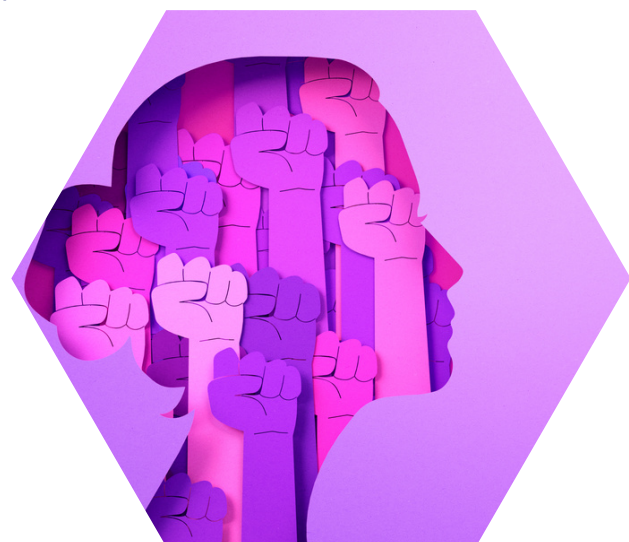




Fóruns Transnacionais de Mentoria

Folheto Informativo

Este **Folheto Informativo** apresenta as principais conclusões das sessões de mentoria realizadas na **Bélgica, Irlanda, Portugal, Eslováquia e Grécia**. Destaca os desafios comuns que as mães enfrentam para equilibrar a família e a carreira, o apoio prático prestado através da mentoria e o impacto positivo na confiança, nas competências e na motivação das participantes. Concebida como uma suma dos resultados e das melhores práticas, o folheto informativo apoia os esforços contínuos para capacitar as mães através da educação, da orientação e da ligação entre pares.



#MOLA

PARTICIPANTES

54

PERFIL DAS PARTICIPANTES

◆ Países

Grécia, Eslováquia, Portugal, Irlanda, Bélgica
Mães com idades compreendidas entre 20 e 58 anos, com 1 a 3 filhos (1 a 30 anos)

◆ Desafios

Obrigações de cuidados, pouca ajuda
Pressão do tempo
Equilíbrio entre a família e o crescimento pessoal

◆ Educação

Aprendizagem interrompida
Ansiosas por regressar ao ensino
Necessidade de competências digitais e acesso a formação

◆ Emprego

Maioritariamente desempregadas ou a reintegrar o mercado de trabalho
Pouca confiança nos CV, entrevistas, LinkedIn

◆ Necessidades Comuns

Forte motivação para o crescimento
Mentoria, apoio emocional e prático



MELHORES PRÁTICAS E PONTOS FORTES

◆ Principais Pontos Fortes

- Atmosfera acolhedora e de apoio
- Espaço seguro para partilhar experiências
- Forte confiança e ligação emocional
- Intercâmbio entre pares e comunidade
- Mentores competentes, calorosos e claros
- Sessões interativas e envolventes
- Definição de objetivos e feedback personalizado
- Informativo e capacitador

NECESSIDADES E BARREIRAS IDENTIFICADAS

◆ Desafios em Comum

Limites de tempo para a prestação de cuidados
Cuidados infantis limitados
Baixa auto-confiança
Lacunas nas competências digitais
Equilíbrio entre família e trabalho/educação

◆ Dificuldades com Ferramentas Digitais

LinkedIn, Google Docs, plataformas de emprego
Confiança mais baixa: Grécia, Eslováquia, Bélgica

◆ Particularidades

Portugal: Elevado desemprego; crianças levadas para as sessões

Irlanda: Melhores competências digitais, mas pouca motivação e orientação

◆ Necessidade Global

Apoio personalizado que combina competências práticas com capacitação emocional e baseada nos pares



TÓPICOS ABORDADOS E METODOLOGIA

◆ Tópicos

Competências digitais, escrita de CV, acesso à educação, motivação profissional

◆ Ferramentas e Métodos

Google Drive, Trello, Canva
CV, LinkedIn, workshops de entrevistas
Objetivos SWOT & SMART

◆ Apoio à Educação

Gestão do tempo
Acesso à formação
Definição de objetivos

◆ Abordagem de Motivação

Estrutura das necessidades de Maslow

◆ Estilo das Sessões

Interativo, orientadas pelos pares
Conversas em grupo e feedback
Confiança para trabalhar/estudar

RESULTADOS E IMPACTO



◆ Principais resultados

Increased confidence
Greater knowledge (CV writing, digital tools, job searching)
Strong emotional empowerment

◆ Experiências dos Participantes

Motivação renovada e objetivos mais claros
Redução do isolamento através do apoio do grupo

Aumento da autoestima

◆ Impacto do Mentor

Orientação prática
Encorajamento emocional
Ajudaram as mães a dar passos concretos em direção à educação ou ao trabalho



RECOMENDAÇÕES PARA A IMPLEMENTAÇÃO FUTURA

◆ Principais Recomendações

Sessões mais longas para um debate mais aprofundado e apoio personalizado
Sessões mais frequentes ou seminários de acompanhamento

Apoio à guarda das crianças durante as sessões (registado especialmente em Portugal e na Eslováquia)
Convidar peritos locais (conselheiros de orientação, recrutadores) na Irlanda e na Grécia

Adaptar os conteúdos aos mercados de trabalho locais
Disponibilizar recursos adicionais para aprendizagem autónoma

◆ Objetivo Global

Dimensionar o programa de forma flexível e prática
Abordar os desafios da vida real enfrentados pelas mães