



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Mothers Looking Ahead

Módulo 4: Competências Transversais Essenciais para o Seu Sucesso na Educação e Mais Além

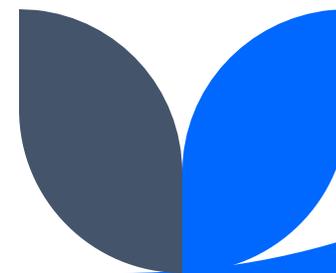


This work is licensed under a Creative Commons  
Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0  
License.

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 dotar as mães de valiosas competências de desenvolvimento interpessoal e pessoal que são vitais para o sucesso em contextos educativos e profissionais. Reconhecendo que as mães têm muitas vezes múltiplos papéis e responsabilidades, este módulo centra-se em competências como a comunicação eficaz, a gestão do tempo, a resolução de problemas, a adaptabilidade e a inteligência emocional. Estas competências não só aumentam a sua capacidade de apoiar as suas próprias actividades educativas, como também as capacitam para promover um ambiente positivo e de apoio à aprendizagem dos seus filhos. Em última análise, o módulo foi concebido para criar confiança, resiliência e uma mentalidade proactiva, garantindo que as mães possam prosperar a nível pessoal, académico e profissional.



## Resultados da Aprendizagem

### 1. Conhecimento

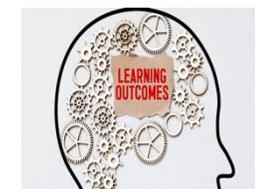
- Compreender os princípios fundamentais de uma comunicação eficaz, incluindo clareza, confiança e técnicas de feedback.
- Aprender os conceitos-chave da dinâmica do trabalho em equipa e estratégias de colaboração em contextos profissionais.
- Compreender a importância da adaptabilidade na gestão dos desafios e das transições no local de trabalho.
- Reconhecer o valor da criatividade na resolução de problemas e na geração de ideias para o crescimento profissional.
- Familiarizar-se com as competências transversais essenciais que melhoram a preparação para o emprego e o sucesso no local de trabalho.

### 2. Competências

- Aplicar técnicas de comunicação claras e confiantes para expressar ideias de forma eficaz em várias situações profissionais.
- Colaborar de forma eficiente com as equipas, tirando partido da dinâmica de grupo e promovendo um ambiente de trabalho favorável.
- Demonstrar capacidade de adaptação, gerindo as mudanças no local de trabalho com resiliência e prontidão para assumir novas responsabilidades.
- Utilizar o pensamento criativo e técnicas de resolução de problemas para propor soluções inovadoras e melhorias em contextos de trabalho.
- Implementar competências transversais, como a gestão do tempo, o trabalho em rede e a comunicação interpessoal, para melhorar a empregabilidade.

### 3. Atitudes

- Desenvolver uma mentalidade proativa, mostrando entusiasmo pela aprendizagem e aplicação de competências de comunicação para melhorar as interações no local de trabalho.
- Promover uma atitude de colaboração, valorizando o trabalho em equipa e contribuindo ativamente para os objectivos comuns.
- Cultivar uma abordagem resiliente e flexível, aceitando a mudança como uma oportunidade de crescimento e aprendizagem.
- Adotar uma perspetiva criativa, permanecendo aberto à exploração de ideias e abordagens inovadoras.
- Desenvolver a confiança e a auto-consciência na aplicação de competências interpessoais e transversais a cenários profissionais.





