MOTHERS

looking ahead

Manual do Mentor

Índice

Introdução **4**

Módulo 0 - Indução **6**

Plano de aula 7

Atividade de aprendizagem 8

Folha de atividades 10

Módulo 1- Orientação Profissional e Definição de Objetivos para Mães Inclusão - Definição de Objetivos de Carreira Realizáveis **11**

Plano de aula 13

Atividade de aprendizagem 13

Questões de avaliação 18

Recursos adicionais 18

Folhas de atividades 20

Módulo 2- Motivação e estratégias de carreira **24**

Plano de aula 25

Atividade de aprendizagem 26

Questões de avaliação 33

Recursos adicionais 34

Folhas de atividades 36

Módulo 3 - Ultrapassar as barreiras para continuar a sua educação **55**

Plano de aula 57

Atividade de aprendizagem 58

Questões de avaliação 64

Recursos adicionais 65

Folhas de atividades 66

Módulo 4-Competências transversais essenciais para o seu sucesso na educação e mais além **91**

Plano de aula 93

Atividade de aprendizagem 94

Questões de avaliação 100

Recursos adicionais 100

Folhas de atividades 102

Módulo 5 - Melhorar as suas competências digitais para a educação e progressão na carreira **117**

Plano de aula 118

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

Atividade de aprendizagem 120
Questões de avaliação 129
Recursos adicionais 129
Folhas de atividades 131
Módulo 6- Caminhos para o crescimento profissional **151**
Plano de aula 153
Atividade de aprendizagem 154
Questões de avaliação 164
Recursos adicionais 165
Folhas de atividades 166
Conclusão **197**

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

Introdução

Bem-vindo ao **Manual do Mentor** para o Projeto MOLA, concebido para capacitar os mentores que apoiam as mães na sua jornada de crescimento pessoal e profissional. Este manual serve como um recurso prático e um companheiro inspirador para os mentores que estão empenhados em causar um impacto significativo na vida das mães que orientam.

O Projeto MOLA baseia-se na convicção de que todas as mães têm potencial para se aperfeiçoarem, abrirem novas oportunidades e criarem um futuro melhor para a sua família. Os módulos do projeto são cuidadosamente selecionados para responder às diversas necessidades das mães, ajudando-as a desenvolver competências essenciais para a vida, a progredir nas suas carreiras e a alcançar a realização pessoal.

O que este manual oferece

Este Manual do Mentor é o seu kit de ferramentas para o sucesso. Ele contém:

1. **Planos de aula**: Guias estruturados para facilitar sessões impactantes e envolventes com as mães.
2. **Folhas de atividades e folhas de trabalho**: Ferramentas interativas para ajudar os participantes a refletir, planear e praticar os conceitos que aprenderam.
3. **Informações úteis para as mães**: Informações práticas e dicas para ajudar as mães a enfrentar desafios, aproveitar oportunidades e atingir os seus objetivos.
4. **Recursos adicionais**: Recomendações de livros, artigos, vídeos e Website que proporcionam mais oportunidades de aprendizagem.
5. **Perguntas de autorreflexão**: Sugestões de reflexão concebidas para incentivar o crescimento pessoal e aprofundar a compreensão dos tópicos do módulo.

O papel de um mentor

Como mentor, é mais do que um guia - é uma fonte de apoio, encorajamento e inspiração. O seu papel consiste em:

- Facilitar a aprendizagem, adaptando os planos de aula para satisfazer as necessidades específicas do seu grupo.

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

- Promover um ambiente inclusivo e de apoio onde as mães se sintam capacitadas para partilhar e crescer.
- Incentivar a autorreflexão e a responsabilização pessoal, ajudando os participantes a reconhecer os seus pontos fortes e as áreas a melhorar.
- Fornecer conselhos e recursos personalizados para ajudar cada mãe a progredir no seu percurso individual.

Como utilizar este manual

Este manual foi concebido para ser de fácil utilização e flexível. Quer esteja a liderar um workshop, a conduzir sessões individuais ou a fornecer orientação à distância, encontrará as ferramentas e os recursos necessários para:

- Prepare-se para as sessões com confiança.
- Envolver os participantes em atividades significativas.
- Adapte a sua abordagem às necessidades específicas de cada mãe.
- Medir os progressos e celebrar os sucessos ao longo do percurso.

Uma viagem de capacitação

Os Módulos do Projeto MOLA são mais do que um conjunto de lições - são um caminho para a capacitação. Ao orientar as mães através destes módulos, está a ajudá-las a:

- Desenvolver a confiança e a autoconsciência.
- Adquirir novas competências e conhecimentos para melhorar as suas carreiras.
- Criar planos de ação para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Obrigado pela vossa dedicação a esta missão. Juntos, podemos libertar o potencial das mães de todo o mundo e ajudá-las a criar um futuro melhor para si e para as suas famílias. Vamos começar!

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

Módulo 0 - Indução

Duração 60 minutos

Objetivo

O objetivo desta sessão é quebrar o gelo e aquecer os participantes, apresentando-lhes o projeto, o programa de formação e os objetivos gerais da sessão.

Resultados da aprendizagem

Conhecimento	Competências	Atitudes
Conhecimento básico da estrutura, dos objetivos e do calendário do programa	Envolver-se numa comunicação aberta	Vontade de se sentir confortável e apoiado no ambiente de aprendizagem
Conhecimento fatual dos recursos e sistemas de apoio disponíveis	Participar em atividades/discussões de grupo	Vontade de mostrar respeito e empatia pelas experiências e perspetivas dos outros
Conhecimento prático da importância da aprendizagem autónoma (APD) no programa	Identificar e refletir sobre as necessidades e objetivos pessoais de aprendizagem	Abertura a novas ideias e colaboração
Conhecimento prático das diretrizes do grupo e das expectativas do programa	Aplicar diretrizes para criar um espaço de aprendizagem respeitador e solidário	Abertura para promover uma atitude positiva em relação à colaboração e à aprendizagem

Tópicos

Este módulo de introdução ao Programa Motivacional inclui uma secção de introdução, onde o facilitador apresenta os objetivos gerais do programa de formação para dar aos participantes uma compreensão clara do curso e motivar os participantes, explicando os benefícios do projeto MOLA. Segue-se uma atividade de quebra-gelo e uma sessão de boas-vindas, em que o formador indica o objetivo da aula e as regras do grupo e pede sugestões aos participantes. O facilitador realiza então uma atividade de definição de objetivos e resume a aula.

Preparação

Para se preparar para esta sessão, o facilitador deve

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

- Familiarizar-se com o conteúdo dos materiais de aprendizagem autónoma na plataforma eLearning e com o conteúdo geral de todos os módulos.
- Imprima as folhas de bingo (uma para cada participante). Se a aula for realizada online, prepare uma atividade alternativa de quebra-gelo.
- Opcional - Para tornar a sessão mais interativa, o facilitador pode criar uma sondagem (utilizando o Kahoot, o Mentimeter, etc.) para recolher informações/sugestões introdutórias e expectativas dos participantes ao longo da aula.
- Opcional - Para acomodar diferentes preferências de aprendizagem, o facilitador pode mostrar algumas informações relevantes no Roteiro (que pode ser encontrado na plataforma MOLA eLearning) para o grupo-alvo relevante. Por exemplo, ver uma percentagem de mães que se debatem com os cuidados infantis (disponibilidade de creches, etc.) nos seus próprios países pode fazer com que as mães se sintam menos isoladas e mais dispostas a participar nos materiais do curso.
- Opcional - Para atender a diferentes preferências de aprendizagem, o facilitador pode escolher um vídeo de um dos materiais do módulo SDL e mostrá-lo aos participantes para lhes dar uma ideia de um exemplo das atividades que serão realizadas ao longo do curso.

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Esta sessão apresentará o programa de formação aos participantes, fará com que os participantes se sintam à vontade com o facilitador e uns com os outros, e estabelecerá as regras básicas para garantir a boa execução do programa.

Métodos de formação

- Atividades de grupo
- Definição de objetivos
- Discussões em grupo
- Apresentação (opcional - a ser criada pelo formador)

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

Materiais necessários

- Folhas de BINGO
- Flipchart e marcadores
- Notas adesivas e canetas
- Crachás ou etiquetas de identificação
- Temporizador
- Cadernos de notas (opcional, pode ser introduzido como um diário de crescimento de carreira para todo o curso)
- Apresentação introdutória (opcional - a ser criada pelo formador)

Atividade de aprendizagem

Introdução (10 minutos)

O facilitador cumprimenta os participantes na sessão, apresentando-se e fazendo uma breve introdução ao tema da sessão.

O facilitador apresenta os objetivos gerais do programa de formação para dar aos participantes uma compreensão clara do curso e motivá-los, explicando os benefícios do projeto MOLA.

Quebra-gelo: BINGO (15 minutos)

1. O facilitador dá a cada participante uma cópia da folha do BINGO e uma caneta. O objetivo da atividade é fazer com que os participantes falem uns com os outros e criem uma relação.
2. O facilitador explica que o objetivo da atividade é que os participantes preencham as caixas, descobrindo quem se encaixa onde. Não podem colocar o seu próprio nome em nenhuma das caixas.
3. Pedindo aos participantes que se levantem e se movimentem, o facilitador marca 10 minutos no cronómetro e diz aos participantes que o primeiro participante a preencher uma linha ganha. Para confirmar a vitória, devem apresentar as pessoas que os ajudaram a preencher os seus quadrados, lendo os factos que descobriram.

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

4. Os participantes continuam a jogar até preencherem o maior número possível de casas.

Apresentação dos grupos (10 minutos)

1. O facilitador agradece a participação dos participantes e pede-lhes que voltem a sentar-se.
2. O facilitador pede então a cada participante que se apresente ao grupo, explique onde se encaixa na folha BINGO, partilhe os seus antecedentes e o que espera ganhar com o programa.

Sessão de boas-vindas (10 minutos)

1. O facilitador explica o objetivo geral do projeto MOLA e o que os participantes irão aprender através do programa de formação.
2. O facilitador discute as regras do grupo para o programa, incluindo:
    - Participação ativa
    - Respeito pelas opiniões dos outros
    - Confidencialidade durante as sessões pessoais
3. O facilitador pede aos participantes que partilhem quaisquer sugestões adicionais com o grupo e anota-as num flipchart.

Atividade de definição de objetivos (10 minutos)

1. Para concluir a sessão, o facilitador dá a cada participante uma nota adesiva e coloca-lhes as seguintes questões:
    - *O que é que espera alcançar no final do programa de formação?*
    - *Quais são as competências de que sente mais necessidade?*
2. O facilitador incentiva a reflexão ponderada e a discussão dos seus próprios objetivos individuais.
3. Depois de todos os participantes terem respondido, o facilitador escreve as duas perguntas em pedaços de papel do flipchart e acrescenta as respostas dos participantes ao flipchart.
4. O facilitador deve afixar os documentos na sala para que os participantes possam consultar os seus objetivos gerais para a sessão.

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

5. Opcional - o facilitador pode fornecer aos participantes um caderno de notas e incentivá-los a escrever as respostas às perguntas de reflexão no caderno e a guardá-lo como o seu diário pessoal de crescimento na carreira para refletirem depois de terminarem o curso.

Horário e encerramento (5 minutos)

- O facilitador abre a palavra para quaisquer perguntas ou preocupações finais antes do início do programa de formação.
- O facilitador explica o calendário da formação prática, nomeadamente os intervalos, etc.
- O facilitador aborda quaisquer incertezas remanescentes e deixa os participantes motivados.

Folha de atividades

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

Módulo 1- Orientação Profissional e Definição de Objetivos

Duração 180 minutos

Objetivo

O objetivo deste módulo é capacitar as mães, melhorando os seus conhecimentos e competências para enfrentarem os principais desafios, tais como conciliar trabalho e família, educação limitada, oportunidades de emprego restritas na sua área e falta de acesso a orientação profissional - questões identificadas como grandes preocupações durante a análise de dados no WP2.

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes adquirem o seguinte:

Conhecimento	Competências	Atitudes
Conhecimentos básicos dos instrumentos de planeamento de carreira (por exemplo, análise SWOT, análise de lacunas de competências, Career Model Canvas, etc.).	Analisar os pontos fortes pessoais e as áreas de desenvolvimento.	Apreciação de uma abordagem proactiva do planeamento da carreira
Conhecimento básico dos quadros de definição de objetivos existentes, incluindo objetivos a curto e a longo prazo.	Aplicar quadros de definição de objetivos para atingir objetivos de carreira realistas e exequíveis a curto e longo prazo.	Apreciação do processo de definição de objetivos e vontade de lhe dar seguimento.
Conhecimento fatual dos benefícios e da importância de criar uma rede de apoio.	Adotar competências de tomada de decisão através de atividades de resolução de problemas.	Abertura para participar em atividades de resolução de problemas.
Conhecimento prático dos efeitos que uma melhor capacidade de decisão pode ter na carreira profissional.	Desenvolver e manter uma rede de apoio necessária.	Apreciação da importância dos diferentes apoios disponíveis.

Tópicos

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

Parte #1 - Introdução e orientação profissional

Secção Teórica #1 - Orientação Profissional

O facilitador introduz o conceito de orientação profissional e apresenta uma breve panorâmica dos instrumentos de planeamento de carreira:

Análise SWOT, análise das lacunas de competências e modelo de carreira, que é seguida.

Parte #2 - Definição de objetivos e planeamento de carreira

Secção Teórica #2 - Quadros de Definição de Objetivos

O facilitador salienta a importância de definir objetivos de carreira claros para o sucesso, introduzindo estruturas como os objetivos SMART e os objetivos a curto e a longo prazo.

Parte #3 - Tomada de decisões e resolução de problemas para a progressão na carreira

O facilitador discute a importância da tomada de decisões no planeamento da carreira.

Parte #4 - Construir e manter uma rede de apoio

Secção Teórica #4 - A importância de uma rede de apoio

O facilitador discute por que razão ter um forte sistema de apoio pessoal e profissional (família, mentores, colegas, redes online) é essencial para o sucesso na carreira.

- Os facilitadores devem familiarizar-se com o conteúdo dos diapositivos do SDL
- Imprimir os cartões de cenário; se a aula for dada online, fornecer aos participantes uma ligação ou um código QR para os cartões de cenário.
- Certifique-se de que a sala está preparada para o trabalho de grupo.
- Certifique-se de que a tecnologia funciona para a apresentação (se aplicável) e para a projeção do vídeo.

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

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Orientação profissional com ênfase na conciliação do trabalho e da família, na superação de um nível de educação limitado, em oportunidades de emprego restritas e na falta de orientação profissional.

Métodos de formação

- Brainstorming
- Atividades de grupo
- Aprender fazendo
- Apresentação (opcional, deve ser criada pelo facilitador)

Materiais necessários

- Flipchart e marcadores
- Post-its/jornal e canetas
- Apresentação (opcional, deve ser criada pelo facilitador)
- Cartões de cenário (encontrados abaixo)

Atividade de aprendizagem

Parte #1 - Introdução e orientação profissional (45 minutos)

Secção teórica #1 - Orientação profissional (15 minutos)

- O facilitador introduz o conceito de orientação profissional, explicando desafios como o equilíbrio entre a vida profissional e familiar, a educação limitada e as oportunidades de emprego restritas.
- Como atividade de quebra-gelo, o facilitador pede aos participantes que se apresentem e descrevam a sua carreira ideal e expliquem os aspetos positivos dos empregos desejados. O facilitador pode escrever os aspetos mais comuns dos empregos no flipchart e incluí-los como exemplos quando discutir o seguinte tópico sobre ferramentas de planeamento de carreira.
- O facilitador apresenta uma breve panorâmica das ferramentas de planeamento de carreira:

1. Análise SWOT: Avaliar os pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças pessoais.

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

2. Análise do défice de competências: Identificar as competências que os participantes possuem atualmente e as que são necessárias para o desenvolvimento da carreira.
3. Modelo de carreira: Ferramenta visual para compreender os percursos profissionais e as opções futuras.

Atividade #1 - Análise SWOT pessoal (30 minutos)

- O facilitador divide os participantes em pares e dá a cada um deles uma folha de papel para efetuarem a sua análise SWOT pessoal.
- O facilitador marca 15 minutos no cronómetro para que os pares trabalhem em conjunto e concluam as suas análises SWOT individuais.
- Durante este tempo, cada participante efetuará uma análise SWOT pessoal para identificar os seus pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças na procura de emprego.
- Durante este período, o facilitador oferece orientação, encorajando a reflexão sobre o equilíbrio entre a vida profissional e familiar, as lacunas de competências e os possíveis obstáculos à carreira.
- Uma vez terminado o tempo, o facilitador conduz os participantes a partilharem com o grupo em geral as ideias-chave da sua análise SWOT.
- O facilitador pede ao grupo que identifique as caraterísticas comuns e anota-as num flipchart. Estas serão as principais áreas-alvo do grupo durante o resto do programa de formação.

Parte #2 - Definição de objetivos e planeamento de carreira (60 minutos)

- O facilitador introduz o conceito de planeamento de carreira aos participantes, facilitando um pequeno brainstorming em grupo sobre formas de planear o futuro.

Brainstorming em grupo (10 minutos)

- O facilitador pede ao grupo em geral para identificar diferentes métodos através dos quais as pessoas podem planear o futuro.

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

- O facilitador anota cada resposta num flipchart, pedindo a cada participante que dá uma resposta que explique porque é que acha que este método seria benéfico e se já o utilizou no passado.
- Depois de o grupo ter partilhado as suas ideias, o facilitador convida o grupo a pensar em formas específicas em que estes métodos podem ajudar a planear uma carreira.

Secção teórica #2 - Quadros de definição de objetivos (10 minutos)

- O facilitador destaca a importância de definir objetivos de carreira claros para o sucesso, introduzindo quadros como:

1. Objetivos SMART (Específicos, Mensuráveis, Realizáveis, Relevantes, Calendarizados).
2. Objetivos a curto prazo vs. objetivos a longo prazo: Os objetivos a curto prazo centram-se em passos imediatos (por exemplo, atualizar o CV, participar numa feira de emprego), enquanto os objetivos a longo prazo envolvem marcos maiores (por exemplo, obter uma qualificação, assegurar um cargo de gestão).

- O facilitador mostra aos participantes o vídeo sobre os objetivos SMART (ligação alternativa: https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFlQjK8).
- O facilitador pergunta aos participantes se já ouviram falar ou se já utilizaram objetivos SMART no passado.

Atividade #2 - Exercício de definição de objetivos (30 minutos)

- O facilitador divide os participantes em grupos pares de 3-4 participantes e dá-lhes uma folha de papel de flipchart.
- O facilitador dá a cada grupo um cenário dos cartões de cenário abaixo e pede ao grupo para definir um objetivo a curto prazo e um objetivo a longo prazo com base no cenário, utilizando a estrutura SMART (se alguns grupos terminarem a tarefa antes do fim do tempo, o facilitador pode orientá-los para que apresentem mais do que um objetivo para cada secção ou atribuir-lhes outro cenário).

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

- O facilitador marca um tempo de 20 minutos para que os grupos possam completar esta atividade. O facilitador dá orientações, assegurando-se de que os objetivos definidos são realistas e alcançáveis para a pessoa no cenário.
- Uma vez terminado o tempo, o facilitador pede aos participantes que partilhem os objetivos que definiram utilizando os critérios SMART.

Secção teórica #3 - Planeamento de carreira (10 minutos)

- O facilitador apresenta o Modelo de Carreira Canvas como um meio de definir objetivos de carreira a longo prazo através do planeamento de ações.
- O facilitador orienta os participantes na definição de um percurso profissional, tendo em conta os seus exemplos pessoais de análise SWOT dados anteriormente.

Parte #3 - Tomada de decisões e resolução de problemas para a progressão na carreira (45 minutos)

- O facilitador discute a importância da tomada de decisões no planeamento da carreira (por exemplo, selecionar oportunidades de emprego, melhorar as competências, gerir o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal).
- O facilitador destaca modelos de tomada de decisão que podem ser benéficos para os participantes, como as listas de prós e contras e a matriz de decisão.

Atividade #3 - Equilíbrio entre vida profissional e pessoal (25 minutos)

- O facilitador divide os participantes novamente nos seus grupos da atividade #2 e apresenta-lhes o seu cenário de seguimento a partir dos cartões de cenário abaixo.
- Cada grupo tem 15 minutos para utilizar um quadro de tomada de decisão para propor soluções para o problema apresentado.
- Decorridos 15 minutos, o facilitador convida cada grupo a apresentar a solução para o seu problema.

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

- Após a apresentação de todos os grupos, o facilitador conduz uma sessão de feedback e debate sobre a eficácia dos modelos de tomada de decisão.

Debate em grupo - Competências pessoais de tomada de decisões (10 minutos)

- O facilitador dá aos participantes 3 minutos para refletirem sobre as suas próprias competências de tomada de decisão.
- O facilitador conduz o grupo num debate utilizando a seguinte pergunta: "Como é que uma melhor tomada de decisão o pode ajudar a atingir os seus objetivos profissionais?"

Parte #4 - Construir e manter uma rede de apoio (30 minutos)

Secção Teórica #4 - A importância de uma rede de apoio (10 minutos)

- O facilitador discute por que razão ter um forte sistema de apoio pessoal e profissional (família, mentores, colegas, redes online) é essencial para o sucesso na carreira.
- O facilitador pede aos participantes que dêem um exemplo de como poderiam receber apoio para as suas obrigações.

Atividade de grupo - Mapa da rede de apoio (15 minutos)

- O facilitador trabalha com o grupo para criar um mapa visual da rede de apoio no flipchart, utilizando um mapa mental.
- O facilitador pede aos participantes que identifiquem pessoas ou grupos com os quais contam atualmente e potenciais novos contactos (por exemplo, mentores de carreira, serviços de acolhimento de crianças ou redes de procura de emprego).
- O facilitador incentiva os participantes a refletir sobre as lacunas da sua rede de apoio e as estratégias para a alargar.

Conclusão (5 minutos)

- O facilitador abre a palavra a perguntas e reflexões que os participantes queiram partilhar.

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

- O facilitador pede ao grupo que escreva uma coisa que tenha aprendido hoje e a adicione ao flipchart para partilhar reflexões sobre a formação.

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- A orientação profissional inclui a identificação de pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças pessoais através de uma análise SWOT. (Verdadeiro)
- O quadro SMART é utilizado exclusivamente para identificar modelos de tomada de decisão no planeamento da carreira. (Falso. É utilizado para definir objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e calendarizados).
- O Quadro de Modelo de Carreira é apresentado como uma ferramenta apenas para a definição de objetivos a curto prazo. (Falso. É utilizado para a definição de objetivos de carreira a longo prazo e para o planeamento de ações).
- O conceito de orientação profissional implica enfrentar desafios como o equilíbrio entre a vida profissional e familiar e as oportunidades de emprego limitadas. (Verdadeiro)
- Uma análise SWOT ajuda os participantes a identificar potenciais ligações à rede de apoio. (Falso. É utilizada para identificar pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças pessoais).

Se o tempo permitir, o facilitador pode utilizar as seguintes perguntas de autorreflexão para os participantes:

- De que forma é que a utilização de ferramentas como a análise SWOT ou o Career Model Canvas o ajudaram a compreender melhor as suas opções e desafios profissionais?
- Que novas ideias adquiriu sobre os seus pontos fortes pessoais e áreas de desenvolvimento durante a sessão?
- Qual é a principal estratégia de tomada de decisões que tenciona utilizar no planeamento da sua carreira?

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

- Refletindo sobre os quadros de definição de objetivos (por exemplo, objetivos SMART), até que ponto se sente confiante para definir e atingir objetivos de carreira a curto e a longo prazo?
- Qual é a ação que está mais entusiasmado para começar a implementar depois desta sessão?

Recursos adicionais

- Ligação vídeo aos Objetivos SMART: https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8

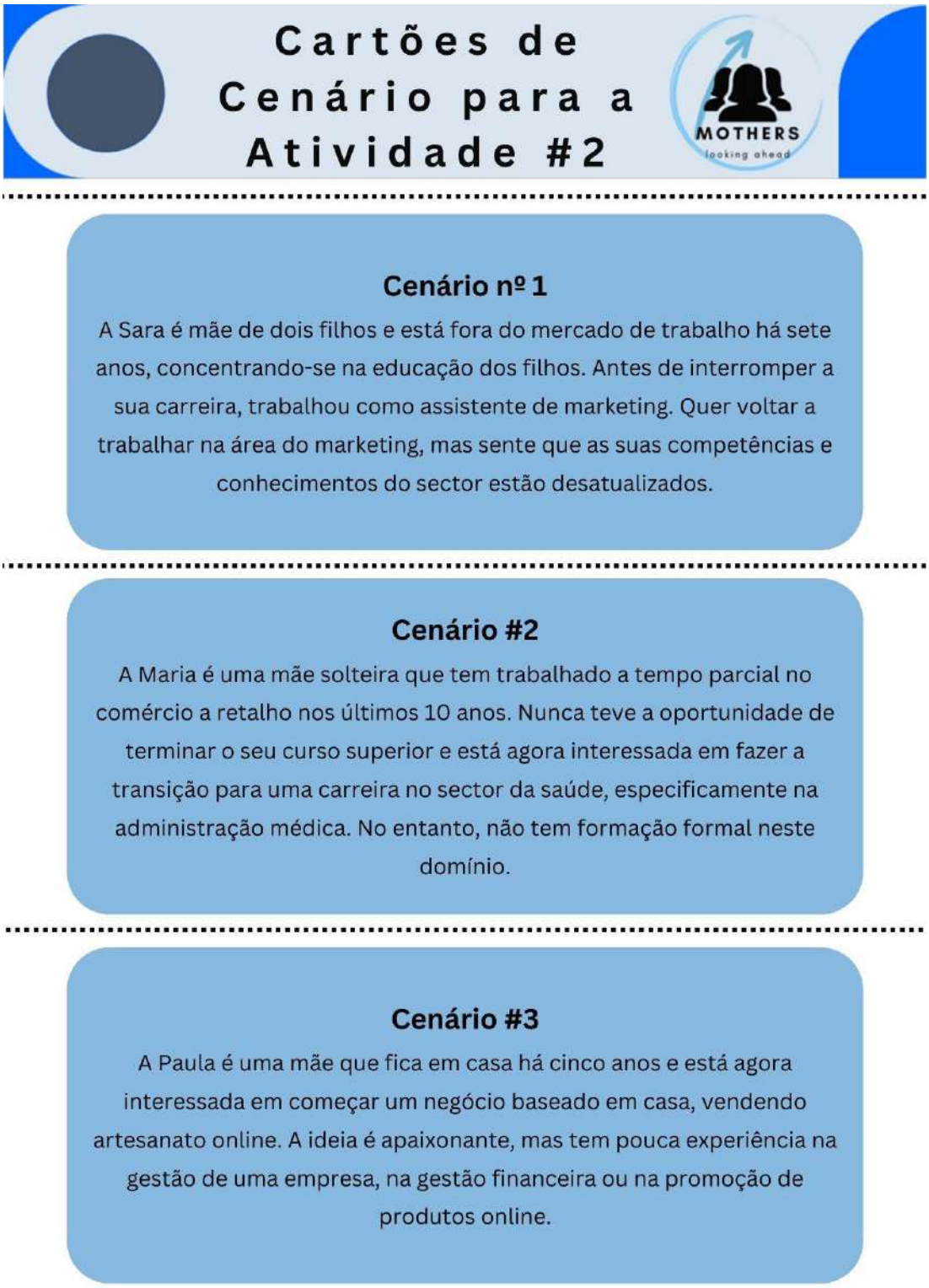
Artigo sobre o Modelo de Carreira: https://instituteofyou.org/personal-business-model-canvas/

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

Folhas de atividades

Cartões de cenário para a atividade #2



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

Cartões de Cenário para a Atividade #2

Cenário #4

A Teresa é uma mãe que trabalha como assistente administrativa numa pequena empresa, onde está há três anos. Gosta do seu trabalho, mas sente-se preparada para ter mais responsabilidades e está interessada em passar para um cargo de gestão. No entanto, sente que precisa de mais competências de liderança e formação em gestão de projetos antes de se poder candidatar a essas funções.

Cenário #5

A Helena regressou recentemente ao trabalho a tempo parcial como designer gráfica, ao mesmo tempo que concilia o cuidado dos seus três filhos pequenos. Ela gosta do seu trabalho, mas tem dificuldade em gerir prazos apertados e as exigências dos clientes com os seus compromissos familiares. Quer tornar-se mais eficiente no equilíbrio de ambas as áreas sem se sentir sobrecarregada.

Cenário #6

A Andreia é uma mãe que fica em casa e tem duas filhas, a mais nova das quais acabou de fazer dezoito anos e saiu de casa. A Andreia começou a sentir-se sozinha em casa, agora que as suas filhas já são crescidas. A Andreia decidiu que gostaria de arranjar um emprego, mas não sabe por onde começar, pois não trabalha há mais de 15 anos e sente que as suas qualificações e competências estão desatualizadas.

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

Cartões de cenário para a atividade #3

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

Cartões de Cenário para a Atividade #2

Cenário #4

Ofereceram à Teresa a oportunidade de assumir um papel de liderança na sua empresa, mas isso vai exigir horas extra e potencialmente trabalhar aos fins-de-semana. Embora esteja entusiasmada com a oportunidade, está preocupada com a forma como isso afetará a sua capacidade de passar tempo com a família, especialmente aos fins-de-semana, que é o único momento em que estão juntos.
Utilizando um quadro de tomada de decisões, proponha uma solução para ajudar a Teresa a decidir se aceita o cargo e como pode equilibrar as novas responsabilidades com o tempo que passa com a família.

Cenário #5

A Helena trabalha como designer gráfica em part-time há três meses, mas está constantemente a braços com prazos apertados dos clientes, o que a impede de passar tempo com os filhos. O seu horário atual não lhe permite grande flexibilidade e dá por si a trabalhar até tarde da noite para cumprir os prazos. Está a começar a sentir-se sobrecarregada e preocupada com o esgotamento.
Utilizando um quadro de tomada de decisões, proponha uma solução para ajudar a Helena a melhorar o equilíbrio entre a sua vida profissional e pessoal, cumprindo os prazos dos clientes e passando tempo com os filhos..

Cenário #6

A Andreia decidiu começar a candidatar-se a empregos depois de ter estado fora do mercado de trabalho durante 15 anos. No entanto, sente-se confusa e não sabe por onde começar. Não tem a certeza se deve procurar uma função semelhante à que tinha anteriormente ou tentar algo completamente novo. Além disso, está preocupada com a forma como o trabalho a tempo inteiro pode afetar a sua vida social e o seu tempo livre, agora que é uma nona vazia.
Utilizando um quadro de tomada de decisões, proponha uma solução para ajudar a Andreia a decidir qual o melhor caminho a seguir em termos do tipo de emprego que deve procurar e como equilibrar o seu tempo pessoal com uma nova carreira.

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

Módulo 2- Motivação e Estratégias de Carreira

Duração 180 minutos

Objetivo

O objetivo desta lição é dotar os alunos da compreensão, das competências e das atitudes necessárias para melhorar o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Isto envolve o reconhecimento e o aproveitamento de motivadores intrínsecos e extrínsecos, o desenvolvimento da resiliência e da autoconfiança e a promoção de uma mentalidade de crescimento, reconhecendo a importância da sua saúde mental. Além disso, tem como objetivo apoiar os alunos no desenvolvimento de estratégias para o sucesso na carreira através da reflexão pessoal, do cultivo de uma mentalidade positiva e da criação de um plano de carreira personalizado.

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes serão capazes de

Conhecimento	Competências	Atitudes
Compreender os motivadores pessoais (intrínsecos e extrínsecos) e as suas barreiras.	Identificar motivações intrínsecas e extrínsecas para prosseguir estudos, formação e oportunidades de carreira.	Disponibilidade para analisar honestamente a sua motivação, autoconfiança e convicção relativamente ao planeamento da carreira.
Compreender as estratégias existentes para cultivar uma mentalidade positiva e resiliente.	Desenvolver a resiliência e a perseverança através da aplicação de estratégias para desenvolver uma mentalidade positiva e resiliente.	Apreciação da mentalidade positiva e resiliente.
Desenvolver conhecimentos fatuais sobre os benefícios e a importância de desenvolver a confiança e a autoeficácia.	Avaliar e expandir a sua autoconfiança e crença atuais.	Abertura para considerar opções alternativas de carreira e formação ao desenvolver o seu plano de carreira.
Desenvolver conhecimentos práticos sobre as estratégias	Criar um plano de carreira personalizado.	Promover uma mentalidade de crescimento.

de desenvolvimento de carreira existentes e a relação entre motivação e sucesso na carreira		

Tópicos

Parte 1. Motivação

Passo 1. Atividade para quebrar o gelo: Nuvem de palavras.

Passo 2. Compreender a motivação pessoal.

Passo 3. Fatores internos e externos que afetam a motivação.

Parte 2. Desenvolver uma mentalidade positiva, a confiança e a autoeficácia

Passo 4. Construir uma mentalidade de carreira positiva e resiliente para as mães.

Parte 3. Estratégias de desenvolvimento de carreira e motivação

Passo 5. Desenvolver um plano de carreira.

