



Mothers Looking Ahead

Projeto Nº 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

MOLA WP3 Currículo para o Programa Motivacional **Guia para tutores**

Índice

Introdução	3
O papel dos tutores.....	4
Lista de controlo de preparação para tutores.....	4
Dicas e truques para tutores.....	5
Módulo 0: Indução	9
Módulo 1: Orientação profissional e definição de objectivos	9
Módulo 2: Motivação e estratégias de carreira	10
Módulo 3: Ultrapassar as barreiras à educação	10
Módulo 4: Competências transversais essenciais para o sucesso	10
Módulo 5: Desenvolvimento de competências digitais.....	11
Módulo 6: Caminhos para o crescimento profissional.....	11
Melhores práticas para facilitadores	12
Recursos para os participantes.....	13
Conclusão	14

Introdução

O projeto *Mothers Looking Ahead* (MOLA) tem por objetivo dar às mães as ferramentas, a confiança e as competências necessárias para enfrentarem os desafios pessoais e profissionais. O *Currículo de Formação* e o *Programa Motivacional para Mães* estão estruturados em seis módulos e equipam-nas para alcançarem um crescimento significativo nas suas carreiras e vidas pessoais. Este guia é o seu companheiro essencial como tutor, ajudando-o a realizar sessões cativantes e impactantes que promovem o desenvolvimento a longo prazo das mães.

As mães têm muitas vezes múltiplas responsabilidades, desde os compromissos familiares às aspirações profissionais, o que torna difícil concentrarem-se no seu crescimento pessoal. O Projeto MOLA reconhece estas dificuldades únicas e oferece estratégias práticas e acionáveis para ultrapassar barreiras. Através dos módulos curriculares, as mães terão a oportunidade de desenvolver competências transversais essenciais, melhorar a literacia digital, explorar oportunidades de carreira e desenvolver a resiliência para enfrentar os desafios de frente. Cada módulo oferece uma mistura de conhecimentos teóricos, atividades interativas e aplicações no mundo real, garantindo que a experiência de aprendizagem é relevante e transformadora.

Este guia fornece instruções detalhadas sobre como facilitar cada sessão do módulo, adaptar os materiais às necessidades dos alunos e criar ligações significativas. Sublinha a importância da preparação, da flexibilidade e da empatia na realização de experiências de aprendizagem com impacto. Quer conduza workshops de grupo ou sessões individuais, irá explorar estratégias sobre como preparar eficazmente, envolver os formandos de forma dinâmica e garantir que cada indivíduo sai de cada sessão sentindo-se inspirado e capacitado

Para garantir a eficácia da utilização destes recursos, os tutores são incentivados a

- Utilize os planos de aula e as atividades descritas no manual do tutor. Estes são mais adequados para aulas presenciais, quer num formato individual quer em grupo.
- Adaptar os planos de aula e as atividades para a aprendizagem virtual, se necessário, para acomodar os alunos à distância.
- Orientar os formandos para completarem os materiais de aprendizagem autónoma online, permitindo-lhes progredir ao seu próprio ritmo e conveniência.
- Tire partido do [Roteiro MOLA](#), que integra os resultados das atividades de investigação e da análise de dados de cada país parceiro. Este recurso fornece às mães informações valiosas sobre as experiências de colegas em

situações semelhantes, ao mesmo tempo que aborda os desafios específicos de cada país e oferece recomendações personalizadas.

Juntos, o nosso objetivo é criar uma rede de apoio de alunos e mentores dedicados ao crescimento e ao progresso. Este guia garante que dispõe das ferramentas e técnicas para causar um impacto duradouro, criando um ambiente de aprendizagem onde os participantes podem prosperar e atingir os seus objetivos.