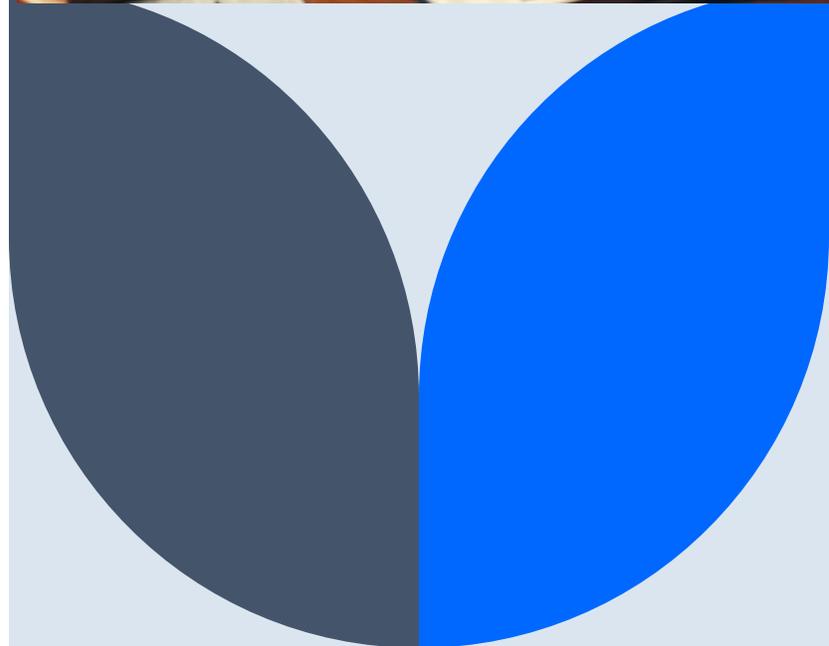
Cofinanciado pela  
União Europeia

## História de Caso Motivadora

### História de caso: A busca de Emily por uma carreira de professora

Emily era uma mãe casada de quatro filhos que sempre quis ser professora. Enquanto criava os seus filhos, sentiu que os seus sonhos estavam sempre em suspenso, uma vez que se concentrava nas necessidades da família. Quando o seu filho mais novo entrou para o jardim de infância, a Emily sentiu uma vocação renovada para finalmente obter o seu diploma de professora. No entanto, preocupava-se com a gestão da casa, com o apoio ao marido e com as exigências da escola ao mesmo tempo.

Determinada, Emily inscreveu-se num curso noturno numa universidade local. No início, teve dificuldade em equilibrar tudo, sentindo-se sobrecarregada com os trabalhos do curso e as exigências da família. Um dia, um mentor sugeriu-lhe que participasse num programa concebido para ensinar competências transversais essenciais, como a gestão do tempo, a resiliência e a comunicação. Através deste programa, a Emily aprendeu a dividir os seus objetivos em etapas geríveis. Criou um horário estruturado que incluía horas de estudo, tempo para a família e cuidados pessoais. Também melhorou as suas capacidades de comunicação, o que a ajudou a partilhar as suas ambições e desafios com o marido e os filhos, que começaram a apoiar os seus objetivos.





Cofinanciado pela  
União Europeia

## História de Caso Motivadora

### O que é que a Emily fez?

Emily envolveu a família no seu percurso. O marido assumiu mais responsabilidades domésticas e os filhos mais velhos ajudaram nas tarefas domésticas. Ver a mãe a estudar e a perseverar tornou-se uma lição poderosa para os filhos. Ainda havia dias difíceis, mas o apoio da família e as suas novas competências permitiram-lhe continuar.





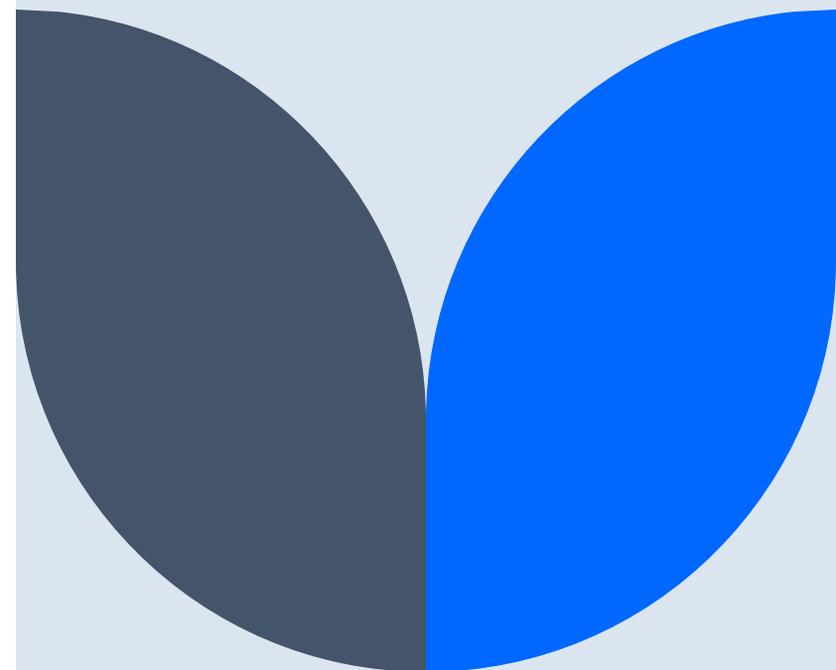
Cofinanciado pela  
União Europeia

## História de Caso Motivadora

### Resultados e Lições Aprendidas:

Ao fim de três anos, Emily licenciou-se em educação. Atualmente, trabalha como professora, uma carreira que adora, e os seus filhos admiram a sua resiliência e dedicação. O percurso de Emily mostrou-lhe o valor de uma comunicação clara e do trabalho de equipa no seio de uma família. A sua experiência ensinou-lhe que, com as competências e o apoio certos, é possível equilibrar os sonhos pessoais com as responsabilidades familiares.

