inkey

ja Juventude em ação | Erasmus+

# INKEY
# Programas de Aprendizagem Personalizados

## Blocos de Aprendizagem

contextos | Center for Social Innovation | lascò | femxa | KEAN

# Informações do Documento

**Resultado:** WP4/R2 - Programas de Aprendizagem Personalizados INKEY

**Autores:** Lima, M., Machado, J., Schneider, B., Santos, S., Christofidou D., Abbruzzese G., Lanzetta M.; Di Gennaro, S., González Costas A., Maravelaki, S. (2023).
Programas de Aprendizagem Personalizados INKEY no Zenodo
**DOI: 10.5281/zenodo.8370122**

**Coordenação**: Contextos, CRL (Portugal)
**Contributos**: Lasco (Itália), FEMXA (Espanha), KEAN (Grécia), CSI (Chipre)
**Projeto**: INKEY: **IN**novative tools to promote **KEY** Competences for Lifelong Learning"
**Pacote de Trabalho:** WP4/R2 - Programas de Aprendizagem Personalizados INKEY
**Duração do Projeto**: 24 Meses
**Coordenador do Projeto**: Contextos, CRL (Portugal)
**Nível de Disseminação:** Público (PU)
**Versão do Resultado:** v.01

| Histórico do Documento | | | |
|---|---|---|---|
| Data | Versão | Autor | Alterações |
| 22/09/2023 | v.01 | Contextos | Versão Inicial |

**Reconhecimento**
Esta publicação recebeu financiamento da Comissão Europeia sob o Acordo de Subsídio número 2021-2-PT02-KA220-YOU-000050829, projeto de Parceria de Cooperação Erasmus+ *INKEY: Ferramentas Inovadoras para Promover Competências-CHAVE para a Aprendizagem ao Longo da Vida.* (*INKEY: INnovative tools to promote KEY competences for lifelong learning.* )

**Aviso Legal**
O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações contidas no mesmo.

**Aviso de Direitos Autorais**

Este trabalho está licenciado sob a **Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0.** Você está livre para copiar, compartilhar, adaptar e usar o material para fins não comerciais, desde que cumpra as seguintes condições:

- Atribuição: Você deve dar o devido crédito, fornecer um link para a licença e indicar se foram feitas alterações. Você pode fazer isso de qualquer maneira razoável, mas não de uma maneira que sugira que a Right to Remain o endossa ou endossa o seu uso.
- Não Comercial: Você não pode usar o material para fins comerciais.

# ÍNDICE

1. Introdução....6
Blocos de Aprendizagem....8
a. Competências Pessoais....8
i. Auto-Regulação....8
ii. Flexibilidade....20
iii. Bem-Estar....32
b. Competências Sociais....44
i. Empatia....44
ii. Comunicação....58
iii. Colaboração....71
c. Competências Aprender a Aprender....81
i. Mentalidade de Crescimento....81
ii. Pensamento Crítico....96
iii. Gestão da Aprendizagem....107

# ÁREA PESSOAL

Individual · Grupo · Online · Presencial · Hibrido · Autónomo · Requer Facilitador


| | | Pág. |
|---|---|---|
| AUTO-REGULAÇÃO | 1 Calendário dos Emojis | 8 |
| | 2 Como te sentes? | 9 |
| | 3 Desafio da Rotina Diária | 10 |
| | 4 Diário de Aprendizagem | 11 |
| | 5 O Meu Espelho | 12 |
| | 6 Guia de Bolso para a Autorregulação | 13 |
| | 7 Técnicas de *Mindfulness* | 14 |
| | 8 Reconhecer Emoções | 15 |
| | 9 Auto Ajuda | 16 |
| | 10 *Scanning* | 17 |
| | 11 Encontra o Alvo | 18 |
| | 12 Apresentação interativa para a autorregulação | 19 |
| FLEXIBILIDADE | 13 A Arte Ataca | 20 |
| | 14 Adaptando-se à Mudança | 21 |
| | 15 Plano B | 22 |
| | 16 Abraçando a Mudança: Cultivando Adaptabilidade e Flexibilidade | 23 |
| | 17 O Mentalidade Flexível: Prosperando num Mundo Dinâmico | 25 |
| | 18 Dentro da Imagem | 26 |
| | 19 Nos Sapatos dos Outros | 27 |
| | 20 O que fazer? | 28 |
| | 21 Cadeia de Consequências | 29 |
| | 22 Apresentação interativa sobre Flexibilidade | 30 |
| BEM-ESTAR | 23 Desafio do Bem estar | 32 |
| | 24 #Para Viver | 33 |
| | 25 Troféu | 34 |
| | 26 Autocompreensão | 35 |
| | 27 Controlo do Bem-estar: Aplicando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes | 36 |
| | 28 Quem sou eu? | 38 |
| | 29 Contacto com a Natureza e com o Eu | 39 |
| | 30 Menu para uma Vida Saudável | 40 |
| | 31 Quem é quem? | 41 |
| | 32 Caso Real para o Bem-Estar | 42 |




contextos · lascò · femxa · KEAN · Center for Social Innovation · Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# ÁREA SOCIAL

Individual · Grupo · Online · Presencial · Hibrido · Autónomo · Requer Facilitador


| | | Pág. |
|---|---|---|
| EMPATIA | 33 "Quem és tu?" | 44 |
| | 34 Espelho da Alma | 45 |
| | 35 Linha da vida | 46 |
| | 36 O Poder da Empatia: Compreender e Conectar-se com os Outros | 47 |
| | 37 Compreender as perspetivas dos outros | 50 |
| | 38 *Flashmob* por uma boa causa | 54 |
| | 39 Como é que te sentirias? | 55 |
| | 40 Mudar de Lugar | 56 |
| | 41 Caso real para a empatia | 57 |
| COMUNICAÇÃO | 42 Apresentar-se | 58 |
| | 43 Profissional do ano (Linkedin) | 59 |
| | 44 Objeto mistério | 60 |
| | 45 Um guia para a sua vida | 61 |
| | 46 Decodificação de Sinais Não Verbais | 62 |
| | 47 Desbloquear uma Comunicação Eficaz | 64 |
| | 48 Jornalista por um dia | 67 |
| | 49 Falar - Mover - Observar | 68 |
| | 50 Seguir as instruções | 69 |
| | 51 Jogo para Melhorar as Competências de Comunicação | 70 |
| COLABORAÇÃO | 52 Cadeiras e puzzles | 71 |
| | 53 Realizador por um Dia | 72 |
| | 54 Perdido | 73 |
| | 55 Se eu fosse... | 74 |
| | 56 Ouve-me | 75 |
| | 57 Comunicação como o Catalisador para Desbloquear o Sucesso na Colaboração | 76 |
| | 58 E Se? Isto ou Aquilo? | 78 |
| | 59 Mentes Criativas | 79 |
| | 60 O Poder da Colaboração Eficaz | 80 |




contextos · lascò · femxa · KEAN · Center for Social Innovation · Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# ÁREA DE APRENDER A APRENDER

Individual · Grupo · Online · Presencial · Hibrido · Autónomo · Requer Facilitador


| | | Pág. |
|---|---|---|
| MENTALIDADE DE CRESCIMENTO | 61 Desperta a Mentalidade de Crescimento: Incendeia o teu Potencial | 81 |
| | 62 Papel nas Costas | 84 |
| | 63 Dada | 85 |
| | 64 A Vantagem da Mentalidade de Crescimento | 86 |
| | 65 Dar a Volta por Cima | 89 |
| | 66 O que é que queres? | 90 |
| | 67 Jogo para Mentalidade de Crescimento | 91 |
| | 68 Projetando a minha pessoa | 92 |
| | 69 Como é que o farias? | 93 |
| | 70 O que mudarias? | 94 |
| | 71 Ouvir e Ensinar | 95 |
| PENSAMENTO CRÍTICO | 72 Influências Ocultas: Preconceitos Cognitivos | 96 |
| | 73 Facto ou Ficção? Distinguir Notícias Reais de Notícias Falsas | 98 |
| | 74 O Que Achas? | 100 |
| | 75 Atividade de Cenário Real e Simulação para o Desenvolvimento de Pensamento Crítico | 101 |
| | 76 Acordar | 102 |
| | 77 Jogar para Pensar | 103 |
| | 78 Promoção da Cidadania | 104 |
| | 79 Cluedo | 105 |
| | 80 Torna-te um jornalista | 106 |
| GESTÃO DA APRENDIZAGEM | 81 Objetivos de Aprendizagem | 107 |
| | 82 Como gosto de aprender? | 108 |
| | 83 Do prato ao paladar | 109 |
| | 84 O fim de semana | 110 |
| | 85 Em círculos | 111 |
| | 86 Definição de objetivos SMART para a Autoaprendizagem | 112 |
| | 87 Explorando o Potencial da Aprendizagem: Avaliando e melhorando as tuas Necessidades de Aprendizagem | 114 |
| | 88 Desenvolvendo o Teu Plano de Aprendizagem Pessoal | 115 |
| | 89 Ajudando a Natureza | 117 |
| | 90 Planeia a Tua Comunidade Ideal | 118 |




contextos · lascò · femxa · KEAN · Center for Social Innovation · Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 1. Introdução

O **IO2 - Programas de Aprendizagem Personalizados** foi desenvolvido como parte do projeto INKEY, cofinanciado pela Agência Nacional Erasmus+ de Portugal, coordenado pela Contextos - Cooperativa para o Desenvolvimento e Coesão Social CRL (Portugal), em parceria com a Lascò Srl (Itália), Femxa (Espanha), CSI (Chipre) e Kean (Grécia). Este documento é o segundo de um total de quatro publicações, ou Resultados Intelectuais (IOs), que resultam do projeto INKEY:

- IO1 - "LifeComp para a Empregabilidade de Jovens NEETs: Estado da Arte e Melhores Práticas".
- IO2 - Programas de Aprendizagem Personalizados.
- IO3 - Plataforma de E-Learning INKEY.
- I04 - Kit de Ferramentas para Trabalhadores e Formadores de Juventude.

O **IO2 - Programas de Aprendizagem Personalizados** visa fornecer um conjunto de atividades que os trabalhadores juvenis podem implementar com os jovens para atingir os seguintes objetivos:

- Aumentar a qualidade e eficácia das ações de capacitação das organizações e profissionais que trabalham com jovens NEETs.
- Equipar líderes juvenis, trabalhadores jovens e formadores com conhecimentos, habilidades e ferramentas inovadoras para capacitar jovens NEETs;
- Aumentar as competências-chave dos jovens NEETs, permitindo-lhes liberar seu potencial dinâmico, autorregular suas emoções e comportamentos, lidar com a complexidade, ser indivíduos prósperos, agentes sociais responsáveis e aprendizes reflexivos ao longo da vida.

Cada categoria de competências recolhe um conjunto de atividades que podem ser implementadas com os jovens para promover o seu conhecimento e competências em diferentes áreas. Cada tabela de atividades contém as seguintes informações:

- Resultados de aprendizagem esperados;
- Tamanho do grupo e formato (online ou presencial);
- Tempo necessário para implementar a atividade;
- Trabalho de preparação para o formador;
- Instruções para a realização da atividade, incluindo todos os passos necessários para implementar a sessão;
- Materiais necessários e recursos adicionais.

### Para quem é esta publicação?

Esta publicação destina-se a profissionais de juventude e organizações que desejam ajudar a melhorar a empregabilidade dos Jovens NEETs.

## Como usar esta publicação?

O conteúdo deste documento deve ser utilizado sempre que um jovem ou um técnico de juventude sinta a necessidade de trabalhar com ou desenvolver as competências dos jovens no âmbito do Life Comp. Algumas atividades deste documento serão carregadas na plataforma INKEY, onde terão uma apresentação em formato digital.

Antes de realizar as atividades, o jovem tem de responder a uma ferramenta de avaliação/questionário correspondente a um nível básico, intermédio ou avançado de competências pessoais, sociais e de aprendizagem. Após a obtenção dos resultados do questionário, será indicado um certo número de atividades para o jovem realizar, criando assim os blocos de aprendizagem. Estes serão compostos por um máximo de 6 atividades por competência, como 3 para o nível Básico, 2 para o Intermediário e 1 para o Avançado.

Este documento pode ser utilizado num contexto de educação não formal ou informal, apelando à participação e envolvimento de todos, adaptando-se sempre ao contexto/ambiente educativo/formativo, às características do jovem e do grupo, e respeitando os seus tempos de aprendizagem.

Este documento é composto por **90 atividades** integradas nas **9 competências** do Life Comp, que podem ser realizadas individualmente ou em grupo, online, presencialmente ou de forma híbrida, com um facilitador ou por conta própria.

Todas as atividades foram produzidas durante os Laboratórios de Co-Criação, utilizando a experiência de professores, técnicos de juventude e formadores que trabalham com NEETs para conceber em conjunto tarefas presenciais e online para cada uma das competências do Life Comp. Algumas propostas foram adaptadas e/ou baseadas em atividades já existentes.

Todas as atividades têm uma preparação, descrição e recursos, que podem e devem ser adaptados ao jovem e ao grupo. Outras atividades requerem uma preparação prévia de materiais e conteúdos por parte do jovem ou do facilitador, pois são concebidas para corresponder o mais possível às necessidades pessoais e do grupo. Algumas atividades têm um formato mais detalhado em termos de conteúdo (incluindo respostas às perguntas feitas), pois são concebidas para serem realizadas online (questionários, jogos, entre outros).

Quando um jovem termina o seu bloco de aprendizagem, pode passar a outras atividades, pois este trabalho visa ser contínuo e de aprendizagem ao longo da vida.

# ÁREA PESSOAL

## 1 AUTO-REGULAÇÃO

### Calendário dos Emojis

☒ INDIVIDUAL
☐ EM GRUPO

☐ ONLINE
☐ PRESENCIAL
☒ HÍBRIDO

☒ AUTÓNOMO
☐ REQUER FACILITADOR

#### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O participante deve desenvolver o hábito diário de reconhecer seus estados emocionais e sentimentos. Os resultados de aprendizagem incluem o aumento da autoconsciência e da inteligência emocional.