Preparação

- Formato presencial: Encontre uma sala com cadeiras e mesas, computadores e um projetor e reserve-a com antecedência.
- Formato online: Assegurar que todos podem aceder à reunião em tempo útil, fornecendo-lhes a ligação e trazendo os recursos necessários.
- Reveja as atividades antes da sessão. Imprima as fichas de trabalho (em formato presencial) e prepare quaisquer outros recursos de que necessite.
- Depois de reunidos os preparativos, informe os participantes sobre a finalidade do programa, os seus objetivos e o calendário a seguir.
- Fazer pausas sempre que necessário.

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

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Este plano de aula tem por objetivo capacitar os alunos para assumirem o controlo do seu crescimento pessoal e profissional, desenvolvendo simultaneamente as ferramentas mentais e as atitudes necessárias para o sucesso. Para tal, aprenderão a compreender a motivação pessoal, a compreender e a desenvolver uma mentalidade positiva, a confiança e a autoeficácia e a desenvolver estratégias para o sucesso na carreira.

Métodos de formação

Apresentação, brainstorming, aprender fazendo, estudo de casos, exercícios, partilha de experiências, pequenos grupos.

Materiais necessários

Computador, WiFi, telemóvel, canetas ou marcadores, notas adesivas, flipchart ou quadro branco, folhas de trabalho para os participantes, folhas de atividades e guia para os tutores.

Atividade de aprendizagem

Parte 1. Motivação (60 minutos)

Passo 1. Atividade para quebrar o gelo: Nuvem de palavras (5 minutos)

Objetivo

Para ajudar os participantes a compreender o tema da sessão, esta começará com uma atividade de quebra-gelo em que os participantes partilharão o que os motiva nas suas vidas. Esta atividade será uma introdução aos conceitos de motivação e à sua relação com a prossecução da formação e dos objetivos profissionais.

O tutor pode utilizar qualquer plataforma digital de nuvem de palavras para incentivar os participantes a partilhar as palavras. Por exemplo, partilhar um código

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

QR de uma nuvem de palavras no Mentimeter para que as mães possam aceder e escrever as suas respostas.

Telemóvel, Wi-Fi, código QR criado numa plataforma digital de nuvem de palavras (por exemplo, Mentimeter), e ficha de atividade.

Passo 2. Teoria e atividade: Compreender a motivação pessoal (30 minutos)

Objetivo

Ajudar os participantes a compreender os dois tipos de motivadores e a identificar os seus próprios motivadores intrínsecos e extrínsecos para prosseguirem os estudos, a formação e as oportunidades de carreira.

Vídeos

Os participantes assistirão a dois vídeos (2 minutos cada) que explicam os conceitos de motivação intrínseca e motivação extrínseca.

Motivação Intrínseca: https://www.youtube.com/watch?v=xMA02B2DkmA

Motivação extrínseca: https://www.youtube.com/watch?v=H1Zc_UDPqlM

Depois de visualizar os vídeos, o tutor fará uma breve apresentação dos conteúdos teóricos como base para a atividade. Em seguida, o tutor ajudará as mães a refletir e a identificar os seus motivadores intrínsecos e extrínsecos relacionados com os objetivos de educação e de carreira, através de uma atividade que encoraje a autorreflexão e o diálogo aberto, promovendo um ambiente de apoio para que as mães explorem as suas motivações em conjunto. Estas atividades podem ser realizadas pessoalmente ou online, com variações consoante o caso.

Em formato presencial:

- O tutor fornecerá notas adesivas a cada participante e pedir-lhes-á que escrevam um motivador intrínseco e um motivador extrínseco em notas adesivas separadas.

- Num flipchart ou quadro branco, o tutor criará duas colunas: "Motivadores Intrínsecos" e "Motivadores Extrínsecos".

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

- O tutor convidará os participantes a colocarem as suas notas adesivas na coluna adequada. Discuta os temas que surgirem.

Formato online:

- O tutor utilizará a ferramenta Brainwriting da aplicação Miro. O tutor pode dar acesso ao quadro Miro previamente criado ou optar por preenchê-lo ele próprio à medida que os participantes dizem o seu motivador intrínseco e o seu motivador extrínseco. Discuta os temas que surgirem.

Reflexão final:

O tutor encorajará os participantes a refletir sobre a forma como os seus motivadores identificados podem influenciar os seus objetivos de educação e de carreira. Peça-lhes para refletirem:

- Que medidas podem tomar para estimular os seus motivadores intrínsecos?
- Como é que podem abordar ou aproveitar os motivadores extrínsecos no seu percurso?

O tutor realçará a importância de reconhecer e aproveitar os motivadores intrínsecos e extrínsecos no seu percurso.

Conteúdo teórico a ser abordado:

- O que é a motivação?

A motivação é geralmente considerada um processo psicológico através do qual as pessoas iniciam, orientam e mantêm comportamentos orientados para objetivos. De acordo com Deci e Ryan (1985a; 1985b) e Deci et al. (1999), a motivação é, de facto, uma força motriz que leva os indivíduos a agir de uma determinada forma para satisfazer as suas necessidades ou desejos e atingir determinados objetivos. A motivação pode ser interna, ou seja, intrínseca - através da satisfação de si próprio ou de uma paixão - ou externa, ou seja, extrínseca - através de recompensas ou do reconhecimento da sociedade.

Teorias da motivação:

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

- Hierarquia das necessidades de Maslow: Esta teoria descreve as diferenças motivacionais em termos de várias necessidades, hierarquicamente organizadas - fisiológicas, de segurança, de amor, de estima e de autorrealização (Maslow, 1943). A educação coincide frequentemente com a autorrealização, uma vez que permite que as pessoas atinjam o seu potencial.

- Teoria da Autodeterminação (SDT): Esta teoria amplia a autonomia, a competência e o relacionamento na condução da motivação intrínseca. De acordo com Deci & Ryan (1993, 2000), as pessoas sentem-se intrinsecamente motivadas quando sentem que as suas ações são autodeterminadas, ou seja, quando se sentem competentes e, por último, quando têm ligações sociais significativas.

- Teoria da expectativa: Esta teoria postula que as pessoas ficam motivadas quando percebem que os seus esforços lhes permitirão alcançar os níveis de desempenho desejados e que esses desempenhos também levarão a recompensas (Isaac et al., 2001; Lunenburg, 2011).

Tipos de motivação:

- Motivação intrínseca: Este tipo de motivação baseia-se em recompensas internas, como a realização pessoal, a curiosidade e a alegria de aprender (Deci & Ryan, 1985). Por exemplo, uma pessoa pode dedicar-se a um passatempo ou a um conhecimento porque é inerentemente satisfatório. Por exemplo, uma pessoa que goste de ciências irá formar-se em física apenas porque lhe interessa, independentemente da recompensa.

- Motivação extrínseca: Este é um tipo de motivação que se baseia em recompensas externas, como dinheiro, reconhecimento ou fuga ao castigo (Deci et al., 1999). Por exemplo, a obtenção de um diploma para ter perspetivas de emprego ou um rendimento mais elevado.

Recursos

- Computador, Wi-Fi, canetas ou marcadores, notas adesivas, flipchart ou quadro branco, Folha de Atividades.
- Este tópico inclui conteúdos teóricos e uma atividade de aprendizagem.

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

Passo 3. Atividade: Fatores internos e externos que afetam a motivação (25 minutos)

Ajudar as mães a identificar os fatores internos e externos que afetam a sua motivação e estratégias de carreira e abrir o debate sobre a forma de lidar com casos semelhantes.

Atividade

Divida o grupo em sete pares ou pequenas equipas para analisar um dos sete casos. Forneça cenários de mães que lidam com desafios na sua vida quotidiana (ver Ficha de Trabalho#1). Se for num formato online, crie salas separadas para os pares/equipas discutirem os cenários.

Cada grupo deve criar um mapa de empatia, pensando no que a mãe pode estar a sentir, ver, ouvir, dizer e fazer. Além disso, devem debater as motivações e os obstáculos que se colocam às mães e as estratégias que poderiam utilizar para enfrentar esses desafios.

Conclusão final - com todo o grupo

Com todo o grupo, o formador apresenta uma conclusão.

As tensões sociais, profissionais e pessoais combinam-se em todos estes casos para afetar a motivação e a estratégia de carreira da mãe. Estes exemplos mostram como é frequente as mães terem de reavaliar as suas prioridades e ajustar as suas estratégias profissionais para encontrarem um equilíbrio que funcione tanto para as suas carreiras como para as suas famílias.

Resumo das motivações e das barreiras:

Motivações: Em cada um dos casos apresentados, as mães são motivadas pelo desejo de ter sucesso na carreira, estabilidade financeira, realização pessoal, bem-estar das suas famílias e sentimentos de realização por conseguirem equilibrar as responsabilidades profissionais e familiares. Muitas outras são motivadas pelo desejo de servirem de modelo para os seus filhos - para que possam inspirá-los no facto de poderem realmente fazer algo de que gostam e ainda cuidar da família.

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

Barreiras: Os principais receios identificados incluem o medo de esgotamento, a culpa por perder momentos em família, julgamentos sociais e empresariais e ficar para trás a nível profissional. Muitas destas mães também receiam que os sacrifícios a longo prazo numa ou noutra direção, quer seja no trabalho ou na família, tenham consequências emocionais e relacionais pesadas.

Recursos: Computador, Wi-Fi, Folha de Atividades, Guia para Tutores com as ideias principais de cada cenário, Ficha de Trabalho#1 para os participantes (total de 7).

Parte 2. Desenvolver uma mentalidade positiva, confiança e autoeficácia (60 minutos)

Passo 4. Teoria e atividade: Construir uma mentalidade de carreira positiva e resiliente para as mães

Objetivo

Dotar as mães de estratégias para cultivar uma mentalidade positiva e resiliente face aos desafios da carreira, bem como desenvolver conhecimentos sobre os benefícios e a importância de desenvolver a confiança e a autoeficácia em situações da vida real.

Atividade

O formador começa por introduzir os conteúdos teóricos como base para a atividade. De seguida, o tutor divide o grupo em pares. Se for num formato online, crie salas separadas para os pares/equipas discutirem os cenários. O tutor fornece a Ficha de Trabalho#2 com os cenários. Cada par deve escolher 2 cenários para discutir (não há problema se mais do que um par escolher os mesmos cenários, a ideia é que escolham os cenários que fazem mais sentido para eles). Cada par trabalha em conjunto para encontrar estratégias para abordar os cenários com uma mentalidade positiva e orientada para o crescimento. Em seguida, com todo o grupo, os pares partilham as suas estratégias com o grupo maior e discutem o que teve mais impacto e o que pode ser adaptado a diferentes situações.

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

Conteúdo teórico a ser abordado

Psicologia positiva e mentalidade: Uma mentalidade positiva é descrita pela capacidade de permanecer otimista durante os desafios. No entanto, estudos de psicologia positiva indicam que as mães que gerem melhor as exigências são as que apresentam uma disposição mais positiva. De acordo com a teoria do mindset (Dweck, 2006), baseada no mindset de crescimento, os indivíduos encaram as suas capacidades e inteligência como algo que pode ser desenvolvido através do esforço, da aprendizagem e da persistência. Esta perspetiva encorajará, portanto, as mães a encarar o desenvolvimento da carreira como um processo contínuo, em que os contratempos temporários são vistos como oportunidades de crescimento, em vez de fracassos permanentes. De facto, esta teoria pode, por vezes, ser muito estimulante, especialmente nos casos em que as mães têm de passar por interrupções na carreira ou pela adaptação a novos papéis.

Teoria da autoeficácia: De acordo com Bandura (1977), a autoeficácia é uma crença que um indivíduo tem na sua capacidade de ter sucesso em situações específicas ou de realizar determinadas tarefas. A autoeficácia orienta as escolhas de carreira dos indivíduos na aceitação de objetivos desafiantes e na persistência quando surgem obstáculos. Quanto mais elevada for a autoeficácia na carreira, mais confiante estará a mãe na sua capacidade de equilibrar a carreira com as exigências da prestação de cuidados. Bandura afirma que existem três fatores principais de autoeficácia: experiências de domínio, experiências vicárias e persuasão verbal. As experiências de domínio são definidas como o desempenho de tarefas relacionadas com a carreira, que conduzem ao sucesso e a uma maior autoeficácia. Exemplos de experiências vicariantes são a observação de outras mães trabalhadoras que equilibram as suas carreiras e a vida familiar com um bom grau de sucesso, modelando assim os papéis. A persuasão verbal positiva é o reforço e o encorajamento através de pessoas como mentores, pares e membros da família.

Teoria Social Cognitiva da Carreira (TSCC): A TSCC, proposta por Lent, Brown e Hackett em 1994, incorpora a teoria da autoeficácia de Bandura com outros princípios da cognição social para explicar como as pessoas formam interesses

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

profissionais, definem objetivos profissionais e alcançam o sucesso profissional. A TSCC é muito aplicável às mães porque indica como as crenças pessoais, incluindo a autoeficácia, interagem com outros fatores externos, como o apoio familiar e as expectativas sociais, influenciando o planeamento da carreira. A TSCC identifica a autoeficácia, as expectativas de resultados e os objetivos pessoais como determinantes essenciais do desenvolvimento da carreira. Numa mãe, a autoeficácia em relação ao seu planeamento de carreira está ligada a realizações de desempenho pessoal, persuasões sociais e estados físicos e psíquicos. Estes podem ser promovidos por fatores externos: ambientes de trabalho flexíveis e políticas favoráveis à família criam confiança e capacidades para seguir carreiras gratificantes.

Equilíbrio de papéis e teoria dos limites: O equilíbrio dos papéis desempenhados pelas mães, sejam eles profissionais, pessoais ou familiares, é bastante comum. A teoria do equilíbrio de papéis afirma que o equilíbrio de papéis conduz a um maior bem-estar. A Teoria dos Limites de Ashforth et al. (2000) descreve o mecanismo de manutenção dos limites entre os papéis profissionais e familiares, especialmente nas mães trabalhadoras. Uma mentalidade positiva e a perceção de autoeficácia também podem permitir que as mães criem fronteiras permeáveis entre a vida profissional e pessoal. De facto, uma mãe que se sinta capaz de gerir ambas as esferas da vida tem mais probabilidades de desenvolver com êxito estratégias que lhe permitam gerir eficazmente as suas fronteiras, como negociar horários de trabalho flexíveis ou trabalhar a partir de casa.

Teoria da Esperança: A Teoria da Esperança (Snyder, 2002) vai mais longe, sublinhando a importância do pensamento orientado para objetivos: assim, estabelecer objetivos de carreira significativos e manter a motivação para os alcançar. A esperança é constituída por duas componentes: agência - a motivação para perseguir objetivos - e caminhos - a capacidade de identificar formas de atingir os objetivos. A esperança para as mães no contexto do planeamento da carreira pode muito bem estar relacionada com a convicção de que é possível ter uma carreira bem sucedida, apesar de circunstâncias locais difíceis e de pressões impostas

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

pela sociedade e/ou pelos recursos. A autoconfiança assim gerada ajudá-las-á a ultrapassar períodos de transição ou de fuga para outras carreiras.

Recursos

Computador, Wi-Fi; Folhas de atividades e guia para os tutores; Folha de trabalho#2 para os participantes (total de 10 cenários disponíveis).

Parte 3. Estratégias de desenvolvimento de carreira e motivação (60 minutos)

Passo 5: Atividade: Desenvolver um plano de carreira

Ajude as mães a criar um plano de carreira personalizado, claro e acionável utilizando objetivos SMART, quer pretendam progredir na sua função atual ou reentrar no mercado de trabalho. Esta atividade centra-se na autorreflexão, na identificação dos pontos fortes e das competências, na definição de objetivos realistas e na criação de planos de ação concretos.

Atividade

Esta atividade está dividida em 5 partes

1. Autorreflexão (10 minutos)

Objetivo: As mães refletem sobre a sua situação atual e identificam as suas motivações pessoais e profissionais.

O tutor fornecerá às mães a Ficha de Trabalho#3 e instruirá as mães a dedicarem 5 minutos a refletir sobre o ponto em que se encontram atualmente na sua carreira ou percurso pessoal.

Para as mães que trabalham: Reflita sobre a sua função atual - o que lhe dá prazer e quais são as suas frustrações? Está à procura de uma promoção, de uma mudança de carreira ou de um equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

Para mães desempregadas: Reflita sobre o seu tempo fora do mercado de trabalho - que competências desenvolveu enquanto geria a vida familiar? Que tipo de trabalho ou carreira a atrai atualmente?

De seguida, a mãe escreve as respostas às seguintes perguntas:

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

- Quais são os seus 3 principais pontos fortes na carreira?
- Quais são os seus 3 principais valores pessoais (por exemplo, flexibilidade, estabilidade, criatividade)?
- Qual é a sua motivação para progredir ou reingressar na sua carreira? (independência financeira, paixão, crescimento pessoal, etc.)

2. Identificar os objetivos de carreira (10 minutos)

Objetivo: Estabelecer uma base para o plano de carreira personalizado das mães, identificando objetivos a longo e a curto prazo.

Instruções para as mães: Escreva um objetivo de carreira a longo prazo (por exemplo, onde se vê daqui a 3-5 anos). Pense no seu papel ideal, no ambiente de trabalho ou em quaisquer mudanças de carreira que preveja.

Escreva 2-3 objetivos a curto prazo que o ajudarão a aproximar-se do seu objetivo a longo prazo. Estes devem ser marcos que pretende alcançar no próximo ano.

3. Objetivos SMART (20 minutos)

Objetivo: As mães compreendem como utilizar os critérios SMART para transformar os seus objetivos em passos concretos.

Explicar o que são objetivos SMART e a sua relação com a motivação:

O tutor explica brevemente o papel da motivação na definição de objetivos e explica o que são objetivos SMART.

A motivação é o que impulsiona o desenvolvimento da carreira, especialmente para as mães que têm de assumir várias responsabilidades. Permitir-lhe-á concretizar as suas aspirações profissionais no meio das muitas exigências que emanam da família. Quer se trate de progredir na função atual, de fazer a transição de volta ao trabalho ou de procurar novas oportunidades de carreira, a motivação sustentada ajudá-la-á a longo prazo. A definição de objetivos realistas e realizáveis é uma estratégia para manter a motivação e pode ser feita utilizando o quadro SMART para definir objetivos claros e realizáveis: **Específico, Mensurável, Realizável, Relevante, Calendarizado**.

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

Esta abordagem garantirá que os seus objetivos de carreira são realistas e realizáveis em relação ao resto das suas responsabilidades como mãe.

- Específico: Definir claramente o objetivo (o que se pretende alcançar exatamente?).
- Mensurável: Quantificar o resultado (como é que vai medir o sucesso?).
- Realizável: Assegurar que o objetivo é realista e exequível (é possível atingi-lo com os recursos atuais?).
- Relevante: Alinhar o objetivo com as suas aspirações profissionais a longo prazo (enquadra-se no seu plano de vida ou de carreira?).
- Calendarizado: Estabelecer um prazo (quando é que quer atingir o objetivo?).

Transformar os objetivos das mães em objetivos SMART

As mães serão instruídas a pegar em cada um dos seus objetivos a curto prazo da Passo 2 e a transformá-los em objetivos SMART. Utilize as seguintes instruções:

- Específico: O que é que eu quero fazer/realizar exatamente?
- Mensurável: Como é que vou acompanhar o meu progresso? Como é que vou saber se atingi o objetivo?
- Realizável: É realista para mim? Numa escala de 1 a 10, até que ponto me sinto confiante de que o vou conseguir fazer? Tenho as competências ou os recursos necessários para o tornar possível? Se não, como é que os vou obter?
- Relevante: Porque é que estou a fazer isto? É importante para mim? Quão significativo é este objetivo para mim, numa escala de 1 a 10?
- Calendarizado: Quando é que vou concluir este objetivo? Qual é o prazo para este objetivo?

4. Criar um plano de ação (15 minutos)

Objetivo: Desenvolver um plano claro e passo a passo para atingir os seus objetivos SMART.

Instruções: Para cada objetivo SMART, escreva 2-3 ações específicas que irá tomar para atingir o objetivo. Devem ser passos práticos e realistas que se enquadrem na sua vida.

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

5. Reflexão final (5 minutos)

Em grupos, o tutor analisará os objetivos SMART e o plano de ação com as mães, e estas refletirão sobre o seu grau de confiança na consecução desses objetivos, bem como sobre os potenciais desafios que poderão surgir e a forma de os ultrapassar.

No final, o tutor fornecerá às mães uma folha informativa (incluída após a Ficha de Trabalho#3) sobre as estratégias de desenvolvimento de carreira e o papel da motivação nessas estratégias, oferecendo algumas ideias e dicas para as mães.

As mães utilizarão a Ficha de Trabalho#3 para esta atividade. Mais detalhes sobre a atividade no Guia para Tutores. No final da atividade, o tutor fornecerá às mães uma folha informativa (incluída a seguir à Ficha de Trabalho#3) sobre estratégias de desenvolvimento de carreira e o papel da motivação nessas estratégias, oferecendo algumas ideias e dicas para as mães.

Recursos: Computador, Wi-Fi; Folhas de atividades e guia para os tutores; Folha de trabalho#3 e Folha informativa para os participantes.

Este tópico inclui conteúdos teóricos e uma atividade de aprendizagem, com a Ficha de Trabalho#3 e a Ficha Informativa para os participantes.

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- A definição de objetivos claros ajuda a melhorar a motivação no planeamento da carreira (Verdadeiro. Objetivos claros e específicos aumentam a concentração e a motivação).
- Os valores de uma pessoa não influenciam as suas escolhas de carreira (Falso. Os valores influenciam significativamente as decisões de carreira e a satisfação profissional).
- A motivação extrínseca, como as recompensas e o reconhecimento, é mais importante do que a motivação intrínseca para o sucesso profissional a longo prazo (Falso. A motivação intrínseca é frequentemente mais sustentável para

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

o sucesso profissional a longo prazo, embora as recompensas extrínsecas desempenhem um papel importante).

- A satisfação com a carreira depende apenas do salário (Falso. A satisfação com a carreira depende de múltiplos fatores, incluindo o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, os valores pessoais e as oportunidades de crescimento).
- Ter um mentor pode influenciar positivamente o desenvolvimento da carreira e a motivação (Verdadeiro. O mentor pode orientar o crescimento da carreira e proporcionar motivação através de conselhos e apoio).

Recursos adicionais

Para Tutores: Artigos científicos e livros

Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. Academy of Management Review, 25(3), 472-491. https://doi.org/10.2307/259305

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 125(6), 627-668. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Self-Determination Theory: Psychological Inquiry and the Quest for Human Flourishing. New York: Springer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour. New York: Plenum.

Dweck, C. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

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

Isaac, R. G., Zerbe, W. J., & Pitt, D. C. (2001). Leadership and motivation: The effective application of expectancy theory. Journal of Managerial Issues, 13(2), 212-226.

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of Vocational Behavior, 45(1), 79-122. https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027

Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). A Theory of Goal Setting and Task Performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Lunenburg, F. C. (2011). Expectancy Theory of Motivation: Motivating by Altering Expectations. International Journal of Management, Business, and Administration, 15(1), 1-6.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Para as mães: Recursos úteis

Artigos online

Desenvolver um plano de carreira: https://hbr.org/2023/09/how-to-develop-a-5-year-career-plan

Estratégias de planeamento de carreira: https://www.careeraddict.com/career-planning-strategies

O papel do trabalho em rede: https://www.forbes.com/sites/biancamillercole/2019/03/20/why-networking-should-be-at-the-core-of-your-career/

Compreender o paradoxo da maternidade:

https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-women/202409/the-silent-struggle-inside-the-motherhood-paradox

Tedx Talks

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

Porque é que as mães são infelizes | Sheryl Ziegler | TEDxWilmingtonWomen: https://www.youtube.com/watch?v=MwvctN3Uejg

Folhas de atividades

Ficha de trabalho#1 (da atividade do passo 3)

Mapeamento da Empatia

Módulo 2 - Parte 1	
Título da atividade	**Passo 3. Fatores internos e externos que afetam a motivação** **Atividade: Mapeamento da empatia**
Tempo	25 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Ajudar as mães a identificar os fatores internos e externos que afetam a sua motivação e estratégias de carreira e abrir o debate sobre a forma de lidar com casos semelhantes.

Casos a debater

Instrução:

Leia o cenário que lhe foi atribuído pelo tutor.

1. A mãe corporativa esgotada

A Sara trabalha como gestora de projetos numa grande empresa. Gosta muito do seu trabalho; no entanto, desde o nascimento do seu segundo filho, as exigências do seu cargo aumentaram. Muitas vezes, o trabalho prolonga-se pela noite dentro e, para dizer o mínimo, a pressão para a sua conclusão tornou-se esmagadora. Em

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

casa, a Sara sente que não está a dedicar tempo suficiente aos filhos e a culpa associada a este facto diminui a sua motivação. Começa a questionar-se se os seus objetivos profissionais valem o stress e os momentos familiares perdidos.

2. O trabalhador remoto que se sente culpado

A Emília estava a trabalhar à distância quando a pandemia chegou e, inicialmente, ficou grata por isso, uma vez que podia estar com os seus filhos. No entanto, à medida que o negócio começou a expandir-se globalmente, o seu tempo no escritório tornou-se muito irregular para se adaptar a outros fusos horários. Dá por si a trabalhar até tarde da noite e durante os fins-de-semana, o que a faz sentir-se desligada da família. Sente-se bastante culpada e desmotivada porque começou a questionar-se se a sua carreira ou o bem-estar da sua família são mais importantes.

3. A mãe empresária que enfrenta um crescimento estagnado

A Lisa começou uma pequena empresa de criação e venda de artesanato após o nascimento do seu primeiro filho. No início, a flexibilidade parecia ideal, mas à medida que o seu negócio crescia, também crescia o trabalho necessário. A necessidade de gerir o inventário, o marketing e o serviço de apoio ao cliente começou a invadir o seu tempo em família. Agora com dois filhos, sente-se dividida entre expandir o seu negócio e afastar-se para se concentrar nos filhos. A sua motivação para fazer crescer o negócio está a diminuir e não tem a certeza dos próximos passos.

4. O trabalhador a tempo parcial demasiado qualificado

A Jéssica, advogada com formação superior, ao tornar-se mãe de crianças, optou por trabalhar a tempo parcial para poder dedicar mais tempo aos filhos. Ela está a desfrutar deste equilíbrio, mas sente-se intelectualmente pouco desafiada e subutilizada na sua atual configuração. A sua entidade patronal considera que ela é menos empenhada por trabalhar a tempo parcial e, por isso, não a vê como candidata a uma promoção. A Jéssica valoriza o tempo que dedica à família, mas esta falta de progressão nas perspetivas de carreira desmoraliza-a.

5. A mãe ambiciosa que enfrenta a pressão da sociedade

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

A Rebeca trabalha numa grande empresa de marketing e está a caminho de se tornar a sua primeira diretora executiva. Adora a sua carreira, mas sente pressões sociais e familiares para "abrandar" ou para passar mais tempo com os seus dois filhos. Os comentários constantes dos membros da família sobre o facto de ela estar a perder a oportunidade de criar os filhos põem em causa a sua motivação e confiança. A culpa instala-se então, apesar de adorar o seu trabalho.

6. A mãe numa encruzilhada de carreira

A Leila nunca tinha odiado o seu trabalho; era uma professora dedicada e mãe de três filhos. No entanto, desde a classificação da pilha de papéis até à organização de atividades extracurriculares, o trabalho tornou-se excessivo para ela. Ultimamente, esta carreira que a obrigava a estar sempre exausta, sem dar o seu melhor aos alunos nem às crianças, trouxe-lhe um pouco de desilusão. Pensa em abandonar a profissão, mas está preocupada com as implicações financeiras de tal decisão.

7. A mãe com elevado potencial recusada para a liderança

A Natália é uma diretora de marketing excecional que está a caminho de um cargo executivo. Desde que entrou em licença de maternidade, tem vindo a notar que recebe menos projetos desafiantes e que uma promoção para a qual estava preparada foi atribuída a outra pessoa. Ela encara o comportamento da empresa como uma marginalização, pois parece presumir que agora ela colocaria a sua família acima da sua carreira. Isto deixa-a desanimada e começa a questionar se os seus objetivos se coadunam com a maternidade.

Mapeamento da Empatia

O mapeamento da empatia é uma ferramenta que ajuda a compreender melhor os pensamentos, sentimentos e experiências de uma pessoa, organizando os conhecimentos em diferentes categorias. Para os cenários, podemos dividi-los em seis quadrantes - **O que a pessoa pensa e sente (mente e emoções), O que a pessoa vê (ambiente e influências), O que a pessoa ouve (mensagens sociais), O que a pessoa diz e faz (ações e comunicações), O que a pessoa ganha (motivações) e O que a pessoa teme (barreiras)**.

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

Preencha o seguinte mapa de empatia com base no cenário analisado:

Mente e emoções O que a pessoa pensa e sente	**Ambiente e influências** O que a pessoa vê
Mensagens sociais O que a pessoa ouve	**Ações e comunicação** O que a pessoa diz e faz
Motivações O que a pessoa ganha	**Barreiras** O que a pessoa teme

Se fosse essa mãe, que estratégia acha que poderia utilizar para enfrentar estes desafios?

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

Ficha de trabalho#2 (Da atividade do Passo 4)

Módulo 2 - Parte 2	
Título da atividade	**Passo 4. Construir uma mentalidade de carreira positiva e resiliente para as mães** **Atividade: Identificar desafios e estratégias de resiliência em cenários**
Tempo	60 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Dotar as mães de estratégias para cultivar uma mentalidade positiva e resiliente face aos desafios da carreira, bem como desenvolver conhecimentos sobre os benefícios e a importância de desenvolver a confiança e a autoeficácia em situações da vida real.

Construir uma mentalidade de carreira positiva e resiliente para as mães

Instruções: Selecione dois cenários e identifique os desafios e as estratégias de resiliência para cada cenário.

Cenário 1: Equilíbrio entre trabalho e responsabilidades familiares

Está prestes a receber um grande projeto no trabalho que exige muito tempo e esforço. Em contrapartida, os seus filhos precisam de mais atenção da sua parte, uma

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

vez que os compromissos escolares e as atividades extracurriculares têm prioridade. Sente-se sobrecarregado: como é que vai conseguir cumprir os prazos? Como é que vai conseguir dar conta de tudo no trabalho e em casa?

- **Desafio:** Como equilibrar exigências concorrentes sem se sentir esgotado ou culpado?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode definir expectativas realistas, delegar tarefas ou pedir ajuda?

Cenário 2: Enfrentar um feedback negativo no trabalho

O seu chefe aborda-o depois de uma apresentação no trabalho e diz-lhe que o seu desempenho foi inferior ao esperado. Um feedback duro é sempre desencorajador, quer se sinta capaz de gerir as suas responsabilidades versus as necessidades da sua família.

- **Desafio:** Como é que lida com as críticas sem as levar a peito ou deixar que afetem a sua confiança?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode encarar o feedback como uma oportunidade de aprendizagem e concentrar-se em melhorar?

Cenário 3: Regresso ao trabalho após a licença de maternidade

Esteve em licença de maternidade durante alguns meses e finalmente regressou ao trabalho. Sente-se desligada de tudo o que deve ter mudado neste período e já não está tão confiante, pelo que se pergunta como encontrar o seu lugar sem ser deixada para trás.

- **Desafio:** Como recuperar a confiança e pôr a sua carreira em dia sem se sentir sobrecarregado?
- **Estratégia de resiliência:** Como pode pedir apoio e estabelecer objetivos graduais e exequíveis para facilitar a transição?

Cenário 4: Lidar com a síndrome do impostor

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

Bem, parabéns - acabou de ser promovido. No entanto, continua a não conseguir livrar-se das dúvidas e até se questiona se é realmente capaz de ocupar este cargo e receia que as outras pessoas o vejam como uma fraude, sobretudo quando tenta conciliar a vida profissional e familiar.

- **Desafio:** Como ultrapassar a síndrome do impostor e sentir-se confiante nas suas capacidades?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que se pode lembrar das conquistas passadas e desenvolver uma visão mais positiva de si próprio?

Cenário 5: Dificuldades na gestão do tempo

É difícil distribuir o seu tempo entre os prazos de trabalho, as tarefas domésticas e o tempo de qualidade com os seus filhos. Muitas vezes, tem sempre a sensação de estar a comprometer uma área da sua vida em detrimento de outra.

- **Desafio:** Como pode gerir eficazmente o seu tempo para garantir a satisfação das suas necessidades pessoais e profissionais?
- **Estratégia de resiliência:** Como pode dar prioridade às tarefas, estabelecer limites e utilizar ferramentas de gestão do tempo para aliviar o stress?

Cenário 6: Lidar com a transição de carreira ou despedimento

A sua empresa está em reestruturação e o seu posto de trabalho é redundante. Agora, para além da gestão da casa e da família, tem de procurar emprego.

- **Desafio:** Como manter-se positivo e motivado durante a procura de emprego e, ao mesmo tempo, conciliar a vida familiar?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode encarar a situação como uma oportunidade de crescimento e explorar novas possibilidades de carreira, mantendo uma mentalidade saudável?