Hoje, Emily não é apenas um modelo para os seus filhos, mas também uma defensora de outros pais que perseguem os seus objectivos. A sua história demonstra que perseguir as suas aspirações pode aproximar toda a família, ensinando lições valiosas sobre empenho, resiliência e o poder dos sonhos partilhados.





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Lista de Tópicos - Competências Transversais Essenciais para o Seu Sucesso Escolar e Não Só

### **Comunicação eficaz, trabalho em equipa e colaboração**

A comunicação eficaz, o trabalho em equipa e a colaboração são competências essenciais para as mães, à medida que navegam pelas complexidades da vida familiar, do trabalho e do envolvimento na comunidade. Ao promover um diálogo aberto no seio da família, as mães podem garantir que as necessidades e os sentimentos de todos são ouvidos, criando um ambiente de apoio. As competências de trabalho em equipa permitem que as mães se envolvam com os seus parceiros e filhos em responsabilidades partilhadas, promovendo a cooperação e reduzindo o stress. A colaboração com outros pais, educadores e membros da comunidade aumenta a sua capacidade de criar resultados positivos para as suas famílias, dando um exemplo poderoso aos seus filhos sobre a importância de trabalhar em conjunto para objetivos comuns.

### **Pensamento crítico e resolução de problemas**

O pensamento crítico e a resolução de problemas são competências essenciais para as mães que enfrentam vários desafios na vida quotidiana. Ao aplicar o pensamento crítico, as mães podem avaliar situações, considerar várias perspetivas e tomar decisões informadas que beneficiam as suas famílias. Esta competência ajuda-as a analisar questões - quer se trate de resolver conflitos entre irmãos ou de fazer escolhas sobre educação e saúde. A resolução de problemas permite às mães abordar os obstáculos com criatividade e confiança, permitindo-lhes encontrar soluções eficazes. Em conjunto, estas competências fomentam a resiliência e permitem às mães navegar pelas complexidades da parentalidade, ao mesmo tempo que ensinam os seus filhos a pensar de forma crítica e a enfrentar os desafios com confiança.

### **Criatividade, inovação, adaptabilidade e flexibilidade**

A criatividade, a inovação, a adaptabilidade e a flexibilidade são competências vitais para as mães, na medida em que equilibram as exigências da parentalidade, do trabalho e do crescimento pessoal. Abraçar a criatividade permite às mães encontrar soluções únicas para os desafios do dia a dia, quer se trate de organizar as actividades familiares ou de gerir as tarefas domésticas. A inovação inspira-as a implementar novas ideias que podem melhorar as rotinas da sua família e melhorar as experiências de aprendizagem dos seus filhos. Além disso, a adaptabilidade e a flexibilidade são cruciais para navegar na dinâmica em constante mudança da vida familiar, permitindo às mães ajustar os planos e responder positivamente a situações inesperadas. Em conjunto, estas competências permitem às mães cultivar famílias resilientes que prosperam no meio da mudança.

### **Criar resiliência**

O desenvolvimento da resiliência é crucial para as mães que enfrentam os desafios da parentalidade, do trabalho e do crescimento pessoal. A resiliência permite que as mães recuperem de contratempos, se adaptem à mudança e mantenham uma perspetiva positiva mesmo em tempos difíceis. Ao cultivar a resiliência, as mães podem ser um modelo de estratégias de sobrevivência para os seus filhos, ensinando-lhes a importância da perseverança e da força emocional. Esta competência ajuda as famílias a prosperar perante a adversidade, promovendo um ambiente de apoio em que os desafios são vistos como oportunidades de crescimento. Em última análise, a resiliência capacita as mães a lidar com os altos e baixos da vida com graça, confiança e determinação.