#### Preparação

É apresentado ao participante um calendário adaptável a qualquer mês do ano numa apresentação de slide no CANVA ou PowerPoint, e uma lista de emojis com o significado de cada emoção para que o participante possa escolher.

#### Instruções

1. Preencha o mês selecionado (bloqueie o dia 31 se esse mês não tiver esse dia).
2. Para cada dia, coloque o EMOJI que melhor descreve a principal emoção ou sentimento que sentiu nesse dia.
3. No final do mês, faça uma reflexão sobre o seu calendário e registre-a no campo de 'Reflexão Pessoal'."

#### Materiais

- Calendário em papel
- Caneta ou lápis para desenhar o Emoji

#### Links para os Recursos

😋 Get Emoji — All Emojis to ✂ Copy and 📋 Paste 👌

💯🗣 All Emojis in 100+ Languages (emojiterra.com)

https://support.skype.com/pt-br/faq/FA12330/o-que-e-a-lista-completa-de-emoticons

# 2 AUTO-REGULAÇÃO

## Como te sentes?

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Identificação de como nos sentimos (emoções/estado emocional) durante a última semana. Reconhecer o estado emocional ou emoções que desejamos sentir e identificar as ferramentas que podemos usar para alcançá-los.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Para esta atividade, a pessoa precisa ter e organizar o material antes de começar.

### Instruções

1. "Construção de um gráfico emocional 'Como estás a sentir-te hoje?'. Constrói ou utiliza um gráfico circular colocando as percentagens das emoções que sentiste. Ao lado, adiciona a razão para esses sentimentos.
2. Construção de um gráfico emocional 'Como eu quero sentir-me?'. Cria um novo gráfico circular, colocando as percentagens das emoções que desejas sentir. Ao lado, adiciona o que precisa acontecer para sentires essas emoções.
3. Este é o momento de agir. 'O que preciso fazer para alcançar o estado emocional no ponto anterior?'. Descreve 3 ações para realizar pessoalmente e alcançar as emoções pretendidas.

### Materiais

- Papel A4 com Gráfico Circular (2x)
- Caneta
- Lista de emoções: diversão, ansiedade, estranheza, desejo, excitação, admiração, medo, horror, tédio, calma, empatia, dúvida, nojo, deleite, nostalgia, satisfação, adoração, admiração, apreciação visual, inveja, romance, tristeza, surpresa, simpatia, triunfo, interesse e alegria.

### Links para os recursos

Robert Plutchik – Wikipédia, a enciclopédia livre (wikipedia.org)
https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik in English

# 3 AUTO-REGULAÇÃO

## Desafio da Rotina Diária

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Para compreender a importância da auto-regulação na concretização de metas pessoais e profissionais, e aprender a criar uma rotina diária e a planear tarefas para aumentar a produtividade e reduzir o stress. Os objetivos de aprendizagem incluem a compreensão do valor da auto-regulação e o aperfeiçoamento das competências de gestão do tempo.

### Preparação

Comece por discutir com os participantes sobre a importância da autorregulação e como esta pode ajudá-los a alcançar os seus objetivos. Fale sobre os benefícios de criar uma rotina diária, tais como a redução do stress e o aumento da produtividade.

### Instruções

1.Peça a cada participante que crie uma lista de tarefas que pretende realizar todos os dias durante a próxima semana. Incentive-os a escolher tarefas que sejam importantes para o seu desenvolvimento pessoal e profissional, tais como estudar, fazer exercício e praticar uma competência.

2. Depois de cada participante ter identificado as suas tarefas diárias, peça-lhes que criem um calendário para a semana. Sugestão: Podem utilizar uma agenda em papel ou uma ferramenta em linha, como o Google Calendar.

3. Introduza o elemento online da atividade orientando os participantes para uma aplicação de registo de hábitos online, como o **Habitica** ou o **Loop Habit Tracker**. Mostre-lhes como criar uma conta e configurar hábitos diários para acompanhar o seu progresso.

4. Peça a cada participante para configurar os seus hábitos diários na aplicação de registo de hábitos. Eles devem incluir as tarefas da sua rotina diária e quaisquer outros hábitos que desejem desenvolver, como beber água suficiente ou meditar.

5. Os participantes devem verificar regularmente a aplicação de registo de hábitos e atualizar o seu progresso. Incentive-os a utilizar as funcionalidades da aplicação para se motivarem, como definir lembretes e ganhar recompensas.

### Materiais

- Papel e caneta (Criar modelo).
- Computador com acesso à Internet.

### Links para os recursos

https://loophabits.org/ (Google Play)

https://habitica.com/static/home (Google Play; App Store)

Google Calendar (Criar Calendário)

# 4 AUTO-REGULAÇÃO

## Diário de Aprendizagem

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é incentivar o participante a refletir sobre as suas experiências de aprendizagem e obter perceções significativos a partir delas. O resultado da aprendizagem é aumentar a autoconsciência.

### Preparação

O facilitador deve instruir todos os participantes a criar um registo diário das suas experiências de aprendizagem durante a primeira semana de trabalho e preparar uma apresentação com base nisso.

### Instruções

**Conteúdo da Apresentação:**

a. **Datas:** Começa a apresentação identificando as datas da primeira semana de trabalho para referência.
b. **Funções**: Inclui uma secção que destaque as funções ou tarefas específicas realizadas durante a primeira semana.
c. **Empresa**: Menciona o nome e os detalhes da empresa onde o trabalho foi realizado.
d. **Sugestões de Reflexão**: Fornece orientações para a reflexão, a fim de orientar a apresentação, abordando vários aspetos:

- Espaço de Trabalho: Partilhar perceções e lições aprendidas sobre o ambiente de trabalho.
- Colegas de Trabalho: Refletir sobre experiências e conhecimentos adquiridos a partir das interações com os colegas.
- Horário de Trabalho: Discutir aprendizagens relacionadas com a gestão do tempo e produtividade durante o horário de trabalho.
- Ferramentas de Trabalho: Partilhar perceções sobre as ferramentas utilizadas no trabalho e quaisquer lições aprendidas na sua utilização.
- Carga de Trabalho: Refletir sobre a experiência de gerir a carga de trabalho e quaisquer perceções adquiridas na gestão das tarefas.
- Clientes/Utilizadores: Discutir aprendizagens a partir das interações com clientes/utilizadores e compreensão das suas necessidades.

### Materiais

Modelo de apresentação pronto para preencher no Canva.

# 5 AUTO-REGULAÇÃO

## O Meu Espelho

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos são a promoção da consciência e gestão das emoções, e os resultados de aprendizagem são o desenvolvimento da consciência, introspeção e reflexão sobre si mesmo.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ IPRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

**Consciência e Conhecimento das Emoções:**
**a.** Introdução ao tema: Familiarização com o conceito de emoções e compreensão da distinção entre emoções e sentimentos.
**b.** Importância do tema: Reconhecer a importância das emoções para o desenvolvimento pessoal e bem-estar.
**c.** Apresentação visual: Assistir a vídeos ou ver imagens, fotos, músicas ou poemas que despertem emoções e identificar as emoções que despertam em si.

### Instruções

**Gestão das Emoções, Pensamentos e Comportamento:**
a. Criar um diário online: Estabelecer um diário ou jornal online privado e contínuo.

b. Desafios diários: Todos os dias, envolve-te num novo desafio relacionado com a gestão das emoções.

c. Reflexão e Multimédia: Escreve um texto reflexivo no diário para cada desafio. Incluir uma imagem, foto, vídeo ou música que represente a emoção com a qual estás a trabalhar nesse dia.

**Exemplos de Tópicos/Desafios:**
- O que me entusiasma mais?
- Coisas das quais me orgulho.
- Fontes recentes de energia.
- Fatores recentes que me desgastaram.
- Coisas pelas quais estou grato/a.
- Momentos em que me sinto bem comigo próprio/a.
- Aspetos que preciso trabalhar para a autossuperação.

Ao seguir estes passos e participar nos desafios diários, a pessoa desenvolverá uma melhor compreensão das emoções e como estas afetam os pensamentos e comportamentos. O diário online servirá como uma ferramenta de reflexão e expressão, permitindo explorar e gerir as emoções de forma eficaz.

### Materiais

Para a versão presencial, cria um diário pessoal com papel, recortes de imagens, desenhos ou fotografias.

### Links para os recursos

Sugestão de uma aplicação para escrever um diário - Diarium or PENZU, Notion (versão grátis em inglês e português).

Vídeo sobre a apresentação das emoções: "O que são as emoções?" do site Minutos Psíquicos (língua PT) https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY&t=13s

Vídeo sobre a apresentação das emoções: "What are emotions and why do we have them? da Iconiq Psychology em inglês, pode definir legendas automáticas em qualquer língua.
https://www.youtube.com/watch?v=CErkdFq7Jzs

Curta-metragem de animação HD "Spellbound" (um filme sem diálogos)
CGI Animated Short Film HD "Spellbound " by Ying Wu & Lizzia Xu | CGMeetup - YouTube


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 6 AUTO-REGULAÇÃO

## Guia de Bolso para a Autorregulação

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Ajudar os participantes a desenvolver estratégias para gerir e superar emoções desafiadoras em situações de stress e fornecer uma variedade de atividades e tarefas que as pessoas podem utilizar como mecanismos para lidar com várias emoções, como medo, ansiedade, stress, frustração e raiva.

### Preparação

Preparar um guia de bolso contendo várias atividades e tarefas às quais a pessoa deve recorrer para serem realizadas quando sentir as emoções mencionadas anteriormente.

### Instruções

Identificar estratégias de *coping* (descritas como a ação de 'lidar adequadamente com uma situação', superando as dificuldades ou limites que essa situação apresenta.)
Esta atividade deve ser realizada individualmente para trabalhar as emoções em situações de stress, como medo, ansiedade, stress, frustração e raiva.

**Este guia deve incluir:**

- Atividades físicas: Yoga, *mindfulness* ou outros desportos de baixo impacto.
- Atividades expressivas: escrever, desenhar, pintar, dançar, cantar.
- Atividades informativas: assistir a filmes e vídeos sobre emoções e que o façam sentir-se bem.
- Atividades de lazer: caminhar na natureza e apanhar sol com moderação, receber 'luz azul' que reduz os efeitos da depressão.

### Materiais

- Cada participante cria o seu próprio Guia com apresentação de outras atividades, incluindo tutoriais em vídeo e filmes.
- Caneta e papel ou bloco de notas para escrever.

# 7 AUTO-REGULAÇÃO

## Técnicas de *Mindfulness*

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

A atividade irá aprofundar o *Mindfulness* e as suas técnicas. Os resultados de aprendizagem são: melhorar a consciência das emoções, pensamentos e comportamentos e aumentar o conhecimento dos princípios e técnicas de *Mindfulness*.

### Preparação

**Estratégias para a Autorregulação**: Nesta etapa, o facilitador irá apresentar os objetivos da atividade e fornecer uma visão geral de exemplos de estratégias para melhorar a autorregulação:

- a identificação e expressão das emoções de maneira apropriada;
- a gestão do stress através da respiração profunda e outras técnicas de relaxamento;
- a criação de rotinas diárias estruturadas para ajudar a regular as emoções e a gestão do tempo;
- o uso de técnicas de 'reavaliação cognitiva' para mudar o foco em eventos stressantes ou emoções negativas.

### Instruções

1. **Avaliação**: Os participantes serão convidados a testar a sua competência de autorregulação.
2. **Autoconsciência e *Mindfulness***: uma apresentação online e dinâmica projetada para introduzir os participantes nos conceitos de autoconsciencia e mindfulness. A apresentação pode começar definindo autoconsciência e *mindfulness*, destacando a sua importância no crescimento pessoal e bem-estar. Explora os benefícios de cultivar a autoconsciência, bem como os princípios-chave e práticas do *mindfulness*, incluindo a consciência do momento presente, a não-avaliação e a aceitação. Ao longo da apresentação, os participantes são convidados a refletir sobre o seu próprio nível de autoconsciência e a explorar técnicas práticas para desenvolver o *mindfulness* nas suas vidas diárias.

3. **Técnica do Quadrado:** Os participantes são apresentados à técnica do quadrado, que é uma técnica de respiração que ajuda a acalmar a mente e reduzir o stress. Consiste em respirar de forma controlada, seguindo um padrão de respiração quadrada, no qual a inalação, pausa e exalação duram o mesmo tempo.
4. **Diário da Gratidão:** Os participantes são convidados a escrever três coisas pelas quais são gratos e a introduzir os benefícios e a importância da prática da gratidão, incluindo o seguinte:

- A prática da gratidão promove a positividade, permitindo-nos focar no que temos em vez do que não temos e desejamos, e melhora a autoconsciência das nossas próprias emoções;
- A prática da gratidão reduz o stress, ajudando a baixar a pressão sanguínea e a melhorar o sono;
- Agradecer pelas nossas habilidades e conquistas pode ajudar a aumentar a autoestima e a autoconfiança;
- A prática da gratidão promove a resiliência e melhora os relacionamentos interpessoais.

### Materiais

Papel, Caneta e Questionário de Avaliação.

# 8 AUTO-REGULAÇÃO

## Reconhecer Emoções

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade aprofunda o tema do reconhecimento das emoções como um ponto-chave para o aprimoramento da autorregulação emocional. Os resultados são: conhecimento mais profundo das emoções; maior consciência e habilidades para reconhecer as emoções e melhoria da inteligência emocional.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Exploração das Emoções: Roda das Emoções de Robert Plutchik: Os participantes são apresentados à 'Roda das Emoções', uma representação gráfica das emoções humanas desenvolvida pelo psicólogo Robert Plutchik. A roda representa oito emoções básicas: alegria, confiança, medo, surpresa, tristeza, repugnância, raiva, expectativa. Cada emoção básica está ligada a outras emoções que são uma combinação ou variação. Por exemplo, a alegria está ligada à serenidade e euforia, enquanto o medo está ligado à ansiedade e terror. Portanto, a Roda das Emoções representa uma forma de visualizar as complexas relações entre diferentes emoções.