Cenário 7: Sentir-se excluído no local de trabalho

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

Sente que, desde que se tornou mãe, deixou de ser convidada para os eventos pós-laborais ou para qualquer atividade de ligação à equipa. Isso incomoda-o e afasta-o dos seus colegas, além de questionar se já faz parte de uma equipa ou não.

- **Desafio:** Como lidar com sentimentos de exclusão sem prejudicar as suas relações profissionais?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode comunicar os seus sentimentos aos seus colegas e encontrar formas alternativas de se manter ligado?

Cenário 8: Gerir o perfeccionismo

Tem esta necessidade de ser perfeito no trabalho, perfeito como mãe e perfeito como parceiro; é esgotante, porque quando as coisas não correm bem, há amargura. Teme que, se não conseguir fazer um bom trabalho em absolutamente todas as áreas da sua vida, irá desiludir os outros.

- **Desafio:** Como pode gerir o seu perfeccionismo e evitar o esgotamento?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode praticar a autocompaixão, abraçar a flexibilidade e reconhecer que não há problema em cometer erros?

Cenário 9: Trabalhar em rede e gerir a vida familiar

Disseram-lhe que devia fazer crescer a sua carreira através de eventos de contacto ou conferências do setor. Com os compromissos familiares, é difícil encontrar tempo ou energia para participar e receia que isso possa impedir o crescimento da sua carreira.

- **Desafio:** Como é que dá prioridade à rede profissional sem comprometer o seu tempo com a família?
- **Estratégia de resiliência:** Como pode encontrar formas criativas de trabalhar em rede (por exemplo, reuniões virtuais, pausas para almoço) e ajustar as suas expectativas?

Cenário 10: Sentir-se preso a uma carreira

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

Está nesta posição há muito tempo e, francamente, não está satisfeito; simplesmente não sabe como mudar de carreira quando tem responsabilidades financeiras, incluindo a família.

- **Desafio:** Como explorar novas oportunidades de carreira sem se sobrecarregar ou pôr em risco a estabilidade?
- **Estratégia de resiliência:** Como é que pode dividir o processo de mudança de carreira em passos que dêem para gerir, procurar orientação e manter uma mentalidade positiva?

Ficha de trabalho#3 (Da atividade do Passo 5)

Desenvolver um plano de carreira

Módulo 2 - Parte 3	
Título da atividade	**Passo 5. Desenvolver um plano de carreira** **Atividade: Refletir sobre a sua situação atual, identificar motivadores pessoais e profissionais, identificar objetivos de carreira e desenvolver um plano de carreira utilizando objetivos SMART**
Tempo	60 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Ajudar as mães a criar um plano de carreira personalizado, claro e acionável utilizando objetivos SMART, quer pretendam progredir na sua função atual ou reentrar no mercado de trabalho. Esta atividade centra-se na autorreflexão, na identificação dos pontos fortes e das competências, na definição de objetivos realistas e na criação de um plano de ação concreto.

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

1. Autorreflexão

Instrução: Reserve 5 minutos para refletir sobre o ponto em que se encontra neste momento na sua carreira ou no seu percurso pessoal:

Para as mães que trabalham: Reflita sobre a sua função atual - o que lhe dá prazer e quais são as suas frustrações? Está à procura de uma promoção, de uma mudança de carreira ou de um equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

Para mães desempregadas: Reflita sobre o seu tempo fora do mercado de trabalho - que competências desenvolveu enquanto geria a vida familiar? Que tipo de trabalho ou carreira a atrai atualmente?

Escreve as respostas às seguintes perguntas:

Quais são os seus **3** principais **pontos fortes na carreira**?

-

-

-

Quais são os seus **3** principais **valores pessoais** (por exemplo, flexibilidade, estabilidade, criatividade)?

-

-

-

Qual é a sua **motivação** para progredir ou reingressar na sua carreira? (independência financeira, paixão, crescimento pessoal, etc.)

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

2. Identificar os objetivos de carreira

Objetivo de carreira a longo prazo	Objetivos a curto prazo
Escreva um **objetivo de carreira a longo prazo** (por exemplo, onde se vê daqui a 3-5 anos). Pense na sua função ideal, no ambiente de trabalho ou em quaisquer mudanças de carreira que preveja.	Escreva **2-3 objetivos a curto prazo** que o ajudarão a aproximar-se do seu objetivo a longo prazo. Estes devem ser marcos que pretende alcançar no próximo ano.

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

3. Objetivos SMART

Instrução: Pegue em cada um dos seus objetivos a curto prazo da Passo 2 e transforme-os em objetivos SMART. Utilize os seguintes avisos:

Específico	*O que é que eu quero fazer/realizar exatamente?*
Mensurável	*Como é que vou acompanhar o meu progresso? Como saberei quando o atingi?*
Realizável	*Isto é realista para mim? Numa escala de 1 a 10, até que ponto me sinto confiante de que o vou conseguir fazer? Tenho as competências ou os recursos necessários para o fazer? Se não, como é que os vou obter?*
Relevante	*Porque é que estou a fazer isto? É importante para mim? Quão significativo é este objetivo para mim, numa escala de 1 a 10?*
Calendarizado	*Quando é que vou concluir este objetivo? Qual é o prazo para este objetivo?*

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

4. Criar um plano de ação

Instrução: Para cada objetivo SMART, escreva 2-3 ações específicas que irá tomar para atingir o objetivo. Estas ações devem ser práticas, realistas e adaptadas à sua vida.

Objetivo	*Ações específicas*

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

Ficha informativa para as mães

Estratégias de desenvolvimento de carreira

1. Definir objetivos claros

Uma das estratégias mais importantes para o desenvolvimento da carreira é a definição de objetivos SMART - ou seja, específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e calendarizados. A definição de objetivos claros dá uma orientação e um sentido de propósito; além disso, o progresso é mais facilmente acompanhado e os planos podem ser modificados quando necessário (Locke & Latham, 2002). Os objetivos de carreira podem ser tão pequenos como a aprendizagem de novas competências ou tão grandes como a obtenção de um cargo de chefia dentro de um determinado período de tempo. A definição de objetivos é coerente com a motivação intrínseca; é o sentimento de autossatisfação e o interesse em atingir os objetivos definidos que alimenta o empenho e a persistência durante um período mais longo.

Conselhos para as mães

Objetivos a curto prazo: Isto implica dividir a sua visão a longo prazo em passos geríveis. Quais seriam as suas realizações nos próximos 3 a 6 meses?

Objetivos a longo prazo: Dedique algum tempo a pensar no que quer fazer dentro de 5 a 10 anos. Se se trata de uma promoção, de começar um negócio ou de mudar de carreira, ter um caminho claro dar-lhe-á uma pista sobre onde concentrar a sua atenção para atingir os seus objetivos.

Alinhar os objetivos com a vida familiar: Permitir que as suas aspirações profissionais se equilibrem bem com as necessidades da sua família, tendo em conta as prioridades pessoais e familiares.

2. Aprendizagem contínua e desenvolvimento de competências

A aprendizagem contínua é muito relevante no mercado de trabalho atual. O crescimento e o desenvolvimento profissional permitem a um indivíduo manter a

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

competitividade através da frequência de cursos, certificações, workshops ou mesmo da leitura de materiais relativos ao seu setor de atividade (Noe & Wilk, 1993). Um processo contínuo de aprendizagem assegura que as competências de uma pessoa permanecem relevantes e adaptáveis às exigências em constante evolução do mercado de trabalho. A motivação para aprender será impulsionada tanto por fatores intrínsecos como extrínsecos. A motivação intrínseca pode incluir o gosto de aprender algo novo, enquanto a motivação extrínseca pode estar associada a melhores perspetivas de carreira ou a ganhos financeiros.

Conselhos para as mães

Cursos online: Estes incluem Websitecomo o Coursera, o Udemy e o LinkedIn Learning, que oferecem flexibilidade no calendário dos cursos que se podem frequentar.

Certificações: Considere a possibilidade de obter mais certificações em áreas relacionadas com a gestão de projetos, marketing digital ou competências técnicas.

Workshops e seminários: Workshops locais ou mesmo virtuais para aprender novas competências, compreender as atualizações do setor e desenvolver contactos profissionais.

3. Trabalho em rede

A criação de uma rede profissional sólida é fundamental para o crescimento da carreira. Através do trabalho em rede, tem-se acesso a empregos, mentores e informações úteis que podem não existir no domínio público (Granovetter, 1973). As conferências, associações profissionais e comunidades online aumentam a visibilidade de uma pessoa, oferecendo assim potenciais oportunidades de progressão na carreira. Na maior parte dos casos, as motivações extrínsecas - como a progressão na carreira ou a criação de oportunidades de emprego - são os principais fatores que levam as pessoas a trabalhar em rede.

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

Conselhos para as mães

LinkedIn: Otimize o seu perfil no LinkedIn com palavras-chave, competências e realizações relevantes. Faça comentários, participe em grupos e estabeleça contactos com profissionais do setor.

Comunidades online para mães: Participar em portais ou fóruns para mães trabalhadoras ou grupos de trabalho em rede que se concentram em mães que conciliam a vida profissional e familiar. Pode procurar estes grupos, por exemplo, no Facebook.

Rede de pares: Estabeleça contactos pessoais com mães em situações semelhantes. Estas dar-lhe-ão compreensão, apoio emocional e talvez até oportunidades de emprego.

4. Procurar feedback e tutoria

O crescimento requer um feedback construtivo. É suposto as pessoas procurarem obter feedback do seu supervisor, grupo de pares ou mentor sobre os seus pontos fortes e fracos. Ter um mentor pode também orientar, apoiar e aconselhar sobre a sua experiência no terreno. O feedback também envolve o aproveitamento da motivação intrínseca, porque a pessoa é levada a melhorar por interesse próprio (Deci & Ryan, 2000). Um mentor pode também promover a relação, um princípio da teoria da autodeterminação, na medida em que quanto mais ligadas as pessoas se sentirem, maior será a probabilidade de continuarem a crescer a nível pessoal e profissional.

Conselhos para as mães

Comunique as suas expectativas: Quando abordar um potencial mentor, certifique-se de que o informa da frequência com que gostaria de se encontrar e procurar aconselhamento, por exemplo, uma vez por mês ou duas vezes por semana, e do tipo de orientação que pretende.

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

Concentrar-se em áreas-chave: O tipo de feedback deve ser direcionado para as áreas específicas que é necessário desenvolver, como a liderança, a gestão de projetos e a comunicação. É assim que o feedback procurado pode ser aplicado à ação e à relevância.

Obter feedback aquando da reintegração no mercado de trabalho: Se esteve ausente por motivos familiares, obtenha feedback sobre a melhor forma de regressar ao mercado de trabalho. O seu mentor e os seus colegas podem ajudá-lo com as tendências atuais do setor ou com as lacunas de competências que deve preencher.

5. Adaptabilidade e aceitação da mudança

A adaptabilidade é crucial num ambiente de trabalho em constante evolução. Dada a influência da transformação digital nas indústrias, a utilização de tecnologias emergentes, a aceitação da mudança e a adaptação contínua são razões significativas para o sucesso dos profissionais nas suas áreas (Fugate et al., 2004). A resiliência face a contratempos ou perturbações permite manter o rumo da carreira. Além disso, existe uma motivação para a adaptabilidade através de uma mistura de desejos intrínsecos de novos desafios e recompensas extrínsecas, como a segurança no emprego ou a promoção num ambiente alterado.

Conselhos para as mães

Saia da sua zona de conforto: Considere os desafios como oportunidades de aprendizagem e crescimento, e não como um obstáculo ao sucesso. Muitas pessoas consideram a teoria da mentalidade de crescimento útil para perspetivar os contratempos como parte do processo de aprendizagem.

Aprender novas tecnologias: Adapte-se às ferramentas e plataformas digitais que impulsionam o futuro da sua profissão. Ficará mais bem preparado e mais valioso para o mercado de trabalho em constante evolução.

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

Procure opções de trabalho flexíveis: A possibilidade de trabalhar a partir de casa, a tempo parcial ou como freelancer. Estas opções permitir-lhe-ão equilibrar a sua vida profissional e pessoal. Acolha estas opções como formas de criar um equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal que funcione para a sua família.

6. Marca pessoal

Desenvolver uma marca pessoal significa revelar as competências, experiências e valores de uma pessoa. Pode incluir a atualização do perfil no LinkedIn, o desenvolvimento de um portefólio ou mesmo a publicação de conteúdos de liderança sobre uma determinada área. De facto, a marca pessoal promove a visibilidade e a reputação, na medida em que os clientes e os empregadores consideram os profissionais mais apelativos e atraentes. De acordo com Montoya (2002), esta vontade de construir uma marca pessoal é gerada por uma motivação extrínseca para obter reconhecimento, conseguir um salário mais elevado ou um estatuto profissional.

Conselhos para as mães

Identifique os seus pontos fortes: Indique claramente as suas principais competências, experiências e pontos fortes, que o distinguem de todos os outros indivíduos. Quer se trate de liderança, gestão de projetos ou mesmo de multitarefas, saiba o que o distingue dos outros na sua área.

Explicar os seus valores: Reflita sobre algumas das coisas que consideraria valores importantes no seu equilíbrio trabalho-vida, inovação ou colaboração. Estes valores estão no cerne da marca pessoal de cada um e dizem respeito ao que realmente importa na vida e no trabalho.

Integrar a sua história pessoal: Sendo mãe, as suas experiências de conciliação entre a carreira e a vida familiar fazem parte da sua história

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

pessoal. Partilhar a sua história num contexto profissional pode criar uma marca pessoal autêntica.

7. Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

O sucesso profissional a longo prazo pode ser alcançado se conseguirmos equilibrar a vida profissional e pessoal. O esgotamento devido ao excesso de trabalho reduz a produtividade e impede seriamente o crescimento. Um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal significa motivação e bem-estar sustentados, o que se traduz num melhor desempenho profissional (Greenhaus & Allen, 2011). O equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada pode, por conseguinte, promover a motivação intrínseca, uma vez que está associado a uma maior satisfação geral com a vida, à redução do stress e a uma maior possibilidade de envolvimento sustentado em atividades relacionadas com a carreira.

Conselhos para as mães

Alinhar o trabalho com os objetivos de vida: Descubra como pode alinhar as suas ambições profissionais com os seus objetivos de vida. Por exemplo, se o tempo para a família for considerado essencial, as funções profissionais que oferecem flexibilidade ou a possibilidade de trabalhar a partir de casa seriam uma vantagem adicional.

Definir o horário de trabalho: Defina horários de trabalho específicos e comunique-os à sua família e à sua entidade patronal. Desta forma, mesmo que fique em casa ou trabalhe num escritório, pode manter-se separado e o trabalho não pode interferir com o tempo em família.

Reservar tempo para a família e para os cuidados pessoais: Isto implica reservar tempo não só para as tarefas profissionais, mas também para a família e os cuidados pessoais. Isto ajudá-lo-á a garantir que as prioridades pessoais não são comprometidas quando as responsabilidades profissionais aumentam.

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

Referências

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 14-38. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.005

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. https://doi.org/10.1086/225469

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 165-183). American Psychological Association.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

Montoya, P. (2002). *The Personal Branding Phenomenon: Realize Greater Influence, Explosive Income Growth and Rapid Career Advancement by Applying the Branding Techniques of Oprah, Martha & Michael*. Peter Montoya Inc.

Noe, R. A., & Wilk, S. L. (1993). Investigation of the factors that influence employees' participation in development activities. *Journal of Applied Psychology*, 78(2), 291-302. https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.2.291

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

Módulo 3 - Ultrapassar as Barreiras para Continuar a sua Educação

Duração 180 minutos

Objetivo

O objetivo desta lição é ajudar as mães a explorar e a ultrapassar as barreiras que as impedem de continuar ou completar a sua educação. Centra-se na compreensão dos desafios que as mulheres, especialmente as mães, enfrentam quando prosseguem os estudos ou desenvolvem competências. A lição sublinha a importância de abordar estes obstáculos para permitir o crescimento pessoal, melhorar as oportunidades de carreira e alcançar uma melhor estabilidade económica.

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes serão capazes de

Conhecimento	Competências	Atitudes
Reconhecer diferentes tipos de barreiras: Os aprendentes identificarão barreiras pessoais, financeiras e sociais que impedem o desenvolvimento da educação e da carreira.	Desenvolver estratégias para ultrapassar barreiras: Os alunos aplicarão estratégias práticas para enfrentar desafios em contextos reais, criando planos individualizados.	Empenho na aprendizagem ao longo da vida: Os formandos desenvolverão uma perspetiva positiva em relação ao desenvolvimento contínuo de competências e oportunidades educativas.
Compreender a importância do desenvolvimento contínuo de competências: Os formandos compreenderão o valor da formação contínua e o seu papel no crescimento pessoal e profissional.	Analisar o seu percurso educativo pessoal: Os alunos avaliarão de forma crítica a forma como o tempo, os recursos financeiros e o apoio familiar influenciam a sua capacidade de aprender e crescer.	Capacitação através da definição de objetivos: Os alunos cultivarão uma mentalidade pró-ativa, criando planos de ação orientados para objetivos para equilibrar a educação e as responsabilidades pessoais.

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

Tópicos

- A importância da educação para o crescimento pessoal e profissional
- Identificar e ultrapassar os obstáculos pessoais à educação
- Explorar oportunidades educativas e definir objetivos realistas

Preparação

1. Materiais e recursos:

Flip Chart ou quadro branco: Para registar as ideias dos participantes durante o brainstorming e os debates.

Marcadores ou giz: Para escrever no flip chart ou no quadro branco.

Projetor ou ecrã (opcional): Se estiver a mostrar apresentações, diapositivos ou vídeos sobre histórias ou estratégias de sucesso.

Folhas de apoio impressas: Prepare folhetos para a atividade de definição de objetivos.

2. Fichas de trabalho e atividades:

Ficha de trabalho para definição de objetivos: Crie ou imprima uma ficha de trabalho para definição de objetivos com sugestões como: o meu objetivo educativo/carreira, principais obstáculos que enfrento, medidas que posso tomar para ultrapassar esses obstáculos, recursos ou pessoas que podem ajudar.

3. Investigação e preparação de conteúdos:

Histórias de sucesso inspiradoras

Exemplos de bolsas de estudo, subsídios e programas de ensino flexíveis

4. Ambiente e configuração da sala:

Disposição dos quartos

Espaço confortável

Cuidados infantis (opcional)

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

5. Tecnologia:

Computador portátil e acesso à Internet

Configuração de vídeo ou áudio (opcional)

6. Recursos adicionais (facultativos):

Informações sobre o programa educativo: Imprima folhetos ou brochuras sobre escolas próximas, faculdades comunitárias ou plataformas online que ofereçam opções de aprendizagem flexíveis.

Recursos de cuidados infantis: Fornecer uma lista de opções locais de acolhimento de crianças a preços acessíveis, se aplicável.

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Este plano de aula explora os obstáculos que as mães enfrentam para continuar a sua educação, realçando a importância do desenvolvimento de competências e do acesso a oportunidades de crescimento na carreira. Os tópicos principais incluem a identificação de barreiras comuns, tais como restrições de tempo, desafios financeiros, falta de cuidados infantis e sistemas de apoio limitados. Os subtópicos centram-se em estratégias para ultrapassar estas barreiras, incluindo a gestão do tempo, a ajuda financeira, as opções de aprendizagem flexíveis e a criação de redes de apoio. A sessão incentiva a reflexão sobre objetivos pessoais, oferece histórias de sucesso inspiradoras e fornece ferramentas práticas para as mães percorrerem percursos educativos, independentemente das suas origens ou níveis de competências atuais.

Métodos de formação

- Apresentação (Palestra + Auxílios Visuais)
- Brainstorming
- Partilha de experiências (aprendizagem entre pares)
- Estudo de caso
- Discussão em pequenos grupos

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

- Exercícios de definição de objetivos (aprender fazendo)
- Simulação / Jogo de papéis
- Demonstração
- Reflexão e feedback

Materiais necessários

- Ferramentas de apresentação: Computador portátil, projetor, slides de apresentação (opcional).
- Ferramentas de escrita e de apresentação: Flip chart, marcadores, canetas e blocos de notas.
- Materiais impressos: Fichas de trabalho para definição de objetivos, histórias de sucesso, listas de recursos educativos.
- Materiais para atividades de grupo: Folhas de papel grandes, marcadores, notas autocolantes ou cartões de índice.
- Folhas de referência: Listas de opções locais de acolhimento de crianças, oportunidades de ajuda financeira.
- Materiais opcionais: Acesso à Internet, equipamento audiovisual, bebidas, material para a área de acolhimento de crianças.

Atividade de aprendizagem

1. A importância da educação para o crescimento pessoal e profissional (60 minutos)

Objetivo:

Os participantes compreenderão o valor da educação na sua vida pessoal e profissional através de debates interativos e exercícios de reflexão

Introdução-Atividade para quebrar o gelo (5 min)

- Partilhe uma estatística ou citação convincente sobre educação para despertar o interesse (por exemplo, "A educação é o passaporte para o futuro, pois o amanhã pertence àqueles que se preparam para ele hoje").

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: Definir a importância da educação.

Debate em grupo: O que é que a educação significa para si? (10 minutos)

- Objetivo: Incentivar os participantes a partilharem as suas ideias e definições pessoais de educação.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos de 3-4 pessoas.
  Faça-lhes a pergunta: "O que significa a educação para si e de que forma teve impacto na sua vida?"
  Após 5 minutos de debate, cada grupo partilhará um ou dois pontos-chave com o grupo maior.
  Papel do facilitador: Ouvir ativamente, tomar notas sobre os temas principais e resumir os pontos importantes para discussão posterior.

Reflexão pessoal: Identificar os benefícios da educação (15 minutos)

- Objetivo: Permitir que os participantes reflitam sobre as suas experiências pessoais e prevejam benefícios futuros.
- Instruções: Distribua a Ficha de Trabalho de Reflexão (criada anteriormente).
  Peça aos participantes que preencham a ficha de trabalho individualmente, concentrando-se nas seguintes questões:
  Como é que a educação influenciou o seu crescimento pessoal até agora?
  Quais são os três benefícios pessoais que considera que poderia obter se continuasse a estudar?
  Daqui a 5 anos, como imagina que a sua vida seria diferente se tivesse estudado mais agora?

Apresentação interativa: Valor da educação (15 minutos)

- Objetivo: Destacar os benefícios pessoais e profissionais da formação contínua.
- Instruções: Apresentar pontos-chave sobre o valor da educação, incluindo:
  Crescimento pessoal: Autoconfiança, capacidade de resolução de problemas, aprendizagem ao longo da vida.

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

Crescimento profissional: Progressão na carreira, aumento do potencial de ganhos, satisfação no trabalho.

Utilize um conjunto de diapositivos ou recursos visuais para ilustrar estes pontos.

Envolva os participantes fazendo perguntas como:

"Alguém pode partilhar um exemplo de como a educação o ajudou pessoal ou profissionalmente?"

Auxílios visuais: Considere a possibilidade de utilizar estatísticas, citações e histórias de sucesso para reforçar a importância da educação.

Dê 10 minutos para a conclusão, seguidos de 5 minutos para partilhar as suas ideias com um parceiro.

Planeamento de ações: Definição de objetivos pessoais (10 minutos)

- Objetivo: Incentivar os participantes a estabelecer objetivos educativos realistas com base nas suas reflexões.
- Instruções: Peça aos participantes para refletirem sobre as seguintes sugestões:

1. Que objetivo educativo pretende atingir no próximo ano?
2. Que medidas irá tomar para atingir este objetivo?
3. Peça aos participantes que escrevam os seus objetivos numa nota autocolante ou nos seus cadernos.
4. Partilha em grupo: Convide alguns voluntários a partilharem os seus objetivos com o grupo.

Conclusão e ideias finais (5 minutos)

- Objetivo: Concluir a sessão e reforçar a importância da educação.
- Instruções: Resumir os pontos-chave discutidos durante a sessão.

Incentive os participantes a dar um passo concreto em direção aos seus objetivos educativos durante a semana (por exemplo, pesquisar um curso, contactar uma escola, etc.).

Lembre-os de refletir sobre a forma como a educação os pode ajudar na sua vida pessoal e profissional.

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

2. Identificar e ultrapassar barreiras pessoais à educação (60 minutos)

Objetivo: Os participantes identificarão as barreiras pessoais que os impedem de continuar a estudar e desenvolverão estratégias práticas para ultrapassar esses desafios.

Introdução (5 minutos)

- Objetivo: Estabelecer o contexto para compreender as barreiras pessoais à educação.
- Instruções: Introduzir brevemente o tema das barreiras pessoais à educação e a razão pela qual é importante identificá-las e resolvê-las.
  Partilhar uma citação ou uma estatística instigante relacionada com as barreiras na educação (por exemplo, "As maiores barreiras à educação são muitas vezes as que criamos para nós próprios.").

Brainstorming em grupo: Identificação de barreiras (15 minutos)

- Objetivo: Facilitar uma discussão em grupo para fazer emergir as barreiras comuns que os participantes enfrentam.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos (3-4 pessoas).
  Peça a cada grupo que faça uma tempestade de ideias e escreva 3-5 barreiras que enfrentam para prosseguir os estudos. Incentive-os a pensar em vários tipos de barreiras, incluindo:

1. Restrições de tempo
2. Questões financeiras
3. Falta de confiança
4. Responsabilidades familiares
5. Falta de informação ou de recursos

   Após 10 minutos, peça a cada grupo que partilhe as suas barreiras com o grupo maior. Escreva essas barreiras num flipchart ou num quadro branco para que sejam visíveis.

Reflexão pessoal: Ultrapassar barreiras (15 minutos)

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: Incentivar os participantes a refletir sobre as suas barreiras individuais e a considerar soluções potenciais.
- Instruções: Distribua a ficha de trabalho "Ultrapassar barreiras" (a ser criada).

  Peça aos participantes para refletirem sobre as suas próprias barreiras e preencherem a ficha de trabalho, que deve incluir as seguintes sugestões:

  Identifique uma barreira pessoal que o impede de prosseguir os estudos.

  1. Que emoções é que esta barreira evoca (por exemplo, frustração, ansiedade)?
  2. Quais são as duas estratégias que pode implementar para ultrapassar esta barreira?
  3. Quem é que o pode apoiar neste processo? (amigos, família, recursos da comunidade)

  Dê 10 minutos aos participantes para preencherem a ficha de trabalho individualmente.

Partilha em pares: Discussão de estratégias (10 minutos)

- Objetivo: Promover a colaboração e o apoio entre os participantes.
- Instruções: Peça aos participantes para formarem pares com alguém que esteja sentado perto e partilharem as barreiras e estratégias identificadas na ficha de trabalho.

  Encoraje-os a darem feedback e sugestões adicionais uns aos outros.

  Dê 10 minutos para partilhar e debater.

Discussão em grupo: Partilhar soluções (10 minutos)

- Objetivo: Partilhar conhecimentos e debater coletivamente estratégias eficazes para ultrapassar os obstáculos.
- Instruções: Reúna o grupo e convide os voluntários a partilharem as barreiras que discutiram e as estratégias que desenvolveram.

  Facilite um debate sobre soluções comuns, incentivando os participantes a desenvolverem as ideias uns dos outros.

  Registe no flipchart ou no quadro branco quaisquer estratégias ou recursos adicionais mencionados durante este debate.

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

Conclusão e planeamento de ações (5 minutos)

- Objetivo:
  Encerrar a sessão e incentivar o empenho na ação.
- Instruções:
  Resumir as principais barreiras e estratégias discutidas durante a sessão.
  Incentive os participantes a escolherem uma ação específica que irão realizar na próxima semana para começarem a ultrapassar a sua barreira.
  Peça-lhes que escrevam esta ação numa nota autocolante e a coloquem num local visível como lembrete.

3. Exploração de oportunidades educativas e definição de objetivos realistas (60 minutos)

Objetivo: Os participantes irão explorar várias oportunidades educativas disponíveis e estabelecer objetivos realistas e exequíveis para o seu percurso educativo.

Introdução (5 minutos)

- Objetivo: Introduzir a importância de explorar oportunidades educativas e de definir objetivos.
- Instruções: Discutir brevemente o significado da formação contínua e a forma como esta pode afetar o crescimento pessoal e profissional.
  Partilhe uma citação motivadora (por exemplo, "Um objetivo sem um plano é apenas um desejo." - Antoine de Saint-Exupéry) para inspirar os participantes.

Brainstorming em grupo: Tipos de oportunidades educativas (15 minutos)

- Objetivo: Identificar os vários percursos educativos disponíveis para os participantes.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos (3-4 pessoas).
  Peça a cada grupo para fazer um brainstorming e enumerar diferentes tipos de oportunidades educativas, tais como

1. Cursos online
2. Colégios comunitários
3. Escolas profissionais

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

4. Certificações
5. Workshops ou seminários
6. Programas de educação de adultos

   Após 10 minutos, peça a cada grupo que partilhe as suas listas com o grupo maior. Escreva estas oportunidades num flipchart ou num quadro branco para que sejam visíveis.

Pesquisar e explorar (15 minutos)

- Objetivo: Permitir que os participantes explorem oportunidades educativas específicas relevantes para os seus interesses.
- Instruções: Forneça aos participantes acesso a recursos (por exemplo, brochuras, sítios Web, quadros comunitários) onde possam encontrar oportunidades de formação.

  Peça-lhes que passem 10 minutos a pesquisar uma opção educativa que lhes interesse, concentrando-se nos seguintes aspetos

1. O que o programa/curso oferece
2. Duração e calendário
3. Custos e opções de ajuda financeira
4. Localização (se aplicável) ou disponibilidade online

Perguntas orientadoras:

- O que é que esta oportunidade tem de interessante para si?
- Como é que se alinha com os seus objetivos pessoais ou profissionais?
- Após a pesquisa, os participantes devem dedicar 5 minutos a anotar as suas descobertas e reflexões.

Definição de objetivos: Objetivos SMART (15 minutos)

- Objetivo: Ensinar os participantes a definir objetivos realistas e realizáveis utilizando o quadro SMART.
- Instruções: Explique brevemente os critérios SMART para a definição de objetivos:

  Específico: Definir claramente o objetivo.

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

Mensurável: Determinar como é que os progressos serão medidos.

Realizável: Assegurar que o objetivo é atingível.

Relevante: Alinhar o objetivo com os valores pessoais e os objetivos a longo prazo.

Calendarizado: Estabelecer um prazo para atingir o objetivo.

Distribua a ficha de trabalho sobre os objetivos SMART, que inclui espaço para os participantes escreverem um objetivo educativo específico utilizando os critérios SMART.

Dê aos participantes 10 minutos para preencherem a ficha de trabalho.

Partilha em pares: Discussão de objetivos (5 minutos)

- Objetivo: Incentivar a responsabilização e o feedback entre os participantes.
- Instruções: Peça aos participantes que formem pares com alguém próximo e partilhem os seus objetivos SMART.

  Incentive-os a darem feedback construtivo e sugestões uns aos outros.

  Reserve 5 minutos para esta sessão de partilha.

Conclusão e planeamento de ações (5 minutos)

- Objetivo: Encerrar a sessão e reforçar o compromisso com os objetivos.
- Instruções: Resuma as principais oportunidades educativas debatidas e a importância de estabelecer objetivos realistas.

  Incentive os participantes a darem um passo em direção ao seu objetivo educativo na próxima semana (por exemplo, inscrever-se num curso ou contactar um conselheiro).

  Peça aos participantes que escrevam este passo de ação numa nota adesiva e a coloquem num local visível como lembrete.

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- A formação contínua conduz a oportunidades de emprego limitadas. (Falso. Esta afirmação é falsa porque a formação contínua alarga as oportunidades

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

de emprego em vez de as limitar. Dotam os indivíduos de novas competências, melhoram as suas qualificações e aumentam a sua empregabilidade num mercado de trabalho competitivo).

- Os eventos de criação de redes são um tipo de oportunidade educativa. (Falso. Esta afirmação é falsa porque os eventos de networking, embora valiosos para o desenvolvimento da carreira, não são considerados oportunidades educativas formais, como os cursos online, as escolas profissionais ou os colégios comunitários. Centram-se na criação de relações profissionais e não na aprendizagem estruturada).
- O "M" em objetivos SMART significa "Measurable" (mensurável). Verdadeiro
- A definição de um objetivo com "limite de tempo" ajuda a garantir que o objetivo é alcançável. (Falso. Isto é falso porque o objetivo de tornar um objetivo "Limitado no tempo" é estabelecer um prazo claro e criar um sentido de urgência, não necessariamente para determinar se é alcançável. "Alcançável" é um elemento separado na estrutura SMART).
- A criação de uma rede de apoio é uma estratégia para ultrapassar as barreiras à educação. Verdadeiro
- O primeiro passo para explorar oportunidades educativas é inscrever-se imediatamente num curso. (Falso. Isto é falso porque o primeiro passo para explorar oportunidades educativas é pesquisar programas que correspondam aos seus interesses e necessidades. Saltar diretamente para a inscrição sem uma pesquisa adequada pode levar a escolhas que não estão de acordo com os seus objetivos).

Recursos adicionais

McGowan, A. (2020). The impact of education on women's economic empowerment: A global perspective. Journal of International Women's Studies, 21(3), 35-48.

UNESCO. (2021). Global education monitoring report 2021/2: Gender and education. UNESCO Publishing.