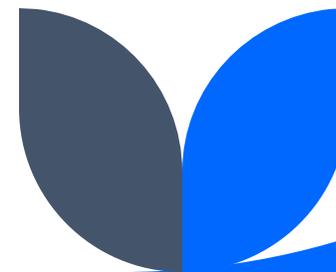
## Atividade 1



### Materiais necessários:

- Um caderno ou um diário
- Uma caneta ou um lápis
- Um espaço tranquilo de reflexão

A atividade deve durar cerca de 1 hora.





Cofinanciado pela  
União Europeia



## Atividade 1

### "Diário de reflexão sobre a resiliência"

- **O objetivo desta atividade** é aumentar a resiliência, reflectindo sobre os desafios passados e identificando os pontos fortes pessoais e as estratégias de sobrevivência.
  
- **Instruções para a atividade:**
  1. **Preparar o cenário:** Encontre um local calmo e confortável onde possa refletir sem distrações. Reserve cerca de 30 minutos para esta atividade.
  
  2. **Refletir sobre os desafios:** No seu diário, escreva sobre um desafio significativo que enfrentou na sua vida como mãe (por exemplo, equilibrar o trabalho e a parentalidade, gerir problemas de saúde familiar ou adaptar-se a mudanças inesperadas). Descreva a situação em pormenor, incluindo a forma como se sentiu.





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 1

**3. Identificar os pontos fortes:** Depois de escrever sobre o desafio, reserve um momento para identificar os pontos fortes e as competências que utilizou para o ultrapassar. Faça a si próprio perguntas como:

- Que qualidades pessoais me ajudaram a ultrapassar esta situação?
- Apoiei-me em algum sistema de apoio (amigos, família, comunidade) para me ajudar a ultrapassar a situação?

**4. Estratégias de enfrentamento:** De seguida, anote as estratégias que utilizou para lidar com o desafio. Estas podem incluir:

- Procurar o apoio de amigos ou familiares
- Praticar actividades de autocuidado (por exemplo, exercício, meditação)
- Definir objetivos pequenos e realizáveis para recuperar o sentido de controlo





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 1

**5. Afirmação positiva:** Conclua a sua entrada escrevendo uma afirmação positiva sobre a sua resiliência. Por exemplo, "Sou forte e capaz de ultrapassar desafios" ou "Tenho a capacidade de me adaptar e crescer em tempos difíceis".

**6. Rever e refletir:** Após uma semana, reveja o seu registo no diário. Reflita sobre a forma como o reconhecimento da sua capacidade de resistência o pode ajudar a enfrentar desafios futuros. Pense em escrever quaisquer novos desafios que encontre e os pontos fortes que aplica para os ultrapassar.



## Atividade 2



### **Materiais necessários:**

- Uma cópia impressa ou digital do modelo da Matriz de Gestão do Tempo
- Uma caneta ou um lápis
- Um espaço tranquilo para reflexão e planeamento

A atividade deve durar cerca de 1 hora.