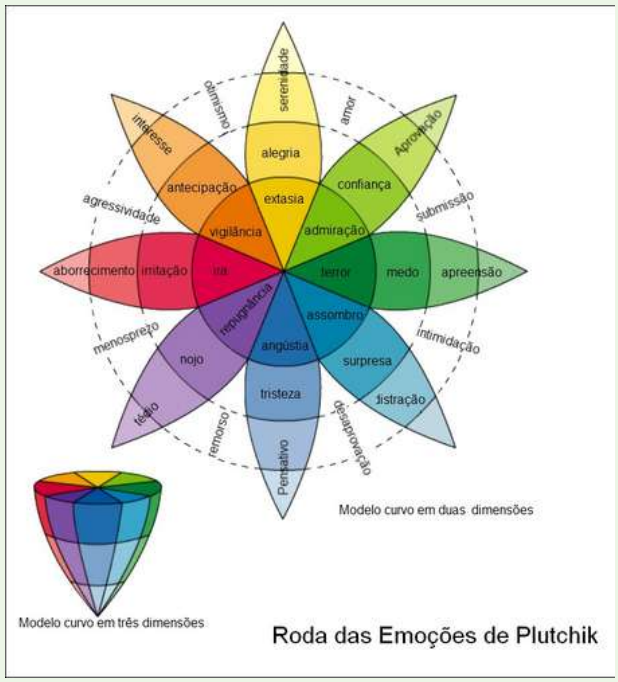
### Instruções

1.Para verificar a compreensão da Roda das Emoções, através de um exercício interativo de correspondência, os participantes terão de ligar emoções secundárias às emoções primárias correspondentes.

2. Reconhecimento de Emoções: Uma série de imagens ou pequenos videoclipes de cenários realistas representando interações interpessoais ou situações escolares/local de trabalho será apresentada, exibindo várias expressões faciais e linguagem corporal. Os participantes terão a tarefa de associar cada imagem ou clipe com a emoção correspondente de uma lista fornecida.
3. Autorreflexão: Os participantes serão envolvidos numa atividade de autorreflexão onde avaliarão a sua própria capacidade de reconhecer e interpretar emoções. Serão fornecidos estímulos para considerar os seus pontos fortes e áreas de melhoria no reconhecimento emocional e, por fim, estabelecer metas para aprimorar a sua inteligência emocional com base na autorreflexão.

### Materiais / Links para os recursos

Uma série de imagens ou pequenos videoclipes.
https://pt.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik
- A Roda das Emoções de Robert Plutchik



# 9 AUTO-REGULAÇÃO

## Auto Ajuda

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

No final desta dinâmica, os participantes terão desenvolvido uma compreensão mais profunda das suas próprias emoções e aprenderão estratégias para geri-las de maneira equilibrada.

### Preparação

Uma série de atividades concebidas para ajudar os participantes a conhecerem-se profundamente e aprenderem a gerir as suas próprias emoções de forma equilibrada. Desde a atenção plena, às diferentes expressões artísticas ou ao próprio teatro, os participantes podem superar diferentes desafios pessoais e de grupo trabalhando com ferramentas para mudar o foco, programação neurolinguística (PNL) e atenção plena. O facilitador deve aprender essas técnicas para poder mostrar aos participantes o processo.

### Instruções

1. Os diferentes exercícios serão realizados tanto individualmente como em grupo.
2. O facilitador apresentará diferentes desafios, para os quais será necessário que os participantes usem estratégias de expressão artística e escrita, música, expressão corporal, teatro e representação de papéis, relaxamento, visualização e consciência corporal.

- Alguns dos exercícios que terão de fazer incluem criar um anúncio para "se venderem", mini oficinas de habilidades, análise de situações, exercícios de relaxamento, simulações de assertividade, exercícios de comunicação, etc.

### Materiais / Links para os recursos

http://www.mediafire.com/file/4qpyq4l95cay85h/Hipnosis_para_autoestima_2.mp3/file

http://www.mediafire.com/file/1pb6w2926i3mjid/Hipnosis_para_autoestima_1.mp3/file

https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres_arte_amargarnos_2009.pdf (ESP língua)

https://justificaturespuesta.com/10-consejos-para-aprender-a-decir-que-no-sin-sentirte-culpable/ (ESP língua)

https://ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf (ESP língua)

# 10 AUTO-REGULAÇÃO

## *Scanning*

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta técnica de relaxamento é fornecer aos participantes uma ferramenta para lidar com emoções intensas e incontroláveis, como ansiedade, raiva e tristeza. Ao praticar esta técnica, os participantes aprenderão a se distanciar das suas emoções e recuperar a funcionalidade nas suas vidas diárias.

### Preparação

Os participantes podem colocar-se uma posição confortável e fazer três respirações profundas antes deste exercício.

### Instruções

Escolher uma música instrumental relaxante e, durante 5 minutos, praticamos a tensão e relaxamento sistemático dos músculos de todo o corpo, movendo gradualmente de baixo para cima, das pernas à cabeça, focando a atenção em cada ponto separadamente. Durante todo o processo, a pessoa concentra-se na sua respiração e certifica-se de contar até 4 em cada inspiração e expiração.

### Materiais

Reprodutor de música

# 11 AUTO-REGULAÇÃO

## Encontra o Alvo

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo deste exercício é ajudar as pessoas a identificar os seus valores importantes e estabelecer metas realizáveis e significativas. Através do processo de definição de metas, os participantes aprimorarão as suas habilidades de autorregulação, impactando positivamente a motivação, a aprendizagem, a autoeficácia e a autoavaliação do progresso.

### Preparação

O participante deve ter uma caneta e papel ou um dispositivo eletrónico pronto para tomar notas e documentar os objectivos e escrever as respostas aos tópicos abaixo.

### Instruções

**1. Um bom dia...**

- Pensa que se a tua vida fosse ideal, como seria um bom dia?
- A que horas acordarias de manhã?
- Que tipo de exercício farias?
- Em que tipo de casa viverias?
- Onde trabalharias?
- Como te vestirias e como arrumarias o teu cabelo?
- O quê e onde comerias?
- Que amigos terias?
- Como te divertirias?
- Como te sentirias?

E assim por diante.

*As nossas respostas são indicativas das nossas metas.*

**2. Daqui a um ano...**

Reflete sobre como gostarias que a tua vida estivesse daqui a um ano.

- Onde viverás?
- Que tipo de trabalho estarás a fazer?
- O que terás visto e que lugares terás visitado?
- Como te sentirás?
- De que maneiras terás mudado? (externamente, na tua mentalidade, como pessoa, etc.)

*As respostas aproximam-nos das nossas metas reais.*

**3. Definindo Objetivos**

Observação: O objetivo deve ser alcançável e ter um prazo específico para a implementação.

a. Identifica o valor ou valores (tuas crenças) que guiarão as tuas ações.

b. Analisa o teu objetivo:

- O que desejas fazer? Qual é o objetivo final?
- Em que nível te encontras? Quais são as dificuldades e obstáculos para alcançar o teu objetivo?
- O que poderias fazer? O que poderias mudar no teu comportamento para superar as dificuldades? Quais são as ferramentas/recursos que tens disponíveis?
- Como começarias a fazer mudanças ou encontrar maneiras de implementar o teu objetivo?

c. Faz um compromisso aberto com amigos e/ou familiares de que tentarás realizar o teu objetivo.

d. Regista o teu progresso, faz uma linha do tempo das etapas intermediárias ou mantem um diário de todo o processo.

e. Recompensa-te pelo progresso que fizeste. Não fiques frustrado/a se precisares alterar uma etapa em todo o processo.

### Materiais

Caneta e papel ou dispositivo eletrónico.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 12 AUTO-REGULAÇÃO

## Apresentação interativa para a autorregulação

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é ajudar os participantes a validar as suas emoções e compreender quais são as emoções mais difíceis de controlar para eles. Os resultados de aprendizagem incluem a redução do stress e a autogestão emocional.

### Preparação

O participante deve ter uma caneta e papel ou um dispositivo eletrônico pronto para fazer anotações e documentar as emoções.

### Instruções

1. A atividade começa com o participante a pensar em quantas emoções diferentes são possíveis e anota-as.
2. O participante fornece uma explicação simples e um exemplo de cada emoção.
3. O participante tenta colocar todas as emoções em ordem, começando pela que é mais proeminente na sua vida no momento.
4. Agora, o participante precisa anotar um momento em que sentiu essas emoções.
5. Os participantes descrevem como lidaram com essas emoções.
6. Por fim, os jovens mencionam como acham que poderiam lidar com essas emoções de maneira diferente em outra circunstância, a fim de obter melhores resultados.

### Recursos:

Caneta e papel, ou um dispositivo eletrônico.

### Link para os recursos:

https://www.dannypettry.com/ebook_emotions.pdf

https://www.mentimeter.com/

# 13 FLEXIBILIDADE

## A Arte Ataca

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é a melhoria das habilidades dos participantes para se adaptarem a um ambiente volátil, altamente incerto, complexo ou ambíguo.

### Preparação

Os participantes devem reproduzir os seus brinquedos de infância usando materiais reciclados fornecidos pelo facilitador. Eles aprenderão a ser flexíveis e a fazer o melhor para alcançar metas individuais e coletivas usando os materiais fornecidos, e aprenderão a controlar as suas expectativas para se adaptar ao contexto real.

### Instruções

1. O facilitador, por meio de várias técnicas de introspeção, proporá aos participantes uma "viagem de volta no tempo", na qual eles devem voltar à sua infância.

2. Durante essa viagem, eles aperfeiçoarão a inteligência emocional, tentando localizar momentos e lugares significativos para cada um deles, de modo a que possam compará-los com os de seus colegas.

3. O resultado dessa jornada será a seleção de brinquedos como símbolo desses momentos escolhidos por cada um dos participantes.

4. Em grupos grandes (mais de 8-10 participantes), os participantes reúnem-se em grupos de 5 ou 6 membros.

5. Cada um desses grupos terá materiais reciclados através dos quais devem representar os brinquedos selecionados pelos seus membros.

6. Não é necessário representar todos os brinquedos de cada um dos membros do grupo, nem se trata de replicá-los exatamente. Os membros do grupo podem representar os brinquedos através de pinturas, esculturas, etc.

7. Cada um dos grupos deve comunicar, negociar, concordar, planear, criar e gerenciar seu tempo para alcançar o objetivo comum.

8. Finalmente, a equipa que conseguir concluir o maior número de representações de forma satisfatória ou que obtiver a representação mais fiel ou bem-sucedida será a vencedora. O vencedor deve ser acordado entre todos os participantes de todos os grupos.

### Materiais/Links para os recursos

https://www.ecoembes.com/es/proyectos-de-educacion/actividades-de-reciclaje-en-el-aula (Traduzido em várias linguas)

https://www.ecoembes.com/es/reduce-reutiliza-y-recicla/que-se-puede-reciclar (Traduzido em várias linguas)

https://www.educo.org/Blog/Reciclaje-actividades-y-manualidades-para-ninos (Traduzido em várias linguas)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 14 FLEXIBILIDADE

## Adaptando-se à Mudança

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é promover um diálogo flexível e discutir a importância da adaptabilidade e das habilidades de resolução de problemas na vida e no local de trabalho. Os resultados de aprendizagem incluem o desenvolvimento da capacidade de improvisar e encontrar soluções imediatas para problemas que ocorrem quando menos se espera.

### Preparação

1. Divida os participantes em pequenos grupos.

2. Forneça a cada grupo um conjunto de cartões com cenários inesperados escritos neles (por exemplo, "Foste designado para um novo projeto com um prazo apertado", "O teu colega ficou doente", "O teu computador avaria e tu perde o teu trabalho").

### Instruções

1. Explique aos participantes que eles terão um tempo determinado para elaborar uma solução para cada cenário.

2. Inicie o cronômetro por um tempo designado (por exemplo, 3-5 minutos).

3. Instrua os grupos a discutirem o cenário do cartão que receberam e a elaborar uma solução que aborde o problema.

4. Uma vez que o tempo se esgote, peça a cada grupo que compartilhe as sua soluções com os restantes participantes.

5. Incentive os participantes a fazer perguntas e fornecer feedback sobre as soluções.

6. Repita os passos com os restantes cenários.

7. No final da atividade, peça aos participantes que reflitam sobre a sua experiência e escrevam as suas respostas às seguintes perguntas:

   1) O que aprendeste sobre ti mesmo durante esta atividade?
   2) Que habilidades usaste para te adaptares aos cenários inesperados?
   3) Como podes aplicar o que aprendeste nesta atividade a outras áreas de tua vida?

### Discussão Pós-Ação

Peça aos participantes que compartilhem as suas reflexões com o restante do grupo.

Discuta a importância da adaptabilidade e das habilidades de resolução de problemas na vida e no local de trabalho.

Incentive os participantes a pensar em como podem continuar a desenvolver suas habilidades de flexibilidade.

### Materiais

Cartões com cenários inesperados escritos.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 15 FLEXIBILIDADE

## Plano B

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é desenvolver a flexibilidade, superando obstáculos ao longo da vida. As aprendizagens incluem o desenvolvimento de habilidades de improvisação, a tomada de decisões sobre a vida e a reflexão sobre as opções disponíveis.

### Preparação

Esta atividade foi preparada para ser realizada online.
1. Explique o propósito: Comunique claramente o propósito do questionário, enfatizando que ele foi projetado para ajudar os participantes a explorar as suas aspirações de carreira e possíveis caminhos alternativos.

2. Apresente as instruções do questionário: Explique como o questionário funcionará, incluindo o número de perguntas, como responder e quaisquer limites de tempo.

### Instruções

1. Apresentação de um Questionário com Respostas Abertas. Dados Sociodemográficos (nome, gênero...):

2. Iniciar o Questionário:
- Em que área gostarias de trabalhar? (forneça opções para escolher)
- Qual é o teu emprego dos sonhos?
- O que gostarias de fazer neste emprego?
- Que habilidades possuis para este emprego?
- Se não puderes trabalhar neste emprego, qual é o teu Plano B?
- Para ter esta profissão, a partir do Plano B, que caminho desejas seguir?
- Se isso não der certo, qual é o teu Plano C?

### Materiais

Um formulário do Google com perguntas/questionário.