Coursera. (n.d.). Women in leadership: Inspiring positive change. Retrieved October 22, 2024, from https://www.coursera.org/learn/women-in-leadership

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

FutureLearn. (n.d.). Exploring gender equality: A European perspective. Retrieved October 22, 2024, from https://www.futurelearn.com/courses/exploring-gender-equality

Tedx Talks: Mothers, work and well-being , Anke Plagnol https://www.youtube.com/watch?v=TcBLhu3Prbs

Folhas de atividades

1. A importância da educação para o crescimento pessoal e profissional (60 min)

Módulo 3	
Título da atividade	**Introdução-Atividade de quebra-gelo**
Tempo	5 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Prepare o terreno para a importância da educação e envolva os participantes de uma forma calorosa e convidativa. Esta atividade envolve todos desde o início, quebrando barreiras e fazendo com que os participantes se sintam mais confortáveis. Promove um sentido de comunidade ao encorajar os participantes a partilhar experiências pessoais, criando ligações entre eles. Os participantes podem ter antecedentes e experiências educativas variadas, realçando os diferentes caminhos que a educação pode tomar. Esta diversidade reforça a ideia de que a educação é um percurso pessoal.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do	**Recurso:** Podcast sobre Educação - Mulheres na Educação (https://inee.org/gender/educate-us-podcast)

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

Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	**Descrição:** Este episódio discute os desafios únicos que as mulheres enfrentam no sistema educativo na Europa. Pode ser utilizado como um recurso suplementar para debate e reflexão. **MOOC:** Igualdade de Género no Ensino Superior Ligação: FutureLearn - Igualdade de género Este curso aborda questões de igualdade de género no ensino superior, incluindo debates sobre as barreiras enfrentadas pelas mulheres, incluindo as mães, na prossecução dos estudos.

Módulo 3	
Título da atividade	**Debate em grupo: O que é que a educação significa para si?**
Tempo	10 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Incentivar os participantes a partilharem as suas ideias e definições pessoais de educação.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	Cartões de discussão **Ficha de trabalho** de Notas adesivas ou cadernos para definição de objetivos Projetor/slides (opcional) Marcadores para as discussões em grupo

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

Cartões de Discussão

"Como é que a educação moldou quem é hoje?"

"Descreva um momento em que a educação o ajudou a ultrapassar um desafio."

"A educação é... "

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

Fichas de trabalho

Parte 1. A importância da educação para o crescimento pessoal e profissional

Ficha de trabalho_1: Brainstorming e partilha em grupo

Tópico: O que é que a educação significa para si?

Instruções:

Formar grupos de 3-4 participantes.

Discutam as perguntas abaixo e anotem as vossas ideias em grupo.

Esteja preparado para partilhar um ou dois pontos-chave com o grupo maior.

Secção 1: Questões para debate em grupo

1. **Como é que a educação moldou quem é hoje?**
    - Refletir sobre competências, valores ou qualidades específicas que a educação o ajudou a desenvolver.
      (Exemplos: "A educação tornou-me mais confiante", "Ajudou-me a comunicar melhor").
      Reflexões do seu grupo:

---

2. **Descreva um momento em que a educação o ajudou a ultrapassar um desafio.**
    - Pense numa ocasião em que a educação desempenhou um papel importante na resolução de um problema ou na consecução de um objetivo.
      (Exemplos: "Aprender uma nova competência ajudou-me a conseguir uma promoção.")
      Reflexões do seu grupo:

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

3. **Que palavras ou frases lhe vêm à cabeça quando pensa em educação?** *(Exemplos: Capacitação, oportunidade, crescimento, conhecimento, liberdade)*.
   Pensamentos do vosso grupo:

Secção 2: Principais ideias a partilhar

Escreva um ou dois pontos do seu debate que o seu grupo irá partilhar com o grupo maior.

1.
2.

Reflexão de bónus

Se tivesse de descrever a educação numa frase, qual seria?
(Exemplo: "A educação é a chave para desbloquear o teu potencial.")
A frase do vosso grupo:

Uso do facilitador:

- Recolher pontos-chave para resumir no flip chart ou no quadro branco sob o título: **"A educação é..."**

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

Parte 1. A importância da educação para o crescimento pessoal e profissional

Módulo 3	
Título da atividade	**Reflexão pessoal: Identificar os benefícios da educação**
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Permitir que os participantes reflitam sobre as suas experiências pessoais e imaginem benefícios futuros.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	Distribua a **Ficha de Trabalho de Reflexão 2** (criada anteriormente). Peça aos participantes que preencham a ficha de trabalho individualmente.

Ficha de trabalho 2: Reflexão pessoal

Tópico: Identificação dos benefícios da educação

Instruções:

Reserve alguns momentos para refletir sobre as suas experiências pessoais com a educação e imaginar como esta o poderá beneficiar no futuro. Responda às perguntas abaixo de forma honesta e refletida.

Secção 1: Impacto no passado

1. De que forma é que a educação teve impacto no seu crescimento pessoal até à data?

Pense em competências, conhecimentos ou qualidades pessoais específicas que se desenvolveram graças à sua educação.

(Exemplos: confiança, disciplina, capacidade de comunicação, novas oportunidades).

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

A sua resposta:

2. Que desafios é que a educação o ajudou a ultrapassar?

Pense em momentos em que a aprendizagem ou a educação fizeram uma diferença positiva na sua vida.

(Exemplos: Passar num exame importante, aprender uma técnica para resolver um problema, atingir um objetivo).

A sua resposta:

Secção 2: Prestações futuras

3. Quais são os três benefícios pessoais que considera que poderia obter se continuasse a estudar?

(Exemplos: Progressão na carreira, estabilidade financeira, melhor resolução de problemas, realização pessoal).

1.
2.
3.

4. Como é que imagina que a sua vida será diferente daqui a 5 anos se continuar a estudar agora?

Visualize e descreva as mudanças que vê na sua carreira, estilo de vida ou crescimento pessoal.

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

(Exemplos: rendimento mais elevado, trabalho mais gratificante, maior auto-confiança).

A sua resposta:

Secção 3: Reflexões finais

Numa frase, resuma porque é que a educação é importante para si pessoalmente.
(Exemplo: "A educação dá-me as ferramentas para alcançar os meus sonhos.")

A sua resposta:

Obrigado por dedicar algum tempo a refletir!

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

Atividade de planeamento de ações

Tópico: Definição de objetivos educativos pessoais

Instruções:

1. Refletir sobre o seu percurso educativo e os seus objetivos nas atividades anteriores.
2. Utilize esta ficha de trabalho para delinear um objetivo educativo que pretende atingir no próximo ano e os passos a dar para o alcançar.
3. Escreva o seu objetivo numa nota autocolante ou no seu bloco de notas para o lembrar.

Secção 1: Definição de objetivos

1. Que objetivo educativo pretende atingir no próximo ano?

(Exemplos: Concluir uma certificação, inscrever-se num curso superior, aprender uma nova competência).

O seu objetivo:

Secção 2: Medidas de ação

2. Que medidas específicas irá tomar para atingir este objetivo?

(Exemplos: Pesquisar programas, poupar dinheiro para as propinas, dedicar tempo ao estudo).

- **Step 1:** _____
- **Step 2:** _____
- **Step 3:** _____

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

Secção 3: Ultrapassar obstáculos

3. Que desafios poderá enfrentar para atingir este objetivo? Como é que os vai enfrentar?

(Exemplos: Falta de tempo - criar um horário de estudo; restrições financeiras - procurar bolsas de estudo).

- **Challenge 1:** _____
  Solução: _____
- **Challenge 2:** _____
  Solução: _____

Secção 4: Manter-se motivado

4. Porque é que este objetivo é importante para si?

(Exemplos: Está de acordo com as minhas ambições profissionais, vai aumentar a minha confiança).

A sua resposta:

---

5. Como é que se vai recompensar quando atingir este objetivo?

(Exemplos: festejar com uma guloseima, partilhar o meu sucesso com amigos e familiares).

A sua resposta:

Atividade de notas adesivas

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

Numa nota adesiva, escreva o seu **objetivo** e o **próximo passo que** vai dar. Coloque-o num local visível (por exemplo, num quadro de objetivos ou no seu local de trabalho).

Obrigado por planear os seus próximos passos!

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

Parte 2: Identificar e ultrapassar os obstáculos pessoais à educação

Módulo 3	
Título da atividade	**Brainstorming em grupo: Identificação de barreiras**
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Facilite um debate de grupo para fazer emergir as barreiras comuns que os participantes enfrentam. Dividir os participantes em pequenos grupos (3-4 pessoas).
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	Computador, Wi-Fi, **Ficha** de atividades+Ficha de trabalho_3

Ficha de trabalho_3: Identificar as barreiras à educação

Tópico: Brainstorming em grupo

Instruções:

1. Formar grupos de 3-4 participantes.
2. Discutam as questões abaixo e escrevam as ideias do vosso grupo.
3. Esteja preparado para partilhar os pontos-chave com o grupo durante o debate.

Secção 1: Barreiras comuns

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

1. Quais são alguns dos desafios ou barreiras que as pessoas enfrentam quando procuram estudar?

(Exemplos: Constrangimentos financeiros, gestão do tempo, falta de acesso a recursos).

As respostas do seu grupo:

- Barrier 1: _____
- Barrier 2: _____
- Barrier 3: _____

Secção 2: Barreiras pessoais

2. Existem barreiras específicas que você ou membros do seu grupo tenham experimentado pessoalmente?

(Exemplos: Equilíbrio entre trabalho e responsabilidades familiares, falta de confiança, problemas de transporte).

As respostas do seu grupo:

- Barrier 1: _____
- Barrier 2: _____

Secção 3: Estratégias para ultrapassar os obstáculos

3. Quais são algumas soluções ou estratégias possíveis para ultrapassar estas barreiras?

(Exemplos: Candidatar-se a bolsas de estudo, criar um horário de estudo, utilizar recursos online).

As ideias do seu grupo:

- Solução para a Barreira 1:

  _____

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

- Solução para a Barreira 2:

  _____

- Solução para a Barreira 3:

  _____

Secção 4: Principais conclusões

4. Qual é a ação que o vosso grupo recomenda para ajudar os outros a ultrapassar as barreiras comuns à educação?
(Exemplo: "Oferecer workshops gratuitos para ajudar as pessoas a aprenderem a fazer orçamentos para a educação.")

Recomendação do seu grupo:

_____

_____

Uso do facilitador:

- Recolha as principais respostas e resuma-as num flipchart ou num quadro digital partilhado.
- Título do resumo: **"Barreiras à educação e como ultrapassá-las".**

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

Parte 2: Identificar e ultrapassar os obstáculos pessoais à educação

Módulo 3	
Título da atividade	**Partilha em pares: Estratégias de discussão**
Tempo	10 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Promover a colaboração e o apoio entre os participantes. Peça aos participantes para formarem pares com alguém sentado nas proximidades e partilharem as barreiras e estratégias identificadas na ficha de trabalho.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	Computador, Wi-Fi, **Ficha de trabalho 4**

Ficha de trabalho 4: Discutindo estratégias para superar barreiras

Tópico: Atividade de partilha de pares

Instruções:

1. Faça par com alguém que esteja sentado perto.
2. Partilhem, à vez, as barreiras que identificaram e as estratégias que criaram para as ultrapassar.
3. Utilize esta ficha de trabalho para orientar a sua conversa e tomar notas.

Secção 1: As suas barreiras e estratégias

1. Que obstáculos identificou na ficha de trabalho anterior?

(Exemplos: gestão do tempo, dificuldades financeiras, falta de motivação).

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

As suas barreiras:

- _____
- _____
- _____

2. Que estratégias identificou para ultrapassar estas barreiras?

(Exemplos: criar um horário, candidatar-se a ajuda financeira, estabelecer pequenos objetivos).

As suas estratégias:

- _____
- _____
- _____

Secção 2: Barreiras e estratégias dos parceiros

3. Que obstáculos foram partilhados pelo seu parceiro?

(Exemplos: acesso limitado a recursos, conciliação entre trabalho e família).

Barreiras do parceiro:

- _____
- _____

4. Que estratégias é que o seu parceiro partilhou para ultrapassar estas barreiras?

(Exemplos: utilizar ferramentas online gratuitas, procurar apoio familiar).

Estratégias do parceiro:

- _____
- _____

Secção 3: Soluções de colaboração

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

5. Tu e o teu parceiro criaram novas estratégias em conjunto?

(Exemplos: Partilhar recursos, juntar-se a um grupo de estudo, estabelecer objetivos de responsabilidade mútua).

Estratégias de colaboração:

- _____
- _____

Secção 4: Principais conclusões

6. Qual é a estratégia que mais te entusiasma experimentar? Porquê?

A sua resposta:

_____

Uso do facilitador:

- Incentive os participantes a partilharem uma estratégia de colaboração ou uma conclusão com o grupo maior.

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

Parte 2: Identificar e ultrapassar os obstáculos pessoais à educação

Módulo 3	
Título da atividade	**Conclusão e planeamento de ações**
Tempo	5 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Encerrar a sessão e incentivar o empenho na ação. Resumir as principais barreiras e estratégias discutidas durante a sessão. Incentive os participantes a escolherem uma ação específica que irão realizar na próxima semana para começarem a ultrapassar a sua barreira.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	Computador, Wi-Fi, **Ficha de trabalho 5**, nota adesiva

Ficha de trabalho 5: Conclusão e planeamento de ações

Tópico: Ultrapassar barreiras e tomar medidas

Instruções:

1. Refletir sobre as barreiras e estratégias discutidas hoje.
2. Utilize esta ficha de trabalho para resumir os seus pensamentos e comprometer-se com uma ação específica que irá realizar na próxima semana para ultrapassar uma barreira.

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

Secção 1: Principais obstáculos

1. Qual é o obstáculo mais significativo que enfrenta na prossecução dos seus objetivos educativos?

(Exemplos: restrições financeiras, gestão do tempo, falta de confiança).

A sua barreira:

Secção 2: Estratégias

2. Que estratégias vai utilizar para ultrapassar este obstáculo?

(Exemplos: Procurar ajuda financeira, criar um horário, pedir apoio à família ou aos amigos).

As suas estratégias:

- ---
- ---

Secção 3: Compromisso de ação

3. Que ação específica vai tomar na próxima semana para começar a ultrapassar a sua barreira?

(Exemplos: Pesquisar bolsas de estudo, bloquear o tempo de estudo no seu calendário, encontrar cursos online gratuitos).

A sua ação:

---

4. Quando é que vai realizar esta ação?

(Exemplos: segunda-feira à noite, no final do fim de semana).

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

A sua cronologia:

Secção 4: Motivação

5. Porque é que é importante para si ultrapassar esta barreira?
(Exemplos: Ajudar-me-á a atingir os meus objetivos profissionais, a melhorar a minha confiança ou a dar um bom exemplo à minha família).

A sua resposta:

Atividade com notas adesivas:
Escreva a sua **ação específica** e o seu calendário numa nota autocolante e coloque-a num local onde a veja frequentemente (por exemplo, na sua secretária, no frigorífico ou na caixa do telemóvel).

Uso do facilitador:

- Incentive os participantes a partilharem a ação que escolheram com um parceiro ou com o grupo, para maior responsabilização.

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

Parte 3: Explorar oportunidades educativas e definir objetivos realistas

Módulo 3	
Título da atividade	**Pesquisar e explorar**
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Permitir que os participantes explorem oportunidades educativas específicas relevantes para os seus interesses.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	**Ficha de trabalho reflexão 6** de (tal como criada anteriormente) Notas adesivas ou cadernos para definição de objetivos Projetor/slides (opcional) Marcadores para as discussões em grupo Wi-fi Lap-tops Proporcionar aos participantes o acesso a recursos (por exemplo, brochuras, sítios Web, quadros comunitários)

Ficha de trabalho 6: Pesquisar e explorar oportunidades educativas

Secção 1: Os seus interesses e objetivos

1. Quais são os seus principais interesses ou objetivos educativos?

(Exemplos: aprender uma nova competência, obter um diploma, frequentar um seminário).

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

Os seus interesses/objetivos:

- _____
- _____
- _____

Secção 2: Oportunidades de investigação

2. Utilize os recursos fornecidos (sítios Web, brochuras, conselhos comunitários) ou faça a sua própria pesquisa online. Identifique pelo menos duas oportunidades que estejam de acordo com os seus objetivos.

Oportunidade	Detalhes (nome do programa, website, localização, etc.)	Como se alinha com o seu objetivo
1.		
2.		

Secção 3: Dados essenciais

3. Para cada oportunidade, responda às seguintes perguntas:

Oportunidade 1:

- Qual é o nome do programa/curso?

  _____
- Onde é oferecido (online/presencialmente)?

  _____
- Qual é o custo (se houver)?

  _____
- Quando é que começa?

  _____

Oportunidade 2:

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

- Qual é o nome do programa/curso?

  _____

- Onde é oferecido (online/presencialmente)?

  _____

- Qual é o custo (se houver)?

  _____

- Quando é que começa?

  _____

Secção 4: Tomar medidas

4. Que passos vai dar a seguir para aproveitar uma destas oportunidades?
(Exemplos: Contactar a instituição, inscrever-se numa sessão de informação, candidatar-se a ajuda financeira).

Os seus próximos passos:

- _____
- _____

Atividade de notas adesivas:
Escreva um **passo de ação** que vai dar esta semana para explorar ou inscrever-se numa oportunidade. Coloque a nota adesiva num local visível como lembrete.

Atividade de partilha opcional:

- Partilhe uma oportunidade que encontrou com um parceiro ou com o grupo. Discuta como se alinha com os seus objetivos.

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

Parte 3: Explorar oportunidades educativas e definir objetivos realistas

Módulo 3	
Título da atividade	**Definição de objetivos: Objetivos SMART**
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	Ensinar os participantes a definir objetivos realistas e realizáveis utilizando o quadro SMART.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	**Ficha de trabalho** de Notas adesivas ou cadernos para definição de objetivos Projetor/slides (opcional) Marcadores para as discussões em grupo Wi-fi Lap-tops Proporcionar aos participantes o acesso a recursos (por exemplo, brochuras, sítios Web, quadros comunitários)

Ficha de trabalho_7: Definição de objetivos SMART

Secção 1: Compreender os objetivos SMART

O que significa SMART?

Carta	Significado	Exemplo de pergunta
S	Específico	O que é que quer realizar exatamente?
M	Mensurável	Como é que vai medir os seus progressos?

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

Carta	Significado	Exemplo de pergunta
A	Realizável	Este objetivo é realista e está dentro das suas capacidades?
R	Relevante	Esta meta está alinhada com os seus objetivos mais amplos?
T	Calendarizado	Qual é o prazo para atingir este objetivo?

Secção 2: O seu objetivo SMART

1. Qual é o objetivo específico que pretende atingir relacionado com a educação ou o crescimento pessoal?

(Exemplo: quero melhorar as minhas competências digitais tirando um curso online).

O seu objetivo:

Secção 3: Aplicar a estrutura SMART

2. Utilize as sugestões abaixo para tornar o seu objetivo SMART:

Específico: O que é que quer alcançar exatamente?

Mensurável: Como é que vai medir o seu progresso ou sucesso?

Realizável: Este objetivo é realista? De que recursos ou apoio vai precisar?

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

Relevante: Porque é que este objetivo é importante para si? Como é que se alinha com os seus objetivos mais amplos?

Com limite de tempo: Até quando pretende atingir este objetivo?

Secção 4: Objetivo SMART final

3. Combine as suas respostas numa declaração de objetivo SMART clara:
(Exemplo: Até março de 2024, vou concluir um curso de competências digitais online para melhorar as minhas oportunidades de carreira).

O seu objetivo SMART:

Secção 5: Próximos passos

4. Quais são as duas primeiras ações que irá realizar para atingir este objetivo?

- Action 1: _____
- Action 2: _____

Atividade com notas adesivas:
Escreva o seu objetivo SMART numa nota adesiva e coloque-a num local visível.

Atividade opcional de partilha:
Partilhe o seu objetivo SMART com um parceiro ou com o grupo e discuta porque é que ele é significativo para si.

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

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

Duração 180 minutos

Objetivo

O objetivo desta lição é melhorar as competências transversais das mães, nomeadamente em matéria de comunicação, trabalho em equipa, adaptabilidade e criatividade, para apoiar o seu crescimento pessoal e profissional. Ao centrar-se nestas competências, a aula procura melhorar a preparação para o emprego e equipar os participantes com as capacidades interpessoais e de colaboração essenciais para o sucesso em vários contextos profissionais. Esta formação permitirá às mães enfrentar com confiança os desafios do local de trabalho e adaptar-se à evolução das exigências profissionais, reforçando assim as suas perspetivas de carreira e apoiando o seu desenvolvimento a longo prazo.

Resultados da aprendizagem

Conhecimento	Competências	Atitudes
Compreender os princípios fundamentais de uma comunicação eficaz, incluindo clareza, confiança e técnicas de feedback.	Aplicar técnicas de comunicação claras e confiantes para expressar ideias de forma eficaz em várias situações profissionais.	Desenvolver uma mentalidade proactiva, mostrando entusiasmo pela aprendizagem e aplicação de competências de comunicação para melhorar as interações no local de trabalho.
Aprender os conceitos-chave da dinâmica do trabalho em equipa e estratégias de colaboração em contextos profissionais.	Colaborar de forma eficiente com as equipas, tirando partido da dinâmica de grupo e promovendo um ambiente de trabalho favorável.	Promover uma atitude de colaboração, valorizando o trabalho em equipa e contribuindo ativamente para os objetivos comuns.
Compreender a importância da adaptabilidade na gestão dos desafios e das transições no local de trabalho.	Demonstrar capacidade de adaptação, gerindo as mudanças no local de trabalho com resiliência e prontidão para assumir novas responsabilidades.	Cultivar uma abordagem resiliente e flexível, aceitando a mudança como uma oportunidade de crescimento e aprendizagem.

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

Reconhecer o valor da criatividade na resolução de problemas e na geração de ideias para o crescimento profissional.	Utilizar o pensamento criativo e técnicas de resolução de problemas para propor soluções inovadoras e melhorias em contextos de trabalho.	Adotar uma perspetiva criativa, permanecendo aberto à exploração de ideias e abordagens inovadoras.
Familiarizar-se com as competências transversais essenciais que melhoram a preparação para o emprego e o sucesso no local de trabalho.	Aplicar competências transversais, como a gestão do tempo, o trabalho em rede e a comunicação interpessoal, para melhorar a empregabilidade.	Desenvolver a confiança e a autoconsciência na aplicação de competências interpessoais e transversais a cenários profissionais.

Tópicos

- Comunicação eficaz: Este tópico aborda estratégias para uma comunicação clara e assertiva, escuta ativa e sinais não verbais, que são essenciais para expressar ideias e construir fortes ligações interpessoais num ambiente profissional.
- Trabalho em equipa e colaboração: Esta secção centra-se na dinâmica do trabalho eficaz em equipas, na compreensão dos papéis, no fornecimento e receção de feedback construtivo e na contribuição positiva para os objetivos do grupo.
- Adaptabilidade e criatividade: Este tópico realça a importância de ser flexível e aberto à mudança, a par de fomentar a criatividade para resolver problemas, abordar desafios com novas perspetivas e manter-se relevante num local de trabalho em evolução.

Preparação

1. Materiais e recursos:

Flip Chart ou quadro branco: Para registar as ideias dos participantes durante o brainstorming e os debates.

Marcadores ou giz: Para escrever no flip chart ou no quadro branco.

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

Projetor ou ecrã (opcional): Se estiver a mostrar apresentações, diapositivos ou vídeos sobre histórias ou estratégias de sucesso.

Folhas de apoio impressas: Preparar folhetos para a atividade de definição de objetivos.

2. Fichas de trabalho e atividades:

Ficha de trabalho para definição de objetivos: Crie ou imprima uma ficha de trabalho para definição de objetivos com sugestões como: o meu objetivo educativo/carreira, principais obstáculos que enfrento, medidas que posso tomar para ultrapassar esses obstáculos, recursos ou pessoas que podem ajudar.

3. Investigação e preparação de conteúdos:

Histórias de sucesso inspiradoras

Exemplos de bolsas de estudo, subsídios e programas de ensino flexíveis

4. Ambiente e configuração da sala:

Disposição dos quartos

Espaço confortável

Cuidados infantis (opcional)

5. Tecnologia:

Computador portátil e acesso à Internet

Configuração de vídeo ou áudio (opcional)

6. Recursos adicionais (facultativos):

Informações sobre o programa educativo: Imprima folhetos ou brochuras sobre escolas próximas, faculdades comunitárias ou plataformas online que ofereçam opções de aprendizagem flexíveis.

Recursos de cuidados infantis: Fornecer uma lista de opções locais de acolhimento de crianças a preços acessíveis, se aplicável.

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

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

O plano de aulas está estruturado em torno de três tópicos principais, cada um com subtópicos específicos para facilitar uma aprendizagem abrangente. A Comunicação Eficaz abrangerá aspetos como técnicas de comunicação verbal e não verbal, competências de escuta ativa e estratégias para dar e receber feedback construtivo. O segundo tópico, Trabalho de Equipa e Colaboração, centrar-se-á na compreensão da dinâmica da equipa, no reconhecimento dos papéis individuais dentro de uma equipa, na criação de confiança e de relações e na utilização de estratégias de resolução de conflitos para promover um ambiente de equipa positivo. Por último, Adaptabilidade e Criatividade explorará a importância de estar aberto à mudança, técnicas para melhorar o pensamento criativo e as capacidades de resolução de problemas e exercícios práticos para aplicar a adaptabilidade em cenários do mundo real. Esta abordagem estruturada tem como objetivo dotar as mães de competências transversais essenciais que são fundamentais para o sucesso pessoal e profissional.

Métodos de formação

- Apresentação (Aula expositiva + meios visuais)
- Brainstorming
- Partilha de experiências (aprendizagem entre pares)
- Estudo de caso
- Discussão em pequenos grupos
- Exercícios de definição de objetivos (aprender fazendo)
- Simulação / Jogo de papéis
- Demonstração
- Reflexão e feedback

Materiais necessários

- Ferramentas de apresentação: Computador portátil, projetor, slides de apresentação (opcional).

- Ferramentas de escrita e de apresentação: Flip chart, marcadores, canetas e blocos de notas.
- Materiais impressos: Fichas de trabalho para definição de objetivos, histórias de sucesso, listas de recursos educativos.
- Materiais para atividades de grupo: Folhas de papel grandes, marcadores, notas autocolantes ou cartões de índice.
- Folhas de referência: Listas de opções locais de acolhimento de crianças e oportunidades de ajuda financeira.
- Materiais opcionais: Acesso à Internet, equipamento audiovisual, bebidas, material para a área de acolhimento de crianças.

Atividade de aprendizagem

Parte 1: Competências de comunicação eficazes (60 minutos)

Objetivo: Melhorar as competências de comunicação dos participantes através de exercícios interativos e de debates.

1. Quebra-gelo (10 minutos)

- Objetivo: Criar um ambiente confortável e incentivar a participação.
- Instruções: Os participantes formarão pares com alguém que não conhecem bem.

  Cada participante terá 1 minuto para se apresentar e partilhar um facto interessante.

  Após 2 minutos, os participantes trocam de papéis.

  Uma vez terminado, peça a alguns voluntários que partilhem com o grupo o facto interessante do seu parceiro.

2. Introdução à comunicação eficaz(10 minutos)

- Objetivo: Fornecer uma breve panorâmica dos princípios de uma comunicação eficaz.

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

- Instruções: Apresentar uma breve palestra sobre os principais aspetos de uma comunicação eficaz, incluindo:
    1. Comunicação verbal e não verbal
    2. A importância da escuta ativa
    3. Clareza e concisão nas mensagens
    4. Incentive os participantes a partilharem experiências relacionadas com desafios de comunicação. *Ficha de trabalho_1*

3. Exercício de escuta ativa (15 minutos)

- Objetivo: Praticar a capacidade de escuta ativa.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-5 pessoas.
  Designe uma pessoa como orador e outras como ouvintes.
  O orador discute um tema à sua escolha durante 2 minutos, enquanto os ouvintes praticam a escuta ativa (estabelecendo contacto visual, acenando com a cabeça, evitando interromper).
  Após 2 minutos, os ouvintes resumem o que ouviram para garantir a sua compreensão.
  Faça uma rotação de papéis para que cada participante tenha a oportunidade de falar e ouvir.

4. Cenários de dramatização (15 minutos)

- Objetivo: Aplicar as competências de comunicação em situações da vida real.
- Instruções: Forneça aos participantes cartões com cenários que representem desafios de comunicação comuns (por exemplo, resolver um conflito com um colega de trabalho, pedir um aumento, dar feedback construtivo).
  Em pares, os participantes representarão os cenários, praticando as suas competências de comunicação verbal e não verbal.
  Após 5 minutos, cada par discute o que correu bem e o que pode ser melhorado.

5. Reflexão e debate em grupo (10 minutos)

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:
  Reforçar a aprendizagem através da discussão em grupo.
- Instruções:
  Reunir o grupo novamente.
  Facilitar um debate sobre:
  O que aprenderam sobre comunicação eficaz.
  Como se sentiram durante os exercícios.
  Estratégias que podem implementar nas suas interações diárias.
  Incentivar os participantes a partilharem experiências pessoais em que uma melhor comunicação teria feito a diferença.*Ficha de trabalho_2*

Parte 2: Trabalho de equipa e colaboração (60 minutos)

Objetivo: Reforçar as competências de trabalho em equipa e de colaboração através de atividades interativas e de debates.

1. Atividade para quebrar o gelo: "Nome e lema da equipa" (10 minutos)

- Objetivo: Promover um sentido de comunidade e incentivar o espírito de equipa.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-5 pessoas.
  Cada grupo deve criar um nome de equipa único e um lema apelativo.
  Após 5 minutos, cada grupo apresentará o nome da sua equipa e o seu lema ao grupo maior.

2. Introdução ao trabalho de equipa e à colaboração (10 minutos)

- Objetivo: Fornecer uma breve panorâmica dos princípios do trabalho em equipa e da importância da colaboração.
- Instruções: Apresentar uma breve palestra sobre conceitos-chave, incluindo:
  As vantagens do trabalho em equipa
  Funções dentro de uma equipa (líder, apoiante, comunicador, etc.)
  Estratégias eficazes de comunicação e resolução de conflitos
  Incentive os participantes a partilharem experiências relacionadas com desafios ou sucessos do trabalho em equipa.

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

3. Atividade de desafio em equipa: "Construção de torres" (20 minutos)

- Objetivo: Praticar competências de colaboração, comunicação e resolução de problemas.
- Instruções: Forneça a cada grupo um conjunto de materiais (por exemplo, papel, fita-cola, palhinhas ou marshmallows) para construírem a torre mais alta em 10 minutos.
- Regras: As equipas devem trabalhar em conjunto para planear e construir a torre.

  Apenas uma pessoa pode segurar os materiais de cada vez, enquanto as outras dão o seu contributo.

  Após 10 minutos, meçam cada torre e discutam as diferentes estratégias utilizadas por cada equipa. *Ficha de trabalho 3*

4. Debate e avaliação (15 minutos)

- Objetivo: Refletir sobre a experiência de trabalho em equipa e aprender com ela.
- Instruções: Reúna novamente os grupos e facilite um debate sobre:
  - Que estratégias funcionaram bem durante a atividade de construção da torre?
  - Que desafios enfrentaram as equipas e como os ultrapassaram?
  - Como é que a comunicação desempenhou um papel importante no sucesso da equipa?

  Destaque as principais conclusões sobre trabalho de equipa e colaboração eficazes. *Ficha de trabalho 4*

5. Planeamento de acções (5 minutos)

- Objetivo: Incentivar os participantes a aplicar o que aprenderam em situações da vida real.
- Instruções: Peça aos participantes que pensem numa situação da sua vida pessoal ou profissional em que possam aplicar competências de trabalho em equipa e de colaboração.

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

Peça-lhes que escrevam uma ação que irão tomar para melhorar o trabalho em equipa nesse contexto e que a partilhem com o grupo, se se sentirem à vontade.

Parte 3: Adaptabilidade e criatividade (60 minutos)

Objetivo: Melhorar a adaptabilidade e a criatividade através de atividades e debates interessantes.

1. Atividade para quebrar o gelo: "Apresentações criativas" (10 minutos)

- Objetivo: Incentivar a criatividade e criar um ambiente descontraído.
- Instruções: Cada participante apresenta-se utilizando uma metáfora criativa (por exemplo, "Eu sou como um girassol porque tento sempre ver o lado positivo").
  Incentive os participantes a pensarem de forma criativa e a serem criativos nas suas apresentações.
  Depois de cada introdução, dê um breve momento para que os participantes reajam positivamente.

2. Introdução à adaptabilidade e à criatividade (10 minutos)

- Objetivo: Fornecer uma visão geral dos conceitos de adaptabilidade e criatividade.
- Instruções: Apresentar uma breve palestra sobre conceitos-chave, incluindo:
  A importância da adaptabilidade na vida pessoal e profissional.
  Caraterísticas do pensamento criativo.
  Técnicas para aumentar a adaptabilidade (por exemplo, aceitar a mudança, aprender com o feedback).
  Discutir a forma como a criatividade pode ser fomentada na vida quotidiana.

