durante a prossecução dos objetivos educativos.

3. Atitudes:

Mentalidade de crescimento: Promover uma atitude positiva em relação à aprendizagem e ao desenvolvimento pessoal, aceitando os desafios como oportunidades de crescimento e melhoria.

Resiliência: Desenvolver a resiliência e a perseverança face a contratempos ou obstáculos, compreendendo que a superação de desafios é uma parte essencial do percurso educativo.

Empoderamento: Cultivar um sentido de capacitação, reconhecendo que a educação está ao alcance e que os participantes têm a capacidade de moldar o seu futuro.

Orientação para a comunidade: Causar um sentido de comunidade e de apoio entre pares, encorajando os participantes a procurar ajuda e a colaborar com outros nas suas actividades educativas.



Cofinanciado pela
União Europeia

História de Caso Motivadora

Malika dos Países Baixos

Malika, uma mãe solteira que vive em Roterdão, nos Países Baixos, sonhava em frequentar o ensino superior para ter uma vida melhor para si e para os seus filhos. Originária de Marrocos, mudou-se para os Países Baixos quando tinha 20 e poucos anos. Sem qualificações formais, Malika trabalhou em empregos mal pagos enquanto criava os filhos sozinha depois de o marido a ter deixado. Apesar das suas circunstâncias, ela sabia que a educação era a chave para quebrar o ciclo da pobreza. As principais barreiras que Malika enfrentou foram a gestão do tempo, as restrições financeiras e as barreiras linguísticas. No entanto, a sua resiliência e o apoio das organizações comunitárias locais ajudaram-na a ultrapassar estes obstáculos.





Cofinanciado pela
União Europeia

História de Caso Motivadora

Medidas adoptadas por Malika para ultrapassar as barreiras:

- ✓ **Cursos de línguas:** Malika começou por se inscrever em cursos de língua neerlandesa, oferecidos gratuitamente pelo município local, o que a ajudou a integrar-se melhor na sociedade neerlandesa e aumentou a sua confiança.
- ✓ **Programas de ensino flexíveis:** Malika encontrou uma universidade aberta que oferecia cursos a tempo parcial e online, o que lhe permitia estudar à medida das suas responsabilidades profissionais e parentais.
- ✓ **Ajuda financeira:** Candidatou-se a subsídios do governo e a apoios financeiros disponíveis para mães solteiras e estudantes adultos, o que aliviou os seus encargos financeiros e lhe permitiu concentrar-se nos seus estudos.
- ✓ **Redes de apoio:** Malika juntou-se a um grupo de mães solteiras da sua comunidade que também queriam estudar. Reuniam-se regularmente para discutir os seus desafios e partilhar recursos, o que lhe proporcionou motivação e apoio emocional.



Cofinanciado pela
União Europeia

História de Caso Motivadora

➤ Resultado:

Após anos de trabalho árduo, Malika obteve a sua licenciatura em Serviço Social. Isto não só melhorou as suas perspetivas de emprego, como também lhe deu a confiança necessária para se tornar um modelo para os seus filhos. Atualmente, trabalha como conselheira, ajudando outras mulheres imigrantes a integrarem-se na sociedade holandesa, concentrando-se particularmente na educação e na capacitação de mães solteiras.

➤ Lições aprendidas:

A perseverança e o apoio dos programas comunitários foram fundamentais para o sucesso de Malika. As oportunidades de aprendizagem flexíveis e a assistência financeira são fundamentais para as mães solteiras que pretendem regressar aos estudos.



Cofinanciado pela
União Europeia

Lista de Tópicos - Ultrapassar as Barreiras para Continuar a Sua Educação

Reconhecer a importância da educação

Reconhecer a importância da educação é vital para o desenvolvimento pessoal e profissional. A educação não só alarga os conhecimentos, como também promove o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a adaptabilidade. Permite que os indivíduos procurem melhores oportunidades de emprego, aumentem a sua estabilidade financeira e contribuam de forma significativa para a sociedade. Além disso, a educação alimenta a auto-confiança e abre portas à aprendizagem ao longo da vida, ajudando as pessoas a adaptarem-se a ambientes em mudança e aos avanços tecnológicos. Para as mães, a formação contínua oferece a possibilidade de melhorar o seu bem-estar pessoal e as perspectivas de futuro das suas famílias.