# 16 FLEXIBILIDADE

## Abraçando a Mudança: Cultivando Adaptabilidade e Flexibilidade

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo explorar as implicações práticas e os benefícios do desenvolvimento da flexibilidade, fornecendo exemplos concretos e estratégias para desenvolver a flexibilidade. Os resultados de aprendizagem incluem: aumento da compreensão das implicações práticas e benefícios da flexibilidade; aquisição de estratégias para desenvolver a flexibilidade e aumento da consciência e das habilidades para avaliar a própria flexibilidade.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

1. Crie um ambiente confortável e tranquilo: Crie um espaço propício para que os participantes possam refletir e escrever sem distrações.

2. Prepare instruções claras e concisas para cada exercício, garantindo que os participantes compreendam o propósito, o que se espera deles e quaisquer limites de tempo.

### Instruções

1. "Retrato da Flexibilidade": O participante é convidado a dedicar alguns momentos para refletir sobre uma experiência pessoal que exigiu que fossem flexíveis ou adaptáveis. Em seguida, serão instruídos a escrever um breve parágrafo ou tópicos descrevendo a situação, os desafios que enfrentaram e como demonstraram flexibilidade ou adaptabilidade para superar esses desafios. Depois de terminarem de escrever, serão convidados a dedicar um momento para revisar e refletir sobre a resposta.

2. "Adaptando-se a uma Nova Cultura": O participante será apresentado a um estudo de caso que se concentra num indivíduo que se mudou para um novo país com uma cultura e idioma diferentes, enfrentando desafios como barreiras de idioma, adaptação a normas culturais e construção de novas conexões sociais. Em seguida, o participante será convidado a refletir sobre a experiência do personagem por meio das seguintes perguntas de análise:

- Quais foram os desafios específicos enfrentados pelo indivíduo ao se adaptar a uma nova cultura?
- Como o indivíduo demonstrou flexibilidade para superar esses desafios?
- Que estratégias ou abordagens ele usou para aprender o idioma e entender as nuances culturais?
- Podes identificar algum momento em que o indivíduo abraçou as diferenças culturais e as incorporou à sua própria vida?
- Refletindo sobre este estudo de caso, que lições podem ser aprendidas sobre a importância da flexibilidade e da adaptabilidade ao encontrar novos ambientes culturais?

3. "Autoavaliação de Flexibilidade": Os participantes serão convidados a fazer uma autoavaliação da sua flexibilidade por meio de um conjunto de declarações que se concentram em diferentes aspetos da flexibilidade. Isso pode ser uma escala ou uma série de declarações às quais os participantes podem responder com o seu nível de concordância. Exemplos de declarações:

- Estou aberto/a a experimentar novas abordagens ou métodos.
- Consigo adaptar os meus planos quando ocorrem mudanças inesperadas.
- Consigo facilmente ajustar-me a diferentes estilos ou ambientes de trabalho.
- Abraço perspetivas diversas e estou disposto a considerar pontos de vista alternativos.
- Sinto à vontade com a incerteza e posso mudar rapidamente de direção, se necessário.
- Estou disposto/a a aprender novas habilidades ou adquirir novos conhecimentos quando necessário.

Os participantes serão convidados a avaliar a si mesmos em cada declaração, usando uma escala numérica ou indicando seu nível de concordância (por exemplo, concordo plenamente, concordo...).

Refletindo sobre este estudo de caso, que lições podem ser aprendidas sobre a importância da flexibilidade e adaptabilidade ao encontrar novos ambientes culturais?

4. "Um Plano de Desenvolvimento para a Flexibilidade": Os participantes receberão um modelo de autorreflexão para anotar os seus pensamentos e observações. Serão incentivados a responder a perguntas como:

- Quais são os meus pontos fortes quando se trata de flexibilidade?
- Em que áreas sinto que posso melhorar as minhas habilidades de flexibilidade?
- Que ações ou estratégias específicas posso implementar para aprimorar a minha flexibilidade nessas áreas?

Com base na sua autoavaliação, eles serão convidados a desenvolver um plano de ação que descreva as etapas que podem seguir para aprimorar sua flexibilidade.

### Materiais

- Papel, caneta
- Estudo de caso

# 17 FLEXIBILIDADE

## O Mentalidade Flexível: Prosperando num Mundo Dinâmico

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Nesta atividade, os participantes explorarão o conceito de mentalidade flexível e os benefícios que traz para a adaptabilidade, resiliência e crescimento. Resultados de aprendizagem: Mentalidade flexível aprimorada; Aumento da compreensão da capacidade de gerenciar transições e desafios.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

"O que é uma Mentalidade Flexível?": Através de conteúdo conciso, os participantes descobrirão as características e comportamentos associados a uma mentalidade flexível. Eles aprenderão como uma mentalidade flexível permite às pessoas se adaptarem à mudança, abraçar desafios e abordar situações com resiliência e abertura.

Tópicos-chave que podem ser abordados na Introdução incluem o seguinte: compreender mentalidades fixas e de crescimento, explorar o conceito de mentalidade e reconhecer os elementos-chave de uma mentalidade flexível.

### Instruções

1.Palestras sobre a Mentalidade Flexível: Nesta atividade, os participantes explorarão palestras TED que abordam o conceito de mentalidade flexível e sua importância em diversos aspetos da vida. Eles terão a oportunidade de ouvir discussões envolventes, histórias inspiradoras e visões de especialistas que lançam luz sobre a importância da flexibilidade e fornecem estratégias para desenvolver uma mentalidade flexível.

- Os participantes receberão uma lista de TED Talks focados no tema do desenvolvimento de uma mentalidade flexível (incluindo crescimento pessoal, desenvolvimento de carreira, relacionamentos ou resiliência);
- Os participantes podem escolher um ou vários Talks para ouvir com base nos seus interesses e disponibilidade;
- Eles serão encorajados a fazer anotações ou anotar as principais lições enquanto ouvem, destacando conhecimentos, exemplos ou estratégias que sejam compatíveis com eles.

Após ouvir o(s) podcast(s) ou TED Talk(s), os participantes serão convidados a refletir sobre o conteúdo e considerar as seguintes perguntas:

- Quais foram os conceitos ou ideias-chave discutidos?
- Como é que esses conhecimentos se relacionam com as tuas próprias experiências ao cultivar uma mentalidade flexível?
- Existem estratégias ou práticas específicas sugeridas que tu podes aplicar às tua vida para aprimorar a tua flexibilidade?
- As histórias ou exemplos compartilhados no(s) podcast(s) o inspiraram ou forneceram novas perspetivas sobre a importância da flexibilidade?

Os participantes serão incentivados a explorar episódios ou palestras adicionais por conta própria para aprofundar ainda mais sua compreensão e exposição ao tópico da flexibilidade e de uma mentalidade flexível.

2. "Mentalidade Flexível em Ação": Os participantes explorarão artigos de notícias recentes ou exemplos da vida real que destacam indivíduos ou organizações demonstrando flexibilidade em resposta a mudanças ou adversidades. Esta atividade oferece a eles a oportunidade de examinar como a flexibilidade se manifesta em diversos contextos e aprender com histórias inspiradoras de adaptabilidade.

- Os participantes serão apresentados a artigos de notícias recentes, publicações online ou exemplos da vida real que destacam indivíduos ou organizações que demonstraram flexibilidade diante de desafios ou mudanças. As histórias explorarão diversos tópicos (por exemplo, negócios, tecnologia, educação, questões sociais ou desenvolvimento pessoal) e destacarão instâncias específicas em que a flexibilidade teve um impacto significativo, seja na superação de obstáculos, na adoção de inovação ou na navegação de circunstâncias inesperadas.
- Por meio de uma atividade interativa de classificação, os participantes serão convidados a identificar/selecionar os principais aspectos de flexibilidade demonstrados e os resultados alcançados.

A atividade "Flexibilidade nas Notícias" tem como objetivo ajudar os participantes a ganhar exposição a exemplos do mundo real de flexibilidade em ação. Ao analisar artigos de notícias ou casos reais, os participantes podem aprofundar a sua compreensão da flexibilidade, inspirarem-se nas experiências de outras pessoas e identificar estratégias práticas que podem ser aplicadas nas suas próprias vidas. Essa atividade promove o envolvimento, a reflexão e a aprendizagem coletiva, criando uma plataforma para compartilhar conhecimentos valiosos e promover uma cultura de flexibilidade.

### Materiais

- TED Talks
- Latest breaking news available as free video on demand | Euronews

# 18 FLEXIBILIDADE

## Dentro da Imagem

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade ajuda os participantes a se tornarem pensadores flexíveis, a gerar ideias a partir de várias perspectivas e a mudar de perspectiva quando necessário. Isso significa que eles podem aprender a mudar sua perspectiva e pensar em algo de uma maneira completamente diferente.

### Preparação

O grupo precisa de se sentar em círculo para esta atividade.

### Instruções

1. O facilitador distribui uma imagem contendo, por exemplo, uma cena de um dia chuvoso.

2. Reflexão Pessoal
A pessoa que está a segurar a imagem compartilha os seus pensamentos sobre a imagem, concentrando-se em elementos específicos dentro da imagem e analisando as emoções que ela evoca para ela.

3. Partilha da sua Posição
O participante identifica a sua posição dentro da imagem e relata ao grupo. Feito isso, eles passam a imagem para a próxima pessoa no grupo, e esse processo continua até que todos os participantes tenham a sua vez.

4. Narração Colaborativa
Como grupo, todos colaborativamente criam uma história com base nas reflexões compartilhadas. A história gira em torno de um personagem central colocado dentro da imagem, e elementos das contribuições dos participantes moldam o perfil e a narrativa do personagem.

### Materiais

- Uma imagem/foto.

### Link para os recursos

4 million+ Stunning Free Images to Use Anywhere - Pixabay - Pixabay

# 19 FLEXIBILIDADE

## Nos Sapatos dos Outros

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade ajuda os participantes a praticar situações que podem encontrar no seu ambiente de trabalho, para que estejam preparados e cientes de possíveis maneiras de reagir.

### Preparação

Prepare um espaço adequado para a atividade, garantindo que permita uma simulação confortável e projeção de vídeo. Prepare quaisquer adereços ou materiais necessários para os cenários de simulação.

### Instruções

1. Na primeira etapa, são mostrados vídeos de estudos de caso, sobre a gestão de crises, por exemplo, no campo profissional.

2. Na segunda etapa, são compartilhadas simulações, a fim de desenvolver empatia e a capacidade de sentir como cada pessoa reagiria e lidaria com a solução do problema. Os participantes devem desempenhar todos os papéis de forma inversa, a fim de entender como gerir situações difíceis (por exemplo, reações à carga de trabalho e cooperação dos colegas, disputas de alunos sobre um projeto).

3. Na terceira etapa, é feita a análise e recolha de reações e formas de lidar com as diferentes circunstâncias (por exemplo, de carga de trabalho):
   - Obter ajuda
   - Anotar em papel o que temos
   - Reduzir, priorizar ou recusar
   - Estabelecer limites para a conclusão de tarefas
   - Desenvolver resiliência em diversas circunstâncias

4. Na última etapa, são gravadas as múltiplas reações e feitos comentários durante a projeção. Pode haver um foco em que poderia ter sido evitado, o que foi produtivo neste exercício e se, após o exercício, o gestão da crise teria sido eficaz. Aplicação de simulação e carga de trabalho através de um vídeo de desenho animado.

### Materiais

Dispositivo eletrônico com acesso à internet e uma câmara.

### Links para os recursos

https://youtu.be/eaNaYw9RjFE

Flexible Thinking verses Stuck Thinking - YouTube

The benefits of flexible thinking | BBC Ideas - YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=TXqkfMoO9O0&t=35s
(legendas automáticas)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 20 FLEXIBILIDADE

## O que fazer?

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade desenvolve a reflexão e a flexibilidade, permitindo superar obstáculos ao longo da vida. Ela desenvolve a capacidade de encontrar soluções e favorece a assertividade em relacionamentos íntimos.

### Preparação

Coloque os cartões/soluções com as letras A, B, C e D ao redor da sala.

### Instruções

1. Os participantes reúnem-se no centro da sala. Após ouvirem um dilema, eles devem dirigir-se ao cartão com a letra da melhor solução.
2. Os participantes devem refletir um pouco sobre a solução (vantagens e desvantagens) para cada dilema.
3. No final, eles devem concentrar-se nas questões levantadas pelo jogo:

Proposta de tópicos para debate:

- Achas que estes dilemas correspondem à realidade?
- Quais são as consequências deste tipo de dilema?
- Quando uma pessoa está indecisa, como é que ela pode encontrar apoio para ajudá-la a tomar tais decisões?
- Quais são os direitos de cada pessoa em relação à sua vida amorosa?
- Quem deve decidir sobre os direitos de cada pessoa?

**Dilema 1**

A Francisca tem 15 anos e foi para a discoteca com as suas amigas. Nessa noite, João Miguel, o rapaz mais giro da escola, meteu-se com ela e começaram a curtir. No final da noite, ele sussurrou-lhe ao ouvido, convidando-a a passar o resto da noite na casa dele, explicando que estavam bem porque os pais dele tinham ido passar o fim de semana à aldeia.

Os dois não se conhecem. O que é que a Francisca deve fazer?
a) Dizer não, sem dar explicações.
b) Dizer que sim, porque o João é super giro e não pode perder a oportunidade de passar uns momentos a sós com ele.
c) Dizer que sim, mas com a condição de que estejam acompanhados por outras pessoas.
d) Outra opção.

**Dilema 2**

Maria tem 14 anos e está apaixonada. O seu namorado sente o mesmo por ela. Estão juntos há dois meses. O problema é que os pais de Maria são muçulmanos e, quando descobrirem esta relação, querem que ela termine. Por isso, Maria encontra-se com o namorado em segredo.

O que é que ela deve fazer?
a) Deixar de ver a pessoa por quem está apaixonada.
b) Levá-lo a casa e apresentá-lo aos pais.
c) Continuar a encontrar-se com ele em segredo.
d) Outra opção.

**Dilema 3**

Paulo é homossexual, mas nunca teve coragem de contar à família ou aos amigos. Gosta de um rapaz da turma e gostava de namorar com ele. Mas não faz ideia se esse rapaz também é homossexual e se pode estar apaixonado por ele. Tem medo que, se revelar os seus sentimentos ao rapaz, este conte a toda a gente e goze com ele.