3. Atividade criativa de resolução de problemas: "O desafio do marshmallow" (20 minutos)

- Objetivo: Praticar a adaptabilidade e o pensamento criativo de uma forma divertida e prática.
- Instruções: Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-5 pessoas.

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

Forneça a cada grupo um conjunto de materiais: 20 palitos de esparguete, um marshmallow, um metro de fita-cola e um metro de fio.

- Desafio: Construir a estrutura autónoma mais alta utilizando os materiais, com o marshmallow no topo, em 18 minutos.

  Incentive as equipas a debaterem ideias, a adaptarem as suas estratégias e a pensarem criativamente nas suas conceções.

  Após 18 minutos, meçam cada estrutura e discutam as diferentes abordagens.

  Ficha de trabalho_5

4. Reflexão e debate em grupo (15 minutos)

- Objetivo: Refletir sobre a experiência e partilhar ideias.
- Instruções: Reúna os grupos novamente para um debate.

  Facilitar perguntas como:

  1. Que desafios enfrentou a sua equipa e como se adaptou?
  2. Como é que a criatividade desempenhou um papel na sua solução?
  3. Que estratégias funcionaram bem e o que faria de diferente da próxima vez?

  Destacar as principais conclusões sobre a importância de ser adaptável e de promover a criatividade.

5. Planeamento de ações pessoais (5 minutos)

- Objetivo: Incentivar os participantes a aplicar as competências adquiridas na sua vida quotidiana.
- Instruções: Pedir aos participantes que identifiquem uma situação na sua vida pessoal ou profissional em que possam melhorar a sua adaptabilidade ou criatividade.

  Peça-lhes que escrevam uma ação específica que irão tomar para promover a adaptabilidade ou a criatividade nesse contexto.

  Encoraje-os a partilhar o seu plano de ação com um parceiro para responsabilização, se se sentirem confortáveis. *Ficha de trabalho_6*

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

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- Uma comunicação eficaz implica clareza, confiança e técnicas de feedback. (Verdadeiro.)
- A criatividade não é importante na resolução de problemas para o crescimento profissional. (Falso. Esta afirmação é falsa porque a criatividade desempenha um papel vital na resolução de problemas e na geração de ideias, que são essenciais para o crescimento profissional. O pensamento criativo permite aos indivíduos encontrar soluções inovadoras e adaptar-se aos desafios no local de trabalho).
- Demonstrar adaptabilidade no local de trabalho implica gerir as mudanças com resiliência e vontade de assumir novas responsabilidades. (Verdadeiro.)
- A aplicação de competências transversais, como a gestão do tempo, é irrelevante para melhorar a empregabilidade. (Falso. Esta afirmação é falsa porque as competências transversais, como a gestão do tempo, o trabalho em rede e a comunicação interpessoal, são fundamentais para melhorar a empregabilidade. Os empregadores valorizam estas competências porque contribuem para a capacidade de uma pessoa trabalhar eficazmente e colaborar em ambientes profissionais).
- Uma mentalidade proactiva é essencial para melhorar as competências de comunicação no local de trabalho e promover melhores interações. (Verdadeiro.)
- Aceitar a mudança é um processo passivo que não contribui para o crescimento profissional. (Falso. Esta afirmação é falsa porque a aceitação da mudança é um processo ativo que contribui para o crescimento profissional. Quando os indivíduos aceitam a mudança, demonstram adaptabilidade, resiliência e vontade de aprender, que são essenciais para prosperar em ambientes de trabalho em evolução).

Recursos adicionais

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

McGowan, A. (2020). The impact of education on women's economic empowerment: A global perspective. Journal of International Women's Studies, 21(3), 35-48.

UNESCO. (2021). Global education monitoring report 2021/2: Gender and education. UNESCO Publishing.

National Women's Law Center. (n.d.). Women's educational equity. Retrieved October 22, 2024.

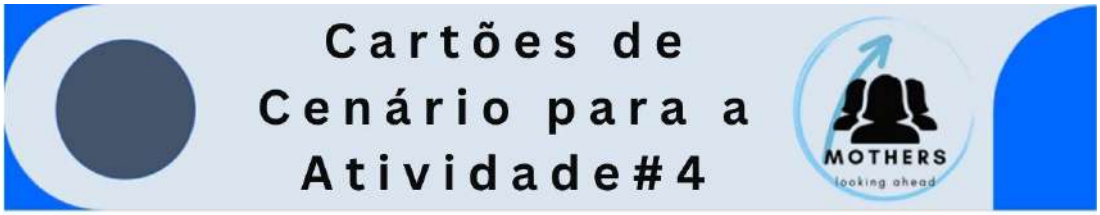
Coursera. (n.d.). Women in leadership: Inspiring positive change. Retrieved October 22, 2024, from https://www.coursera.org/learn/women-in-leadership

FutureLearn. (n.d.). Exploring gender equality: A European perspective. Retrieved October 22, 2024, from https://www.futurelearn.com/courses/exploring-gender-equality

Meetup: Join local or online groups focused on creativity and adaptability, where mothers can share experiences, ideas, and support each other. https://www.meetup.com/

Folhas de atividades

Parte 1: Competências de comunicação eficazes



Cenário #1

Você e um colega de trabalho, o Alex, foram incumbidos de trabalhar juntos num projeto. Recentemente, o Alex falhou alguns prazos, o que está a causar atrasos. Tem de falar com o Alex para resolver o problema e encontrar uma forma de o manter no caminho certo.

Cenário #2

Tem tido um bom desempenho no trabalho e acredita que merece um aumento. Prepare-se para abordar o seu superior hierárquico para discutir o seu desempenho e solicitar uma revisão salarial.

Cenário #3

O trabalho recente de um membro da equipa ficou aquém das expectativas. É necessário dar um feedback construtivo, centrando-se nas áreas a melhorar sem os desencorajar.

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

Cartões de Cenário para a Atividade#4

Cenário #4

Trabalha no serviço de apoio ao cliente e um cliente está aborrecido por causa de um problema recente com um produto ou serviço. O seu objetivo é ouvir ativamente, manter a calma e trabalhar para encontrar uma solução, mesmo que o cliente seja inicialmente hostil.

Cenário #5

Um colega de trabalho pergunta-lhe se pode assumir parte da sua carga de trabalho porque está sobrecarregado. No entanto, já está na sua capacidade máxima e receia que assumir mais trabalho possa afetar a sua qualidade de trabalho. Tem de recusar respeitosamente sem prejudicar a relação.

Cenário #6

O seu superior hierárquico atribuiu-lhe uma tarefa mas não lhe deu pormenores claros e não tem a certeza das suas expectativas. Em vez de proceder às cegas, deve abordar o seu superior hierárquico e pedir esclarecimentos sobre os requisitos da tarefa sem parecer crítico ou frustrado.

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

Fichas de trabalho

Ficha de trabalho_1: Introdução à comunicação eficaz

Tópico: Compreender os princípios de uma comunicação eficaz

Secção 1: Aspetos fundamentais da comunicação

1. Define os seguintes conceitos por palavras tuas:

- **Comunicação verbal:**

- **Comunicação Não-Verbal:**

- **Escuta ativa:**

- **Clareza e concisão:**

Secção 2: Reflexão pessoal

2. Pense numa altura em que teve um desafio de comunicação. Responda às seguintes perguntas:

- Qual era a situação?

- O que é que acha que causou o desafio?

- Como é que reagiu?

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

Secção 3: Aplicação de princípios de comunicação eficaz

3. Com base no que aprendeste hoje, como poderias lidar com o desafio acima de forma diferente?

(Exemplos: Utilizar a escuta ativa, concentrar-se em pistas não verbais ou garantir que a sua mensagem é clara).

A sua resposta:

Secção 4: Medidas de ação

4. Qual é a ação que vai tomar para melhorar as suas capacidades de comunicação esta semana?

(Exemplos: Praticar a escuta ativa, reduzir as distrações durante as conversas ou pedir feedback sobre a clareza).

A sua ação:

Atividade opcional de partilha:

Se se sentir à vontade, partilhe o seu desafio de comunicação e a nova abordagem que adotaria com um parceiro ou com o grupo.

Uso do facilitador:

- Recolher os pontos-chave partilhados pelos participantes para identificar desafios e soluções de comunicação comuns.
- Reforçar os princípios fundamentais através de debates em grupo e exemplos.

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

Parte 1: Competências de comunicação eficazes

Ficha de trabalho_2: Reflexão e debate em grupo sobre comunicação eficaz

Secção 1: Principais conclusões

1. Quais são as três coisas mais importantes que aprendeste hoje sobre comunicação eficaz?

(Exemplos: Importância da escuta ativa, pistas não verbais, clareza nas mensagens).

- Conclusão principal 1:

  _____

- Conclusão importante 2:

  _____

- Conclusão importante 3:

  _____

Secção 2: Reflexão sobre os exercícios

2. Como é que se sentiu durante os exercícios de comunicação?

(Exemplos: confiante, desafiado, motivado, inseguro).

Os seus sentimentos:

---

3. O que é que os exercícios revelaram sobre os seus atuais pontos fortes de comunicação ou áreas a melhorar?

Pontos fortes:

Áreas a melhorar:

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

Secção 3: Estratégias de melhoria

4. Que estratégias pode implementar para melhorar a sua comunicação diária?

(Exemplos: Fazer pausas para garantir a clareza, estabelecer contacto visual, parafrasear ativamente o que os outros dizem).

- Strategy 1: _____
- Strategy 2: _____
- Strategy 3: _____

Secção 4: Experiência pessoal

5. Pense numa experiência pessoal em que uma melhor comunicação poderia ter feito a diferença. Refletir sobre os seguintes aspetos:

- Qual era a situação?

- Qual foi o resultado?

- Como é que uma melhor comunicação poderia ter alterado o resultado?

Secção 5: Partilhar com o grupo

6. Escolha uma ideia desta ficha de trabalho para partilhar com o grupo:

(Exemplos: Uma estratégia que tenciona implementar, uma experiência pessoal ou uma conclusão importante).

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

O seu ponto de partilha:

Parte 2: Trabalho de equipa e colaboração

Ficha de trabalho_3: Atividade de desafio de equipa - "Construção de torres".

Secção 1: Fase de planeamento

1. Discutam a estratégia da vossa equipa para construir a torre mais alta.

- Quais os materiais a que vai dar prioridade e porquê?

- Como é que vai garantir que a torre se mantém estável?

- Que funções desempenhará cada membro da equipa?

Secção 2: Fase de execução

2. Durante a atividade, responde às seguintes perguntas:

- Que desafios enfrentou a sua equipa durante a construção da torre?

- Como é que a sua equipa lidou com desacordos ou ideias diferentes?

- Que papel desempenhou a comunicação no desempenho da sua equipa?

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

Secção 3: Fase de reflexão

3. Após a atividade, reflitam sobre a abordagem da vossa equipa:

- Qual foi a estratégia final da sua equipa para construir a torre?

- O que funcionou bem no trabalho de equipa e na comunicação?

- O que é que a sua equipa poderia melhorar em futuras tarefas de colaboração?

Secção 4: Observação de outras equipas

4. Observem as torres e as estratégias das outras equipas. Responde às seguintes perguntas:

- O que notou nas estratégias das equipas de sucesso?

- Que lições pode tirar da observação de outras equipas?

Secção 5: Principais conclusões

5. Quais são as três competências-chave que praticou durante esta atividade?

(Exemplos: colaboração, escuta ativa, resolução criativa de problemas).

- Skill 1: _____

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

- Skill 2: _____
- Skill 3: _____

Atividade opcional de partilha

Partilhar com o grupo:

1. Uma coisa que a sua equipa fez bem durante o desafio.
2. Uma coisa que faria de forma diferente na próxima vez.

Parte 2: Trabalho de equipa e colaboração

Ficha de trabalho_4: Análise e debate - Atividade de construção de torres

Secção 1: Estratégias que funcionaram

1. Que estratégias específicas ajudaram a sua equipa durante a atividade?

(Exemplos: comunicação clara, atribuição de papéis, brainstorming em conjunto).

- Strategy 1: _____
- Strategy 2: _____
- Strategy 3: _____

2. Porque é que acha que estas estratégias foram bem sucedidas?

_____

_____

Secção 2: Desafios enfrentados

3. Quais foram os principais desafios com que a sua equipa se deparou?

(Exemplos: gestão do tempo, desacordos, instruções pouco claras).

- Challenge 1: _____
- Challenge 2: _____

4. Como é que a sua equipa abordou ou ultrapassou estes desafios?

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

Secção 3: Papel da comunicação

5. Reflita sobre a comunicação da sua equipa durante a atividade:

- O que é que funcionou bem na sua comunicação?

- O que poderia ter sido melhorado?

- Como é que a comunicação influenciou o desempenho da sua equipa?

Secção 4: Principais conclusões

6. Quais são as três lições importantes sobre o trabalho em equipa que aprendeu com esta atividade?

- Lesson 1: _____
- Lesson 2: _____
- Lesson 3: _____

Secção 5: Aplicar as lições ao mundo real

7. Como pode aplicar o que aprendeu sobre trabalho em equipa a outras áreas da sua vida (por exemplo, escola, trabalho, projetos pessoais)?

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

Atividade opcional de partilha:

Partilhe com o grupo uma lição ou um ensinamento importante e discuta como pode melhorar futuras experiências de trabalho em equipa.

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

Parte 3: Adaptabilidade e criatividade

Ficha de trabalho_5: Atividade criativa de resolução de problemas - "O desafio do marshmallow"

Secção 1: Fase de planeamento

1. Faça um brainstorming da estratégia inicial da sua equipa. Responde às seguintes perguntas:

- Como é que vai estruturar o seu projeto para o tornar estável?

- Que papel desempenhará cada membro da equipa no processo de construção?

- Qual é o seu plano de emergência se a estrutura se tornar instável?

Secção 2: Fase de construção

2. Acompanhe o seu progresso durante a atividade.

- A sua equipa manteve-se fiel à estratégia inicial? Porquê ou porque não?

- Que desafios teve de enfrentar durante a construção?

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

- Como é que a sua equipa se adaptou para ultrapassar os desafios?

Secção 3: Resultados

3. Reflita sobre o resultado final da sua estrutura.

- Qual era a altura da sua estrutura?

- O marshmallow manteve-se no topo sem apoio?

- Que parte do seu projeto funcionou melhor?

Secção 4: Trabalho de equipa e criatividade

4. Reflita sobre o processo criativo e a colaboração da sua equipa.

- Como é que o brainstorming ajudou a sua equipa?

- Que papel desempenhou a adaptabilidade no seu sucesso (ou desafios)?

- Como é que a sua equipa lidou com opiniões ou ideias diferentes?

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

Secção 5: Principais conclusões

5. Quais são as três lições que aprendeu sobre a resolução criativa de problemas com esta atividade?

- Lesson 1: _____
- Lesson 2: _____
- Lesson 3: _____

Secção 6: Aplicar o pensamento criativo

6. Como pode aplicar competências criativas de resolução de problemas a desafios da vida real (por exemplo, no trabalho, na escola ou em projetos pessoais)?

Atividade opcional de partilha:

Partilhe com o grupo uma ideia criativa ou uma adaptação feita pela sua equipa durante o desafio.

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

Parte 3: Adaptabilidade e criatividade

Ficha de trabalho_6: Planeamento de ações pessoais

Secção 1: Identificação de oportunidades

1. Pense na sua vida quotidiana. Qual é a situação em que uma maior capacidade de adaptação ou criatividade poderia fazer a diferença?
(Exemplos: Resolver um problema no trabalho, gerir um desafio pessoal ou concluir um projeto de grupo).

Situação:

Porque é que esta situação é importante para si?

Secção 2: Planeamento de ações

2. Que ação específica irá tomar para promover a adaptabilidade ou a criatividade nesta situação?
(Exemplos: Tentar uma nova abordagem, procurar feedback, fazer um brainstorming de várias soluções antes de tomar uma decisão).

A sua ação:

---

3. Que passos vai dar para implementar esta ação?
(Divida o seu plano em passos exequíveis).

- Step 1: _____
- Step 2: _____
- Step 3: _____

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

Secção 3: Reflexão e responsabilização

4. Como é que vai medir o seu sucesso na melhoria da adaptabilidade ou da criatividade?

(Exemplos: Concluir uma tarefa com êxito, receber feedback positivo, sentir-se mais confiante).

O seu indicador de sucesso:

---

5. Gostaria de partilhar o seu plano de ação com um parceiro para prestar contas?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Em caso afirmativo, escreva aqui o nome do seu parceiro:

_____

Secção 4: Reflexão final

6. Escreva uma frase que o motive a seguir o seu plano de ação.

(Exemplo: "Vou crescer aceitando novos desafios e encontrando soluções criativas.")

A sua motivação:

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

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

Duração 180 minutos

Objetivo

Esta lição tem como objetivo melhorar as competências digitais para satisfazer as exigências dos ambientes educativos e profissionais modernos. Aborda as lacunas nas competências digitais que os participantes identificaram, salientando que fortes capacidades digitais são essenciais para o sucesso no mercado de trabalho atual. O módulo apoia os indivíduos no desenvolvimento contínuo de competências digitais, ajudando-os a acompanhar a evolução das expectativas e os avanços tecnológicos, mesmo em regiões onde os níveis de competências já são elevados. A tónica é colocada na melhoria contínua, salientando a importância das competências digitais para a progressão na carreira e na educação.

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes serão capazes de

Conhecimento	Competências	Atitudes
Conhecimento básico das ferramentas e plataformas digitais disponíveis para a progressão na carreira.	Utilizar software de produtividade para diferentes situações, como a programação de tarefas, a gestão de tarefas, a organização de eventos como reuniões, etc.	Consciência dos benefícios das competências transversais essenciais, como a escuta ativa, a resolução de conflitos e o aproveitamento dos pontos fortes dos outros.
Conhecimento fatual das melhores práticas de segurança e privacidade online.	Melhorar a literacia digital e as competências de resolução de problemas.	Abertura para explorar a criatividade e o pensamento inovador.
Conhecimento prático das aplicações, plataformas e programas disponíveis para criar e partilhar o seu trabalho.		Desenvolver a autoconsciência e a empatia.

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

Tópicos

Esta lição centra-se no desenvolvimento de competências digitais essenciais para apoiar a progressão na educação e na carreira. À medida que a literacia digital se torna cada vez mais crucial nos ambientes de trabalho atuais, a compreensão da sua progressão, o domínio do software de produtividade, a criação e partilha de conteúdos digitais e a prática de um comportamento online seguro são competências vitais. Esta sessão guiará os participantes através de cada uma destas áreas, fornecendo as bases necessárias para melhorar a competência digital e adaptar-se à evolução das exigências tecnológicas.

Preparação

1. Configuração tecnológica: Assegurar o acesso a computadores ou tablets com o software de produtividade necessário (por exemplo, Microsoft Office, Google Workspace) instalado. O acesso à Internet deve estar disponível para exercícios de criação e partilha de conteúdos.
2. Materiais e recursos: Preparar recursos digitais, tais como guias de instrução ou tutoriais sobre a utilização de software de produtividade e práticas seguras online. Fornecer exemplos de criação de conteúdos digitais, incluindo modelos para documentos, apresentações e gráficos.
3. Ambiente de aprendizagem: Organizar o espaço de aprendizagem físico ou virtual de modo a permitir atividades individuais e de grupo. Assegurar o acesso a ferramentas de colaboração (por exemplo, pastas ou plataformas online partilhadas) para exercícios de partilha de conteúdos.
4. Leitura pré-sessão: Distribua materiais de leitura ou vídeos sobre os conceitos básicos de literacia digital, ferramentas de produtividade e comportamentos seguros online para familiarizar os participantes com os conceitos-chave antes da sessão.
5. Materiais de avaliação: Prepare quaisquer ferramentas de avaliação ou listas de verificação que serão utilizadas para medir a compreensão e o progresso dos participantes, especialmente para atividades de aprendizagem autónoma.

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

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Esta lição centra-se no desenvolvimento de competências digitais em quatro áreas-chave essenciais para o sucesso escolar e profissional. Os participantes irão explorar a Progressão da Literacia Digital para compreender a evolução das exigências digitais e aprender a Utilizar Proficientemente o Software de Produtividade para aumentar a eficiência nas tarefas profissionais. A Criação e Partilha de Conteúdos Digitais abrangerá métodos para produzir e distribuir materiais profissionais e cativantes. Por último, as Práticas Online Seguras e Responsáveis abordarão a cibersegurança, a privacidade e o comportamento digital ético para garantir interações seguras em ambientes digitais.

Métodos de formação

- Apresentação: Introduzir conceitos-chave e subtópicos.
- Demonstração: Demonstrar as funções do software de produtividade e a criação de conteúdos digitais.
- Atividades em pequenos grupos: Praticar a utilização de ferramentas de produtividade e criar conteúdos de forma colaborativa.
- Estudo de caso: Analisar cenários da vida real sobre responsabilidade e segurança digital.
- Exercícios: Tarefas práticas para aplicação de competências.
- Debate: Partilhar experiências sobre o desenvolvimento da literacia digital e práticas seguras online.

Materiais necessários

- Computadores ou tablets com software de produtividade (por exemplo, Microsoft Office, Google Workspace)
- Acesso à Internet

- Guias de instrução sobre a criação de conteúdos digitais e práticas seguras online
- Projetor ou ecrã para apresentações
- Modelos de amostra para a criação de conteúdos (por exemplo, apresentações, documentos)
- Listas de controlo para avaliar a aplicação das competências

Atividade de aprendizagem

Tópico 1 Progressão da literacia digital

Atividade 1: Debate sobre a cronologia da literacia digital (20 minutos)

Objetivo Compreender a evolução e o significado da literacia digital ao longo do tempo.

Recursos Quadro branco ou flipchart, marcadores, folheto com a cronologia que ilustra os principais avanços digitais.

Instruções

Introdução - comece com uma breve panorâmica da literacia digital, destacando as principais mudanças tecnológicas ao longo dos anos e o seu impacto nas exigências educativas e profissionais.

- Um folheto ou recurso digital pode destacar marcos essenciais da literacia digital, como a invenção da Internet, o surgimento das redes sociais, a evolução dos smartphones e a computação em nuvem. Isto fornece aos participantes uma referência visual para orientar os seus debates e inspirar ideias adicionais.
- Um vídeo informativo curto e que cubra rapidamente os principais avanços tecnológicos na literacia digital pode definir o contexto. O tutor pode reproduzir este vídeo no início para dar uma visão geral breve e cativante da progressão da literacia digital. Certifique-se de que o vídeo está de acordo com o limite de tempo (cerca de 5 minutos), concentrando-se no impacto dos marcos e não nos pormenores técnicos.

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

Discussão em grupo

- Dividir os participantes em pequenos grupos.
- Peça a cada grupo que identifique os principais marcos da tecnologia digital que influenciaram a literacia digital (por exemplo, o advento da Internet, as redes sociais, o desenvolvimento de smartphones).
- Cada grupo deve debater a forma como cada marco histórico alterou o significado de ser digitalmente literado.
- Cada grupo contribuirá com as suas ideias para criar uma cronologia partilhada na ficha de trabalho, discutindo a evolução da literacia digital e o seu significado atual.

Criação da linha do tempo

Utilize uma ficha de trabalho de grupo estruturada "Cronologia da literacia digital", onde os grupos podem anotar rapidamente os pontos-chave de cada passo. Esta ficha de trabalho ajudará os grupos a organizar os seus pensamentos, a concentrarem-se nos pontos relevantes e a manterem-se dentro do prazo.

- Os grupos acrescentarão os seus marcos à ficha de trabalho "Cronologia da literacia digital".
- Durante a apresentação de cada grupo, facilite o debate sobre o impacto de cada avanço nas oportunidades atuais de educação e de carreira.

Atividade 2: Autoavaliação das competências de literacia digital (15 minutos)

Objetivo Ajudar os participantes a identificar o seu nível atual de literacia digital e as áreas em que podem crescer.

Recursos Lista de verificação de autoavaliação da literacia digital (em papel ou em formato digital), canetas.

Instruções

1. Distribuir a lista de verificação "Lista de verificação de autoavaliação da literacia digital"

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

- Fornecer a cada participante uma versão impressa ou digital da lista de controlo de autoavaliação.

2. Autoavaliação individual (5 minutos)
    - Peça aos participantes para completarem a lista de verificação, classificando as suas competências em várias áreas da literacia digital. Incentive-os a serem honestos e a refletirem sobre as suas classificações para tirarem o máximo partido do exercício.
    - A lista de controlo deve incluir diferentes categorias de competências, como a navegação na Internet, a proficiência em software, a comunicação online, a criação de conteúdos digitais e as práticas online seguras.
3. Reflexão e debate em pares/pequenos grupos (10 minutos)
    - Depois de os participantes completarem a lista de controlo, peça-lhes que formem pares ou pequenos grupos.
    - Nos seus pares ou grupos, os participantes devem discutir as áreas em que se sentem confiantes e as áreas que desejam melhorar. Incentive-os a partilhar exemplos e experiências específicas relacionadas com os seus pontos fortes e áreas de crescimento.
4. Conclusão do Facilitador
    - Após o debate em pequenos grupos, volte a reunir o grupo e discuta brevemente os pontos fortes e as áreas de crescimento comuns que surgiram. Isto ajudará a destacar as diversas necessidades de literacia digital e fornecerá informações sobre as áreas de foco para as próximas aulas.

Atividade 3: Identificar a literacia digital no local de trabalho (15 minutos)

Objetivo Reconhecer o papel da literacia digital no sucesso no local de trabalho e a forma como varia consoante o setor.

Recursos Folheto com exemplos de competências digitais específicas da indústria, projetor para breves exemplos.

Instruções

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

1. Introdução com exemplos do setor (3 minutos)

- Apresentar brevemente exemplos de competências digitais essenciais em diferentes domínios, tais como:
  - Educação: Plataformas de ensino online, criação de aulas digitais e práticas de comunicação seguras.
  - Atividades: Gestão de dados, proficiência em software de produtividade e ferramentas de comunicação digital.
  - Cuidados de saúde: Registos de saúde eletrónicos, gestão de dados de pacientes e normas de privacidade digital.
- Utilize a "Folha de apoio: Competências digitais específicas do setor" para projetar estes exemplos para os participantes verem como ponto de partida para o debate.

2. Atribuição de tarefas e debate em grupo (7 minutos)

- Divida os participantes em pequenos grupos e atribua a cada grupo um setor diferente do folheto (por exemplo, educação, cuidados de saúde, meios de comunicação e marketing, negócios).
- Entregue a cada grupo o folheto que detalha as competências digitais específicas da indústria para orientar o debate.
- Instrua os grupos a debaterem e identificarem as competências digitais mais importantes para o setor que lhes foi atribuído e a refletirem sobre a forma como essas competências influenciam a progressão na carreira nesse domínio.

3. Apresentação e conclusão (5 minutos)

- Peça a cada grupo que apresente brevemente as suas conclusões à turma, concentrando-se nos seguintes pontos
  - Competências digitais essenciais necessárias no setor em que se inserem.
  - Como é que estas competências contribuem para o sucesso e a progressão na carreira.

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

- Facilite um pequeno debate, comparando os papéis que a literacia digital desempenha em diferentes setores.

Atividade 4: Brainstorming sobre o futuro da literacia digital (10 minutos)

Objetivo Inspirar uma visão de futuro e uma consciência da natureza evolutiva das competências digitais.

Recursos Quadro branco ou notas adesivas, marcadores.

Instruções

1. Introdução ao Brainstorming (2 minutos)

- Explicar brevemente que as competências digitais estão em constante evolução para responder às exigências das novas tecnologias e às mudanças no local de trabalho.
- Incentivar os participantes a refletir sobre as competências digitais emergentes que poderão tornar-se essenciais nos próximos 5 a 10 anos.

2. Atividade de brainstorming (5 minutos)

- Distribua notas adesivas e marcadores aos participantes.
- Peça aos participantes que escrevam uma ou duas competências digitais que considerem essenciais no futuro (por exemplo, literacia em IA, análise de dados, sensibilização para a cibersegurança).
- Peça aos participantes para colocarem os seus post-its num quadro branco.

3. Revisão e discussão em grupo (3 minutos)

- Reveja as notas autocolantes em grupo, classificando as ideias semelhantes.
- Facilite um breve debate sobre as ideias, pedindo aos participantes que reflitam sobre o impacto que estas competências futuras poderão ter na educação, nas oportunidades de carreira e no panorama digital em geral.

Tópico 2 Utilização competente de software de produtividade

Atividade 1: Workshop sobre noções básicas de software de produtividade (30 minutos)

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 Introduzir os participantes nas caraterísticas e ferramentas fundamentais do software de produtividade (por exemplo, processamento de texto, folhas de cálculo e apresentações).

Recursos Computadores ou tablets com software de produtividade (por exemplo, Microsoft Office, Google Workspace), projetor para demonstração, vídeo com instruções de utilização do software, folha com instruções de utilização do software)

Instruções

1. Introdução (5 minutos)

- Comece por uma breve panorâmica do software de produtividade e da sua importância em vários contextos profissionais.
- Explique que a sessão irá abranger três tipos de ferramentas: processamento de texto, folhas de cálculo e apresentações, cada uma com funções únicas e essenciais.

2. Demonstração do software (20 minutos)

- Processamento de texto (5 minutos): Demonstrar a formatação de texto, a inserção de imagens e a criação de listas - https://www.youtube.com/watch?v=BYy81rJAB_4&t=5s
- Noções básicas de folha de cálculo (10 minutos): Demonstrar fórmulas básicas (por exemplo, SUM, AVERAGE), formatação de células e criação de gráficos simples - https://www.youtube.com/watch?v=TfkNkrKMF5c&t=1s
- Software de apresentação (5 minutos): Mostrar noções básicas de conceção de diapositivos, incluindo a adição de texto, imagens e transições -
- Distribuir uma "Folha com instruções de utilização do software"

3. Prática e apoio (5 minutos)

- Permita que os participantes experimentem cada funcionalidade e circule para prestar assistência ou responder a perguntas. Incentive os participantes a experimentar outras funções que lhes despertem curiosidade.

4. Transição para a atividade seguinte

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

- Informe os participantes de que vão agora aplicar estas competências para realizar uma tarefa realista utilizando as funcionalidades do software que acabaram de praticar.

Atividade 2: Simulação de tarefas da vida real (30 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a praticar a aplicação de competências de software de produtividade através de tarefas do mundo real.

Recursos: Computadores ou tablets, folha de instruções da tarefa (por exemplo, criar um documento de relatório, organizar dados numa folha de cálculo, fazer um diapositivo de apresentação), conjunto de dados de amostra.

Instruções

1. Distribuir instruções sobre como utilizar o software (5 minutos)

- Distribuir a "Ficha de trabalho com instruções de utilização do software" para utilizar o software. Os exemplos incluem: Tarefa do processador de texto, tarefa de folha de cálculo, tarefa de apresentação

2. Distribuir a conclusão da tarefa individual (20 minutos)

- Distribuir uma "Ficha de trabalho Cenário realista no local de trabalho"
- Os participantes realizarão a tarefa atribuída utilizando o software de produtividade, aplicando as competências aprendidas no workshop anterior. *Exemplos de tarefas:*
    - Processador de texto Tarefa: Criar um documento simples de relatório de projeto, formatar texto e inserir imagens.
    - Tarefa de folha de cálculo: Utilizar dados de amostra para criar uma folha de orçamento básica, aplicar fórmulas e desenhar um gráfico.
    - Tarefa de apresentação: Desenvolver um pequeno diapositivo de apresentação com texto, imagens e transições para uma reunião futura.

3. Discussão e reflexão em grupo (5 minutos)

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

- Depois de os participantes terem concluído a tarefa, conduza um breve debate em grupo sobre as suas experiências.
- Fazer perguntas como:
    - Quais as funcionalidades que considerou mais úteis?
    - Houve alguns desafios que enfrentou?
    - Como é que estas competências o podem ajudar num ambiente de trabalho real?

Tópico 3 Criar e partilhar conteúdos digitais. Práticas online seguras e responsáveis

Atividade 1: Criação de conteúdos digitais (Canva) (25 minutos)

Objetivo: Apresentar aos participantes as competências essenciais para a criação de conteúdos digitais eficazes, tais como a escolha de imagens, a redação de textos concisos e a formatação para plataformas online.

Recursos: Computadores ou tablets, modelos de conteúdo de amostra (por exemplo, modelo de publicação em redes sociais, boletim informativo ou blogue), biblioteca de imagens ou acesso a imagens de stock gratuitas.

Instruções

1. Introdução à criação de conteúdos digitais (5 minutos)

- Comece por discutir os elementos-chave de um conteúdo digital eficaz, incluindo:
    - Texto claro e conciso: Utilizar uma linguagem breve e com impacto.
    - Apelo visual: Seleção de imagens e gráficos adequados que apoiem a mensagem.
    - Formatação correta: Estruturar o conteúdo para que seja fácil de ler e visualmente atrativo.
- Mostre exemplos de uma publicação nas redes sociais bem concebida e de uma secção de boletim informativo, destacando a utilização de texto, imagens e formatação.

2. Criação guiada com modelos (5 minutos)

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

- Fornecer aos participantes acesso a modelos de amostra (por exemplo, modelos Canva para uma publicação nas redes sociais e uma secção de boletim informativo).
- Demonstrar os passos básicos da utilização do Canva: selecionar um modelo, adicionar e formatar texto, inserir imagens e organizar elementos.