O Papel dos Tutores

Como tutor, desempenha um papel importante na orientação deste percurso de aprendizagem. Para além de transmitir conhecimentos, atua como mentor e motivador, ajudando os alunos a libertarem o seu potencial. Ao promover um ambiente inclusivo e de apoio, inspirará confiança e incentivará a participação ativa, permitindo que os alunos definam e atinjam os seus objetivos pessoais e profissionais. As suas responsabilidades incluem:

- **Facilitador:** Apresentar conteúdos de forma cativante, adaptando-os a diversos estilos de aprendizagem.
- **Mentor:** Oferecer conselhos e recursos personalizados para o crescimento individual dos participantes.
- **Motivador:** Criar confiança, inspirar persistência e promover um sentido de comunidade.

Checklist de Preparação para Tutores

Há alguns aspetos vitais a ter em consideração quando se prepara para apresentar os módulos às mães. Ao planear as atividades, é benéfico mostrar exemplos da vida real para garantir que os formandos se conseguem relacionar com os tópicos. Ter uma atividade de reserva é essencial em caso de problemas tecnológicos ou outros imprevistos. Considere os seguintes pontos ao preparar a sua sessão com o(s) aluno(s):

1. Familiaridade com o conteúdo:

- Rever minuciosamente os planos de aulas e as fichas de atividades.
- Explore recursos adicionais, tais como vídeos, estudos de casos e documentos de apoio.

2. Materiais da sessão:

- Imprimir ou preparar fichas de trabalho, folhetos e ferramentas de atividades de grupo.
- Configurar ferramentas digitais para apresentações, vídeos ou plataformas interativas online.

3. Configuração do ambiente:

- Organizar os assentos de modo a permitir a inclusão e a interação.
- Testar toda a tecnologia, incluindo projetores, computadores e ligações à Internet.

4. Personalização do participante:

- Compreender os antecedentes dos participantes e adaptar os conteúdos para responder a necessidades específicas.
- Preparar recursos suplementares para se adaptarem a diferentes ritmos de aprendizagem.

Dicas para Tutores

Ajudar os participantes a crescer profissionalmente significa compreender as complexidades das suas vidas. Quer se trate de mães que gerem responsabilidades familiares e profissionais ou de indivíduos que lidam com múltiplas exigências, os tutores podem promover um ambiente de apoio, reconhecendo estes desafios e fornecendo soluções práticas. Eis como:

1. Reconhecer os desafios da vida

- Reconhecer os múltiplos papéis que as mães desempenham: Reconhecer que, muitas vezes, elas fazem malabarismos com os papéis de pais, empregados e alunos. A validação dos seus esforços pode motivá-las a continuar a procurar crescer, apesar dos desafios que enfrentam diariamente

Exemplo: Compreendo como é difícil equilibrar tudo, e é notável que esteja a dar prioridade a esta viagem.

- Mostre empatia e apreço pela sua dedicação: Reforçar que o seu empenhamento no crescimento pessoal beneficia não só a si próprios, mas também os seus entes queridos. Uma atitude de apoio pode aliviar a culpa ou o stress que os participantes possam sentir por darem prioridade às suas carreiras.

Exemplo: O seu trabalho árduo de hoje constitui um exemplo poderoso para a sua família - é inspirador para todos.

2. Foco na gestão do tempo e na flexibilidade

- Recomendar ferramentas e estratégias para a gestão do tempo: Apresentar aos participantes plataformas como o [Trello](#), o [Notion](#) ou o [Google Calendar](#) e fornecer modelos ou guias práticos para os ajudar a organizar as suas tarefas de forma eficaz.

Exemplo: Partilhar um modelo de agenda semanal descarregável ou organizar uma breve demonstração da utilização destas ferramentas.

- Ajude-os a identificar momentos tranquilos para a aprendizagem: Incentive os participantes a encontrarem momentos de manhã cedo, ao fim da tarde ou aos fins-de-semana para se concentrarem nos estudos sem interrupções. Sublinhe a importância do autocuidado a par do seu horário de aprendizagem.

Dica: 30 minutos de concentração por dia podem fazer uma grande diferença ao longo do tempo.

3. Destacar os benefícios a longo prazo

- Sublinhar como o crescimento profissional melhora a sua qualidade de vida em geral: Explicar que a progressão na carreira pode conduzir a uma melhor estabilidade financeira, a um aumento da autoestima e a um maior sentido de objetivos, o que afeta positivamente as suas famílias e comunidades.