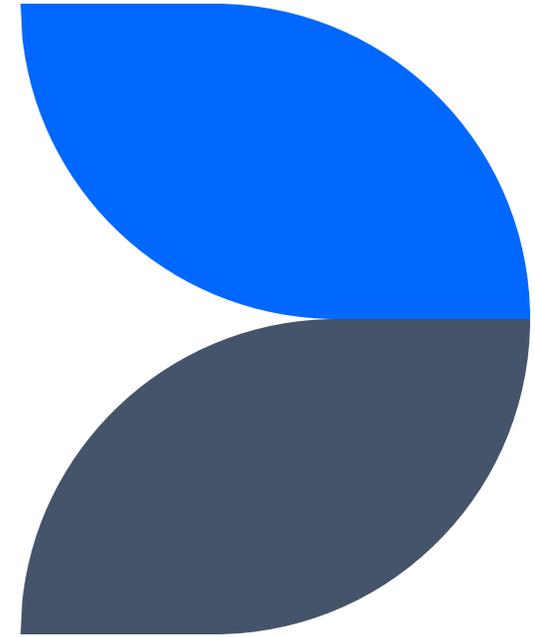


Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 2

### "Matriz de gestão do tempo"

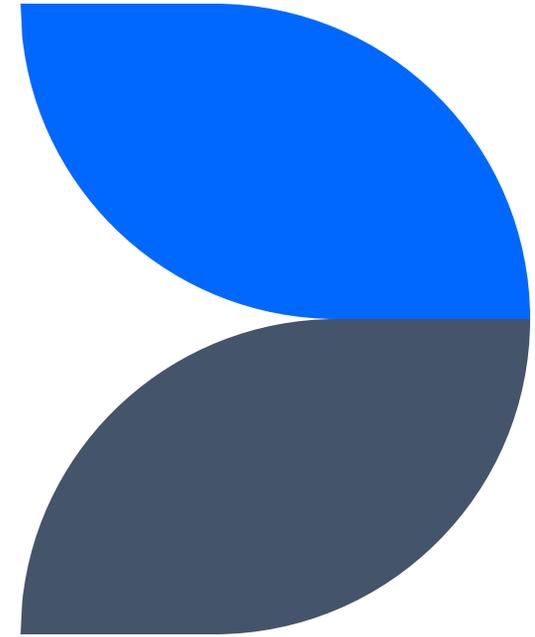
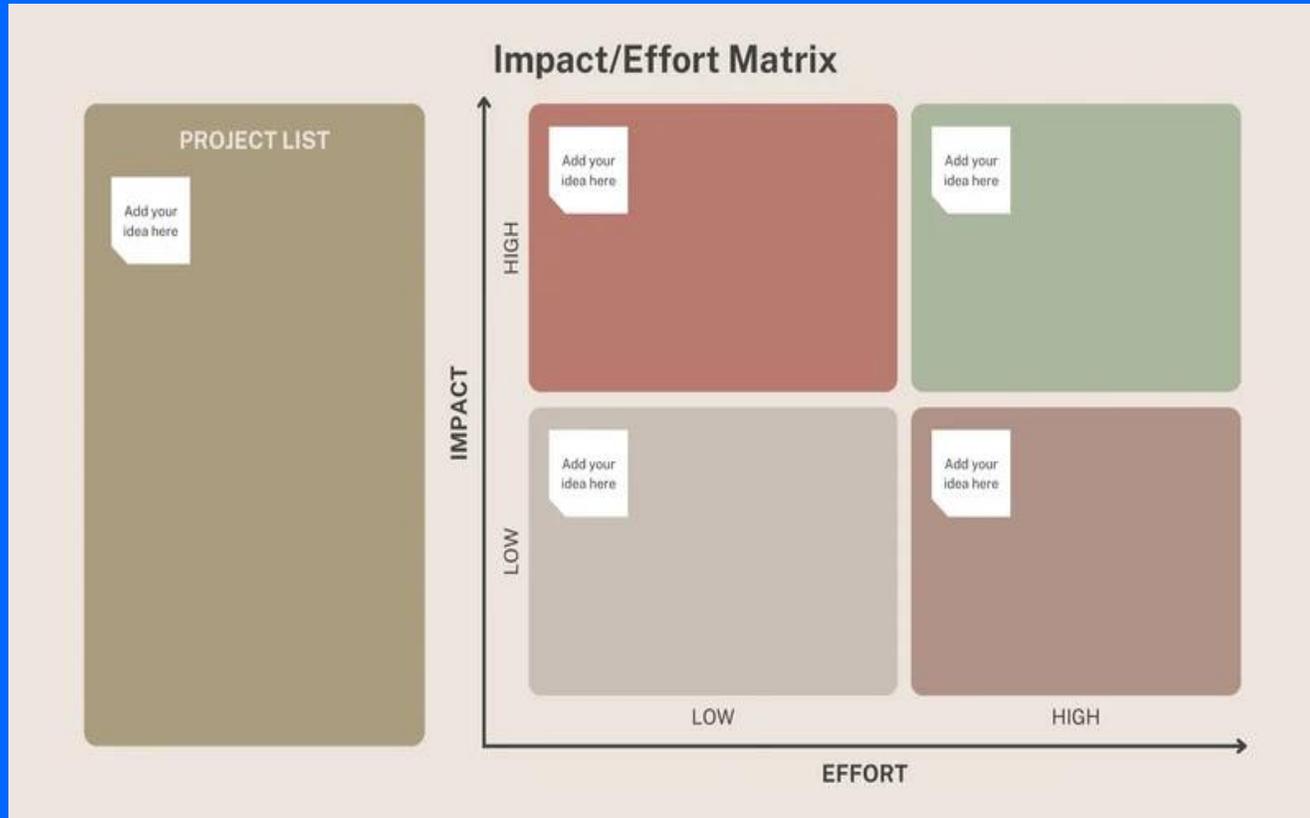
- **O objetivo desta atividade** é reforçar as competências de gestão do tempo e de organização, dando prioridade às tarefas e melhorando o planeamento diário.
- **Instruções para a atividade:**
  1. **Descarregar o modelo de matriz:** Aceda ao Modelo de matriz de gestão do tempo no Canva (está na página seguinte). Pode editar este modelo diretamente online ou descarregá-lo para impressão.