Criação de conteúdos para os participantes (15 minutos)

- Fornecer aos participantes a "Ficha de trabalho Guia de criação de conteúdos digitais".
- Permita que os participantes escolham um dos modelos (publicação nas redes sociais ou secção do boletim informativo).
- Instrua-os a:
    - *Publicação nas redes sociais:* Escreva uma mensagem curta e cativante, escolha uma imagem da biblioteca e organize o texto e a imagem para obter um impacto visual.
    - *Secção do boletim informativo:* Criar um título e escrever um breve parágrafo introdutório, incorporando elementos visuais e formatação para maior clareza.

Atividade 2: Estudo de caso de partilha responsável de conteúdos (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a compreender as práticas responsáveis de partilha online através da análise de cenários que envolvem a privacidade, os direitos de autor e a desinformação.

Recursos: Folhetos de estudos de caso ou diapositivos que apresentem cenários sobre dilemas de partilha de conteúdos.

Instruções

1. Introdução à Partilha Responsável (3 minutos)

- Comece com um breve debate sobre a importância da partilha responsável online.
- Destacar questões fundamentais, tais como:

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

- *Privacidade:* Respeitar a informação pessoal e sensível.
- *Direitos de autor:* Evitar a partilha não autorizada de conteúdos protegidos.
- *Desinformação:* Ter cuidado com a divulgação de informações não verificadas ou enganosas.

2. Distribuir os estudos de caso (2 minutos)

- Forneça a cada grupo um "cenário de estudo de caso da ficha de trabalho" que apresente um dilema comum de partilha de conteúdos.
- Atribua a cada grupo uma das seguintes áreas de concentração: privacidade, direitos de autor ou desinformação.

3. Discussão e análise em grupo (10 minutos)

- Peça a cada grupo para ler o cenário que lhe foi atribuído e debater as seguintes questões (fornecidas na ficha de trabalho):
  - Quais são os riscos potenciais associados a este cenário?
  - Que medidas devem ser tomadas para partilhar conteúdos de forma responsável?
  - Que orientações recomendaria para situações semelhantes?
- Incentive os grupos a documentar o seu debate na ficha de trabalho e a preparar um breve resumo das suas recomendações.

4. Apresentações dos grupos e debate na turma (5 minutos)

- Cada grupo apresenta à turma o seu cenário e as ações recomendadas.
- Facilite um breve debate, permitindo que outros participantes façam perguntas ou acrescentem ideias sobre a forma como a partilha responsável promove um comportamento ético online.

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

Atividade 3: Criar um plano de partilha de conteúdos digitais (15 minutos)

Objetivo: Incentivar os participantes a desenvolver um plano pessoal para criar e partilhar conteúdos digitais de forma responsável, incluindo definições de privacidade, considerações sobre direitos de autor e etiqueta online.

Recursos: Modelo de plano de partilha de conteúdos digitais (folheto ou documento digital).

Instruções

1. Distribuir o "Plano de partilha de conteúdos da ficha de trabalho" (2 minutos)

- Entregue a cada participante a "Ficha de trabalho Plano de partilha de conteúdos digitais".
- Explique brevemente cada secção e a sua importância na partilha responsável online.

2. Desenvolvimento do plano individual (10 minutos)

- Peça aos participantes para preencherem o modelo de forma autónoma.
- Incentivá-los a refletir de forma crítica:
    - Objetivos de conteúdo: Tipos de conteúdo que pretendem partilhar (por exemplo, educativo, profissional, pessoal).
    - Privacidade e direitos de autor: Medidas que tomarão para proteger a privacidade, honrar os direitos de autor e utilizar materiais licenciados.
    - Estratégias de partilha: Abordagens para garantir a exatidão, a verificação dos factos e evitar a desinformação.

3. Conclusão e reflexão do grupo (3 minutos)

- Convide os voluntários a partilharem uma conclusão importante ou um elemento específico do seu plano que tenham considerado valioso.
- Facilite um breve debate sobre a forma como a partilha ponderada de conteúdos beneficia tanto a reputação pessoal como as comunidades online.

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

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- A literacia digital inclui a compreensão das melhores práticas de segurança e privacidade online.

  Verdadeiro (a segurança e a privacidade online são uma parte importante da literacia digital, que é essencial para interações digitais seguras e responsáveis).
- A proficiência em software de produtividade não é necessária para a progressão na carreira na maioria dos setores.

  Falso (o software de produtividade melhora a eficiência do local de trabalho e apoia o crescimento da carreira, tornando-o essencial em vários domínios).
- A criação e a partilha de conteúdos digitais requerem conhecimentos de apelo visual e de formatação de texto concisa.

  Verdadeiro (A criação eficaz de conteúdos digitais implica a seleção de imagens adequadas, a utilização de uma linguagem concisa e a garantia de uma formatação apropriada para cativar o público, tal como descrito nos objetivos da aula).
- As competências de literacia digital permanecem constantes e não evoluem com os avanços tecnológicos.

  Falso (estas competências mudam ao longo do tempo e a necessidade de os indivíduos se adaptarem à evolução das exigências tecnológicas, o que é importante).
- A colaboração e os debates em grupo ajudam a melhorar a compreensão das competências digitais e das suas aplicações.

  Verdadeiro (As atividades de grupo e os debates são métodos-chave utilizados na aula para promover a aprendizagem entre pares e melhorar a compreensão dos conceitos de literacia digital através de conhecimentos partilhados)

Recursos adicionais

Artigos científicos e livros

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

Faithe Wempen. (2004). Digital Literacy for Dummies. For Dummies.

https://www.perlego.com/book/997827/digital-literacy-for-dummies-pdf?utm_source=google&utm_medium=cpc&campaignid=20933451054&adgroupid=162926082892&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06gd86VG6_tCg09NoFs7ATaMlG9zkH-xq3sqaG8V9ZWb8aAitYgMwRYaAu6VEALw_wcB

Wiesinger S. and Beliveau R. (2016). Digital literacy. A Primer on Media, Identity, and the Evolution of Technology.

https://www.perlego.com/book/2940660/digital-literacy-a-primer-on-media-identity-and-the-evolution-of-technology-pdf?utm_source=google&utm_medium=cpc&campaignid=20933451054&adgroupid=162926082892&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06iBXTPUjAqwgHNOD1Lmn6_wbVUxYaA7Q5FarD4LauQIJIaInpTSMekaAp-rEALw_wcB

Granata K. Ten Digital Literacy Resources for Teachers. Education World Contributor.

https://www.educationworld.com/a_lesson/ten-digital-literacy-resources-teachers.shtml

Victoria I. Marín, Linda Castañeda. (2022). Developing Digital Literacy for Teaching and Learning. SpringerLink.

https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-19-0351-9_64-1

Recursos online

Biblioteca de Competências Digitais - um repositório aberto de materiais de aprendizagem gratuitos concebidos para ajudar os alunos adultos a desenvolverem competências digitais essenciais para a sua progressão pessoal, educativa e profissional.

Microsoft Digital Literacy - oferece cursos e recursos abrangentes para ajudar as pessoas a aprender a utilizar dispositivos, software e a Internet de forma eficaz.

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

Competências digitais aplicadas da Google - fornece uma biblioteca de aulas online gratuitas destinadas a ajudar os adultos a adquirir competências digitais básicas, incluindo ferramentas de produtividade e práticas online seguras.

Compreender e desenvolver a literacia digital - um artigo que explora os componentes da literacia digital e oferece estratégias para integrar o seu desenvolvimento em contextos educativos.

Competências digitais para uma sociedade global - uma plataforma que oferece um percurso personalizado para melhorar as competências digitais de alunos, professores e pais, com recursos adicionais para um desenvolvimento contínuo.

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

Folhas de atividades

Tópico 1 Progressão da literacia digital

Ficha de trabalho 1 Linha cronológica da literacia digital

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	Linha cronológica da literacia digital Debate
Tempo	20 minutos
Vantagens de utilizar esta atividade?	A atividade de debate sobre a cronologia da literacia digital beneficia tanto os tutores como os alunos: • **Envolver os alunos de forma ativa:** Incentiva a aprendizagem interativa através da exploração de marcos na tecnologia digital. • **Construir contexto e relevância:** Mostra a evolução da literacia digital, destacando a sua importância para a educação e as carreiras. • **Incentivar a colaboração:** Promove a aprendizagem entre pares através de discussões em grupo. • **Desenvolver o pensamento crítico:** Promove a análise da forma como os avanços tecnológicos moldam as competências digitais e as necessidades profissionais.

Instruções:

No vosso grupo, discutam os principais marcos listados abaixo e quaisquer outros que considerem relevantes. Para cada marco, considere:

- **Data ou período**: Quando é que este marco ocorreu?

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

- **Descrição**: Descrever brevemente o que aconteceu.
- **Impacto na literacia digital**: Como é que isto mudou ou melhorou a literacia digital para uso pessoal e profissional?
- **Exemplos**: Dar exemplos da vida real ou de profissões que tenham beneficiado particularmente com este desenvolvimento.

Marco histórico	Descrição	Data/ período	Impacto na literacia digital	Exemplos (Profissões/Cenários)
Invenção da Internet				
O correio eletrónico como ferramenta principal				
Ascensão das redes sociais				
Revolução dos smartphones				
Computação em nuvem				
Tecnologia de trabalho remoto				
IA e automatização				

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

Tópico 1 Progressão da literacia digital

Ficha de trabalho 2 Lista de verificação de autoavaliação da literacia digital

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	Autoavaliação das competências de literacia digital
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade de Autoavaliação das Competências de Literacia Digital beneficia os participantes e os facilitadores ao • Promover o autoconhecimento: Ajuda a identificar os pontos fortes e as áreas a melhorar. • Definição de objetivos personalizados: Permite o desenvolvimento de competências específicas. • Incentivar a aprendizagem entre pares: Promove a troca de ideias e dicas num ambiente de grupo de apoio. • Estabelecimento de uma base de referência: Fornece um ponto de partida para acompanhar o progresso. • Promover a comunicação: Cria confiança e abertura em relação às necessidades de aprendizagem. Alinha as metas dos participantes com os objetivos do curso, aumentando o envolvimento e o desenvolvimento de competências.

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

Instruções: Classifique cada área de competências numa escala de 1 a 5, sendo 1 "Principiante" e 5 "Avançado".

Área de competências	Classificação (1-5)	Comentários (facultativo)
Navegação na Internet		
Operações informáticas básicas		
Utilizar software de produtividade		
Comunicação digital (correio eletrónico, chat)		
Proficiência em redes sociais		
Criação de conteúdos digitais		
Gestão e organização de ficheiros		
Ferramentas de colaboração online		
Resolução de problemas básicos		
Segurança e privacidade digital		
Comportamento responsável online		

**Os participantes podem utilizar a secção de comentários para adicionar notas específicas ou exemplos da sua experiência com cada competência. Isto ajuda-os a refletir sobre a razão pela qual se classificaram a um determinado nível e permite discussões mais significativas durante a partilha em grupo.*

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

Ficha de trabalho 3 Folha de apoio: Exemplos de competências digitais específicas do setor

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	Identificar a literacia digital no local de trabalho
Tempo	15 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade **Identificar a literacia digital no local de trabalho** beneficia os participantes ao • **Aumentar a relevância:** Liga as competências digitais às necessidades reais do local de trabalho. • **Fornecer informações sobre o setor:** Destaca a forma como a literacia digital varia consoante os domínios. • **Incentivar a colaboração:** Promove o trabalho em equipa e a aprendizagem entre pares. • **Sensibilização para a carreira:** Associa as competências digitais ao crescimento na carreira. • **Aumentar o envolvimento:** Utiliza exemplos do mundo real para clarificar conceitos. Esta atividade promove uma reflexão prática e orientada para a carreira sobre a literacia digital.

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

Competências digitais por setor

1. Educação

- **Competências-chave**: Criação de aulas digitais, comunicação online, sistemas de gestão da aprendizagem e proficiência em software educativo.
- **Impacto na carreira**: A utilização eficaz de ferramentas digitais aumenta a eficácia do ensino, alarga as oportunidades de emprego e permite que os educadores se envolvam em inovações de aprendizagem digital.

2. Negócios

- **Competências-chave**: Gestão de dados, folhas de cálculo, plataformas de colaboração online e marketing digital.
- **Impacto na carreira**: As competências digitais nas empresas melhoram a produtividade, permitem o trabalho à distância e apoiam a tomada de decisões com base em dados, o que é crucial para a progressão na carreira.

3. Cuidados de saúde

- **Competências-chave**: Sistemas de registos de saúde eletrónicos, gestão de dados de pacientes, plataformas de telemedicina e regulamentos de privacidade.
- **Impacto na carreira**: A proficiência digital nos cuidados de saúde garante melhores cuidados aos doentes, o cumprimento das leis de privacidade e o aumento das oportunidades em funções de saúde digital.

4. Meios de comunicação e marketing

- **Competências-chave**: Criação de conteúdos, gestão de redes sociais, análise e plataformas de publicidade digital.
- **Impacto na carreira**: As competências digitais sólidas em meios de comunicação social e marketing são essenciais para atingir audiências, medir o envolvimento e adaptar-se às novas tendências, o que pode acelerar o crescimento na carreira.

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

5. Tecnologias da informação

- **Competências-chave**: Desenvolvimento de software, cibersegurança, gestão de redes e análise de dados.
- **Impacto na carreira**: As carreiras de TI baseiam-se na literacia digital, com a progressão de competências a influenciar diretamente as funções, as responsabilidades e as oportunidades de liderança.

6. Comércio retalhista e serviço ao cliente

- **Competências-chave**: Sistemas de ponto de venda (POS), software de gestão da relação com o cliente (CRM) e ferramentas de apoio ao cliente online.
- **Impacto na carreira**: As competências digitais otimizam as operações, melhoram a satisfação do cliente e podem conduzir a funções de gestão no serviço ao cliente.

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

Ficha de trabalho 4 com instruções de utilização do software

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	**Simulação de tarefas reais**
Tempo	30 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade **de Simulação de Tarefas na Vida Real** oferece várias vantagens importantes: 1. **Aplicação prática**: Os participantes utilizam software de produtividade em cenários realistas, reforçando a aprendizagem e aumentando a confiança nas suas competências. 2. **Integração de competências**: Ao aplicar as competências adquiridas no workshop anterior, os participantes aprofundam a sua compreensão e capacidade de realizar tarefas relevantes de forma eficiente. 3. **Prática de resolução de problemas**: Os participantes deparam-se com desafios e soluções da vida real, melhorando a sua capacidade de adaptação e de resolução de problemas. 4. **Aprendizagem reflexiva**: A discussão em grupo incentiva a reflexão, permitindo que os participantes aprendam com as experiências e perceções uns dos outros.

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

	Esta atividade faz a ponte entre os conhecimentos teóricos e a aplicação prática, preparando os participantes para a utilização real de software no local de trabalho

Instruções básicas de processamento de texto

Objetivo: Aprender a formatar texto, inserir imagens e criar listas no Microsoft Word. Utilize estes passos para acompanhar a prática de cada funcionalidade. Cada secção corresponde a uma competência básica que ajuda a criar documentos profissionais e refinados no Microsoft Word.

1. **Formatação de texto**
   - **Selecionar texto**: Clique e arraste o cursor sobre o texto que pretende formatar.
   - **Alterar tipo de letra e tamanho**: Na barra de ferramentas, selecione um novo tipo de letra e ajuste o tamanho do tipo de letra conforme necessário.
   - **Negrito, Itálico e Sublinhado**: Utilize os ícones "B" (Negrito), "I" (Itálico) e "U" (Sublinhado) na barra de ferramentas para aplicar estes estilos ao texto selecionado.
2. **Inserção de imagens**
   - **Navegue até ao separador "Inserir"**: Clique no separador "Inserir" na parte superior da janela.
   - **Selecione "Imagens"**: Escolha "Imagens" nas opções e selecione o ficheiro de imagem que pretende adicionar.
   - **Ajustar o tamanho da imagem**: Uma vez inserida, clique na imagem e arraste os cantos para a redimensionar conforme pretendido.
3. **Criar listas**
   - **Listas com marcadores**: Clique no ícone de marcador na barra de ferramentas e comece a escrever para criar uma lista com marcadores.

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

- **Listas numeradas**: Clique no ícone de lista numerada para criar uma lista ordenada.
- **Recuar e ajustar itens da lista**: Utilize a tecla de tabulação para criar subpontos ou ajustar a indentação para obter um aspeto estruturado.

Instruções básicas do Excel para criar gráficos simples e usar fórmulas

Objetivo: Aprender a utilizar fórmulas básicas (SOMA, MÉDIA) e a criar um gráfico simples no Excel. Utilize estes passos para praticar competências básicas de gestão e visualização de dados no Excel, melhorando a sua capacidade de resumir e apresentar dados de forma eficaz.

1. **Utilização de fórmulas básicas**
   - **Fórmula SUM**:
     - Clique na célula onde pretende que a soma apareça.
     - Digite =SUM(e selecione as células que pretende adicionar.
     - Feche os parênteses) e prima Enter para visualizar o total.
   - **Fórmula AVERAGE**:
     - Clique na célula onde pretende que a média seja apresentada.
     - Digite =AVERAGE(e selecione as células para as quais pretende calcular a média.
     - Feche os parênteses) e prima Enter para ver o resultado.
2. **Formatação de células**
   - **Alinhamento do texto**: Selecione as células e, em seguida, utilize as opções de alinhamento na barra de ferramentas (por exemplo, centro, esquerda) para ajustar o alinhamento do texto.
   - **Formatação de números**: Clique no menu pendente "Número" para formatar as células como moeda, percentagens ou outros formatos, conforme necessário.
3. **Criar um gráfico simples**

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

- **Selecione Dados**: Realce as células que contêm os dados que pretende visualizar.
- **Inserir gráfico**: Vá para o separador "Inserir" e escolha um tipo de gráfico (por exemplo, coluna, tarte) que se adeque aos seus dados.
- **Personalizar o gráfico**: Depois de o gráfico ser criado, clique nele para ajustar as cores, os títulos e as etiquetas no separador "Design do gráfico".

Instruções básicas do PowerPoint para animar texto e objetos

Objetivo: Aprender a adicionar e animar texto, imagens e objectos no Microsoft PowerPoint. Estes passos guiá-lo-ão na criação de apresentações interessantes utilizando animações e transições, melhorando o apelo visual e o impacto dos seus diapositivos.

1. **Adicionar texto**
   - **Inserir caixa de texto**: Vá para o separador "Inserir", clique em "Caixa de texto" e, em seguida, clique no diapositivo para a colocar.
   - **Introduzir texto**: Escreva diretamente na caixa de texto e formate o texto utilizando as opções da barra de ferramentas (por exemplo, tamanho do tipo de letra, cor e estilo).
2. **Inserção de imagens**
   - **Adicionar uma imagem**: Aceda ao separador "Inserir" e clique em "Imagens" para selecionar uma imagem do seu dispositivo.
   - **Redimensionar e posicionar a imagem**: Clique na imagem e arraste os cantos para a redimensionar e reposicionar conforme necessário no diapositivo.
3. **Aplicar animações a texto e objectos**
   - **Selecione o objeto**: Clique na caixa de texto, imagem ou forma que pretende animar.

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

- **Abra as Opções de Animação**: Ir para o separador "Animações" e escolher um efeito de animação (por exemplo, "Aparecer", "Voar para dentro").
- **Ajustar o tempo da animação**: Utilize o "Painel de Animação" à direita para ajustar a ordem e o tempo das animações, permitindo-lhe definir quando cada objeto aparece no diapositivo.

4. **Adicionar transições de diapositivos**
   - **Selecione o Efeito de Transição**: Clique no separador "Transições" e escolha uma transição (por exemplo, "Fade", "Push") para se deslocar entre diapositivos.
   - **Ajustar o tempo**: Defina a velocidade de transição em "Timing" no separador "Transitions".

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

Ficha de trabalho 5 Cenário realista do local de trabalho

Cenário: É assistente de projeto e tem a tarefa de preparar um relatório, um resumo do orçamento e um diapositivo de apresentação para uma reunião interna da equipa. O seu supervisor espera que cada documento seja formatado, claro e profissional.

Tarefa 1: Relatório de Projeto (Processador de Texto)

Objetivo: Criar um relatório simples de uma página que resuma o estado recente do projeto.

1. **Título e formatação**:
   - Dê ao documento o título "Relatório da situação do projeto - 3º trimestre".
   - Formatar o título com letra a negrito, tamanho 18, centrado no topo.
2. **Secções do corpo**:
   - **Descrição geral do projeto**: Escrever uma breve introdução sobre o projeto.
   - **Principais atividades**: Utilize pontos para listar as atividades recentes (por exemplo, "Realizou uma reunião com as partes interessadas", "Concluiu as tarefas da primeira fase").
   - **Próximos passos**: Enumerar duas a três ações planeadas para o próximo trimestre.
3. **Formatação**:
   - Aplique negrito aos títulos (por exemplo, "Visão Geral do Projeto") para organizar o documento.
   - Utilize marcadores para as secções "Atividades principais" e "Próximas passos".
4. **Inserir uma imagem**:
   - Insira uma imagem relevante, como um logótipo de projeto ou um gráfico.
   - Redimensione e posicione a imagem na secção "Descrição geral do projeto".

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

Tarefa 2: Folha de cálculo do resumo orçamental (software de folha de cálculo)

Objetivo: Organizar o orçamento do projeto em categorias e efetuar cálculos simples.

1. **Entrada de dados**:
   - Na coluna A, enumere categorias de despesas como "Marketing", "Operações", "Pessoal" e "Fornecimentos".
   - Na coluna B, indicar as despesas correspondentes a cada categoria.
2. **Fórmula SUM**:
   - Abaixo da lista de despesas, utilize a fórmula =SUM(B2:B5) para calcular o total de despesas.
3. **Fórmula AVERAGE**:
   - Numa nova célula, utilize a fórmula =AVERAGE(B2:B5) para encontrar a despesa média por categoria.
4. **Criar um gráfico simples**:
   - Destacar as categorias e os montantes das despesas.
   - Vá ao separador "Inserir" e selecione um gráfico de barras para apresentar visualmente a repartição do orçamento.
5. **Formatação**:
   - Formatar a coluna "Valor" como moeda.
   - Utilize contornos e alinhe o texto ao centro nas células para facilitar a leitura.

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

Tarefa 3: Diapositivo de resumo do projeto (software de apresentação)

Objetivo: Conceber um único diapositivo que destaque as atualizações do projeto para a próxima reunião.

1. **Título do diapositivo**:
   - Adicione um título na parte superior do diapositivo (por exemplo, "Resumo do Projeto Q3").
2. **Conteúdo**:
   - Adicione três pontos principais com atualizações do projeto (por exemplo, "Fase 1 concluída", "Orçamento em curso", "Planeamento da fase 2 em curso").
3. **Inserir uma imagem**:
   - Inserir uma imagem (por exemplo, um gráfico do resumo do orçamento ou uma fotografia relacionada com o projeto).
   - Redimensione e posicione a imagem corretamente no diapositivo.
4. **Aplicação de animações**:
   - Aplique uma animação simples de "Aparecer" a cada ponto para os revelar um de cada vez durante a apresentação.
5. **Adicionar uma transição de diapositivos**:
   - Aplique uma transição "Fade" ao diapositivo para obter um efeito de apresentação suave.

Apresentação e revisão

Depois de concluir as tarefas, reveja cada documento para garantir a formatação correta e a clareza. Esteja preparado para discutir o seguinte:

- **Desafios que enfrentou**: Partilhe as dificuldades com que se deparou ao utilizar as funcionalidades do software.
- **Pontos-chave de aprendizagem**: Refletir sobre a forma como estas competências podem ser aplicadas para melhorar a eficiência e a comunicação no local de trabalho.

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

Tópico 3 Criar e partilhar conteúdos digitais. Práticas online seguras e responsáveis

Ficha de trabalho 6 Guia de criação de conteúdos digitais

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	**Criação de conteúdos digitais (Canva)**
Tempo	25 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	1. **Aprendizagem prática**: Os participantes praticam diretamente a conceção de conteúdos, reforçando competências essenciais como a seleção visual, a redação de textos concisos e a formatação eficaz. 2. **Criatividade e envolvimento**: A interface intuitiva do Canva incentiva a experimentação, permitindo aos participantes aplicar as suas ideias únicas a conteúdos digitais. 3. **Relevância no mundo real**: Aprender a criar conteúdos para as redes sociais e boletins informativos desenvolve competências práticas diretamente aplicáveis à presença pessoal e profissional online.

Guia de criação de conteúdos digitais

Objetivo: Criar uma peça eficaz de conteúdo digital utilizando o Canva. Escolha entre a conceção de uma publicação nas redes sociais ou de uma secção de boletim informativo.

Passos a seguir

1. **Escolha o seu modelo**

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

- Abra o Canva e selecione o modelo "Social Media Post" ou o modelo "Newsletter Section".

2. **Conceber uma publicação nas redes sociais**
   - **Mensagem**: Escreva uma mensagem concisa e cativante relevante para o seu tópico (1-2 frases).
   - **Imagens**: Selecione uma imagem que complemente a sua mensagem na biblioteca de imagens do Canva ou carregue a sua própria imagem.
   - **Formatação**: Ajustar o tamanho, o estilo e a posição do texto para facilitar a leitura. Certifique-se de que a imagem e o texto estão equilibrados.
3. **Exemplo**:
   - Mensagem: "Participe no nosso webinar sobre estratégias de marketing digital! Vagas limitadas disponíveis".
   - Imagem: Escolha um gráfico relevante e apelativo relacionado com o marketing digital.
4. **Criar uma secção de boletim informativo**
   - **Título**: Escreva um título curto e que chame a atenção (por exemplo, "Dicas importantes para o marketing digital").
   - **Parágrafo introdutório**: Redigir um breve parágrafo de introdução ao tema (2-3 frases).
   - **Elementos visuais**: Adicione uma imagem que realce o conteúdo, mantendo-o profissional e relevante.
   - **Formatação**: Certifique-se de que o texto está bem organizado e de que o título se destaca com uma fonte maior ou a negrito.
5. **Exemplo**:
   - Título da notícia: "5 estratégias comprovadas para aumentar a sua presença online"
   - Introdução: "Aprenda a chegar efetivamente ao seu público e a fazer crescer a sua marca com estas técnicas especializadas de marketing digital."
6. **Rever o seu conteúdo**
   - Verificar a clareza, o aspeto visual e a formatação correta.

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

Tópico 3 Criar e partilhar conteúdos digitais. Práticas online seguras e responsáveis

Ficha de trabalho 7 Cenários de estudo de caso

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	**Estudo de caso de partilha responsável de conteúdos**
Tempo	20 minutos
Benefícios da utilização desta atividade?	1. **Sensibilização**: Os participantes adquirem conhecimentos sobre os potenciais riscos da partilha online, incluindo violações da privacidade, violação de direitos de autor e desinformação. 2. **Tomada de decisões éticas**: Através da análise de cenários do mundo real, os participantes desenvolvem um quadro para fazer escolhas responsáveis quando partilham conteúdos online. 3. **Discussão colaborativa**: O debate em grupo promove diversas perspetivas sobre a partilha responsável, melhorando a compreensão geral e promovendo o comportamento ético online.

1. **Cenário 1: Violação de direitos de autor**
   - **Situação**: Um membro da equipa partilha uma imagem do website de um fotógrafo popular num artigo online, mas não é dado qualquer crédito e não foi pedida autorização.
   - **Prioridade:** discutir os riscos de violação de direitos de autor e descrever os passos a seguir para partilhar conteúdos licenciados ou devidamente creditados.

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

2. **Cenário 2: Privacidade e informações sensíveis**
    - **Situação**: Um funcionário partilha uma atualização de um projeto nas redes sociais, incluindo uma fotografia de um quadro branco com nomes de clientes e detalhes sensíveis do projeto.
    - **Objeto**: Examinar as preocupações com a privacidade e recomendar práticas para salvaguardar informações sensíveis antes de publicar conteúdos online.
3. **Cenário 3: Desinformação**
    - **Situação**: Um amigo partilha um artigo de notícias não verificado sobre uma nova tendência de saúde num chat no local de trabalho, incentivando todos a experimentá-la.
    - **Objetivos**: Discutir os riscos da disseminação de informação incorreta e sugerir orientações para verificar a informação antes de a partilhar.

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

Tópico 3 Criar e partilhar conteúdos digitais. Práticas online seguras e responsáveis

Ficha de trabalho 8 Plano de partilha de conteúdos digitais

Módulo 5	Melhorar as suas competências digitais para efeitos de educação e progressão na carreira
Título da atividade	**Criar um plano de partilha de conteúdos digitais**
Tempo	15 minutos
Benefícios da utilização desta atividade?	1. **Estratégia personalizada**: Os participantes desenvolvem um plano personalizado para partilhar conteúdos de forma responsável, tendo em conta os seus objetivos e necessidades específicos. 2. **Pensamento crítico**: Esta atividade incentiva os participantes a refletir sobre privacidade, direitos de autor e desinformação de uma forma estruturada. 3. **Impacto a longo prazo**: A criação de um plano de partilha de conteúdos ajuda os participantes a estabelecer práticas sustentáveis para interações éticas e precisas online.

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

1. Objetivos de conteúdo

- **Tipos de conteúdo**: Enumere os tipos de conteúdos que tenciona partilhar (assinale todos os que se aplicam):
  - Educação
  - Profissional
  - Pessoal
  - Outro (especificar): _____
- **Objetivo**: Por que razão pretende partilhar este conteúdo? (por exemplo, para informar, para inspirar, para criar uma rede)

---

2. Privacidade e direitos de autor

- **Medidas de privacidade**: Que medidas tomará para proteger a sua privacidade e a dos outros no seu conteúdo partilhado?
  - Exemplo: "Evitarei publicar dados pessoais de outras pessoas sem o seu consentimento."
- **Direitos de autor e licenças**: Como é que vai garantir que está a respeitar os direitos de autor?
  - Exemplo: "Utilizarei imagens de fontes licenciadas ou de sítios de stock gratuitos e darei os devidos créditos."

---

3. Estratégias de partilha

- **Exatidão**: Como irá verificar as informações antes de as partilhar?
  - Exemplo: "Verificarei a exatidão das fontes ou consultarei Websitecredíveis."
- **Prevenir a desinformação**: Que precauções tenciona tomar para evitar a divulgação de informações não verificadas?
  - Exemplo: "Evitarei partilhar artigos noticiosos não verificados ou verificarei as fontes antes de os voltar a publicar."
- **Plataforma adequada**: Que plataformas são mais adequadas para cada tipo de conteúdo e porquê?
  - Exemplo: "Vou partilhar atualizações profissionais no LinkedIn, realizações pessoais no Instagram e evitar misturar os dois."

Reflexão

- **Conclusão principal**: Escreva uma ideia ou princípio que tenciona seguir na sua partilha de conteúdos.

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

Módulo 6 - Caminhos para o Crescimento Profissional

Duração 180 minutos

Objetivo

Esta lição tem como objetivo alargar a compreensão dos participantes sobre os percursos de crescimento profissional, fornecendo apoio em áreas críticas para a preparação para o trabalho, como a redação de CV, a preparação para entrevistas e a orientação na procura de emprego. O módulo também tem como objetivo melhorar a inclusão e a consciência cultural, reconhecendo a influência de diversos antecedentes culturais no desenvolvimento profissional. Ao abordar estas áreas, o Módulo 6 apoia os participantes na construção de competências e conhecimentos necessários para uma entrada e progressão bem sucedidas no mercado de trabalho.

Resultados da aprendizagem

Após a conclusão desta lição, os participantes serão capazes de

Conhecimento	Competências	Atitudes
Conhecimento fatual das diferentes opções de carreira.	Compreender as passos necessárias para diferentes opções de carreira, incluindo o trabalho por conta própria e o empreendedorismo.	Cultivar uma visão a longo prazo para a progressão na carreira.
Conhecimento prático dos diferentes recursos e sistemas de apoio disponíveis.	Criação de um plano estratégico para o desenvolvimento de uma carreira ou para o arranque de uma empresa, incluindo estudos de mercado, planeamento financeiro e afetação de recursos.	Valorizar a aprendizagem contínua e o auto-desenvolvimento.
Conhecimento fatual da competência cultural e da inclusão no local de trabalho.	Aplicar as competências práticas necessárias para a procura de emprego, tais como a redação de currículos e a preparação para entrevistas de emprego.	Consciência da comunidade e do papel que esta desempenha na vida dos habitantes locais.

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

	Avaliar as opções de apoio comunitário disponíveis e aceder às mesmas para apoiar o crescimento da carreira.	Abertura para reconhecer o valor da diversidade cultural e socioeconómica na sociedade e no local de trabalho.

Tópicos

Esta lição centra-se em competências essenciais para o desenvolvimento pessoal e profissional, apoiando os participantes na avaliação dos seus pontos fortes e áreas de crescimento, na exploração de oportunidades de carreira e no desenvolvimento de estratégias para atingir os seus objetivos. Ao melhorar as competências práticas, como a redação de CV e a preparação para entrevistas, os participantes ficarão mais preparados para o trabalho e equipados para empreendimentos empresariais. Além disso, esta lição enfatiza a inclusão e a consciencialização cultural, promovendo o respeito pelas diversas origens e preparando os participantes para trabalharem eficazmente em ambientes variados.