Identificação de barreiras pessoais

Identificar os obstáculos pessoais é crucial para as mães que pretendem atingir os seus objetivos, seja em termos de educação, carreira ou desenvolvimento pessoal. Os obstáculos mais comuns podem incluir restrições de tempo devido às responsabilidades de cuidar dos filhos, falta de recursos financeiros e sentimentos de culpa ou inadequação ao dar prioridade às necessidades pessoais. Os fatores emocionais, como a dúvida ou o medo de falhar, também podem impedir o progresso. Para ultrapassar estes obstáculos, as mães podem beneficiar da autorreflexão e da definição de objetivos realistas e exequíveis. A procura de apoio junto da família, dos amigos ou de redes profissionais pode proporcionar encorajamento e responsabilização. Ao reconhecerem e abordarem estas barreiras, as mães podem capacitar-se para perseguir as suas ambições com confiança e resiliência.

Navegar pelas oportunidades educativas

Navegar pelas oportunidades educativas pode ser uma jornada gratificante mas desafiante para as mães. O equilíbrio entre as responsabilidades familiares e o crescimento pessoal requer um planeamento e apoio cuidadosos. Muitas instituições oferecem opções de aprendizagem flexíveis, tais como cursos online e programas a tempo parcial, permitindo que as mães prossigam os seus objetivos educativos sem sacrificar o tempo com os seus filhos. Além disso, os colégios comunitários e as organizações locais fornecem frequentemente recursos, bolsas de estudo e serviços de cuidados infantis para ajudar as mães nos seus objetivos educativos. O estabelecimento de contactos com outras mães e a participação em grupos de apoio também podem aumentar a motivação e fornecer informações valiosas. Aproveitar estas oportunidades pode levar à realização pessoal e a melhores perspetivas de carreira.

Definir e atingir objetivos educativos

Definir e atingir objetivos educativos é um processo vital para as mães que procuram crescimento pessoal e profissional. Para começar, é importante definir objetivos claros e mensuráveis que estejam de acordo com os interesses pessoais e as responsabilidades familiares. Dividir os objetivos maiores em passos mais pequenos e geríveis pode tornar a viagem menos avassaladora. Criar um horário que equilibre o tempo de estudo com as atividades familiares ajuda a manter a concentração e a responsabilidade. A utilização de recursos como cursos online, workshops locais e grupos de estudo pode melhorar a aprendizagem e fornecer um apoio valioso. Para além disso, celebrar os pequenos sucessos ao longo do percurso fomenta a motivação e a confiança. Ao dar prioridade à educação, as mães não só investem no seu futuro, como também dão um forte exemplo aos seus filhos sobre a importância da aprendizagem ao longo da vida.



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1

"Caminho para o Crescimento Pessoal: Autoavaliação e Definição de Objetivos"

- **O objetivo desta atividade** é incentivar a autorreflexão, permitindo-lhe compreender melhor os obstáculos que podem estar a impedir o seu progresso educativo e explorar a forma como a educação pode contribuir para o seu crescimento pessoal e profissional. No final da atividade, terá uma ideia mais clara das medidas que pode tomar para ultrapassar os obstáculos e definir objetivos educativos exequíveis.

- **Instruções para a atividade:**

- 1. Refletir sobre a importância da educação para o seu crescimento:**

- Escreva um breve parágrafo que responda às seguintes perguntas:
- ✓ De que forma considera que continuar a sua formação irá beneficiar a sua vida pessoal e profissional?
- ✓ Que competências ou conhecimentos gostaria de adquirir através da educação?





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1

2. Identificar as suas barreiras pessoais:

- ✓ Faça uma lista dos desafios que enfrenta atualmente e que o podem impedir de prosseguir os estudos. Estes podem incluir tempo, finanças, compromissos familiares, auto-confiança ou outras circunstâncias pessoais.
- ✓ Para cada obstáculo, descreva sucintamente de que forma este afeta a sua capacidade de prosseguir os estudos.

3. Explorar oportunidades educativas:

- ✓ Enumere três oportunidades de formação possíveis (cursos, certificações, diplomas, workshops) que lhe interessem e que sejam realisticamente realizáveis, tendo em conta as suas circunstâncias atuais.
- ✓ Para cada oportunidade, anote a forma como se enquadra no seu estilo de vida e como apoia os seus objetivos a longo prazo.