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 2





Cofinanciado pela  
União Europeia



## Atividade 2

**2. Faça uma lista das suas tarefas:** Passe 10 minutos a escrever todas as tarefas que tem de realizar na próxima semana. Inclua tudo, desde deveres relacionados com o trabalho a obrigações familiares e objetivos pessoais. Isto pode ser feito na secção "Lista de tarefas" da matriz ou numa folha de papel separada.

**3. Categorize as tarefas usando a Matriz:** Utilizando a Matriz de Gestão do Tempo de Stephen Covey, categorize as suas tarefas em quatro quadrantes com base na urgência e na importância:

- **Quadrante 1 (Urgente e Importante):** Tarefas que devem ser realizadas imediatamente (por exemplo, consultas médicas, prazos de trabalho).
- **Quadrante 2 (Não urgente mas importante):** Tarefas que são importantes para os objetivos a longo prazo (por exemplo, planear atividades familiares, estudar).
- **Quadrante 3 (Urgente mas não importante):** Tarefas que são frequentemente interrupções ou distrações (por exemplo, responder a e-mails não críticos).
- **Quadrante 4 (Não Urgente e Não Importante):** Tarefas que desperdiçam tempo (por exemplo, percorrer excessivamente as redes sociais).



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 2

**4. Dê prioridade às suas tarefas:** Depois de categorizar as suas tarefas, dê-lhes prioridade, concentrando-se em concluir primeiro as tarefas do Quadrante 1, seguidas das tarefas do Quadrante 2. Crie um plano diário para a semana que indique quando irá realizar cada tarefa, garantindo que atribui tempo dedicado às atividades urgentes e importantes.

**5. Criar um calendário semanal:** Utilizando um calendário digital (Google Calendar, Outlook) ou uma agenda física, planeie as suas tarefas com base nas suas prioridades. Reserve tempo para cada tarefa e inclua pausas para evitar o esgotamento.

**6. Reflexão e ajustamento:** No final da semana, reflita sobre os seus progressos. Anote os desafios que teve de enfrentar para cumprir o seu horário e os ajustes que precisa de fazer para a semana seguinte. Pense nas estratégias que funcionaram bem e nas tarefas a que poderá ter de dar prioridade de forma diferente na próxima vez.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Atividade 2

**7. Recursos adicionais:** Para melhorar a sua compreensão das técnicas de gestão do tempo, veja este vídeo informativo <https://www.youtube.com/watch?v=oTugjssqOT0>.





Cofinanciado pela  
União Europeia

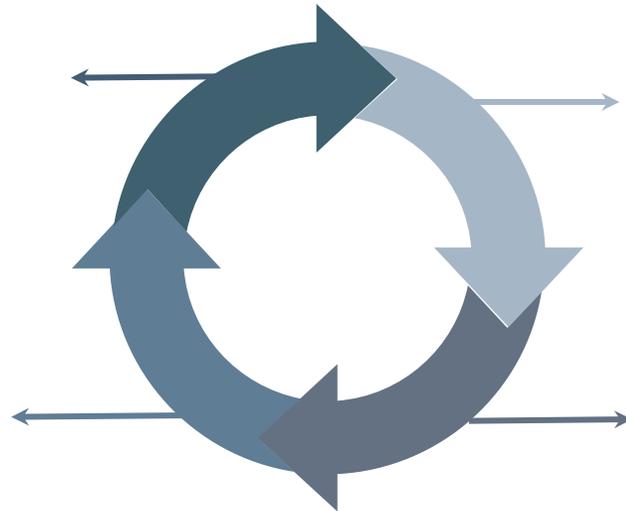
## Dicas Importantes

### Sugestão 1: Praticar a escuta ativa

Melhore as suas capacidades de comunicação concentrando-se na escuta ativa. Dê toda a sua atenção durante as conversas, mantenha o contacto visual e responda com atenção. Isto não só promove a empatia, como também encoraja um diálogo aberto, facilitando a compreensão das necessidades e perspetivas dos membros da família, educadores e colegas.