Exemplo: Partilhar como a procura de novas competências ajudou outros a inspirar as suas famílias ou a criar oportunidades geracionais.

- Utilize histórias de sucesso para inspirar os alunos: Partilhar exemplos da vida real, vídeos ou testemunhos de pessoas que enfrentaram desafios semelhantes e alcançaram o sucesso. Realce os benefícios tangíveis que obtiveram, tais como melhores empregos ou maior confiança.

Recurso: Consulte estes testemunhos inspiradores do LinkedIn Learning para ver o que é possível fazer.

4. Aplicar competências transferíveis

- Salientar o valor das experiências de vida: Ajude os participantes a identificar as competências que adquiriram em tarefas quotidianas, como a capacidade de realizar várias tarefas (ser pai ou mãe), a resolução de problemas (gestão doméstica) ou a liderança (organização de atividades familiares).

Exemplo de atividade: Vamos associar as suas tarefas diárias às competências valorizadas pelo empregador. Por exemplo, a gestão de um orçamento familiar demonstra competências de planeamento financeiro.

- Ensinar aos participantes como apresentar estas competências de forma profissional: Orientá-los sobre a forma de incorporar eficazmente as competências transferíveis nos currículos e nas entrevistas, utilizando ferramentas como o [Criador de Currículos do LinkedIn](#) ou exemplos de candidaturas a empregos.

Dica: Mesmo as experiências informais podem demonstrar competências fortes e relevantes.

5. Construir uma rede de apoio

- Incentivar a colaboração e o apoio dos pares: Facilite debates de grupo ou sessões de brainstorming em que os participantes possam partilhar desafios e soluções. Isto cria camaradagem e promove o encorajamento mútuo.

Exemplo de atividade: Formar pequenos grupos para discutir os obstáculos que as mães enfrentam e debater estratégias.

- Oriente-os a recorrer a redes e mentores externos: Sugerir a adesão a grupos profissionais do LinkedIn, fóruns online ou a participação em encontros locais. Recomende que encontrem mentores que possam fornecer orientação e responsabilidade.

Dica: Ter um mentor ou aderir a um grupo centrado na sua área pode abrir portas a novas oportunidades.

6. Explorar a motivação intrínseca

- Ajudar os participantes a descobrir as suas motivações pessoais: Encoraje exercícios de reflexão em que os participantes identifiquem o que mais os entusiasma nos seus objetivos, como a independência financeira, a paixão pela aprendizagem ou o exemplo positivo para as suas famílias.

Exemplo de atividade: Utilizar ferramentas como o StrengthsFinder para explorar os seus pontos fortes e motivações.

- Incentivar os participantes a definir a sua versão de sucesso: Discutir o que é o sucesso para eles pessoalmente, ajudando-os a criar estratégias de carreira adaptadas que estejam de acordo com os seus valores e aspirações.

Exemplo: Para alguns, o sucesso pode significar encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, enquanto para outros, trata-se de construir uma carreira gratificante.

7. Praticar a empatia e a paciência

- Reconhecer os obstáculos que os participantes enfrentam: Compreender que os retrocessos ou os progressos lentos são normais, especialmente quando se trata de gerir responsabilidades concorrentes. Ofereça garantias e incentive a resiliência.

Exemplo: Cada pequeno passo em frente é um progresso - celebre o esforço, não apenas o resultado.

- o Comemore as conquistas, por mais pequenas que sejam: Reconheça os marcos, como a conclusão de um único módulo ou a realização de um pequeno objetivo. As celebrações podem aumentar a confiança e reforçar o seu empenhamento no crescimento.

Dica: Vamos refletir sobre o que alcançou esta semana - está a aproximar-se do seu objetivo!

8. Recomendar opções de aprendizagem flexíveis

- o Destaque as plataformas de aprendizagem adaptáveis: Recomendar ferramentas como [edX](#), [Coursera](#) ou [Skillshare](#), que oferecem cursos online e permitem aos participantes aprender ao seu próprio ritmo.