4. Estabelecer objetivos educativos realistas:

- ✓ Com base nas reflexões acima, escreva dois objetivos educativos a curto prazo (nos próximos 6 meses a 1 ano) e dois objetivos a longo prazo (nos próximos 2 a 5 anos).
- ✓ Para cada objetivo, descreva um plano de ação específico que indique o que precisa de fazer para o alcançar, incluindo quaisquer recursos ou sistemas de apoio de que necessite.



Atividade 1

5. Autorreflexão:

- ✓ Depois de completar a autoavaliação, reserve um momento para refletir sobre os conhecimentos adquiridos.
- ✓ Que pequenos passos pode dar agora mesmo para começar a ultrapassar as suas barreiras e a trabalhar para atingir os seus objetivos?



Esta atividade incentiva uma reflexão profunda e ajudá-lo-á a perceber como navegar no seu percurso educativo e a ultrapassar desafios pessoais.



A atividade deve durar cerca de 1 hora.





Cofinanciado pela
União Europeia

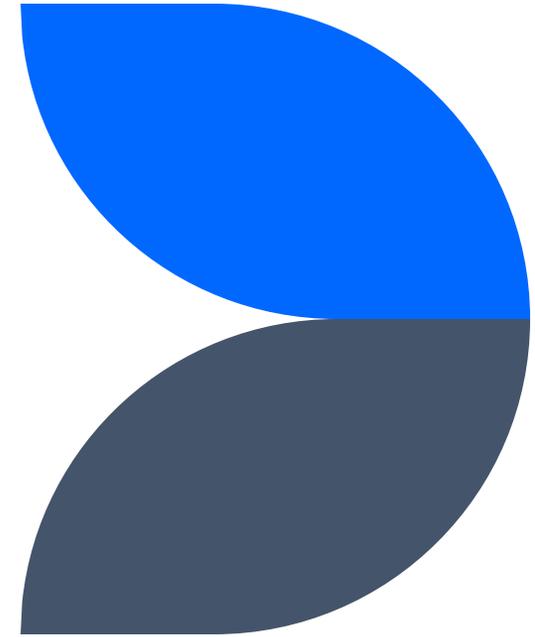
Atividade 2

"Ultrapassar as Barreiras: Identificar os Desafios à Educação"

- **O objetivo desta atividade** é ajudar os alunos a tornarem-se mais conscientes dos desafios que enfrentam quando prosseguem os estudos e capacitá-los para criarem soluções práticas para ultrapassar essas barreiras.

- **Instruções para a atividade:**

Esta atividade de 1 hora ajuda os alunos a identificar e refletir sobre as barreiras pessoais que os podem impedir de continuar a sua educação. Combina brainstorming, narração de histórias, estudos de caso e reflexão para fornecer uma compreensão abrangente dessas barreiras e como superá-las. Os alunos podem completar a atividade com orientação passo a passo ou através de uma versão interactiva online, que pode incluir vídeos, artigos ou estudos de caso.





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Etapa 1: Brainstorming de barreiras pessoais (10 minutos)

Atividade: Comece por ver o seguinte pequeno vídeo sobre as barreiras comuns à educação:

Vídeo: Quebrar as barreiras à educação <https://www.youtube.com/watch?v=KpJwOzp0RSA>

Tarefa de brainstorming: Depois de ver o vídeo, dedique 5 minutos a pensar nas barreiras pessoais que o estão a impedir de continuar a estudar. Pense em barreiras como:

- Falta de tempo
- Dificuldades financeiras
- Responsabilidades familiares
- Confiança limitada ou dúvidas sobre si próprio
- Falta de sistema de apoio

➤ Escreva pelo menos 3 barreiras pessoais e, para cada uma delas, descreva brevemente porque é que a vê como um desafio no seu percurso educativo.