### Sugestão 2: Utilizar uma agenda ou um calendário digital

Melhore as suas capacidades de gestão do tempo e de organização utilizando uma agenda ou um calendário digital para programar as suas tarefas e compromissos. Divida os objetivos maiores em tarefas mais pequenas e geríveis e dê-lhes prioridade com base nos prazos e na importância. Isto ajudá-lo-á a manter-se organizado, a reduzir o excesso de trabalho e a dedicar tempo à família, à educação e aos cuidados pessoais.



### Dica 3: Adotar uma mentalidade de crescimento

Cultivar a resolução de problemas e a adaptabilidade, adoptando uma mentalidade de crescimento. Encare os desafios como oportunidades de aprendizagem e melhoria. Quando confrontado com mudanças inesperadas, pare um momento para avaliar a situação, pense em possíveis soluções e mantenha-se flexível na sua abordagem. Esta mentalidade ajudá-lo-á a desenvolver a resiliência e a enfrentar os altos e baixos da vida de forma mais eficaz.

### Dica 4: Construa uma rede de apoio

Rodeie-se de uma rede de apoio de outras mães, amigos e mentores. A partilha de experiências e estratégias pode fornecer informações valiosas e encorajamento. Quer seja através de grupos formais, redes sociais ou organizações comunitárias, o contacto com outras pessoas pode melhorar as suas capacidades de resolução de problemas e fornecer recursos para gerir os desafios em conjunto.



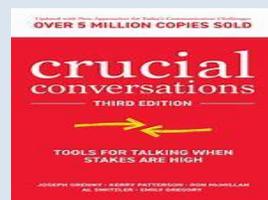
Cofinanciado pela  
União Europeia

## Recursos Adicionais



### Udemy

Oferece milhares de cursos online 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/>



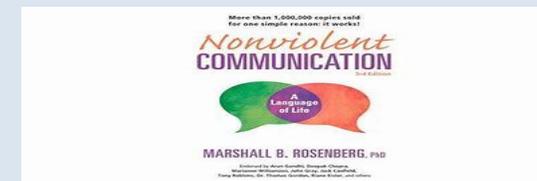
### Conversas cruciais: Ferramentas para falar quando os riscos são elevados

Livro de Kerry Patterson et al. - Um guia prático para melhorar a comunicação em situações difíceis.



### 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 efetuados em horários flexíveis.  
<https://www.coursera.org/>



### Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem de vida

Livro de Marshall B. Rosenberg - Oferece técnicas de comunicação empática e de resolução de conflitos.



### Podcasts: O tipo consciente

Centra-se na atenção plena e em dicas práticas para equilibrar os desafios da vida.  
<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&apvt=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&mid=75590BC94F123DB6A69175590BC94F123DB6A691&mmscn=mtsc&aps=509&FORM=VRDGAR>



### Podcast da The Life Coach School

Oferece informações sobre a mentalidade, a resiliência e o crescimento pessoal.

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=The+Life+Coach+School+Podcast&mid=D2FEC01ED33D55B150EDD2FEC01ED33D55B150ED&FORM=VIRE>



### Trello

Uma ferramenta de gestão de projectos que ajuda a organizar as tarefas de forma visual e colaborativa.



### Todoist

Uma aplicação de gestão de tarefas que permite aos utilizadores criar listas de afazeres e definir prioridades.