Dica: Procure cursos que se enquadrem no seu horário - muitas plataformas oferecem módulos curtos e de ritmo próprio.

- o Aponte oportunidades de emprego que sejam amigas da família: Sugira a exploração de sectores e empresas que ofereçam opções de trabalho remoto, horários flexíveis ou benefícios parentais.

Exemplo de recurso: Aqui está uma lista de empresas que oferecem grandes benefícios para pais que trabalham.

9. Definir objetivos realistas e alcançáveis

- o Dividir os objetivos maiores em etapas geríveis: Ensine os participantes a utilizar o quadro de objetivos SMART, criando objetivos específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e com prazos definidos.

Exemplo: Vamos dividir "Melhorar os meus conhecimentos de Excel" em passos mais pequenos: inscrever-se num curso para principiantes, praticar semanalmente e criar um projeto de folha de cálculo.

- o Incentivar o progresso consistente em vez da perfeição: Recorde aos participantes que o progresso gradual conduz ao sucesso a longo prazo, mesmo que por vezes pareça lento. Reforçar a ideia de que a persistência é mais importante do que a rapidez.

Dica: Concentre-se no que pode fazer hoje - cada passo contribui para os seus objetivos maiores.

Descrição Módulo a Módulo

Vamos explorar um resumo de cada sessão presencial por módulo. Depois de ter realizado as sessões presenciais com as mães, oriente-as para aprofundarem os seus conhecimentos utilizando o material de aprendizagem autónoma para cada módulo que está disponível gratuitamente na Plataforma MOLA online.

Módulo 0: Indução

- **Duração:** 60 minutos
- **Objetivo:** Apresentar o programa e criar um ambiente de aprendizagem favorável.
- **Principais atividades:**
 - **Quebra-gelo - BINGO:** Incentivar os participantes a estabelecerem contactos, partilhando factos sobre si próprios.
 - **Criação de regras de grupo:** Desenvolver em conjunto diretrizes para a participação, respeito e confidencialidade.
 - **Definição de objetivos:** Utilize pistas de reflexão como "Que competências espera adquirir?" para ajudar os participantes a articularem os seus objetivos.
- **Conselhos de preparação:**
 - Fornecer diários de crescimento de carreira para reflexões pessoais ao longo do programa.
 - Utilize ferramentas digitais interessantes como o Mentimeter para a apresentação dos participantes.

Módulo 1: Orientação Profissional e Definição de Objetivos

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Orientar os participantes na identificação das suas aspirações profissionais e na definição de objetivos exequíveis.
- **Principais atividades:**
 - **Análise SWOT pessoal:** Ajude os participantes a identificar os seus pontos fortes e as áreas a melhorar.
 - **Workshop sobre objetivos SMART:** Ensinar a estrutura SMART e aplicá-la a cenários da vida real.
 - **Exercício de modelo de carreira:** Traçar visualmente os planos de carreira a longo prazo.
- **Conselhos de preparação:**
 - Imprimir modelos SWOT e fornecer exemplos para maior clareza.
 - Inclua vídeos ou artigos sobre a definição de objetivos bem-sucedidos para inspirar os participantes.

Módulo 2: Motivação e Estratégias de Carreira

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Desenvolver a resiliência, a motivação e as estratégias de carreira.
- **Principais atividades:**
 - **Motivação intrínseca vs. motivação extrínseca:** Utilizar vídeos e debates reflexivos para explorar as motivações pessoais.
 - **Mapeamento da empatia:** Analisar estudos de caso para compreender e estratégias para os desafios.
 - **Desenvolvimento da resiliência:** Facilitar exercícios para cultivar a confiança e uma mentalidade positiva.
- **Conselhos de preparação:**
 - Preparar um conjunto de cenários para o mapeamento da empatia.
 - Assegurar que os participantes têm acesso a ferramentas relevantes, como os quadros Miro para brainstorming digital.