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Etapa 2: Narração de histórias - A minha barreira pessoal (10 minutos)

Atividade: Assista a esta história pessoal de uma mulher que ultrapassou as barreiras da educação

Vídeo: Como equilíbrio a minha carreira e o facto de ser mãe

<https://www.youtube.com/watch?v=kkMbNceHHxA>

Tarefa de narração de histórias:

Reserve 5 minutos para refletir sobre a sua própria vida. Escreva uma pequena história pessoal (algumas frases) sobre uma barreira importante que tenha enfrentado ou que esteja a enfrentar atualmente. Considere as seguintes sugestões:

- Qual é o obstáculo e de que forma afecta os seus objetivos educativos ou profissionais?
- Como é que esta barreira o faz sentir?
- O que significaria para si e para a sua família ultrapassar esta barreira?



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Etapa 3: Estudo de caso - Aprender com os outros (10 minutos)

Atividade: Ler o estudo de caso abaixo sobre um indivíduo que ultrapassou barreiras significativas à educação

Case Study: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10834-017-9535-6>

Tarefa:

Depois de ler o estudo de caso, dedique 5 minutos a refletir sobre a forma como os seus desafios se comparam aos da pessoa no estudo de caso. Escreva um pequeno parágrafo com a resposta:

- Que semelhanças encontra entre a sua experiência e o estudo de caso?
- Que estratégias utilizaram para ultrapassar as suas barreiras e quais delas poderão funcionar para si?



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Etapa 4: Exercício de reflexão - Identificação de soluções (15 minutos)

Tarefa de reflexão: Agora que já explorou as suas próprias barreiras e viu exemplos de outros que ultrapassaram desafios, é altura de pensar em soluções. Reflita sobre as barreiras que lhe surgiram no brainstorming da Etapa 1 e dedique os próximos 10 minutos a encontrar soluções ou estratégias para cada barreira. Pense em questões como:

- Como é que pode arranjar mais tempo para a sua educação?
- Existem recursos financeiros, bolsas de estudo ou subsídios que possa explorar?
- Pode contar com o apoio de familiares ou amigos?

➤ Para cada obstáculo, escreva uma ou duas medidas práticas que pode tomar para começar a resolvê-lo.



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Etapa 5: Criar um plano de ação (15 minutos)

Atividade: Com base nas suas reflexões, crie um pequeno plano de ação para o ajudar a ultrapassar as suas barreiras. Utilize a seguinte estrutura para escrever o seu plano.

Barreira #1: (por exemplo, falta de tempo)

Solução: Reservar 2 horas ao fim de semana para estudar e pedir a um familiar que o ajude a tomar conta das crianças.

Recursos necessários: Horário de estudo, apoio familiar.

Barreira #2: (por exemplo, desafios financeiros)

Solução: Pesquisar bolsas de estudo locais ou online para mães que regressam aos estudos.

Recursos necessários: Tempo para pesquisar, pedidos de ajuda financeira.

Tarefa: Escreva dois ou três obstáculos, juntamente com as soluções e os recursos necessários para os ultrapassar. Este plano de ação servirá de roteiro para dar passos concretos no sentido de ultrapassar as barreiras no seu percurso educativo.



Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Reflexão de conclusão (5 minutos)

No final da atividade, dedique alguns minutos a refletir sobre o que aprendeu e como pode começar a aplicar estas soluções na sua vida. Refletir:

- Qual é o primeiro pequeno passo que pode dar em direção aos seus objetivos educativos?
- Como é que se pode manter motivado e empenhado em ultrapassar estas barreiras?

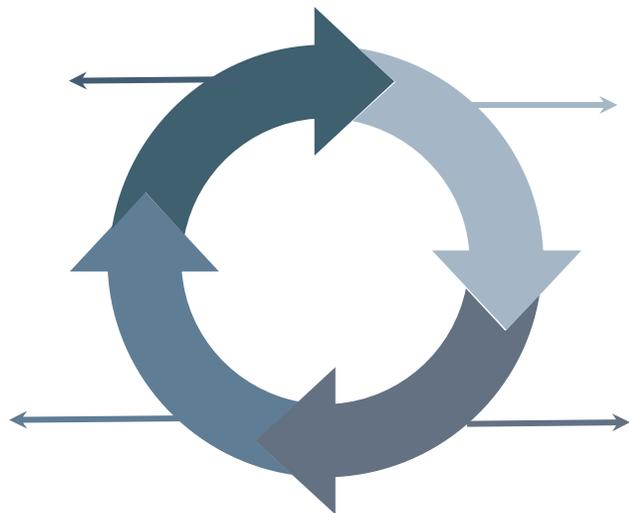
Dicas importantes

Sugestão 1: Dar prioridade à gestão do tempo

Reserve tempo dedicado aos seus estudos, criando um horário que equilibre a família, o trabalho e os estudos. Utilize pequenos blocos de tempo, como manhãs cedo ou fins-de-semana, para se manter consistente sem se sobrecarregar.