# Pronta para testar os seus conhecimentos?

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

**COMECE AGORA**



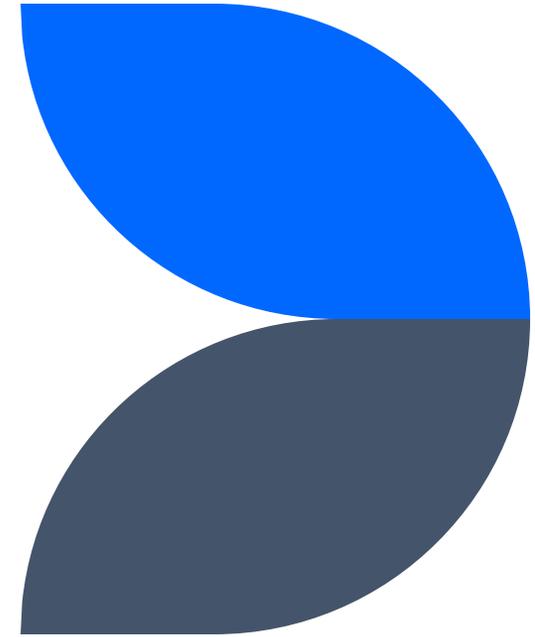
Cofinanciado pela  
União Europeia



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Perguntas de Autorreflexão

- Q1: Com que eficácia exprimo os meus pensamentos e sentimentos à minha família e que medidas posso tomar para melhorar as minhas capacidades de escuta ativa para promover uma melhor compreensão e ligação?
- Q2: Até que ponto dou prioridade às minhas tarefas e compromissos diários?
- Q3: Que estratégias posso desenvolver para melhorar a minha adaptabilidade e resiliência, permitindo-me prosperar em situações dinâmicas?





Cofinanciado pela  
União Europeia

## Conclusão

Em conclusão, o módulo sobre Competências Essenciais para o Seu Sucesso na Educação e Mais Além forneceu às mães um conjunto abrangente de ferramentas de competências de desenvolvimento interpessoal e pessoal, essenciais para alcançar o sucesso em contextos educativos e profissionais. Ao longo deste módulo, explorámos várias áreas-chave:

- **Comunicação eficaz:** Os participantes aprenderam técnicas para comunicar de forma clara e empática, melhorando as suas interações com a família, educadores e colegas. Esta competência é crucial para fomentar relações positivas e para navegar com confiança em conversas difíceis.
- **Gestão do tempo e capacidade de organização:** Foram discutidas estratégias para estabelecer prioridades e organizar tarefas, permitindo às mães equilibrar as suas inúmeras responsabilidades. Ao dominarem a gestão do tempo, as mães podem reduzir o stress e aumentar a produtividade, permitindo-lhes concentrarem-se nos seus objectivos pessoais e educativos.
- **Resolução de problemas e adaptabilidade:** O módulo realçou a importância de desenvolver competências para avaliar os desafios de forma criativa e adaptar-se a mudanças inesperadas. Esta adaptabilidade promove a resiliência, permitindo às mães prosperar em ambientes dinâmicos e responder eficazmente às incertezas da vida.
- **Inteligência emocional:** Destacámos a importância da inteligência emocional na compreensão e gestão das emoções, tanto nos próprios como nos outros. Esta competência melhora as relações interpessoais e promove uma atmosfera de apoio conducente à aprendizagem e ao crescimento.



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Referências

- Allen, D. (2015). Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. Penguin Books.
- Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Free Press.
- Dweck, C. S. (2016). Mindset: The New Psychology of Success: How We Can Learn to Fulfill Our Potential. Ballantine Books.
- Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press.



Cofinanciado pela  
União Europeia

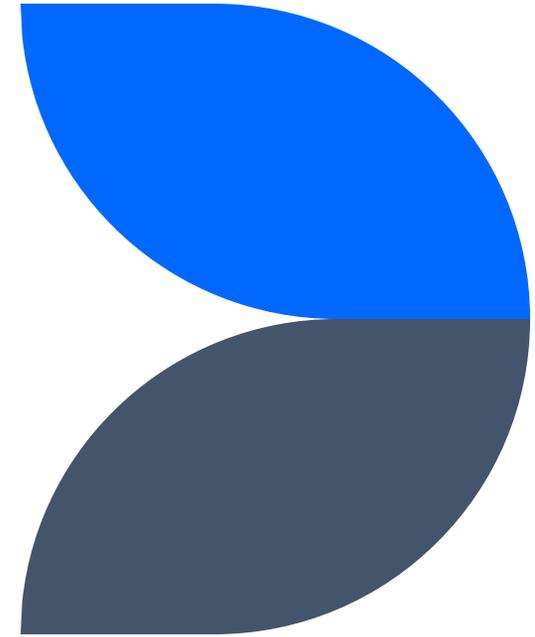
## Referências

- Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., & Switzler, A. (2012). *Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High*. McGraw-Hill..
- MindTools. (n.d.). *The Art of Communication*. Retrieved from [https://www.mindtools.com/pages/article/newCS\\_99.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCS_99.htm)
- Verywell Mind. (2019). *10 Time Management Tips for Busy Moms*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/time-management-tips-for-busy-moms-2795075>
- Forbes. (2020). *How to Build Resilience and Adaptability During Times of Change*. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2020/03/23/how-to-build-resilience-and-adaptability-during-times-of-change/?sh=3fd134bd48f1>



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



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Mothers Looking Ahead