O que é que Paulo deve fazer?
a) Esquecer a ideia e desistir do rapaz.
b) Dizer aos pais e amigos que é homossexual, convidar o rapaz para sair e ver o que acontece.
c) Tentar aproximar-se do rapaz e conhecê-lo melhor para ter a certeza de que ele é homossexual e que pode gostar dele, antes de lhe revelar os seus sentimentos.
d) Outra opção.

**Materiais**: cartões com os dilemas

**Link para o Recurso:** Atividade baseada no Documento - Jogos para a Não-Violência e Igualdade de Género da Associação CooLabora da Covilhã, Portugal, no site - Jogos para a Não Violência e Igualdade de Género.pdf - Google Drive



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 21 FLEXIBILIDADE

## Cadeia de Consequências

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos desta atividade são explorar a importância dos direitos humanos; conhecer e estar ciente das consequências das ações humanas, refletir sobre diversidade, justiça, inclusão, responsabilidade e aceitação.

### Preparação

- O grupo é dividido em pequenos grupos (4/5 pessoas).

- Inicie a sessão lendo um texto sobre Educação para a Cidadania Global:
"A globalização e as suas mudanças políticas, econômicas e culturais acentuaram e tornaram mais visíveis desequilíbrios históricos na sociedade, que exigem respostas coordenadas a nível local, nacional e global, caso contrário, não serão eficazes nem terão impacto. A Educação para a Cidadania Global (ECG) é a face pedagógica do processo de construção de uma Cidadania Global crítica, baseada na busca sistemática de coerência entre valores e propostas, objetivos e estratégias, discursos e práticas. O seu objetivo é formar cidadãos comprometidos, apresentando-se como uma maneira de construir sociedades mais justas, equitativas, solidárias e democráticas em um planeta sustentável."

### Instruções

1. Após a leitura do texto, promova uma reflexão em grupo sobre valores, ética, direitos humanos e educação para a cidadania global.

2. Cada grupo deve identificar uma cadeia de consequências para diferentes situações. Isso pode ser apresentado em texto e/ou com imagens, por exemplo:
   - Jogar uma garrafa de plástico em um rio;
   - A inação de um grupo de pessoas diante de um ato de violência;
   - A ascensão de um partido de extrema-direita ao poder...

### Materiais

Caneta e papel

### Link para os recursos

Este texto e atividade baseada no
guia-pedagogico_-o_trabalho_hoje_e_no_futuro.pdf (cidac.pt)

# 22 FLEXIBILIDADE

## Apresentação interativa sobre Flexibilidade

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

o objetivo final desta atividade é, através de uma formação personalizada, adquirir a capacidade de gerir transições e incertezas. Os resultados de aprendizagem esperados desta atividade são os seguintes:
Os participantes serão capazes de refletir sobre as suas capacidades de adaptação e serão capazes de trabalhar em equipa para encontrar as respostas.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Criação de uma apresentação interactiva em linha (que será criada utilizando este sítio: https://www.mentimeter.com/) que consistirá em perguntas destinadas a avaliar os sentimentos do grupo-alvo. A atividade começa formalmente por informar o grupo-alvo sobre o objetivo e a importância desta atividade. De seguida, o formador iniciará um debate que se centrará em perguntar aos participantes o que entendem quando ouvem a palavra "flexibilidade" e se consideram que é uma competência importante para um cidadão do século XXI.

### Instruções

1. O facilitador utilizará a apresentação interativa, que consistirá nas seguintes perguntas:

a) Descreve um momento em que demonstras-te flexibilidade (como é que te adaptaste a essa situação? Por exemplo: pensa numa altura em que sofreste uma mudança súbita, como uma nova carreira, uma responsabilidade, uma surpresa ou um desafio imprevisto. Concentrate na forma como lidaste com essa situação).

b) Como é que te adaptas às mudanças sobre as quais não tens controlo?
c) Se pudesses mudar alguma coisa durante a tua vida, o que seria? (Como podes fazer uma autorreflexão sobre o teu passado? Que importância tem para ti incorporar a mudança e o crescimento na tua vida?)
d) Sentes-te intimidado pela mudança/progresso?
e) Descreve um problema com que te deparaste no teu último emprego ou na tua vida pessoal e como o ultrapassas-te.
f) Como é que lidas com o facto de teres várias prioridades ao mesmo tempo?
g) Como é que lidas com as críticas?
h) Qual é o teu ponto fraco e como tens trabalhado para o melhorar (autorreflexão)?
i) Como é que lidas com os desafios na tua vida? Se possível, concentra-te nos teus desafios profissionais.
j) És capaz de te adaptar a um estilo de trabalho diferente do teu preferido? Podes dar um exemplo?
k) És capaz de trabalhar num ambiente de trabalho de ritmo acelerado? Podes dar um exemplo de quando o fizeste no passado?
l) Qual foi a maior mudança com que tiveste de lidar na tua vida/carreira profissional?
m) Como é que colaboras com os colegas de trabalho que têm um estilo de trabalho diferente do teu? Se nunca participaste num ambiente de trabalho, concentra-te na forma como colaboras com as pessoas na tua vida.

2. Durante a atividade, os participantes poderão trabalhar em grupos, de modo a poderem partilhar as suas preocupações com os restantes participantes. O facilitador deve certificar-se de que os participantes não têm de responder a nenhuma pergunta que não os faça sentir confortáveis. É importante para o debate que o facilitador ajude os participantes a compreender as perguntas, dando-lhes exemplos, para que esta experiência seja construtiva. O facilitador deve, sempre que possível, dar aos alunos a oportunidade de exteriorizarem os seus sentimentos e expressarem os seus sentimentos/preocupações. Nos debates em torno das questões da Capacidade de Gestão da Transição e da Incerteza, o facilitador será capaz, se souber, de dar respostas às questões que surgirão.

3. Em circunstância alguma deve o moderador comentar e criticar o que for dito, pois isso pode causar-lhes stress desnecessário e sentimentos negativos. A atividade também fornecerá aos participantes cenários possíveis, e o moderador deve encorajar os participantes a explicar como lidariam com essas situações. Os participantes são divididos em grupos e cada grupo é convidado a refletir sobre cada cenário. Abaixo, encontram-se cinco cenários:

a) Na tua última reunião de trabalho, a tua entidade patronal anunciou que, devido ao aumento do trabalho a partir de casa e à rápida expansão da empresa, os trabalhadores serão convidados a trabalhar a partir de casa duas vezes por semana. A tua entidade patronal pergunta-te como é que vais lidar com esta mudança.

b) Começaste agora a trabalhar numa nova empresa, numa área em que não tens qualquer experiência anterior. O teu superior hierárquico dá-te constantemente feedback sobre o teu trabalho. Pensa que o teu supervisor está a ser um pouco rigoroso consigo. No entanto, o teu supervisor recorda-te que tens de ser capaz de ultrapassar a curva de aprendizagem, adaptares-te ao feedback dado. Qual é a tua reação?

c) Para um projeto no teu trabalho, tens de colaborar com três outros empregados cujo estilo de trabalho é diferente do teu. Também reparaste que os outros três funcionários não estão a cooperar e não estão a cumprir as tarefas que lhes foram atribuídas. Como é que lidarias com esta situação?

d) Um dos teus colegas roubou uma ideia que tiveste e partilhou-a com o teu supervisor. Como é que lidarias com esta situação?

e) Um cliente da tua empresa acusou-te de o teres maltratado e está a gritar contigo à frente dos teus colegas. Como é que reagirias?

### Materiais

Um dispositivo eletrónico

### Link para o recurso

https://www.mentimeter.com/

# 23 BEM-ESTAR

## Desafio do Bem estar

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos são promover o bem-estar e um estilo de vida saudável. Nesta atividade, o participante tem a liberdade de criar o seu desafio e a autonomia para o realizar.
As aprendizagens são a auto-disciplina, a superação e a valorização da autoestima.

### Preparação

No formato presencial, o participante terá um pote/caixa contendo papéis com desafios que promovem o bem-estar e que devem ser desenvolvidos ao longo da semana. Todas as semanas o participante retira um papel, faz o desafio e guarda o papel (não o volta a colocar no pote/caixa).
O participante deve criar um diário de bordo, no qual pode indicar o desafio, se o completou durante o prazo e como se sentiu ao fazê-lo.

### Instruções

Em formato digital, o participante entra na aplicação Sorteos, onde encontra uma roleta com os desafios previamente selecionados que tem de completar durante a semana. Todas as semanas o participante joga à roleta. Criar um documento word ou outro registo, onde indica o desafio, se o conseguiu completar durante o período estipulado e o que sentiu durante a sua realização.

Exemplos de desafios:

- Dormir 8 h
- Meditar 15 minutos
- Caminhar (1h/dia) ou correr (30 min/dia)
- Dançar livremente ao som da sua música preferida
- Cozinhar algo novo
- Experimentar um novo passatempo
- Cultivar ervas aromáticas
- Falar com alguém com quem não fala há muito tempo
- Não comer fast food mais do que uma vez por semana
- Plantar uma árvore
- Reutilizar a água do banho
- Ir beber um copo com alguém especial
- Dizer a alguém que gosta mesmo dele

### Materiais

- Lista de desafios (papel)
- Pote ou caixa de desafios em papel
- Papel com quadro semanal para registo
- Caneta
- Processador de texto, por exemplo, Word

### Link para os recursos

https://app-sorteos.com/pt/apps/girar-roleta-aleatoria
Roleta das Decisões – Apps no Google Play
Roleta dos desafios - Recursos de ensino (wordwall.net)
(Várias linguas)


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 24 BEM-ESTAR

## #Para Viver

- [x] INDIVIDUAL
- [ ] EM GRUPO

- [x] ONLINE
- [ ] PRESENCIAL
- [ ] HÍBRIDO

- [x] AUTÓNOMO
- [ ] REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Sensibilizar e promover competências no domínio do bem-estar físico, cognitivo, emocional e ambiental.

### Preparação

Esta atividade foi desenvolvida para formato online, mas pode ser adaptada ao presencial. Cada pergunta tem uma imagem ou um vídeo associado para uma melhor compreensão. Haverá dicas para as respostas (algumas com reforço positivo para as corretas e outras para as erradas). Nota: Aparece uma "janela" com a palavra "RIGHT!!!!".

### Instruções

**Passo 1. Vídeo sobre pessoas saudáveis e felizes.**
Pharrell Williams - Happy (Video) - YouTube

Dica: Deve adotar um estilo de vida sustentável, respeitando o ambiente, o seu estado físico e mental e reservar tempo para socializar com outras pessoas.
1. Que tipos de bem-estar existem?
A- Bem-estar físico
B- Bem-estar mental
C- Bem-estar social
D- Todas as anteriores (Correto)

**Passo 2. Imagem com pessoas a fazer exercício**

Dica: Há uma série de elementos essenciais para se sentir saudável, mas se isso não acontecer, não está sozinho. Pode sempre pedir ajuda no Centro de Saúde mais próximo ou telefonar para a linha de apoio à saúde 24 horas.
2. Como podes melhorar o teu bem-estar físico?
A- Dormir bem e comer hambúrgueres todos os dias
B- Dormir 2 horas por noite e ter uma alimentação saudável
C- Dormir bem, fazer exercício e ter uma dieta saudável (Correto)

**Passo 3. Mini meditação guiada por vídeo**
✨take care of yourself✨ - YouTube
REASONS TO BE HERE - YouTube
give yourself a break - YouTube

Dica: Para se sentir bem consigo próprio, tem de se valorizar e ser otimista.
3. O que é necessário para te sentires bem contigo próprio?
A- Depender de outra pessoa para tomar decisões por mim.
B- Sentir-se muito ansioso quando confrontado com um desafio.
C- Tenho de decidir por mim próprio, equilibrar as minhas emoções e o meu comportamento. (Correto)

### Materiais e Link para os recursos

100.000+ melhores vídeos de Pessoas Felizes · Download 100% grátis · Vídeos profissionais do Pexels (all languages)

# 25 BEM-ESTAR

## Troféu

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é compreender e identificar os níveis de bem-estar e de progresso na vida do participante. Os resultados da aprendizagem consistem em saber analisar o seu próprio bem-estar e o dos outros.

### Preparação

O participante receberá um cartão de troféu com impressão em ambos os lados. Receberá também uma lista de categorias de bem-estar. Lista de categorias de bem-estar: alimentação, sono, otimismo, exercício físico, aprender coisas novas, crescimento pessoal, autoestima, atenção plena, empatia, comportamentos altruístas, sustentabilidade, etc.

### Instruções

**Etapa 1. Nomear as categorias do seu próprio bem-estar**

O participante recebe um cartão de troféu com impressão em ambos os lados. Receberá também uma lista de categorias de bem-estar.
O participante deve escolher 4 categorias para nomear, de 0 a 100, como se enquadram na sua vida ao nível do bem-estar. A carta deve conter o seu nome e uma fotografia (opção).

**Etapa 2. Nomear as categorias de bem-estar do outro**

No outro lado da carta, o participante deve dá-la a uma pessoa conhecida, que deve preencher as 4 categorias que considera serem os pontos fortes do participante em termos de bem-estar.

**Etapa 3. Comparação do bem-estar**

Uma vez preenchido, é necessário efetuar uma comparação entre os dois lados do gráfico para verificar se o nível de bem-estar corresponde à realidade. De seguida, deve responder a quatro perguntas:
1. Como te sentes depois da atividade?
2. A perceção que tens de ti próprio/a mudou?
3. Mudarias alguma coisa no início?
4. O que tencionas fazer para alcançar o bem-estar que desejas?