- Autoavaliação pessoal e profissional. Exploração de carreiras e desenvolvimento de estratégias
- Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial
- Promover a inclusão e a consciência cultural

Preparação

Materiais e recursos

- Modelos de CV, guias de preparação para entrevistas e folhetos sobre estratégias de exploração de carreira.
- Fichas de trabalho de autoavaliação para reflexão pessoal e profissional.
- Recursos de sensibilização cultural e de inclusão, tais como estudos de casos ou sugestões de debate.

Configuração de tecnologia

- Assegurar o acesso a computadores ou tablets com acesso à Internet para pesquisa de carreiras e exercícios práticos.

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

- Se disponível, dê acesso a ferramentas de procura de emprego e de criação de CV, como o LinkedIn ou plataformas de classificados de emprego.

Leituras e tarefas pré-sessão

- Distribuir material de leitura ou vídeos sobre os princípios básicos da redação de CV, técnicas de entrevista e sensibilização cultural no local de trabalho.
- Antes da sessão, dê aos participantes uma tarefa de autoavaliação para refletirem sobre as suas competências, interesses e objetivos profissionais.

Ambiente de aprendizagem

- Organize o espaço de modo a acomodar trabalho individual, atividades de pequenos grupos e debates.
- Fornecer acesso a ferramentas de colaboração (por exemplo, pastas partilhadas online) para que os participantes possam armazenar e rever o seu trabalho.
- Estes preparativos garantirão que os participantes dispõem dos recursos e do contexto de que necessitam para participar ativamente na aula e desenvolver competências essenciais para o seu percurso profissional.

Plano de aula

Tópicos e subtópicos

Esta lição foi concebida para apoiar o crescimento pessoal e profissional, centrando-se em três áreas-chave. A autoavaliação pessoal e profissional incentiva os participantes a refletir sobre as suas competências, pontos fortes e interesses profissionais. A Exploração de Carreiras e Desenvolvimento de Estratégias fornece orientação sobre a identificação de percursos de carreira e a definição de objetivos concretos. A Melhoria das Competências Práticas para o Emprego e o Empreendedorismo inclui atividades práticas de redação de CV, técnicas de entrevista e estratégias de procura de emprego. Por último, Promover a Inclusão e a Consciência Cultural explora a importância de compreender as diversas origens para criar ambientes de trabalho inclusivos.

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

Métodos de formação

- Apresentação: Introduzir cada tópico e conceitos-chave.
- Exercício de autorreflexão: Orientar os participantes na realização de uma autoavaliação pessoal e profissional.
- Atividades de grupo: Discussões em pequenos grupos sobre objetivos de carreira e consciência cultural.
- Demonstração e prática: Demonstração de técnicas de redação de CV e de entrevista, seguida de exercícios práticos.
- Análise do estudo de caso: Utilizar cenários para explorar a inclusão e a consciencialização cultural.

Materiais necessários

- Fichas de trabalho de autoavaliação
- Modelos de CV e exemplos de descrições de funções
- Guias de preparação para entrevistas
- Estudos de casos sobre sensibilização cultural e inclusão
- Computadores ou tablets com acesso à Internet
- Projetor ou ecrã para apresentações

Atividade de aprendizagem

Tópico 1 Autoavaliação pessoal e profissional. Exploração da carreira e desenvolvimento de estratégias

Atividade 1: Exercício de autoavaliação e de reflexão (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a identificar os seus pontos fortes, competências e áreas de crescimento na sua vida pessoal e profissional.

Recursos: Ficha de trabalho Autoavaliação pessoal e profissional, canetas

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

Instruções

1. Distribuir a ficha de trabalho Autoavaliação pessoal e profissional

- Entregar a cada participante uma "Ficha de trabalho de autoavaliação pessoal e profissional".
- Explicar a importância de uma autorreflexão honesta para identificar os pontos fortes, as áreas de crescimento e alinhar as competências com os objetivos de carreira. Pode utilizar estes recursos para se inspirar:
    - Um pequeno vídeo pode apresentar aos participantes o valor da autoavaliação no crescimento pessoal e profissional. Vídeo recomendado: "Auto-consciência: Como desenvolver o auto-conhecimento na vida e no trabalho" por Productivity Game
    - Pode inspirar-se num artigo sobre autorreflexão que oferece ideias adicionais para os participantes explorarem a importância da avaliação de competências e valores. Sugestão de leitura: "How to Self-Assess Your Skills and Achievements" da Harvard Business Review

2. Reflexão individual (10-15 minutos)

- Peça aos participantes que preencham a ficha de trabalho de forma autónoma, dedicando algum tempo a refletir sobre as suas competências, pontos fortes, valores e interesses profissionais.
- Incentive-os a pensar especificamente no seu crescimento profissional e nos seus objetivos.

3. Reflexão e debate com os parceiros (5-10 minutos)

- Depois de os participantes preencherem a ficha de trabalho, peça-lhes que formem pares e partilhem as principais ideias das suas reflexões.
- Peça aos pares que discutam uma ou duas competências que queiram desenvolver e a forma como estas se alinham com os seus interesses profissionais ou objetivos futuros.

4. Encerramento

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

- Agradeça aos participantes as suas reflexões e incentive-os a guardar a ficha de trabalho preenchida para futura referência no seu planeamento de carreira.

Atividade 2: Exploração do percurso profissional e definição da visão (20 minutos)

Objetivo: Permitir aos participantes explorar potenciais percursos profissionais e definir uma visão para o seu futuro desenvolvimento profissional.

Recursos: Ficha de trabalho de mapeamento da visão de carreira, canetas, projetor (se disponível)

Instruções

1. Introdução às carreiras (3-5 minutos)

- Comece por apresentar algumas carreiras ou funções que possam ser do interesse dos participantes, utilizando exemplos visuais no projetor, se disponíveis.
- Discuta brevemente as competências e qualificações normalmente associadas a estes percursos e a forma como se relacionam com o crescimento pessoal e profissional.
    - Pode utilizar os modelos do Canva para apresentar melhor as suas informações: O Canva oferece modelos personalizáveis para a criação de quadros de visão, que podem envolver visualmente os participantes à medida que estes traçam os seus percursos profissionais.
    - Vídeo sobre planeamento de carreira e definição de objetivos: Este pequeno vídeo fornece uma visão geral do planeamento de carreira, da definição de objetivos e da superação de potenciais desafios, que pode inspirar os participantes durante o mapeamento da sua visão. Vídeo recomendado: "Como construir um plano de carreira eficaz" por CareerAdict.

2. Distribuir a ficha de trabalho "Mapeamento da visão do percurso profissional" (15 minutos)

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

- Distribua a ficha de trabalho "Mapeamento da visão da trajetória profissional".
- Instrua os participantes a:
    - Identificar 2-3 carreiras profissionais que estejam interessados em seguir.
    - Delinear a sua visão para cada percurso, considerando elementos-chave como as competências necessárias, os potenciais desafios e os resultados desejados.
- Incentive os participantes a serem específicos e a pensarem a longo prazo ao completarem o seu mapa de visão.

3. Partilha e reflexão em grupo (2-5 minutos)

- Convide os participantes a partilharem os seus mapas de visão preenchidos com o grupo, destacando um percurso profissional que os entusiasme mais.
- Facilitar um breve debate sobre a forma como cada visão se alinha com os seus pontos fortes e aspirações pessoais.

Atividade 3: Planeamento de acções para o desenvolvimento da carreira (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a definir objetivos concretos e a criar um plano de desenvolvimento de carreira exequível.

Recursos: Modelo de plano de ação, canetas

Instruções

1. Distribuir a ficha de trabalho Plano de ação para o desenvolvimento da carreira (2 minutos)

Entregue a cada participante a "Ficha de trabalho Plano de ação para o desenvolvimento da carreira".

Utilize as sugestões de definição de objetivos, os exemplos e o Guia de Objetivos SMART para explicar a importância de definir objetivos a curto e a longo prazo e o valor de criar um plano de ação passo a passo para os alcançar.

2. Orientar os participantes na definição de objetivos (10 minutos)

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

- Peça aos participantes que comecem por escrever um objetivo de carreira a curto prazo (realizável nos próximos 6 meses) e um objetivo de carreira a longo prazo (1-5 anos).
- Para cada objetivo, guie-os na lista de passos específicos que podem dar para o atingir.
- Encoraje-os a pensar em acções que possam iniciar imediatamente e anote prazos realistas para cada passo.

3. Identificar recursos, apoios e desafios (5 minutos)

- Instrua os participantes a refletirem sobre os recursos ou o apoio de que podem necessitar para atingir os seus objetivos (por exemplo, cursos, orientação, trabalho em rede).
- Peça-lhes que façam uma lista dos desafios previstos e que debatam possíveis soluções para ultrapassar esses obstáculos.

4. Partilha e responsabilização (3 minutos)

- Conclua convidando alguns participantes a partilhar uma medida de ação imediata com a qual se comprometam.
- Sublinhe que a partilha reforça a responsabilidade e ajuda a manter a motivação.

Tópico 2 Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial

Atividade 1: Workshop de elaboração de CV e currículo (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a elaborar um CV ou um currículo profissional e bem estruturado que realce eficazmente as suas competências e experiências.

Recursos: Exemplos de CVs, ficha de trabalho para elaboração de CVs, canetas, projetor (se disponível)

Instruções

1. Introdução e exemplos (5 minutos)

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

- Comece por mostrar aos participantes alguns exemplos de CV no projetor, apontando as secções principais:
    - Informações de contacto: Nome completo, número de telefone, correio eletrónico e LinkedIn ou outros perfis sociais relevantes.
    - Resumo ou objetivo: Uma breve declaração que destaque os objetivos de carreira ou as principais qualificações.
    - Experiência profissional: Experiência mais recente ou relevante, enumerada por ordem cronológica inversa.
    - Formação académica: Diplomas, certificações e realizações académicas relevantes.
    - Competências: Competências-chave relevantes para o emprego ou para o setor (por exemplo, competências técnicas, proficiência linguística).
- Explique como cada secção está estruturada e porque é importante incluir informações concisas e específicas.

2. Distribuir a ficha de trabalho Construção de CV (15 minutos)

- Distribua a ficha de trabalho de elaboração de CV.
- Oriente os participantes em cada secção da ficha de trabalho, pedindo-lhes que preencham as experiências e competências relevantes.
- Encontre modelos de CV no Canva, partilhe-os com os participantes e peça-lhes que transfiram as informações da ficha de trabalho de elaboração de CV diretamente para o Canva
- Incentive os participantes a pensarem em adaptar os seus CV ao tipo de carreira ou setor em que estão interessados.
- Circular pela sala para prestar apoio individual, responder a perguntas e dar feedback, conforme necessário.

Atividade 2: Prática de competências para entrevistas (20 minutos)

Objetivo: Criar confiança em ambientes de entrevista e praticar respostas a perguntas comuns de entrevista.

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

Recursos: Lista de perguntas comuns para entrevistas, canetas, projetor (se disponível)

Instruções

1. Introdução às perguntas mais comuns das entrevistas e às perspetivas (3-5 minutos)

- Comece por projetar ou partilhar uma lista de perguntas comuns de entrevistas para familiarizar os participantes com as perguntas típicas. Explique brevemente porque é que estas perguntas são feitas e o que é que os entrevistadores geralmente procuram nas respostas. Utilize "Common Interview Questions and Insights".
- Também pode mostrar um vídeo que dê exemplos de respostas fortes a perguntas comuns da entrevista e dicas para lidar com perguntas difíceis. Vídeo recomendado: "Top 11 best answers to common interview question" por CareerVidz.

2. Prática em pares (10 minutos)

- Divida os participantes em pares e peça-lhes para desempenharem à vez os papéis de entrevistador e entrevistado. Distribua a prática "Ficha de trabalho Perguntas comuns para entrevistas" para realizar esta atividade.
- Instrua cada par a fazer pelo menos 3-4 perguntas, com o entrevistado a praticar as suas respostas e o entrevistador a dar feedback construtivo.
- Incentive os participantes a concentrarem-se na clareza, confiança e relevância das suas respostas e sugira aos entrevistadores que dêem feedback sobre a linguagem corporal e o contacto visual.

3. Reflexão e partilha em grupo (5 minutos)

- Volte a reunir o grupo e convide os voluntários a partilharem as suas reflexões sobre a sessão prática.
- Incentive os participantes a discutir os desafios que encontraram, o feedback útil que receberam e as estratégias que consideraram eficazes.
- Para concluir, reforce a importância da preparação, do auto-conhecimento e da adaptabilidade nas entrevistas.

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

Atividade 3: Desenvolvimento do Elevator Pitch (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a criar um elevator pitch convincente que comunique os seus pontos fortes, objetivos e valor profissional de uma forma breve e cativante.

Recursos: Modelo de discurso de elevador, canetas

Instruções

1. Introdução ao discurso do elevador (5 minutos)

- Explicar o conceito de "elevator pitch". Um elevator pitch é um discurso breve e persuasivo que o apresenta a si, às suas competências e aos seus objetivos de carreira em cerca de 30 a 60 segundos - o tempo necessário para uma viagem rápida de elevador. O objetivo de um discurso **de elevador** é captar rapidamente o interesse de alguém e deixar uma impressão memorável, seja num evento de networking, numa entrevista de emprego ou numa conversa casual.

Um discurso de elevador forte deve incluir:

a) Quem é - O seu nome e experiência profissional ou área de especialização.
b) O que faz - Principais competências, realizações ou responsabilidades que demonstram o seu valor.
c) O que pretende alcançar - Os seus objetivos de carreira ou os tipos de oportunidades que procura.

Um elevator pitch eficaz é conciso, cativante e centrado em estabelecer uma ligação, ajudando os outros a compreender quem é e o que traz para a mesa.

2. Distribuir a ficha de trabalho "Elevator Pitch" (10 minutos)

- Distribua a "Ficha de trabalho de apresentação de elevador" e guie os participantes através de cada secção.
- Instrua os participantes a responderem a cada questão, privilegiando a clareza, o entusiasmo e as realizações ou competências específicas que demonstrem o seu valor profissional.

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

- Incentive os participantes a utilizarem uma linguagem clara e cativante ao escreverem o seu discurso, procurando adotar um tom confiante.

3. Prática em pares e feedback (5 minutos)

- Quando os participantes tiverem concluído o seu discurso, peça-lhes que formem pares e pratiquem a sua apresentação uns aos outros.
- Peça-lhes que sejam concisos e que privilegiem a clareza e o entusiasmo.
- Depois de cada apresentação, incentive os pares a darem feedback sobre o que se destacou e as áreas que poderiam ser mais claras ou mais interessantes.

Tópico 3 Promover a inclusão e a consciência cultural

Atividade 1: Exercício de consciencialização e sensibilidade cultural (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a reconhecer e apreciar diferentes perspetivas culturais e aumentar a sensibilidade em relação à diversidade cultural.

Recursos: Folhas de apoio ou diapositivos com breves descrições de diferentes valores e costumes culturais, projetor (se disponível)

Instruções

1. Introdução à consciencialização cultural (3 minutos)

- Comece com uma breve descrição geral da sensibilidade cultural e da sua importância na construção de locais de trabalho respeitosos e inclusivos. Explique como a sensibilidade cultural ajuda os indivíduos a comunicar de forma mais eficaz, a evitar mal-entendidos e a promover a confiança em equipas diversificadas. Pode inspirar:
    - Vídeo do YouTube sobre Sensibilidade Cultural no Local de Trabalho. Este vídeo apresenta o conceito de sensibilidade cultural e fornece exemplos de como praticá-la em ambientes profissionais. Vídeo recomendado: "A importância da consciencialização cultural" de Mynd
    - "10 dicas para uma comunicação intercultural eficaz" por Plecto. Este artigo oferece ideias e estratégias para gerir as diferenças culturais na comunicação profissional.

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

2. Distribuir a ficha de trabalho Valores culturais (2 minutos)

- Forneça a cada grupo um folheto ou mostre diapositivos que descrevam vários valores e costumes culturais que podem ter impacto nas interações no local de trabalho. Alguns exemplos de tópicos incluem:
    - Estilos de comunicação (por exemplo, comunicação direta vs. indireta)
    - Perceções do tempo (por exemplo, pontualidade e orientação para horários flexíveis)
    - Espaço pessoal e contacto físico (por exemplo, diferentes níveis de conforto com a proximidade física)
    - Hierarquia no local de trabalho (por exemplo, respeito pela autoridade e antiguidade)

3. Discussão em grupo (10 minutos)

- Divida os participantes em pequenos grupos e atribua a cada grupo um valor ou costume cultural da folha de apoio.
- Peça a cada grupo que discuta a forma como reagiria se encontrasse um colega de uma origem cultural diferente que demonstrasse este valor no local de trabalho.
- Incentive-os a explorar potenciais desafios, formas respeitosas de comunicar e formas de adaptar o seu comportamento para criar uma interação positiva.

4. Partilha e reflexão (5 minutos)

- Após 10 minutos, convide cada grupo a partilhar as suas respostas com toda a turma.
- Facilite um breve debate sobre a forma como a compreensão de diferentes valores e costumes culturais pode conduzir a interações mais inclusivas e a uma maior apreciação da diversidade.

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

Atividade 2: Encenação de uma comunicação inclusiva (20 minutos)

Objetivo: Desenvolver as competências dos participantes em matéria de comunicação inclusiva, praticando respostas abertas e respeitosas em diversos cenários.

Recursos: Cartões de cenários com situações culturalmente sensíveis, canetas

Instruções

1. Introdução à comunicação inclusiva (3 minutos)

- Comece por explicar a comunicação inclusiva e o seu papel na promoção de interações positivas num local de trabalho diversificado.
- Destaque elementos-chave, tais como perguntas abertas, escuta ativa, empatia e evitar suposições. Este vídeo fornece dicas práticas para utilizar uma linguagem inclusiva e desenvolver estratégias de comunicação eficazes em ambientes diversificados. Vídeo recomendado: "Comunicação inclusiva - porque é que a escolha de palavras é importante?" por Science Animated.
- "Comunicação Intercultural Eficaz". Este artigo oferece ideias e dicas para lidar com a comunicação em locais de trabalho culturalmente diversos, o que pode ajudar os tutores a prepararem-se para cenários de dramatização.

2. Distribuir cartões de cenários da ficha de trabalho (2 minutos)

- Distribua "Cartões de Cenário de Folha de Trabalho" com situações culturalmente sensíveis no local de trabalho. Cada cartão deve incluir uma breve descrição de uma situação difícil que envolva sensibilidade cultural.
- Alguns exemplos de cenários podem incluir lidar com barreiras linguísticas, responder a mal-entendidos culturais e lidar com diferentes estilos de comunicação.

3. Jogo de papéis em pares (10 minutos)

- Peça aos participantes que formem pares e se revezem na encenação de cada cenário, com uma pessoa a desempenhar o papel de um trabalhador que aborda a situação e a outra a responder com linguagem inclusiva e perguntas abertas.

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

- Instrua os participantes a concentrarem-se em respostas respeitosas e sem juízos de valor, dando ênfase à compreensão e à empatia.

4. Reflexão e debate (5 minutos)

- Depois de cada dramatização, incentive os pares a debaterem os desafios com que se depararam no cenário e a forma como os resolveram.
- Facilite um debate em grupo, convidando alguns pares a partilharem ideias ou estratégias que consideraram úteis para comunicar de forma inclusiva.

Atividade 3: Reflexão pessoal e plano de ação para a inclusão (20 minutos)

Objetivo: Incentivar os participantes a refletir sobre os seus próprios preconceitos e a criar um plano de ação para promover a inclusão nas suas vidas profissionais.

Recursos: Folha de trabalho de reflexão, canetas

Instruções

1. Distribuir a ficha de trabalho Reflexão (10 minutos)

- Entregar a cada participante uma cópia da "Ficha de reflexão".
- Explicar a importância da autorreflexão no reconhecimento de preconceitos pessoais e na promoção de uma mentalidade mais inclusiva. Pode inspirar:
    - "An Introduction to Unconscious Bias" Este vídeo apresenta o conceito de preconceitos inconscientes e dá dicas sobre como os reconhecer e lidar com eles em contextos pessoais e profissionais.
    - Teste de Preconceitos Implícitos de Harvard. Este teste online ajuda os participantes a explorar os seus preconceitos inconscientes, fornecendo informações valiosas para a sua reflexão e planos de ação. Ligação de recurso: Teste de Preconceito Implícito do Projeto.
    - Peça aos participantes que passem os primeiros 10 minutos a refletir sobre as sugestões, que os incentivam a considerar as suas próprias experiências, perspetivas sobre a diversidade e áreas em que poderiam melhorar a sua sensibilização.

2. Desenvolvimento do plano de ação (10 minutos)

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

- Orientar os participantes na criação de um plano de ação pessoal para a inclusão, utilizando a secção final da ficha de trabalho.
- Incentive-os a definir, pelo menos, duas acções concretas que possam tomar para promover a inclusão nas suas interações e no ambiente de trabalho.
- Convide alguns voluntários a partilhar um passo de ação com o qual se comprometam, reforçando o sentido de responsabilidade e motivação.

Questões de avaliação

Perguntas de verdadeiro/falso

- Uma componente essencial de um elevator pitch forte é um resumo conciso dos seus pontos fortes e objetivos. Verdadeiro (Um elevator pitch forte centra-se num resumo claro e conciso dos seus principais pontos fortes e objetivos para deixar uma impressão memorável).
- A consciência cultural implica o reconhecimento e o respeito de diferentes valores e práticas culturais. Verdadeiro (A consciência cultural consiste em compreender e respeitar perspetivas diferentes para promover a inclusão).
- A comunicação inclusiva inclui a utilização de perguntas abertas para encorajar os outros a partilharem as suas perspetivas. Verdadeiro (As perguntas abertas convidam os outros a contribuir, promovendo a inclusão e a compreensão nas conversas).
- Um elevator pitch eficaz deve incluir uma explicação pormenorizada de todo o seu historial profissional. Falso (Um elevator pitch deve ser breve e focado, evitando pormenores desnecessários como o historial profissional completo).
- Evitar a comunicação com pessoas de origens diferentes demonstra consciência cultural. Falso (evitar a comunicação é contrário à consciência cultural, que incentiva a interação e a compreensão).

Recursos adicionais

Livros

Meyer E. (2014). The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business. Public Affairs.

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

https://www.amazon.com/The-Culture-Map-Erin-Meyer/dp/1610392507

Patterson K., Grenny J., McMillan R., Switzler A. (2013). Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. Brilliance Audio.

https://www.amazon.com/Crucial-Conversations-Talking-Stakes-Second/dp/1469266822

Vídeos

Cross-Cultural Communication by Kwintessential - este pequeno vídeo apresenta uma introdução à comunicação intercultural e realça a importância de compreender as diferenças culturais nas empresas e no local de trabalho.

How to Build Your Vision From the Ground Up by Q&A with Oprah Winfrey and Steve Harvey - Oprah e Steve Harvey discutem a construção de uma carreira com objetivos e inclusiva, fornecendo inspiração e conhecimentos práticos sobre o crescimento pessoal e profissional.

Artigos

6 Reasons Cultural Diversity & Sensitivity Training Is Important by Traliant - este artigo descreve os benefícios da formação em sensibilidade cultural no local de trabalho, destacando a forma como promove a inclusão e melhora a dinâmica da equipa.

How to Improve Cross-Cultural Communication in the Workplace (Como melhorar a comunicação intercultural no local de trabalho) pela Northeastern University - este artigo fornece estratégias para melhorar a comunicação intercultural nas organizações, oferecendo dicas práticas para promover um ambiente de trabalho inclusivo.

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

Folhas de atividades

Tópico 1 Autoavaliação pessoal e profissional. Exploração da carreira e desenvolvimento de estratégias

Ficha de trabalho 1 Autoavaliação pessoal e profissional

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Exercício de autoavaliação e reflexão
Tempo	20 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	O **exercício de autoavaliação e reflexão** beneficia os participantes ao • **Incentivar o autoconhecimento:** Identifica os pontos fortes, os valores e as áreas de crescimento. • **Informar o planeamento da carreira:** Alinha o desenvolvimento de competências com os objetivos de carreira. • **Promover o debate aberto:** Promove a partilha e a aprendizagem entre pares. • **Criar motivação:** Inspira o crescimento pessoal e profissional orientado para objetivos. Esta atividade apoia um desenvolvimento intencional e orientado.

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

Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Ficha de trabalho Autoavaliação pessoal e profissional

Instruções para o preenchimento da ficha de trabalho

1. **Competências**
   - Escreva 3-5 competências em que se sente confiante. Estas podem ser técnicas (como gestão de projetos ou análise de dados) ou competências transversais (como comunicação ou trabalho em equipa). Pense naquilo em que é naturalmente bom ou que desenvolveu através da experiência.
2. **Áreas de crescimento**
   - Identifique 2-3 competências ou áreas que pretende melhorar. Para cada uma delas, explique brevemente porque é que o desenvolvimento dessa competência é importante para si. Considere as áreas em que se sente menos confiante ou que beneficiariam o seu crescimento profissional.
3. **Valores**
   - Enumere até 3 valores que são importantes para si na sua vida pessoal ou profissional. Os valores guiam as suas escolhas e podem incluir coisas como integridade, criatividade ou colaboração. Pense no que o motiva e na forma como estes valores influenciam os seus objetivos.
4. **Interesses profissionais**
   - Escreva 2-3 áreas de carreira ou funções específicas em que está interessado. Estas podem ser áreas que o apaixonam ou funções que gostaria de explorar. Esta secção ajuda-o a relacionar as suas competências e valores com potenciais percursos profissionais.
5. **Reflexão**
   - Reflita sobre a forma como as competências que pretende desenvolver se alinham com os seus interesses profissionais. Escreva uma ou duas frases sobre a forma como o desenvolvimento destas competências pode contribuir para os seus objetivos profissionais.

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

Modelo

1. Competências

Enumere 3 a 5 competências que possui atualmente e que considera como pontos fortes. Estas podem ser competências técnicas, competências transversais ou qualidades pessoais.

- Competência 1: _____
- Competência 2: _____
- Competência 3: _____
- Competência 4: _____
- Competência 5: _____

---

2. Áreas de crescimento

Identifique 2-3 competências ou áreas em que se sente capaz de melhorar. Porque é que quer desenvolver estas áreas?

- Área de crescimento 1: _____
  - Motivo do desenvolvimento: _____
- Área de crescimento 2: _____
  - Motivo do desenvolvimento: _____
- Área de crescimento 3: _____
  - Motivo do desenvolvimento: _____

---

3. Valores

Que valores pessoais ou profissionais são mais importantes para si? Estes valores podem incluir a criatividade, o trabalho em equipa, a independência, a integridade, etc.

- Valor 1: _____
- Valor 2: _____
- Valor 3: _____

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

4. Interesses profissionais

Enumere 2-3 áreas ou funções profissionais que esteja interessado em explorar ou seguir.

- Interesse 1: _____
- Interesse 2: _____
- Interesse 3: _____

5. Reflexão

Reflita sobre a forma como as competências que pretende desenvolver se alinham com os seus interesses profissionais. Escreva uma ou duas frases sobre a forma como o desenvolvimento destas competências o pode ajudar a atingir os seus objetivos.

Reflexão:

_____

_____

_____

_____

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

Tópico 1 Autoavaliação pessoal e profissional. Exploração da carreira e desenvolvimento de estratégias

Ficha de trabalho 2 Mapeamento da visão do percurso profissional

	Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade		Exploração do percurso profissional e definição da visão
Tempo		20 minutos
Benefícios da utilização desta atividade?		A atividade de **Exploração do Percurso Profissional e Mapeamento da Visão** beneficia os participantes ao • **Clarificar os objetivos de carreira:** Ajuda a definir interesses e objetivos a longo prazo. • **Identificação de lacunas de competências:** Destaca áreas para desenvolvimento. • **Incentivar o pensamento estratégico:** Promove o planeamento proactivo da carreira. • **Aumentar a motivação:** Inspira confiança através da visualização do sucesso.

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

	Esta atividade promove a concentração e o crescimento intencional da carreira.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	2. Ficha de trabalho Ficha de trabalho de mapeamento da visão do percurso profissional

Esta ficha de trabalho ajuda os participantes a visualizarem potenciais direções de carreira e a identificarem passos e considerações concretas para atingirem os seus objetivos, proporcionando clareza e motivação para o seu percurso profissional.

1. Percursos profissionais

Enumere 2 a 3 carreiras profissionais que esteja interessado em explorar ou seguir.

- Percurso profissional 1: _____
- Percurso profissional 2: _____
- Carreira 3: _____

---

2. Visão para cada carreira

Para cada carreira, descreva a sua visão preenchendo as secções abaixo.

Percurso profissional 1: _____

- Competências necessárias: Enumere as competências ou qualificações essenciais de que necessitará.
  - _____
  - _____
- Desafios potenciais: Identifique os obstáculos que poderá enfrentar e como os poderá ultrapassar.

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

- _____
- _____

- Resultados desejados: Descreva o que é para si o sucesso nesta carreira.
  - _____
  - _____

Percurso profissional 2: _____

- Competências necessárias:
  - _____
  - _____
- Desafios potenciais:
  - _____
  - _____
- Resultados desejados:
  - _____
  - _____

Carreira 3: _____

- Competências necessárias:
  - _____
  - _____
- Desafios potenciais:
  - _____
  - _____
- Resultados desejados:
  - _____
  - _____

---

3. Reflexão

Escolha uma carreira que o entusiasme mais. Escreva uma breve declaração

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

explicando por que razão se sente atraído por essa via e de que forma ela se coaduna com as suas competências e valores.

Reflexão: _____

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

Tópico 1 Autoavaliação pessoal e profissional. Exploração da carreira e desenvolvimento de estratégias

Ficha de trabalho 3 Plano de ação para o desenvolvimento da carreira

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Planeamento de ações para o desenvolvimento da carreira
Tempo	20 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade de **definição de objetivos e planeamento de ações** beneficia os participantes ao • **Proporcionar clareza e concentração:** Ajuda a definir objetivos de carreira específicos e exequíveis. • **Garantir a estrutura:** A estrutura SMART torna os objetivos acionáveis e realistas. • **Incentivar o planeamento proactivo:** Identifica desafios e recursos para aumentar a resiliência. • **Criar motivação e responsabilidade:** A partilha de objetivos reforça o empenho e impulsiona o progresso.

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

	Esta atividade permite que os participantes façam progressos intencionais e sustentados em direção aos seus objetivos.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Sugestões e exemplos para a definição de objetivos 2. Guia de objetivos SMART 3. Ficha de trabalho Plano de ação para o desenvolvimento da carreira

Sugestões e exemplos para a definição de objetivos

Sugestões para a definição de objetivos

Utilize estas sugestões para orientar os participantes na definição dos seus objetivos de carreira a curto e longo prazo:

1. **Que competência ou experiência específica pretendo adquirir nos próximos 6 meses?**
   - *Exemplo*: Obter uma certificação em análise de dados.
2. **Que cargo ou função gostaria de desempenhar nos próximos 1-5 anos?**
   - *Exemplo*: Tornar-se chefe de equipa ou gestor de projetos.
3. **Que rede ou contactos podem ajudar a apoiar o meu percurso profissional?**
   - *Exemplo*: Participar em eventos mensais de estabelecimento de contactos no setor ou encontrar um mentor.
4. **Que pontos fortes posso aproveitar para atingir estes objetivos?**
   - *Exemplo*: Utilizar as minhas fortes capacidades de comunicação para melhorar a colaboração em equipa.

Exemplos de objetivos de carreira

- **Exemplos de objetivos a curto prazo (realizáveis no prazo de 6 meses)**:

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

- Realizar um seminário sobre como falar em público.
- Melhorar as competências de gestão do tempo utilizando uma ferramenta de produtividade de forma consistente.
- Atualizar o meu perfil no LinkedIn e estabelecer contacto com 10 profissionais da minha área.
- Apresentar uma proposta para assumir mais responsabilidades na minha função atual.

- **Exemplos de objetivos a longo prazo (realizáveis no prazo de 1 a 5 anos)**:
  - Ganhar uma promoção para um cargo sénior no meu departamento.
  - Dominar uma segunda língua para oportunidades de carreira internacional.
  - Criar uma carteira de projetos bem sucedidos que demonstrem as minhas capacidades de liderança.
  - Prosseguir e concluir um mestrado na minha área.

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

Guia de objetivos SMART

A definição de objetivos SMART garante que cada objetivo é claro, acionável e realizável dentro de um prazo realista. Utilize este guia para ajudar os participantes a definir os seus objetivos.