Módulo 3: Ultrapassar as Barreiras para Continuar a sua Educação

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Abordar e definir estratégias em torno dos obstáculos à educação.
- **Principais atividades:**
 - **Workshop de identificação de barreiras:** Brainstorming e discussão de desafios comuns.
 - **Planeamento de ações orientadas para objetivos:** Criar estratégias personalizadas para ultrapassar os obstáculos identificados.
 - **Histórias de sucesso inspiradoras:** Partilhar exemplos de mulheres que ultrapassaram barreiras educativas.
- **Conselhos de preparação:**
 - Pesquise recursos locais para cuidados infantis, bolsas de estudo ou programas de aprendizagem flexíveis.
 - Fornecer folhetos com exemplos de planos de ação e redes de apoio.

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

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Melhorar as competências de comunicação, colaboração e adaptabilidade.

- **Principais atividades:**
 - **Workshop de comunicação:** Cenários de dramatização para praticar uma comunicação eficaz.
 - **Simulação de resolução de conflitos:** Utilizar estudos de casos para explorar técnicas de gestão de conflitos.
 - **Formação em gestão do tempo:** Ensinar a definição de prioridades utilizando ferramentas como a Matriz de Eisenhower.
- **Conselhos de preparação:**
 - Incluir materiais sobre comunicação eficaz, como modelos de linguagem assertiva.
 - Preparar cenários do mundo real para simular desafios no local de trabalho.

Módulo 5: Melhorar as suas Competências Digitais para a Educação e Progressão na Carreira

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Desenvolver a proficiência digital para a educação moderna e o sucesso na carreira.
- **Principais atividades:**
 - **Noções básicas de literacia digital:** Abrange etiqueta de correio eletrónico, segurança na Internet e competências básicas de software.
 - **Desenvolvimento de competências especializadas:** Introduzir ferramentas específicas aos interesses profissionais dos participantes, tais como design gráfico ou software de gestão de projetos.
 - **Workshop de networking online:** Ensinar os participantes a tirar partido do LinkedIn e de outras plataformas profissionais.
- **Conselhos de preparação:**
 - Providenciar o acesso a computadores portáteis ou tablets para a prática.
 - Compilar uma lista de cursos ou certificações online recomendados.

Módulo 6: Caminhos para o Crescimento Profissional

- **Duração:** 180 minutos
- **Objetivo:** Capacitar os participantes para conceberem percursos de desenvolvimento profissional a longo prazo.
- **Principais atividades:**

- **Explorar as trajetórias profissionais:** Utilizar o quadro do modelo de carreira para visualizar as oportunidades de crescimento profissional.
- **Workshop de Personal Branding:** Orientar os participantes na criação de currículos, perfis do LinkedIn e portefólios pessoais.
- **Estratégias de criação de redes:** Ensinar como criar e manter ligações profissionais.
- **Conselhos de preparação:**
 - Fornecer modelos para currículos e perfis do LinkedIn.
 - Organizar sessões simuladas de trabalho em rede para praticar as competências.

As Melhores Práticas para Facilitadores

As práticas de facilitação eficazes incluem a criação de um espaço inclusivo e acolhedor que respeite os diversos pontos de vista e antecedentes pessoais. Para manter o interesse, os facilitadores podem empregar uma variedade de métodos interativos, tais como trabalho de grupo, tarefas individuais e ferramentas multimédia, para se adaptarem a diferentes preferências de aprendizagem. Incentivar a introspeção através de perguntas estimulantes e fornecer ferramentas como modelos ou diários promove um envolvimento mais profundo. Adaptar o conteúdo para se alinhar com os níveis de competências e objetivos dos alunos garante a acessibilidade, com recursos suplementares disponíveis para apoio adicional. Reconhecer as realizações ao longo do processo e organizar uma sessão final para reflexão e definição de objetivos pode ajudar a inspirar motivação e a reforçar os progressos.

1. Promover a inclusão:

- Incentivar a partilha de perspetivas diversas, criando um ambiente seguro e respeitoso.
- Ter em conta as experiências culturais e pessoais dos participantes.