Sugestão 2: Procurar apoio financeiro

Procure bolsas de estudo, subsídios ou planos de pagamento flexíveis oferecidos pelas instituições de ensino. Muitos programas apoiam especificamente mães e adultos trabalhadores que regressam aos estudos.



Dica 3: Construir uma rede de apoio

Contacte a família, os amigos ou grupos comunitários para obter apoio emocional e prático, quer se trate de ajuda para cuidar de crianças ou apenas de alguém que o encoraje. Participe em fóruns online ou grupos locais para alunos em situações semelhantes.

Dica 4: Definir objetivos realistas e alcançáveis

Divida os seus objetivos educativos a longo prazo em passos mais pequenos e geríveis. Comemore cada pequena vitória, quer seja a conclusão de um curso ou a inscrição numa turma, para se manter motivado e acompanhar o progresso.



Recursos Adicionais



Academia Khan

Oferece cursos gratuitos em várias disciplinas, como matemática, ciências, economia e artes. Excelente para aprendizagem autónoma para mães que pretendem continuar a sua educação sem restrições financeiras. <https://www.khanacademy.org/>



Coursera

Oferece uma vasta gama de cursos das melhores universidades e organizações. As mães podem inscrever-se em cursos ou programas completos, incluindo diplomas e certificados, que podem ser efectuados em horários flexíveis. <https://www.coursera.org/>



edX

Oferece cursos gratuitos e pagos de universidades como Harvard e MIT. É útil para as mães que querem melhorar a sua educação com cursos de alta qualidade, muitas vezes ao seu próprio ritmo. <https://www.edx.org/>



Udemy

Oferece milhares de cursos em linha numa vasta gama de disciplinas, muitas vezes a preços reduzidos. É ideal para mães que procuram melhorar as suas competências ou aprender novas matérias de uma forma flexível e económica. <https://www.udemy.com/>



The Mom Hour

Este podcast é um excelente recurso para as mães que estão a tentar gerir a parentalidade e os objetivos pessoais, como a educação. Apresenta debates sobre a vida familiar e dicas práticas para equilibrar tudo. <https://themomhour.com/>



Podcast sobre rendimento passivo inteligente

Apresentado por Pat Flynn, este podcast é útil para as mães interessadas em aprender como iniciar um negócio paralelo ou criar fluxos de rendimento passivos para apoiar a sua educação ou as necessidades da família. <https://www.smartpassiveincome.com/spi/>



Para além da lista de tarefas

Centrado em estratégias de produtividade e equilíbrio entre vida profissional e pessoal, este podcast ajuda as mães a encontrar formas práticas de gerir a sua educação, parentalidade e desenvolvimento pessoal. <https://www.beyondthetodolist.com/>



O seu dinheiro

Apresentado pela especialista em finanças Jean Chatzky, este podcast aborda as finanças pessoais, a gestão do dinheiro e a capacitação económica das mulheres. É particularmente útil para as mães que gerem os orçamentos familiares enquanto investem na sua educação. <https://hermoney.com/>



Pronta para testar os seus conhecimentos?

É altura de pôr à prova as suas
capacidades...

[COMECE AGORA](#)



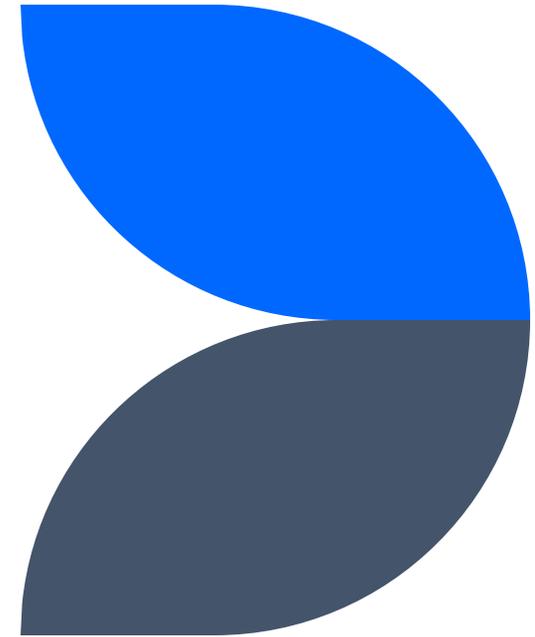
Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