SMART significa:

1. **Específico**
   - *Defina exatamente o que pretende alcançar.*
   - Exemplo: Em vez de dizer: "Quero melhorar as minhas competências", diga: "Quero melhorar as minhas competências de análise de dados utilizando o Excel".
2. **Mensurável**
   - *Identifique como irá acompanhar os seus progressos.*
   - Exemplo: "Vou concluir um curso de análise de dados em Excel e criar um portefólio de exemplos de análises."
3. **Realizável**
   - *Assegure-se de que o objetivo é realista e alcançável com os seus recursos atuais.*
   - Exemplo: "Posso dedicar 2 horas por semana ao estudo do Excel para análise de dados."
4. **Relevante**
   - *Certifique-se de que o objetivo está em sintonia com os seus objetivos profissionais ou pessoais mais amplos.*
   - Exemplo: "Aprender análise de dados em Excel ajudar-me-á a gerir e interpretar dados na minha função atual."
5. **Calendarizado**
   - *Definir um calendário claro para atingir o objetivo.*
   - Exemplo: "Irei concluir o curso de análise de dados em Excel e o portefólio nos próximos 3 meses."

Exemplo de objetivo SMART

- "Quero melhorar as minhas competências em gestão de projetos, concluindo um curso certificado nos próximos 4 meses. Vou dedicar 2 horas todos os fins-de-semana para estudar e aplicar os meus conhecimentos organizando um projeto de equipa no trabalho."

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

Este Guia de Objetivos SMART ajuda os participantes a estruturar os seus objetivos de forma eficaz, aumentando a probabilidade de alcançarem as suas aspirações profissionais.

Ficha de trabalho Plano de ação para o desenvolvimento da carreira

1. Objetivo de carreira a curto prazo

Objetivo (realizável nos próximos 6 meses):

Passos para atingir este objetivo

- Passo 1: _____
- Passo 2: _____
- Passo 3: _____

---

2. Objetivo de carreira a longo prazo

Objetivo (realizável nos próximos 1-5 anos):

Passos para atingir este objetivo

- Passo 1: _____
- Passo 2: _____
- Passo 3: _____

---

3. Recursos e apoio necessários

Que recursos, formação ou apoio o ajudarão a atingir os seus objetivos?

- _____
- _____

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

4. Desafios e soluções previstos

Que desafios prevê e como os poderá ultrapassar?

- Challenge 1: _____
  - Solução: _____
- Challenge 2: _____
  - Solução: _____

5. Passo de ação imediata

Que ação vai tomar imediatamente para começar a avançar em direção aos seus objetivos?

Este modelo fornece aos participantes um plano estruturado para definir objetivos de carreira claros, identificar recursos e antecipar desafios, promovendo uma abordagem proactiva ao desenvolvimento da carreira.

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

Tópico 2 Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial

Ficha de trabalho 4 Construção de CV

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Workshop de elaboração de CV e currículo
Tempo	20 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	O **Workshop de Elaboração de CV e Currículo** beneficia os participantes ao • **Desenvolvimento de competências práticas:** Ensina a criar CVs profissionais para candidaturas a emprego. • **Fornecimento de orientação personalizada:** Ajuda a personalizar os CVs para setores ou funções específicas. • **Aumentar a confiança:** Prepara os participantes para apresentarem as suas competências de forma eficaz. • **Melhorar a preparação para a carreira:** Dotar os participantes de um CV bem formatado para candidaturas a emprego e networking. Este seminário lança as bases para o crescimento da carreira com um CV profissional.

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

Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Exemplos de CVs

BENJAMIN SHAH

Address: 123 Anywhere St., Any City
Phone: 123-456-7890
Email: hello@reallygreatsite.com
Website: www.reallygreatsite.com

SUMMARY

Results-oriented Mechanical and Mechatronics Engineer seeking a challenging position to apply expertise in designing and implementing innovative solutions for complex engineering challenges. Proven track record of success in project management, problem-solving, and cross-functional collaboration. Adept at utilising cutting-edge technologies to optimise processes and enhance overall efficiency.

WORK EXPERIENCE

Mechatronics Engineer, Borcelle Technologies — Jan 2023 - Present
- Led development of an advanced automation system, achieving a 15% increase in operational efficiency.
- Streamlined manufacturing processes, reducing production costs by 10%.
- Implemented preventive maintenance strategies, resulting in a 20% decrease in equipment downtime.

System Engineer, Arrowai Industries — Feb 2021 - Dec 2022
- Designed and optimised a robotic control system, realising a 12% performance improvement.
- Coordinated testing and validation, ensuring compliance with industry standards.
- Provided technical expertise, contributing to a 15% reduction in system failures.

Junior Project Engineer, Salford & Co Manufacturing — Mar 2020 - Jan 2021
- Managed full lifecycle of a cutting-edge automation project, meeting all milestones.
- Conducted feasibility studies and risk assessments, mitigating potential project risks.
- Collaborated with clients, leading to a 25% increase in customer satisfaction.

EDUCATION

Bachelor of Mechatronics Engineering with Honours — Aug 2015 - Oct 2019
University of Engineering Excellence
- Major in Automotive Technology.
- Thesis on "Technological Advancements within the current Mechatronics industry".

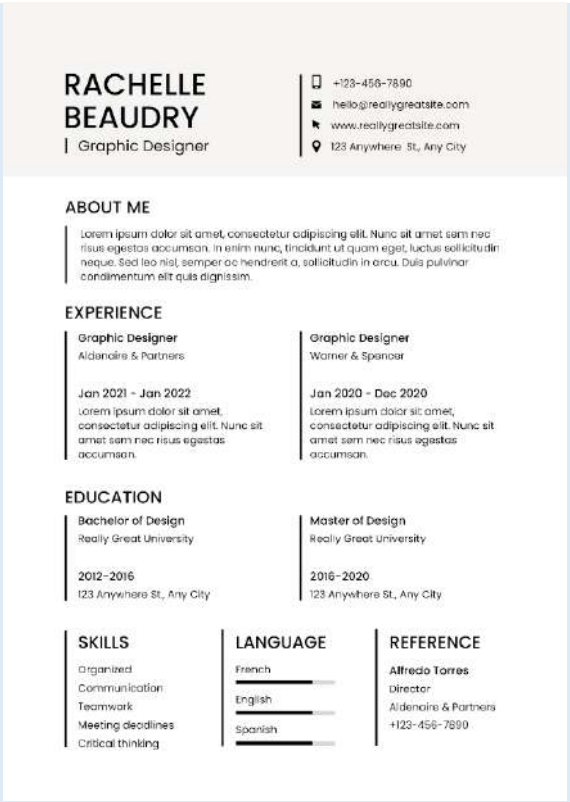
Diploma in Mechanical Engineering — May 2014 - May 2015
Engineering University
- Relevant coursework in Structural Design and Project Management.

ADDITIONAL INFORMATION

- **Technical Skills:** Mechatronics System Integration, Automotive Engineering Technology, Project Management, Robotics and Automation, CAD for Mechatronics.
- **Languages:** English, Malay, Japan.
- **Certifications:** Professional Engineer (PE) Licence, Project Management Professional (PMP).
- **Awards/Activities:** Actively participated in the "Innovation for Tomorrow" community outreach program, promoting STEM education and inspiring local students.

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



RACHELLE BEAUDRY
Graphic Designer

+123-456-7890
hello@reallygreatsite.com
www.reallygreatsite.com
123 Anywhere St., Any City

ABOUT ME

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan. In enim nunc, tincidunt ut quam eget, luctus sollicitudin neque. Sed leo nisi, semper ac hendrerit a, sollicitudin in arcu. Duis pulvinar condimentum elit quis dignissim.

EXPERIENCE

Graphic Designer
Aldenaire & Partners
Jan 2021 - Jan 2022
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan.

Graphic Designer
Warner & Spencer
Jan 2020 - Dec 2020
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan.

EDUCATION

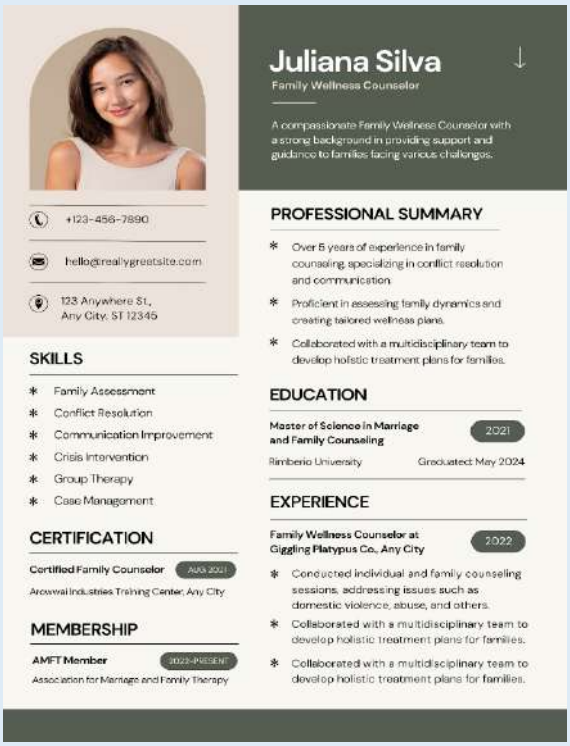
Bachelor of Design
Really Great University
2012-2016
123 Anywhere St., Any City

Master of Design
Really Great University
2016-2020
123 Anywhere St., Any City

SKILLS
Organized
Communication
Teamwork
Meeting deadlines
Critical thinking

LANGUAGE
French
English
Spanish

REFERENCE
Alfredo Torres
Director
Aldenaire & Partners
+123-456-7890



Juliana Silva
Family Wellness Counselor

A compassionate Family Wellness Counselor with a strong background in providing support and guidance to families facing various challenges.

+123-456-7890
hello@reallygreatsite.com
123 Anywhere St., Any City, ST 12345

SKILLS
* Family Assessment
* Conflict Resolution
* Communication Improvement
* Crisis Intervention
* Group Therapy
* Case Management

CERTIFICATION
Certified Family Counselor AUG 2021
Arcwwai Industries Training Center, Any City

MEMBERSHIP
AMFT Member 2022-PRESENT
Association for Marriage and Family Therapy

PROFESSIONAL SUMMARY
* Over 5 years of experience in family counseling, specializing in conflict resolution and communication.
* Proficient in assessing family dynamics and creating tailored wellness plans.
* Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.

EDUCATION
Master of Science in Marriage and Family Counseling 2021
Rimberio University Graduated: May 2024

EXPERIENCE
Family Wellness Counselor at Giggling Platypus Co., Any City 2022
* Conducted individual and family counseling sessions, addressing issues such as domestic violence, abuse, and others.
* Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.
* Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.

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

Construção de CV

1. Informações de contacto

Preencha os seus dados de contacto tal como gostaria que aparecessem no seu CV.

- Nome completo: _____
- Número de telefone: _____
- Correio eletrónico: _____
- LinkedIn ou website (opcional): _____

---

2. Resumo ou objetivo profissional

Escreva um breve resumo (2-3 frases) ou uma declaração de objetivo que destaque as suas metas profissionais ou principais qualificações.

Exemplo: *"Profissional de marketing experiente com uma sólida formação em marketing digital e análise de dados. Pretende tirar partido das suas competências em gestão de campanhas e envolvimento de clientes numa empresa em crescimento."*

O seu resumo/objetivo:

---

3. Experiência profissional

Enumere os cargos mais relevantes ou recentes, começando pelo mais recente. Inclua o nome da empresa, o título do cargo e as datas de emprego. Descreva as suas principais responsabilidades e eventuais realizações.

- Título do emprego: _____
    - Empresa: _____
    - Datas de emprego: _____
    - Responsabilidades/Conquistas:

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

- _____
- _____

---

4. Formação académica

Indique o seu nível de ensino mais elevado ou certificações relevantes, incluindo o grau/certificação, a instituição e o ano de conclusão.

- Grau/Certificação: _____
  - Instituição: _____
  - Ano de conclusão: _____

---

5. Competências

Identifique as competências-chave relevantes para o emprego ou setor a que se destina. Estas podem incluir competências técnicas, proficiência em software, competências linguísticas ou competências transversais, como comunicação ou liderança.

- Competência 1: _____
- Competência 2: _____
- Competência 3: _____
- Competência 4: _____

Dicas para o sucesso

- Adaptar o seu CV: Certifique-se de que o seu CV está de acordo com o emprego ou setor que pretende. Dê ênfase às competências e experiências que correspondem aos requisitos da função.
- Quantificar as realizações: Sempre que possível, utilize números para mostrar o impacto (por exemplo, "Aumento das vendas em 20%").
- Mantenha-o conciso: Se está a começar, o seu CV deve limitar-se a uma página, concentrando-se nas informações relevantes.

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

Tópico 2 Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial

Ficha de trabalho 5 Perguntas comuns em entrevistas

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Prática de competências para entrevistas
Tempo	20 minutos
Benefícios da utilização desta atividade?	A atividade **Prática de Competências para Entrevistas** beneficia os participantes ao • **Reforçar a confiança:** Prepara-os para cenários reais de entrevista. • **Melhorar a comunicação:** Melhora a articulação de competências e experiências. • **Fornecer feedback:** Aperfeiçoa as respostas através de contribuições construtivas dos colegas. • **Reduzir a ansiedade:** Simula entrevistas para aliviar o nervosismo. Esta atividade reforça as competências de entrevista para apresentações confiantes e profissionais aos empregadores.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou	1. Ficha de trabalho Perguntas e ideias comuns sobre entrevistas

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

uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	2. Ficha de trabalho prática: Perguntas comuns em entrevistas

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

Perguntas e ideias comuns para entrevistas

Estas perguntas comuns ajudam os participantes a prepararem-se para as entrevistas, compreendendo o que os entrevistadores procuram, o que lhes permite elaborar respostas relevantes e com impacto.

1. Fale-me de si.
    - Objetivo: Esta pergunta ajuda o entrevistador a ter uma ideia da sua experiência profissional, personalidade e interesses.
    - O que os entrevistadores procuram: Eles querem ver um resumo claro e conciso da sua experiência, competências e objetivos relevantes, não a história da sua vida. Concentre-se naquilo que faz de si um bom candidato para a função.
2. Quais são os seus pontos fortes?
    - Objetivo: Esta pergunta permite-lhe mostrar as suas principais competências e qualidades que se enquadram no cargo.
    - O que os entrevistadores procuram: Procuram pontos fortes que apoiem diretamente os requisitos do emprego. Seja específico e escolha os pontos fortes que o tornam uma mais-valia para a equipa.
3. Qual é a sua maior fraqueza?
    - Objetivo: Esta pergunta ajuda os entrevistadores a compreenderem o seu autoconhecimento e a sua honestidade em relação às áreas em que está a melhorar.
    - O que os entrevistadores procuram: Querem ver que reconhece áreas de crescimento e que é proactivo na melhoria. Escolha uma fraqueza menor e explique as medidas que está a tomar para a resolver.
4. Porque é que quer este emprego?
    - Objetivo: Os entrevistadores fazem esta pergunta para avaliar a sua motivação e interesse na função e na empresa.
    - O que é que os entrevistadores procuram: Eles querem ver que pesquisou a função e a empresa e que está genuinamente entusiasmado. Mostre como a função se alinha com as suas competências, valores e objetivos a longo prazo.

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

5. Pode dar um exemplo de um desafio que tenha superado?
    - Objetivo: Esta pergunta avalia as suas capacidades de resolução de problemas, resiliência e capacidade de lidar com situações difíceis.
    - O que os entrevistadores procuram: Querem ver como aborda os desafios e o que aprendeu. Utilize o método STAR (Situação, Tarefa, Ação, Resultado) para estruturar a sua resposta.
6. Onde é que se vê daqui a cinco anos?
    - Objetivo: Esta pergunta ajuda os entrevistadores a compreender os seus objetivos a longo prazo e se pretende crescer na empresa.
    - O que é que os entrevistadores procuram: Estão à procura de aspirações realistas e alinhadas. Expresse a forma como o cargo se enquadra no seu plano de carreira e mostre que está empenhado no crescimento potencial dentro da organização.
7. Porque é que o devemos contratar?
    - Objetivo: Esta pergunta permite-lhe resumir as razões pelas quais é a pessoa mais indicada para a função.
    - O que os entrevistadores procuram: Pretendem ouvir razões específicas que justifiquem a sua mais-valia para a equipa. Destaque as competências relevantes, as realizações e as suas contribuições únicas.
8. Descreva uma ocasião em que tenha trabalhado em equipa.
    - Objetivo: Esta pergunta avalia as suas competências de trabalho em equipa e de colaboração.
    - O que os entrevistadores procuram: Os entrevistadores querem ver exemplos da sua capacidade de comunicar, colaborar e contribuir para o sucesso da equipa. Dê um exemplo claro de como trabalhou com outros para atingir um objetivo.
9. Como é que lida com o feedback?
    - Objetivo: Esta pergunta avalia a sua abertura ao feedback e a sua capacidade de melhorar.
    - O que é que os entrevistadores procuram: Estão interessados em ver que valoriza o feedback e que o utiliza para crescer. Dê um exemplo

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

de como o feedback o ajudou a melhorar as suas competências ou o seu desempenho.

10. Tem alguma pergunta a fazer-nos?

- Objetivo: Esta pergunta revela o seu empenho e interesse genuíno na função e na organização.
- O que os entrevistadores procuram: Perguntas ponderadas que demonstrem a sua curiosidade sobre o cargo, a equipa ou a cultura da empresa. Prepare algumas perguntas que reflitam o seu interesse no impacto da função, na dinâmica da equipa ou nos objetivos da empresa.

Ficha de trabalho: Perguntas comuns em entrevistas

Prática de competências para entrevistas

1. Perguntas comuns da entrevista

Reveja estas perguntas antes de praticar com o seu parceiro. Pense em como responderia a cada uma delas, mantendo as suas respostas claras, confiantes e relevantes para o emprego em que está interessado.

1. Fale-me de si.
2. Quais são os seus pontos fortes e fracos?
3. Porque é que quer este emprego?
4. Pode dar um exemplo de um desafio que tenha superado?
5. Onde é que se vê daqui a cinco anos?

2. Preparar as suas respostas

Utilize este guia para estruturar as suas respostas.

- Fale-me de si: Forneça um breve resumo da sua experiência profissional, competências relevantes e o que o traz a esta oportunidade.
- Pontos fortes e pontos fracos: Partilhe um ou dois pontos fortes que se enquadrem na função. No que se refere aos pontos fracos, mencione uma

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

área genuína que esteja a trabalhar para melhorar e explique como a está a abordar.

- Porque é que quer este emprego? Explique o que o entusiasma na função ou na empresa e de que forma está de acordo com os seus objetivos de carreira.
- Exemplo de um desafio superado: Descreva um desafio, as medidas que tomou para o resolver e o que aprendeu com a experiência.
- Objetivos para cinco anos: Descreva as suas aspirações profissionais e a forma como esta função o ajudará a atingi-las.

3. Guia de feedback do parceiro

Enquanto ouve as respostas do seu parceiro, dê um feedback construtivo centrado nas seguintes áreas:

- Clareza: As respostas foram claras e fáceis de seguir?
- Confiança: As respostas soaram seguras e profissionais?
- Relevância: As respostas estavam relacionadas com a pergunta e o trabalho?
- Linguagem corporal: Houve contacto visual, boa postura e gestos adequados?

4. Reflexão

Após a sessão de prática, dedique alguns momentos a anotar quaisquer ideias-chave, desafios ou feedback que tenha recebido e que tenha considerado úteis.

Reflexão: _____

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

Tópico 2 Melhorar as competências práticas para o emprego e o espírito empresarial

Ficha de trabalho 6: Discurso de apresentação

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Desenvolvimento do discurso do elevador
Tempo	20 minutos
Vantagens de utilizar esta atividade?	A atividade de **desenvolvimento do Elevator Pitch** oferece vários benefícios valiosos: 1. **Aumenta a confiança**: Os participantes ganham confiança para se apresentarem profissionalmente, o que é essencial para o estabelecimento de contactos e o crescimento na carreira. 2. **Clarifica a marca pessoal**: A elaboração de um discurso conciso ajuda os participantes a definir e comunicar claramente os seus pontos fortes, competências e objetivos. 3. **Melhora as capacidades de networking**: A prática de um elevator pitch prepara os participantes para causar uma impressão memorável em situações de networking. 4. **Desenvolve as capacidades de comunicação**: Os participantes aperfeiçoam a sua capacidade de transmitir informações complexas de forma breve e eficaz, o que é valioso tanto em contextos profissionais como pessoais. Esta atividade permite aos participantes comunicar o seu valor profissional com clareza e impacto, reforçando a sua rede de contactos e o seu potencial de progressão na carreira.

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

Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Ficha de trabalho "Elevator Pitch" Ficha de trabalho

1. Quem sou eu

Escreva uma breve introdução que inclua o seu nome, função atual ou área de especialização e quaisquer detalhes profissionais relevantes.

- Exemplo: "Olá, o meu nome é Sarah e sou gestora de projetos com experiência na liderança de equipas na indústria tecnológica."

A sua introdução:

2. O que faço

Descreva as suas competências-chave ou principais responsabilidades na sua função atual ou mais recente. Mencione realizações ou competências específicas que demonstrem o seu valor.

- Exemplo: "Sou especialista em melhorar os fluxos de trabalho dos projetos e, recentemente, liderei um projeto que reduziu os prazos de entrega em 30%."

As suas competências e responsabilidades:

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

3. O que pretendo alcançar

Indique os seus objetivos de carreira ou o tipo de oportunidades que procura. Isto pode incluir competências que pretende desenvolver, setores em que pretende entrar ou funções específicas em que está interessado.

- Exemplo: "Pretendo fazer a transição para uma função de planeamento estratégico onde possa utilizar as minhas competências de gestão de projetos para impulsionar o crescimento a longo prazo."

Os seus objetivos ou aspirações:

4. Pitch final

Combine os elementos de cada secção numa apresentação de 30 a 60 segundos. O objetivo é que seja claro, conciso e cativante.

- Exemplo: "Olá, o meu nome é Sarah e sou uma gestora de projetos com uma sólida experiência na liderança de equipas na área da tecnologia. Sou especialista em melhorar fluxos de trabalho e recentemente liderei um projeto que reduziu os prazos de entrega em 30%. Estou agora a tentar fazer a transição para uma função de planeamento estratégico onde possa impulsionar o crescimento e a inovação a longo prazo."

O seu argumento de venda completo:

Dicas para o sucesso

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

- **Seja conciso**: Não ultrapasse os 30-60 segundos para causar um impacto forte e rápido.
- **Demonstre entusiasmo**: Envolva o seu ouvinte com um tom confiante e positivo.
- **Concentre-se na relevância**: Realce as competências ou realizações que estejam de acordo com os seus objetivos profissionais.

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

Tópico 3 Promover a inclusão e a consciência cultural

Ficha de trabalho 7 Valores culturais

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Exercício de consciencialização e sensibilidade cultural
Tempo	20 minutos
Benefícios da utilização desta atividade?	O **exercício de consciencialização e sensibilidade cultural** beneficia os participantes ao • **Aumentar a sensibilidade:** Cria respeito pelas diversas perspetivas culturais. • **Melhorar a comunicação:** Oferece estratégias para interações interculturais eficazes. • **Promover a inclusão:** Incentiva a empatia e o comportamento inclusivo. • **Aumento da adaptabilidade:** Prepara os participantes para navegar em diversos ambientes de trabalho. Este exercício promove a consciência cultural e interações respeitosas no local de trabalho.

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

Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Ficha de trabalho Cultural

1. Estilos de comunicação

- *Comunicação direta*: Algumas culturas valorizam uma comunicação clara e direta, mesmo que possa parecer brusca.
- *Comunicação indireta*: Outras culturas podem utilizar pistas mais subtis e sinais não verbais para comunicar, como forma de evitar conflitos ou manter a harmonia.

Questão para reflexão: Como é que pode adaptar a sua comunicação para que alguém com um estilo diferente se sinta confortável?

---

2. Perceções do tempo

- *Pontualidade*: Algumas culturas valorizam muito a pontualidade e consideram os atrasos como uma falta de respeito.
- *Orientação para o tempo flexível*: Noutras culturas, o tempo é mais flexível e as relações podem ter prioridade sobre os horários rígidos.

Questão para reflexão: Como reagir se a noção de tempo de um colega for mais relaxada do que a sua?

---

3. Espaço pessoal e contacto físico

- *Proximidade*: Algumas culturas sentem-se confortáveis com o espaço físico próximo, mesmo em ambientes profissionais.

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

- *Proximidade distante*: Outras culturas preferem mais espaço pessoal e podem sentir-se desconfortáveis com o contacto físico.

Questão para reflexão: Como é que abordaria alguém com diferentes níveis de conforto relativamente ao espaço pessoal de uma forma respeitosa?

---

4. Hierarquia e autoridade no local de trabalho

- *Respeito pela hierarquia*: Em certas culturas, o respeito pela antiguidade ou autoridade é crucial e as decisões podem ser tomadas apenas por aqueles que ocupam cargos superiores.
- *Abordagem colaborativa*: Outras culturas valorizam a igualdade de opiniões e a colaboração, mesmo entre diferentes níveis de antiguidade.

Questão para reflexão: Como é que pode adaptar a sua abordagem para respeitar diferentes pontos de vista sobre a hierarquia no local de trabalho?

Este folheto e atividade ajudam os participantes a reconhecer práticas culturais diversas, a desenvolver sensibilidade em relação a perspetivas diferentes e a promover comportamentos inclusivos no local de trabalho.

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

Tópico 3 Promover a inclusão e a consciência cultural

Ficha de trabalho 8 Cartões de cenários

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Dramatização da comunicação inclusiva
Tempo	20 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade **de comunicação inclusiva de dramatização** beneficia os participantes ao • **Reforçar a empatia:** Desenvolve a compreensão de diversas perspetivas. • **Melhorar a comunicação:** Reforça a gestão de situações sensíveis. • **Promover a resolução de problemas:** Desenvolve estratégias para a resolução de mal-entendidos culturais. • **Aumentar a confiança:** Aumenta o conforto em interações multiculturais. Esta atividade promove uma comunicação respeitosa e eficaz e uma cultura inclusiva no local de trabalho.
Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma	1. Cartas de cenário

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

atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	

1. Cenário: Barreira linguística

Está a trabalhar num projeto com um colega cuja língua materna é diferente da sua. Ele parece não ter entendido alguns detalhes da tarefa, o que pode afetar o prazo do projeto.

- **Sugestão**: Como é que pode resolver o mal-entendido sem deixar de ser respeitoso e solidário?
- **Considerar**: Utilizar uma linguagem simples, verificar a compreensão e perguntar se precisam de esclarecimentos ou de ajuda.

---

2. Cenário: Mal-entendido cultural

Um membro da equipa fez um comentário baseado na sua origem cultural que lhe pareceu surpreendente ou confuso. Considera que pode haver uma diferença de perspetivas que pode levar a um mal-entendido no seio da equipa.

- **Sugestão**: Como é que pode abordar a situação para a compreender sem fazer suposições?
- **Considerar**: Fazer perguntas abertas para saber mais sobre a sua perspetiva e expressar a sua curiosidade de uma forma respeitosa.

---

3. Cenário: Estilos de comunicação diferentes

Durante uma reunião, um colega de uma cultura diferente tende a ficar calado e não dá o seu contributo, mesmo quando lhe é pedido diretamente. Sente que o estilo de comunicação dele pode ser diferente do seu.

- **Sugestão**: Como é que os pode encorajar a contribuir de uma forma que lhes pareça confortável?

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

- **Considere**: Dar-lhes tempo para responder, perguntar-lhes o que pensam mais tarde e reconhecer as suas contribuições quando partilham.

---

4. Cenário: Gerir o feedback entre culturas

Tem de dar feedback construtivo a um colega de uma cultura que valoriza a comunicação indireta e receia que ser demasiado direto possa ser desconfortável.

- **Sugestão**: Como é que pode dar feedback de uma forma respeitosa e que tenha em conta o estilo de comunicação da pessoa?
- **Considerar**: Enquadrar o feedback de forma positiva, ter em atenção o tom e perguntar primeiro qual a sua perspetiva antes de oferecer sugestões.

Perguntas de reflexão

Depois de completarem cada cenário, os participantes podem utilizar estas perguntas para refletir sobre a sua experiência:

1. O que é que achou desafiante neste cenário?
2. Que estratégias de comunicação inclusiva utilizou e em que medida foram úteis?
3. Como aplicaria estas estratégias numa situação real no local de trabalho?

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

Tópico 3 Promover a inclusão e a consciência cultural

Ficha de trabalho 9 Reflexão

Módulo 6	Caminhos para o crescimento profissional
Título da atividade	Reflexão pessoal e plano de ação para a inclusão
Tempo	20 minutos
Vantagens da utilização desta atividade?	A atividade de **Reflexão Pessoal e Plano de Ação para a Inclusão** beneficia os participantes ao • **Incentivar a auto-consciência:** Identifica preconceitos e promove a sensibilidade cultural. • **Promover a responsabilização:** Estabelece objetivos acionáveis para a inclusão. • **Apoiar a aprendizagem contínua:** Incentiva o crescimento através da reflexão e do planeamento. • **Reforço da cultura no local de trabalho:** Fornece estratégias para promover a inclusão. Esta atividade permite aos participantes criar um local de trabalho diversificado e solidário.

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

Recurso de atividade (pode ser uma imagem do Canva ou uma ligação para uma atividade, um vídeo, um questionário, etc.):	1. Ficha de trabalho de reflexão

Parte 1: Reflexão pessoal

Passo 1: Refletir sobre os seus preconceitos

Reserve um momento para refletir profundamente sobre as suas próprias experiências, valores e perspetivas. Responda às seguintes questões:

1. **Experiências com a diversidade**: Descreva uma ocasião em que interagiu com alguém cuja origem ou perspetiva era muito diferente da sua. O que é que aprendeu com essa experiência?
   (Escreva aqui a sua resposta)
2. **Consciência de preconceitos**: Já se apercebeu de algum preconceito inconsciente que influencie as suas interações com os outros? Se sim, quais são?
   (Escreva aqui a sua resposta)
3. **Desafios**: Que desafios enfrentou ao trabalhar em ambientes diversificados ou ao promover a inclusão?
   (Escreva aqui a sua resposta)
4. **Oportunidades de crescimento**: Em que áreas considera que poderia melhorar os seus esforços de sensibilização ou de inclusão?
   (Escreva aqui a sua resposta)

Parte 2: Desenvolvimento do plano de ação

Passo 2: Definir objetivos para a inclusão

Utilize os passos seguintes para desenvolver o seu plano de ação pessoal para promover a inclusão nas suas interações e no seu ambiente profissional. Defina pelo menos duas acções concretas:

1. **Ação 1:** Qual é a medida específica que vai tomar para lidar com os seus preconceitos ou promover a inclusão? Seja específico. Por exemplo, "Vou procurar ativamente a opinião de colegas com perspetivas diferentes quando tomar decisões em equipa." *(Escreva aqui a sua resposta)*

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

2. **Ação 2:** Identifique outro objetivo exequível com o qual se possa comprometer. Por exemplo, "Vou dedicar tempo todos os meses a aprender sobre competência cultural através de livros, podcasts ou workshops." *(Escreva aqui a sua resposta)*

Passo 3: Responsabilização e motivação

1. **Partilhe o seu compromisso**: Com quem pode partilhar o seu plano de ação para se manter responsável? *(Escreva aqui a sua resposta)*
2. **Cronograma**: Quando é que vai começar a implementar estas acções? Crie um calendário realista. *(Escreva aqui a sua resposta)*
3. **Impacto esperado**: De que forma considera que estas acções contribuirão para um ambiente mais inclusivo na sua vida pessoal ou profissional? *(Escreva aqui a sua resposta)*

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

Conclusão

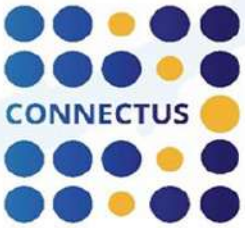
O Manual do Mentor do Projeto MOLA é um guia completo concebido para capacitar os mentores no seu papel crucial de apoio às mães na sua jornada de autoaperfeiçoamento e desenvolvimento de carreira. Ao fornecer planos de aulas estruturados, fichas de atividades interessantes e fichas de trabalho cuidadosamente elaboradas, o manual garante que os mentores dispõem das ferramentas necessárias para facilitar experiências de aprendizagem significativas. Este manual vai para além da transmissão de conhecimentos; fornece recursos essenciais para criar confiança, cultivar a autoconsciência e promover competências práticas que as mães podem aplicar na sua vida pessoal e profissional. A inclusão de questões de autorreflexão incentiva a introspeção, ajudando os participantes a relacionar a sua aprendizagem com os seus objetivos e desafios específicos. Através dos diversos módulos, o Projeto MOLA promove um ambiente de colaboração e apoio onde as mães podem explorar novas possibilidades, obter conhecimentos e dar passos concretos para o crescimento pessoal e o sucesso na carreira. Os mentores, enquanto facilitadores desta viagem transformadora, são encorajados a adaptar os materiais para satisfazer as necessidades dos seus mentorados, promovendo a capacitação e o impacto a longo prazo. Ao assumir o seu papel de mentor, lembre-se de que a sua orientação, encorajamento e dedicação são fundamentais para desbloquear o potencial de cada mãe que apoia. Juntas, através do Projeto MOLA, podemos criar um efeito de onda de mudança positiva - melhorando vidas, fortalecendo comunidades e inspirando as gerações futuras. Deixe que este manual seja o seu companheiro neste esforço significativo.

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

THE
SQUARE
DOT
TEAM


CONNECTUS

spectrum
RESEARCH CENTRE

RightChallenge