2. Promover o envolvimento:

- Utilize uma combinação de atividades individuais, de pares e de grupo para manter as sessões dinâmicas.

- Incorporar multimédia, como vídeos e infográficos, para atender a diferentes estilos de aprendizagem.
- 3. Facilitar a reflexão:**
- Utilize perguntas abertas para incentivar o pensamento profundo.
 - Fornecer diários ou modelos para os participantes acompanharem o seu percurso de aprendizagem.
- 4. Adaptar-se às necessidades dos participantes:**
- Adaptar os conteúdos aos níveis de proficiência e objetivos profissionais dos participantes.
 - Oferecer recursos alternativos para as pessoas que necessitam de apoio adicional.
- 5. Celebrar marcos:**
- Reconhecer as realizações dos participantes ao longo do programa para aumentar a motivação.
 - Organize uma sessão de encerramento para refletir sobre o crescimento e definir intenções futuras.

Recursos para os Participantes

Os participantes têm acesso a uma série de recursos valiosos para apoiar o seu desenvolvimento e sucesso. As oportunidades de networking incluem grupos virtuais para mães em circunstâncias semelhantes e encontros profissionais baseados na comunidade. Os materiais motivacionais, incluindo vídeos, livros e artigos, oferecem encorajamento e ideias sobre o desenvolvimento da resiliência e a progressão na carreira. Além disso, os programas de mentoria colocam os participantes em contacto com conselheiros experientes que fornecem orientação e encorajamento personalizados.

- 1. Ferramentas digitais de aprendizagem:**
- Plataformas como o [Coursera](#), [Udemy](#) e [LinkedIn Learning](#).
 - Ferramentas específicas da carreira, como o [Canva](#) (para design) ou o [Asana](#) (para gestão de projetos).
- 2. Oportunidades de networking:**
- Grupos online para mães em situações semelhantes.

- Eventos locais de criação de redes e associações profissionais.
3. **Conteúdo inspirador:**
- TED Talks, livros e artigos sobre resiliência e crescimento profissional.
4. **Oportunidades de tutoria:**
- Associar os participantes a mentores que possam fornecer orientação e apoio.

Conclusão

O *Currículo de Formação MOLA* e o *Programa Motivacional para Mães* têm como objetivo capacitar as mães para libertarem todo o seu potencial e assumirem o controlo do seu futuro pessoal e profissional. O seu papel como tutor é fundamental para tornar esta transformação uma realidade. Ao realizar sessões cativantes, fornecer orientação personalizada e promover um ambiente de apoio, pode capacitar os formandos para ultrapassarem barreiras, ganharem confiança e atingirem os seus objetivos.

Os seus esforços vão para além da sala de aula. As competências e os conhecimentos que os formandos podem adquirir através do *Currículo de Formação* e do *Programa Motivacional* repercutir-se-ão na sua vida quotidiana, reforçando a sua capacidade de equilibrar as responsabilidades familiares com as aspirações profissionais. À medida que as mães desenvolvem resiliência, confiança e novas competências, darão exemplos às suas famílias e comunidades, demonstrando o poder da persistência e do crescimento.

Cada sessão que lidera é uma oportunidade para inspirar a mudança. Ao adaptar a sua abordagem às necessidades específicas de cada aluno, pode garantir que cada mãe se sinta valorizada, ouvida e capaz de atingir os seus objetivos. Quer seja através de uma discussão em grupo, de uma orientação individual ou de uma história partilhada de resiliência, a sua influência como tutor cria uma base para o sucesso a longo prazo dos alunos.

O êxito do Projeto MOLA depende dos esforços coletivos de tutores dedicados como você. A sua paixão e o seu empenho em capacitar os outros podem criar um efeito



de cascata, ajudando as mães não só a enfrentar os desafios imediatos, mas também a imaginar e a procurar um futuro melhor. Ao ajudar as mães a adquirirem competências, a ganharem confiança e a apropriarem-se dos seus percursos, está a contribuir para um movimento que promove a capacitação, a equidade e a resiliência.