### Materiais

- Cartas/Troféu com as questões
- Papeis e Canetas

### Link para os recursos

Cartas das emoções | Google e PowerPoint (slidesgo.com)

# 26 BEM-ESTAR

## Autocompreensão

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os participantes irão explorar os princípios de auto-gestão baseados no livro "Managing Oneself" de Peter Drucker e aplicá-los para melhorar o seu bem-estar geral. Através de exercícios de autorreflexão, sugestões interactivas e tarefas de definição de objectivos, esta atividade foi concebida para aumentar a compreensão que os jovens têm de si próprios e, em última análise, para os apoiar no cultivo de um sentido de objetivo, satisfação e equilíbrio nas suas vidas. Resultados da aprendizagem: Compreensão mais profunda dos valores fundamentais, dos pontos fortes e das áreas a melhorar; maior capacidade de definir objectivos de bem-estar que se alinham com os próprios valores e pontos fortes; maior sentido de objetivo, satisfação e equilíbrio na vida.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Introdução à atividade de aprendizagem. Um texto introdutório de exemplo poderia ser o seguinte: “Bem-vindo a 'Gerir a Si Mesmo'! Esta atividade interativa de e-learning foi criada para ajudar a compreender os princípios delineados no esclarecedor ensaio de Peter Drucker, "Gerir a Si Mesmo". Ao participar nesta atividade, poderás obter ideias valiosas e estratégias práticas para aprimorar a tua eficácia pessoal e alcançar o sucesso na tua vida pessoal e profissional. Vamos começar!”

### Instruções

**"Compreendendo a Si Mesmo"**: Os participantes explorarão a importância da autoconsciência no crescimento pessoal e profissional. Este componente da atividade de e-learning tem como objetivo apoiá-los a obter uma compreensão mais profunda de si mesmos, permitindo-lhes assim desbloquear seu verdadeiro potencial e navegar em direção ao sucesso e realização.
Esta seção foi projetada para abranger sete dimensões-chave, conforme descrito abaixo.

1.Reflexão sobre a Autoconsciência:
Os participantes serão convidados a refletir sobre a importância da autoconsciência nas suas vidas e como a autoconsciência contribuiu para o seu crescimento pessoal e tomada de decisões. Será incentivado a tomar notas no seu diário pessoal ou bloco de notas para registrar os seus pensamentos e conhecimentos.

2. Avaliação dos Valores Centrais:
Através de um conjunto de perguntas orientadoras, os participantes serão guiados para identificar os seus valores centrais, refletir sobre o que realmente importa para eles e selecionar os valores que mais ressoam. Exemplos de perguntas podem incluir o seguinte:

- O que valorizas mais?
- Que tipo de realização intrínseca procuras?
- Quais as recompensas extrínsecas que tu sacrificarias?

3. Exploração de Paixões e Interesses:
Um exercício de mapeamento mental será introduzido para incentivar os participantes a visualizar as suas paixões e interesses, descrever por que são importantes para eles e avaliar como podem incorporar essas paixões nos seus empreendimentos pessoais.

4. Descoberta de Forças:
Os participantes serão convidados a fazer uma autoavaliação das suas forças, avaliando as suas habilidades, talentos e atributos. Identificar as áreas em que se destacam e considerar como podem aproveitar essas forças para alcançar seus objetivos e contribuir para seu sucesso. Exemplos de perguntas podem incluir o seguinte:

- Quais são as tuas maiores forças?
- Onde te destacas?
- Quais são as condições em que te sais melhor?

5. Reconhecimento de Áreas para Melhoria e Planejamento para a Excelência:
Através de um conjunto de perguntas, os participantes serão incentivados a identificar áreas onde acreditam que podem melhorar. Serão incentivados a refletir sobre suas fraquezas ou áreas onde se sentem menos confiantes, explorar e planear como podem desenvolver essas áreas por meio da aprendizagem, prática ou procura de apoio de outras pessoas.


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 27 BEM-ESTAR

## Controlo do Bem-estar: Aplicando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Nesta atividade interativa, os participantes explorarão os princípios dos "7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" de Stephen R. Covey e aprenderão como aplicá-los para melhorar seu bem-estar geral.

Resultados de aprendizagem: Melhor autoconhecimento e habilidades de autogestão para o bem-estar.

Aumento da autoconsciência em relação a pontos fortes pessoais, valores e habilidade de aplicar estratégias de autogestão para aprimorar a eficácia pessoal.

### Preparação

**Introdução** à atividade de aprendizagem. Em particular, os participantes serão recebidos, receberão uma visão geral dos objetivos e da estrutura da atividade:

*"**Bem-vindos à Maestria do Bem-estar: Aplicando os 7 Hábitos das Pessoas** Altamente Eficazes. Nesta atividade de e-learning, embarcaremos numa jornada de eficácia pessoal e crescimento, explorando os princípios transformadores dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey. Os 7 Hábitos são um poderoso enquadramento que pode capacitar-te a assumir o controle da tua vida, aprimorar os teus relacionamentos e alcançar maior realização em todas as áreas. Cada hábito é projetado para cultivar hábitos positivos, desenvolver um caráter forte e permitir que enfrentes desafios com confiança e propósito. Ao longo desta atividade, explorarás os conceitos fundamentais de cada hábito, participarás em exercícios práticos e refletirás sobre como aplicá-los na tua vida quotidiana. O objetivo não é apenas entender esses hábitos intelectualmente, mas interioriza-los e integrá-los à tua maneira de ser. Ao dominar os 7 Hábitos, adquirirás ferramentas valiosas para navegar nas complexidades da vida, construir relacionamentos significativos e criar uma base para o sucesso pessoal e profissional. Esses hábitos não são apenas um paliativo temporário, mas uma jornada contínua de melhoria e autodescoberta ao longo da vida."*

### Instruções

1. "Apresentação dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes". Através de dinâmicas e outros métodos interativos de apresentação, os participantes mergulharão nos princípios e na importância de cada hábito.

2. "O Planeamento dos 7 Hábitos: Cultivando a Eficácia Pessoal". Através de gráficos rotulados e apresentações dinâmicas, os participantes explorarão um modelo de planeamento para integrar e acompanhar os sete hábitos em sua vida pessoal.

### Materiais

Modelo de Planeamento

Continua nas próximas paginas.

**Lista de Hábitos**

Hábito 1: Sê Proativo

Introdução ao Hábito 1: Sê Proativo e importante para a eficácia pessoal.
Explicação da mentalidade proativa e assumir responsabilidade pelas tuas ações.
Exercício interativo: Reflexão sobre situações passadas e identificação de maneiras de responder de forma proativa.
Estratégias práticas para cultivar uma mentalidade proativa na vida diária.

Hábito 2: Começa com o "Fim em Mente"

Introdução ao Hábito 2: Começa com o "Fim em Mente" e o teu impacto na definição de metas pessoais.
Importância de visualizar resultados desejados e criar uma declaração de missão pessoal.
Atividade interativa: Definição da visão pessoal e criação de uma declaração de missão.
Técnicas para alinhar metas com valores e aspirações.

Hábito 3: Coloca o Que é Mais Importante em Primeiro Lugar

Introdução ao Hábito 3: Coloca o Que é Mais Importante em Primeiro Lugar e à gestão eficaz do tempo.
Explicação da Matriz de Gestão do Tempo e da priorização.
Exercício interativo: Avaliar as prioridades das tarefas atuais e agendar de acordo.
Estratégias para superar desafios na gestão do tempo e manter o foco nas tarefas importantes.

Hábito 4: Pensa "Ganha-Ganha"

Introdução ao Hábito 4: Pensa "Ganha-Ganha" e ao poder das relações positivas.
Compreensão da mentalidade ganha-ganha e busca de resultados mutuamente benéficos.
Cenário interativo: Praticar negociações ganha-ganha e resolução de conflitos.
Técnicas para comunicação eficaz, colaboração e construção de confiança.

Hábito 5: Primeiro Procura Compreender, Depois Ser Compreendido/a

Introdução ao Hábito 5: Primeiro Procura Compreender, Depois Ser Compreendido/a e à comunicação empática.
Importância da escuta ativa e busca de compreensão genuína.
Exercício interativo: Praticar a escuta ativa e refletir sobre o seu impacto.
Estratégias para se expressar de forma autêntica e promover relacionamentos saudáveis.

Hábito 6: Cria Sinergia

Introdução ao Hábito 6: Cria Sinergia e ao poder da colaboração.
Compreensão do conceito de sinergia e alavancagem de forças coletivas.
Atividades interativas: Participar de exercícios em grupo para resolver problemas e criar sinergia.
Técnicas para abraçar a diversidade, fomentar o trabalho em equipa e gerar soluções criativas.

Hábito 7: "Afia o Serrote"

Introdução ao Hábito 7: Afia o Serrote e à renovação pessoal.
Importância do autocuidado, aprendizado contínuo e bem-estar.
Reflexão interativa: "Avaliar as tuas práticas de autocuidado e identificar áreas para melhorar".
Estratégias para o bem-estar físico, mental e emocional, e crescimento pessoal.

# 28 BEM-ESTAR

## Quem sou eu?

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este exercício tem como objetivo aumentar a autoestima dos participantes e ajudá-los a identificar seus próprios traços e características positivas, reconhecendo o seu próprio valor através dos olhos dos seus colegas.

### Preparação

Os participantes são divididos em pares para esta atividade.

### Instruções

**Jogo de ativação:**

1. Um participante desenha o contorno das mãos do outro num pedaço de papel. Enquanto desenha o contorno, ele/ela nomeia as características positivas da pessoa em 25 segundos.
2. Finalmente, a pessoa cujo contorno foi desenhado fornece um feedback positivo à pessoa que registrou as características. Os papéis são invertidos, e o exercício é repetido.

**Atividade:**

1. Os participantes são divididos em pares novamente. Cada um deles tem 13 cartões pequenos e um lápis. Em 5 minutos, eles devem escrever 10 elementos positivos um do outro (1 elemento em cada cartão) e mais 3 cartões para escreverem elementos que não se encaixam no perfil da pessoa mencionada.
2. Quando o tempo acaba, os participantes apresentam os elementos positivos que registraram um ao outro.
3. Cada participante é solicitado a escolher 10 dos cartões com base nos atributos positivos que acreditam que correspondem a si mesmos e deixam de fora os 3 cartões com base no fato de não se encaixarem em seu perfil. O objetivo principal da atividade é para o participante identificar quais são os atributos positivos que possui.

### Materiais

- Cartões pequenos
- Lápis
- Cronômetro

# 29 BEM-ESTAR

## Contacto com a Natureza e com o Eu

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este exercício tem como objetivo ajudar os participantes a entrar em contato com os seus sentimentos, compartilhá-los com amigos ou colegas e criar belas imagens visuais e experiências num ambiente natural. Os resultados de aprendizagem são a autorreflexão, o respeito pelo seu próprio tempo e a contemplação do ambiente ao seu redor.

### Preparação

Inicialmente, cada participante realiza uma atividade externa num ambiente natural. O objetivo é caminhar e contemplar um local com um cenário natural (por exemplo, montanha ou mar) e combinar o prazer individual com atividades online compartilhadas e coletivas usando um telefone celular ou outro dispositivo eletrônico disponível.

### Instruções

1. Os sons e sentimentos serão então registrados num e-jornal ou por escrito num papel ou também podem ser compartilhados com amigos por meio de mensagens de áudio.
2. Nesta etapa, pode haver um exercício coordenado na atividade ao ar livre, com uma reunião online com mais pessoas, durante 15 minutos, na qual são compartilhados sentimentos, imagens e exercícios de fortalecimento mental. Por fim, a conversa pode ser transmitida em um podcast.

### Materiais

- Dispositivo eletrônico ou smartphone
- Papel e caneta

### Link para os recursos

https://www.youtube.com/watch?v=bsc2QkCC3uI&t=27s

# 30 BEM-ESTAR

## Menu para uma Vida Saudável

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo identificar os "ingredientes" para uma vida mais equilibrada e saudável com base nos princípios da Dieta Mediterrânica. Elaborar um plano pessoal para promover o bem-estar, fazendo escolhas econômicas e sustentáveis.

### Preparação

Esta atividade destaca-se pela importância que pode ter no desenvolvimento pessoal, social e comunitário em torno da Dieta Mediterrânica, que faz parte do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. A abordagem à Dieta Mediterrânica tem várias dimensões: padrões alimentares saudáveis e gastronomia, convivialidade e celebrações, que influenciam um estilo de vida muito particular.

### Instruções

Para começar, o participante deve realizar uma pesquisa intensiva sobre a Dieta Mediterrânica e pensar no que pode fazer para ter uma vida mais equilibrada e saudável. Prepara um caderno, uma caneta e um pouco de criatividade e escreve como se fosse uma "receita" para uma vida de bem-estar, ou enumera algumas situações que podes desenvolver ao longo da semana, como cozinhar, sair com amigos, caminhar ao ar livre, visitar uma biblioteca...

Por exemplo:
Ingredientes para um bom dia:
1 kg - Alegria
500 gr - Sorrisos
5 l - Caminhada
2 colheres de sobremesa - Ler
1 chávena - Cozinhar
100 gr - Dormir...

Como preparar: Quando acordar de manhã, adiciona alegria e 5ml de uma caminhada com sorrisos e sai durante 2 horas. Em seguida, adiciona cozinhar e, na próxima hora, ler. Uma vez que tudo esta preparado e misturado, adiciona o sono. Estás pronto para desfrutar.

### Materiais

- Caderno e caneta
- Telemóvel ou computador

### Link para os recursos

Dieta mediterrânica – Wikipédia, a enciclopédia livre (wikipedia.org)

# 31 BEM-ESTAR

## Quem é quem?

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo refletir sobre os estereótipos de gênero associados à violência. Analisar o impacto desse estereotipo na construção de uma visão mais realista de um problema transversal. Identificar o cuidado com a saúde mental.

### Preparação

Divida os participantes em grupos mistos (rapazes e raparigas) de 3 a 6 membros e forneça a cada grupo canetas ou lápis coloridos e duas folhas de cartão com as silhuetas de homens e mulheres desenhadas nelas.

### Instruções

1. Cada grupo terá que desenhar os detalhes da imagem de um agressor e de uma vítima de violência, nomeadamente as características físicas (rosto, olhos, corpo, roupa, boca, etc.) e o local onde desejam enquadrá-los (casa, escola, rua, hospital, noite ou dia).

2. Para cada figura, eles também devem criar um cartão de identidade (usando folhas A4), onde as características da pessoa serão definidas: idade, género, nacionalidade, profissão, estado civil, condição socioeconómica, habilitações académicas, características físicas, traços psicológicos, etc.