Perguntas de Autorreflexão

- Q1: Que obstáculos específicos enfrento atualmente que impedem a minha capacidade de prosseguir os estudos e de que forma é que esses obstáculos afetam a minha vida quotidiana e os meus objetivos a longo prazo?
- Q2: Quais os recursos ou sistemas de apoio de que disponho e de que apoio adicional necessito para ultrapassar com êxito estas barreiras?
- Q3: Que passos pequenos e práticos posso dar na próxima semana para começar a ultrapassar as minhas barreiras e aproximar-me dos meus objetivos educativos?





Cofinanciado pela
União Europeia

Conclusão

- A formação contínua enquanto mãe não é apenas uma viagem pessoal, mas também um investimento no seu futuro e no bem-estar da sua família.
- Reconhecendo o poder transformador da educação, navegando na vasta gama de oportunidades educativas, identificando e ultrapassando barreiras pessoais e definindo objectivos realistas e acionáveis, está a posicionar-se para o crescimento e o sucesso.
- A educação dá-lhe novos conhecimentos, competências e confiança e abre-lhe as portas para a progressão na carreira, a realização pessoal e melhores oportunidades para os seus filhos.
- Este módulo equipou-o com as ferramentas e a mentalidade necessárias para avançar no seu percurso educativo, independentemente dos desafios que possa enfrentar.
- Ao prosseguir nesta viagem, lembre-se de que cada passo - por mais pequeno que seja - o aproxima da concretização das suas aspirações.
- Abrace este processo com determinação, sabendo que o compromisso que assume hoje com a sua educação terá impactos positivos duradouros para si, para a sua família e para a sua comunidade. Tem o poder de moldar o seu futuro, e isso começa com a escolha de continuar a aprender.



Cofinanciado pela
União Europeia

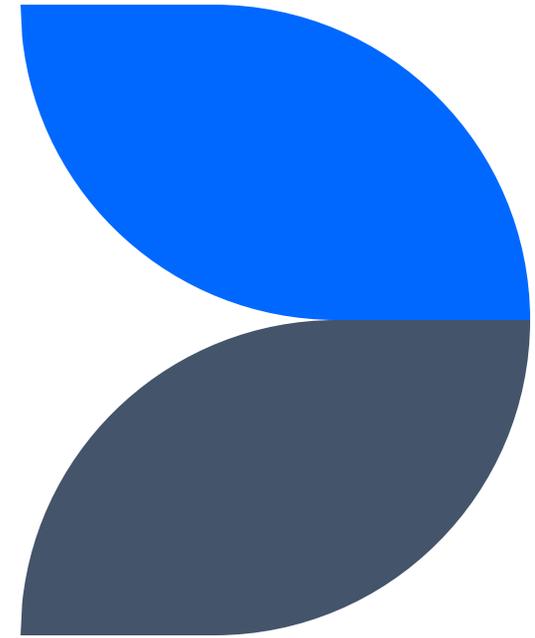
Referências

- Khan Academy. (n.d.). Khan Academy. <https://www.khanacademy.org>
- Coursera. (n.d.). Coursera. <https://www.coursera.org>
- edX. (n.d.). edX. <https://www.edx.org>
- Udemy. (n.d.). Udemy. <https://www.udemy.com>
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.
- Kay, K., & Shipman, C. (2014). The confidence code: The science and art of self-assurance—What women should know. HarperBusiness.
- Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Avery.
- Westover, T. (2018). Educated: A memoir. Random House.
- Brody, L. S. (2017). The fifth trimester: The working mom's guide to style, sanity, and big success after baby. Doubleday.
- Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. Scribner.
- Vanderkam, L. (2015). I know how she does it: How successful women make the most of their time. Portfolio.
- Knapp, J., & Zeratsky, J. (2018). Make time: How to focus on what matters every day. Currency.
- Sandberg, S. (2013). Lean in: Women, work, and the will to lead. Knopf.



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