3. Quando os grupos terminarem a tarefa, o facilitador deve expor todas as figuras em que trabalharam e cada grupo deve apresentar os seus personagens.

4. Finalmente, é realizada uma discussão sobre os resultados da atividade. O facilitador pode usar os tópicos a seguir para apoiar o debate:

- Que conclusões tiram da comparação dos vários trabalhos?
- Que estereótipos emergem dos trabalhos dos grupos e das apresentações?
- Que consequências podem resultar da identificação de agressores e vítimas de violência com base em estereótipos?
- Quem pode ser a vítima ou o agressor?
- Como podem aplicar esta aprendizagem nas suas vidas?

Note: Esta atividade pode ser adaptada para outros temas e preconceitos.

### Materiais

Uma folha de cartão com a silhueta de uma mulher desenhada e outra com a silhueta de um homem para cada grupo;

- Canetas e/ou lápis coloridos;
- Fita adesiva;
- Folhas A4 de papel.

### Link para os recursos

Esta atividade baseia-se em Coolkit - Jogos para a Não-Violência e Igualdade de Género by CooLabora em Covilhã, Portugal. Link aqui: Coolkit - Jogos para a Não Violência e Igualdade de Género.pdf - Google Drive



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 32 BEM-ESTAR

## Caso Real para o Bem-Estar

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é ajudar os participantes a envolverem-se numa discussão produtiva sobre questões de saúde mental, o que, em última análise, levará à promoção da sua saúde mental. Os resultados de aprendizagem esperados desta atividade são: os participantes serão capazes de expressar as suas emoções, desenvolver as suas competências sociais, aprimorar as suas habilidades de colaboração e encontrar soluções que beneficiem a sua saúde mental e bem-estar.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

A atividade começa com uma discussão geral. Os participantes são divididos em pequenos grupos. No caso de alguns participantes não desejarem partilhar os seus sentimentos pessoais, têm o direito de não participar nesta parte da atividade.

### Instruções

1. Depois de serem divididos em grupos, devem discutir as seguintes questões:

- Acham que a saúde mental é importante? Porquê?
- Consideram que a saúde mental é um tema tabu no nosso país?
- Como avaliariam a vossa saúde mental ultimamente?
- Têm alguém com quem conseguem falar sobre os vossos sentimentos ou preocupações?
- Tiveram recentemente algum fator de stress, mudança ou perda significativa que queiram partilhar com o grupo?
- Quantas horas de sono costumam ter todas as noites?
- Já consideraram a hipótese de consultar um psicólogo?
- Quais são os benefícios da terapia?
- Como descreveriam a vossa alimentação?
- Têm alguma interação social que vos ajude a sentirem-se melhor?
- Conseguem descrever a vossa vida quotidiana?
- Têm uma rotina diária específica?
- Que métodos consideram eficazes para melhorar a saúde mental?

2. A segunda parte desta atividade é uma atividade baseada em cenários reais. Os participantes são novamente divididos em grupos, e a cada grupo é atribuído um cenário específico. Eles têm que trabalhar em conjunto e responder às perguntas.

**Cenário #1:**
Um colega de trabalho age de forma agressiva em relação a ti. Ele está a tentar intimidar-te e humilhar-te e está a minar o teu trabalho na frente dos teus supervisores e gerentes. Além disso, ele está constantemente a criticar-te, o que diminui a tua confiança e torna difícil estar perto dele.

Perguntas:
1. Quais as emoções que tu poderias sentir nessa situação?
2. Como reagirias nesse caso?
3. Achas que relatar o incidente ajudar-te-ia?
4. O que farias se o teu supervisor/gerente não fizesse nada para ajudar-te?

**Cenário #2:**
Estás a pensar em sair da casa dos teus pais porque te sentes oprimido por eles. Os teus pais discutem o tempo todo e desrespeitam-se. Na maioria das vezes criam situações dramáticas. Além disso, acreditas que eles são centrados em si mesmos e extremamente críticos. Estás infeliz nessa casa e percebes que a sua saúde mental está a piorar. No entanto, percebes que se mudares seria difícil financeiramente.

Perguntas:
1. Podes descrever os teus sentimentos?
2. O que farias nesse caso?
3. Como podes estabelecer limites com os teus pais?
4. Acreditas que o caráter dos teus pais influenciar-te-ia?
5. Onde poderás pedir ajuda?

**Cenário #3:**
O teu amigo de infância está a agir de forma diferente ultimamente, provocando-te e insultando-te regularmente. Ele frequentemente ignora as tuas ligações e mensagens, e critica as tuas decisões de vida. No entanto, vocês são amigos desde que eram crianças e agora estão a trabalhar juntos.

Perguntas:
1. Podes descrever as tuas emoções?
2. Achas que deverias acabar com essa amizade?
3. Como poderás estabelecer limites?
4. O que farias se o teu amigo reclamasse que tu o estás a evitar?
5. O que farias se o teu amigo estivesse tornando a tua vida difícil no trabalho?

### Materiais

Cartas com cada cenário e as suas respectivas perguntas.

#### Link para os recursos

https://topteacher.com.au/resource/what-would-you-do-health-and-wellbeing-scenarios/

https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/unemployment-reemployment-wellbeing-briefing-march-2017-v3.pdf

https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/unemployment-reemployment-wellbeing-briefing-march-2017-v3.pdf

# ÁREA SOCIAL

## 33 EMPATIA

### "Quem és tu?"

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos incluem realizar atividades de conexão ativa e compartilhamento

### Preparação

Esta atividade é um Role Play e Apresentação Dinâmica / presencial, portanto, os participantes precisam ser divididos em pares.

### Instruções

**1. "Olhos nos Olhos"**
Duas pessoas frente a frente devem olhar uma para a outra (conexão visual); em seguida, uma pessoa faz movimentos leves (espelho corporal) e a outra deve imitar, mantendo o contato visual.

**2. "Quem és tu?"**
Duas pessoas frente a frente devem conversar e "esvaziar suas mentes" com a mesma pergunta. Uma pessoa pergunta: "Quem és tu?" e a outra responde com uma resposta simples. Exemplo: Eu sou uma pessoa bonita. A mesma pergunta é repetida por 3 minutos. Troca de papéis. No final, devem refletir juntos sobre como se sentiram nos papéis de entrevistado e entrevistador.

**3. "Desenhando o Outro"**
Duas pessoas de frente uma para a outra devem desenhar um retrato uma da outra, mas sem verem o que a outra está desenhando. Isso pode durar 3 minutos. No final, eles trocam os desenhos e compartilham as suas interpretações do desenho que foi feito sobre eles.

### Materiais

- Papel e caneta

Nota: Esta atividade foi baseada em técnicas de expressão teatral



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 34 EMPATIA

## Espelho da Alma

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Para simular momentos em que jovens NEET devem-se colocar no lugar de pessoas que a sociedade tende a discriminar e, por meio de exemplos fictícios, promover a empatia. Os resultados de aprendizagem incluem aumento da consciência da empatia e autogestão emocional.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Crie um ambiente propício para que os participantes possam refletir e escrever sem distrações.

### Instruções

1. Cada participante deve receber um cartão aleatório, no qual haverá uma descrição de uma situação de discriminação contra um personagem.
2. Leia e reflita.
3. Cada participante deve se colocar no lugar do outro e dizer o que fariam naquela situação.
4. Reflexão em grupo.

### Materiais

- Cartões com situações discriminatórias.

**Cartões com situações discriminatórias**

Situação 1
Uma rapariga de 30 anos trabalha numa bomba de gasolina e é chamada para ajudar um cliente a abastecer o carro. O cliente não aceita a ajuda e humilha e julga a funcionária pela sua aparência e deficiência motora.
- O que é que farias nesta situação?

Situação 2:
Um casal homossexual viajou para a Hungria e foi agredido física e verbalmente por um grupo de jovens, pelo simples facto de estarem de mãos dadas.
- O que é que farias se fosse um dos membros do casal ou um cidadão local?

Situação 3:
Uma mulher de etnia cigana, acompanhada por uma criança de 4 anos, foi aos correios para levantar uma encomenda. Quis aproveitar o seu direito de prioridade, mas um senhor que estava à espera de ser atendido rapidamente a humilhou e insultou e queixou-se aos funcionários que não concordava com a prioridade.
- O que é que farias se fosses a senhora cigana ou outro cliente dos correios?

# 35 EMPATIA

## Linha da vida

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

A intenção deste exercício é ajudar os participantes a compreenderem as emoções, experiências e valores das pessoas e a pensar e refletir sobre a sua própria vida, especialmente nos momentos mais importantes, sejam eles negativos ou positivos. Os resultados esperados incluem a autorreflexão e a consciência dos altos e baixos da vida.

### Preparação

Durante alguns minutos, cada pessoa deve pensar e refletir sobre a sua vida ou sobre os momentos mais significativos.

### Instruções

1. Desenha uma linha reta onde a tua data de nascimento está marcada como ponto de partida e, no final da linha, coloca a data de hoje (o presente).
2. Ao longo da linha, marca outras datas de acordo com os momentos mais importantes da tua vida, com os momentos positivos acima da linha e os momentos negativos abaixo da linha.
3. No final, apresenta para o grupo (10 minutos).

### Materiais

- Word ou Canva
- Papel e caneta

### Link para os recursos

Timetoast timeline maker | Timetoast timelines

Intelligent Diagramming | Lucidchart (sem língua grega)

# 36 EMPATIA

## O Poder da Empatia: Compreender e Conectar-se com os Outros

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo ajudar os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda da empatia e dos seus efeitos transformadores nas relações pessoais e profissionais. Os participantes irão explorar o conceito de empatia, aprimorar suas habilidades empáticas e cultivar um maior senso de conexão com os outros. Resultados de aprendizagem: Compreensão mais profunda da empatia e dos seus efeitos transformadores.

### Preparação

Os participantes receberão um conjunto de sugestões reflexivas que os encorajarão a recordar e contemplar as suas experiências relacionadas à empatia. Por exemplo:

- Pensa num momento em que alguém mostrou empatia em relação a ti. Como isso te fez sentir?
- Relata uma interação recente em que demonstraste empatia. Que impacto teve?
- Reflete sobre uma situação em que tiveste dificuldade em compreender a perspetiva de outra pessoa. Como te sentiste?

### Instruções

1. "Uma Jornada de Autoexploração": Os participantes serão encorajados a dedicar tempo e a refletir profundamente sobre cada sugestão. Serão convidados a escrever as suas reflexões e conhecimentos num diário ou num documento digital. Podem descrever a situação, a sua resposta emocional e quaisquer realizações ou lições aprendidas. Em seguida, serão incentivados a rever as suas reflexões e identificar áreas onde desejam desenvolver ainda mais as suas habilidades empáticas, planeando as ações específicas que podem realizar nas suas vidas diárias para praticar e fortalecer as suas respostas empáticas.

2. "Praticando a Empatia": Os participantes participarão numa simulação interativa online que apresenta cenários desafiadores nos quais a empatia é crucial. Ao fazer escolhas e experimentar as consequências de suas ações, os participantes ganharão uma compreensão mais profunda do impacto das respostas empáticas e não empáticas em várias situações.

3. Quiz sobre Compreensão da Empatia: Os participantes serão convidados a avaliar a sua compreensão da empatia com base nos cenários apresentados nas simulações. O quiz consiste em perguntas de múltipla escolha que testam o seu conhecimento sobre comportamentos empáticos, respostas e as consequências de abordagens diferentes.

### Materiais nas páginas seguintes



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

### "Praticando a Empatia": Cenário - "Apoiar um Amigo em Dificuldades"

**Cena 1 -** Recebes uma chamada da tua amiga próxima, Sarah, que soa angustiada. Ela perdeu recentemente o emprego e está a sentir-se sobrecarregada pela incerteza do seu futuro. Ela expressa as suas preocupações sobre as finanças e manifesta dúvidas sobre as suas capacidades.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Ignorar e mudar de assunto: Desvalorizas as preocupações de Sarah e direcionas a conversa para assuntos mais leves, evitando o tópico da perda de emprego dela.

**Opção B:** Modo resolução de problemas: Saltas imediatamente para oferecer conselhos e soluções, fornecendo sugestões para encontrar novas oportunidades de emprego e assistência financeira.

**Opção C:** Escuta ativa e empatia: Demonstras empatia pelas emoções de Sarah, ouves ativamente sem interrupções e ofereces apoio emocional sem saltar imediatamente para a resolução de problemas.

- Consequências:

**Opção A:** Ao desvalorizar as preocupações de Sarah e mudar de assunto, Sarah sente-se não ouvida e invalidada. Ela pode afastar-se de discutir mais os seus sentimentos, levando a uma amizade tensa e uma oportunidade perdida de oferecer apoio.

**Opção B:** Embora as suas intenções sejam boas, Sarah pode se sentir sobrecarregada com a sua abordagem imediata de resolução de problemas. Ela pode sentir que as suas emoções e a sua necessidade de apoio emocional não são reconhecidas, criando potencialmente uma sensação de desconexão entre vocês.

**Opção C:** Ao ouvir ativamente, demonstrar empatia e oferecer apoio emocional, Sarah sente-se validada e compreendida. Isso fomenta um senso de conexão e confiança entre vocês dois/duas, criando um ambiente em que a Sarah se sinta à vontade para discutir as suas preocupações e procurar apoio quando necessário.

**Cena 2** - Alguns dias depois, Sarah liga novamente e compartilha que se está a sentir em baixo e desmotivada. Ela menciona ter dificuldade em sair da cama e encontrar alegria em atividades que costumava apreciar.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Minimizar a situação: Minimizas os sentimentos da Sarah, sugerindo que é apenas uma fase ou altos e baixos normais que todos experimentam.

**Opção B:** Oferecer conselhos e soluções: Imediatamente começas a oferecer sugestões de livros de autoajuda, recursos online ou atividades que poderiam elevar o ânimo e a motivação da Sarah.

**Opção C:** Expressar empatia e incentivar ajuda profissional: Demonstras empatia pelos sentimentos da Sarah, valida as suas emoções e sugere que pode ser benéfico para ela procurar apoio profissional de um terapeuta ou conselheiro.

- Consequências:

**Opção A:** Ao minimizar os sentimentos de Sarah, ela pode sentir-se que não está sendo compreendida e apoiada. Essa resposta pode desencorajá-la a se abrir mais e a procurar ajuda de que pode precisar.

**Opção B:** Embora as tuas intenções sejam úteis, Sarah pode sentir-se sobrecarregada com um influxo imediato de conselhos. Ela pode perceber isso como falta de compreensão ou desconsideração pelo seu estado emocional atual.

**Opção C:** Ao expressar empatia e incentivar ajuda profissional, Sarah sente-se validada e apoiada. Essa resposta demonstra a tua preocupação genuína com o bem-estar dela e fornece uma sugestão valiosa para obter o apoio adequado.

### "Quiz: Compreender a Empatia"

**Instruções:**
Por favor, seleciona a melhor resposta para cada pergunta com base na tua compreensão da empatia e nos cenários apresentados nas simulações. Escolhe a opção que está alinhada com comportamentos e princípios empáticos.

O que é a empatia?
a) Ignorar as emoções dos outros e focar nas experiências pessoais.
b) A capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros.
c) Desconsiderar as emoções dos outros como insignificantes.

No cenário em que a tua amiga, Sarah, expressa as suas preocupações com a perda de emprego, qual é a resposta que demonstra empatia?
a) Desprezar as preocupações de Sarah e mudar de assunto.
b) Oferecer imediatamente conselhos e soluções sem considerar as suas emoções.
c) Ouvir ativamente, empatizar com as suas emoções e fornecer apoio emocional.

Quais são as possíveis consequências de minimizar as preocupações de alguém e mudar de assunto?
a) Reforço do senso de conexão e confiança.
b) Relação tensa e oportunidade perdida de oferecer apoio.
c) Desenvolvimento de uma compreensão mais profunda de sua perspectiva.

No cenário em que a Sarah compartilha os seus sentimentos de isolamento, qual é a resposta que promove a empatia?
a) Desconsiderar o isolamento como temporário.
b) Oferecer sugestões de cuidados pessoais e atividades para combater o isolamento.
c) Validar os sentimentos de Sarah e sugerir que ela busque apoio de amigos ou grupos de apoio.

Porque é que a escuta ativa é um aspeto importante da empatia?
a) Isso permite que domines a conversa e expresse as tuas próprias opiniões.
b) Demonstra a tua preocupação genuína e cria um espaço seguro para a comunicação aberta.
c) Isso incentiva-te a desconsiderar as emoções dos outros e a te concentrares apenas na resolução de problemas.

Qual é o papel da empatia na resolução de conflitos e relacionamentos tensos?
a) Desconsiderar as perspectivas dos outros para manter crenças pessoais.
b) Oferecer soluções imediatas para resolver os problemas.
c) Validar emoções, empatizar e promover a comunicação aberta.

Qual é a opção de resposta que reflete empatia quando a tua amiga expressa sentimentos de deceção e mágoa devido a relacionamentos tensos com membros da família?
a) Ignorar os problemas familiares e sugerir que ela deve se concentrar em si mesma.
b) Oferecer conselhos sobre como reparar os relacionamentos e resolver conflitos.
c) Validar as suas emoções, empatizar e encorajar a comunicação aberta com a sua família.

O que pode ser aprendido com as simulações de empatia?
a) A importância de ignorar as emoções dos outros para se concentrar na resolução de problemas.
b) A importância da escuta ativa, validação e compreensão na construção de conexões.
c) A necessidade de impor opiniões e crenças pessoais aos outros.

Pontuação: | 1. b | 2. c | 3. b | 4. c | 5. b | 6. c | 7. c | 8. b |

# 37 EMPATIA

## Compreender as perspectivas dos outros

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade consiste numa simulação com o objetivo de aumentar a compreensão dos participantes sobre as emoções, experiências e preocupações de outras pessoas, e obter conhecimentos sobre a importância da empatia, da escuta ativa e da mente aberta na compreensão e no respeito a diferentes pontos de vista. Resultados de aprendizagem: Aumentar a conscientização dos participantes sobre o papel da empatia na compreensão das perspectivas dos outros, na construção de equipes eficazes e na promoção da resolução colaborativa de problemas.

### Preparação

Introdução à atividade:
"Bem-vindo à atividade de simulação 'Desafios no Local de Trabalho'! Nesta simulação online interativa, terás a oportunidade de te colocares no lugar de um membro da equipa e enfrentares um cenário desafiador no local de trabalho que requer empatia e compreensão. O objetivo desta simulação é aprimorar a tua capacidade de te colocares no lugar do teu colega de trabalho, praticar a escuta ativa e promover uma colaboração eficaz.

Ao longo da simulação, encontrarás várias cenas que apresentam diferentes desafios e escolhas. As tuas respostas terão consequências, permitindo que experimentes em primeira mão o impacto de abordagens empáticas e não empáticas. Esta simulação tem como objetivo aprofundar a tua compreensão sobre a importância da empatia na construção de relacionamentos sólidos, na promoção de um trabalho em equipa eficaz e na procura de soluções inovadoras.

Conforme avanças na simulação, considera o valor da escuta ativa, da validação das emoções e na procura por compreender diferentes perspectivas. Reflete sobre as consequências das tuas escolhas e como elas afetam a dinâmica da equipa e o resultado geral da situação. Esta simulação oferece a oportunidade de praticar comportamentos empáticos e melhorar as tuas habilidades em compreender e valorizar as perspectivas dos outros.

Lembra-te de que este é um ambiente de aprendizagem seguro e de apoio, onde podes explorar abordagens diferentes e aprender com as consequências das tuas escolhas. Leva o tempo necessário, participa nas cenas com cuidado e aproveita a experiência de aprendizagem.

Estás pronto/a para fazer a simulação? Vamos começar e explorar o poder da empatia na melhoria da colaboração e na promoção de relacionamentos de trabalho positivos!"

### Instruções

1. Os participantes serão apresentados a um cenário simulado em que um colega de trabalho expressa frustração com a direção atual do projeto e propõe uma abordagem alternativa que difere do plano inicial.
2. Exercício de Autoreflexão. Os participantes serão convidados a refletir sobre a atividade. Os seguintes textos podem ser apresentados por meio de uma apresentação interativa.

### Materiais nas páginas seguintes


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

### Cenário de simulação: "Desafios no Local de Trabalho"

**Instrução:**
Os participantes serão apresentados com um cenário simulado em que um colega de trabalho expressa frustração com a direção atual do projeto e propõe uma abordagem alternativa que difere do plano inicial.

**Cena 1** - Durante uma reunião de equipa, o teu colega, Alex, expressa frustração com a direção atual do projeto e propõe uma abordagem alternativa que difere do plano inicial. Ele acredita que essa alternativa levaria a melhores resultados.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Ignorar a ideia alternativa, afirmando que o plano inicial é a melhor ação a ser tomada.

**Opção B:** Empenhar-se numa discussão assertiva, defendendo o plano original e desafiando a abordagem alternativa de Alex sem considerar o ponto de vista dele.

**Opção C:** Fazer perguntas para entender melhor a perspectiva dele e considerar os possíveis méritos da abordagem alternativa.

- Consequências:

**Opção A:** Ao ignorar a ideia alternativa, o Alex pode sentir-se não ouvido e subvalorizado. Essa resposta pode prejudicar a comunicação aberta e a colaboração.

**Opção B:** Participar numa discussão pode aumentar as tensões e criar um ambiente de trabalho hostil. Isso pode prejudicar o relacionamento de trabalho com o Alex e dificultar a exploração de ideias e soluções diferentes.

**Opção C:** Ao ouvir ativamente e considerar a perspectiva do Alex, crias um ambiente de respeito e abertura. Essa resposta fomenta a colaboração e incentiva a resolução inovadora de problemas.

**Cena 2 -** Numa conversa individual, o Alex compartilha mais detalhes sobre a sua abordagem proposta e as suas motivações subjacentes para sugerir isso. No entanto, o plano não lhe parece viável.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Dizer a ele que, na tua opinião, o plano não é viável e imediatamente esclarecer que tu acreditas que o plano inicial é superior.

**Opção B:** Mostrar curiosidade e pedir ao Alex que explique com mais detalhes a sua abordagem alternativa, procurando entender a sua perspectiva e motivações.

**Opção C:** Expressar as tuas preocupações sobre possíveis desafios com a sua abordagem alternativa e sugerir colaborar para abordar essas preocupações.

- Consequências:

**Option A:** Ao descartar a perspectiva dele sem reconhecer as motivações subjacentes, podes criar uma sensação de invalidação e prejudicar a comunicação aberta. Essa resposta pode prejudicar o relacionamento e prejudicar a colaboração eficaz.

**Option B:** Mostrar curiosidade e procurar entender a perspectiva e motivações do Alex, crias um ambiente que valoriza o diálogo aberto. Essa resposta fomenta a confiança e pode levar a uma compreensão mais profunda da sua abordagem alternativa e benefícios potenciais.

**Option C:** Ao expressar preocupações sobre possíveis desafios e sugerir colaboração para resolvê-los, incentivas a um diálogo construtivo e podes aprimorar o aperfeiçoamento da abordagem alternativa do Alex.

### Cenário de simulação: "Desafios no Local de Trabalho"

**Cena 3 -** Um membro da equipa aproxima-se de ti para levantar preocupações sobre a viabilidade da abordagem alternativa do Alex, destacando os riscos e os desafios. Embora tu já tenhas dado a tua palavra ao Alex de que o apoiarias para melhorar o plano, compartilhas as preocupações do teu colega.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Insistir na implementação da abordagem do Alex.

**Opção B:** Reconhecer as preocupações, facilitar uma discussão para abordá-las e explorar possíveis propostas de modificação a serem discutidas com o Alex.

- Consequências:

**Opção A:** Ao pressionares para a implementação da abordagem do Alex sem ouvir com atenção e discutir as preocupações do teu colega de equipa, podes criar uma sensação de desconsideração das suas experiências e pontos de vista.

**Opção B:** Ao demonstrar empatia, reconhecendo as preocupações levantadas e facilitando uma discussão para abordá-las, crias um ambiente que valoriza o contributo de todos. Essa resposta empática promove a colaboração, constrói confiança e encoraja a equipa a encontrar uma solução equilibrada que leve em consideração as experiências e perspetivas de todos.

**Cena 4** - Chegou o dia da reunião geral do projeto. O teu supervisor, o Alex e os membros da tua equipa reuniram-se para discutir a abordagem de implementação. O teu supervisor critica rude e publicamente a proposta do Alex e pede-te para partilhares a tua opinião.

- Opções de resposta:

**Opção A:** Concordar com a crítica do supervisor e descartar a proposta do Alex sem oferecer uma opinião.

**Opção B:** Apoiar a proposta de Alex e defendê-la contra a crítica do supervisor.

**Opção C:** Expressar empatia para com o Alex e redirecionar a discussão para focar nos méritos e potenciais melhorias da proposta deles.

- Consequências:

**Opção A:** Ao concordares com a crítica do supervisor e descartar a proposta do Alex sem oferecer uma opinião, podes contribuir para um ambiente negativo e desmotivador. Essa resposta pode levar a uma falta de confiança e colaboração na equipa.

**Opção B:** Ao apoiar a proposta do Alex e defendê-la contra a crítica do supervisor, demonstras solidariedade e apoio ao teu colega de equipa. Essa resposta pode fomentar a coesão da equipa e incentivar a discussão aberta sobre os méritos e as possíveis melhorias da proposta.

**Opção C:** Ao expressar empatia para com o Alex e redirecionar a discussão para se concentrar nos méritos e potenciais melhorias da sua proposta, crias um ambiente mais inclusivo e construtivo. Essa resposta reconhece o impacto da crítica do supervisor e incentiva uma avaliação equilibrada das ideias.

### Exercício de Autorreflexão

Os participantes serão convidados a refletir sobre a atividade. Os seguintes textos podem ser apresentados através de uma apresentação interativa:

Agora que completaste a simulação, reserva um momento para refletir sobre a tua experiência e as lições que aprendeste. Considere as seguintes perguntas e anota as tuas respostas:

- Como é que a simulação te fez sentir? Despertou alguma emoção ou desafio particular?
- Refletindo sobre as consequências das tuas escolhas, que impacto teve a empatia nos resultados dos cenários? Como a empatia contribuiu para uma melhor compreensão e colaboração?
- Notaste algum padrão nas tuas escolhas de resposta ao longo da simulação? Houve situações em que escolheste consistentemente respostas empáticas ou não empáticas? O que pode ter influenciado essas escolhas?
- O que aprendeste sobre a escuta ativa e o seu papel na compreensão da perspetiva de um colega? Como a escuta ativa e a procura pela compreensão melhoraram a tua capacidade de empatia com os outros?
- Como é que a simulação desafiou os teus preconceitos ou pressupostos sobre a empatia? Mudou a tua perspetiva sobre a importância da empatia no ambiente de trabalho?
- Refletindo sobre as tuas próprias experiências fora da simulação, como podes aplicar as lições aprendidas sobre empatia e compreensão nas tuas interações com colegas de trabalho, membros da equipa ou até amigos e familiares?
- Que estratégias ou técnicas descobriste durante a simulação que pode incorporar na tua vida diária para melhorar as tuas competências de empatia?
- Há algo que farias de forma diferente se revisitasses os cenários apresentados na simulação? Que ações ou respostas específicas mudarias com base na tua compreensão mais profunda da empatia?

Dedica algum tempo a refletir sobre estas questões e a anotar os teus pensamentos. Considera como a simulação influenciou a tua perspetiva e como podes incorporar a empatia e a escuta ativa nas tuas interações futuras. Lembra-te de que a empatia é uma competência que pode ser continuamente desenvolvida e aperfeiçoada ao longo do tempo, por isso aproveita a oportunidade de crescimento e aplica estas perceções para melhorar os teus relacionamentos e colaboração com os outros.

# 38 EMPATIA

## *Flashmob* por uma boa causa

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é que os participantes sejam capazes de reconhecer os esforços feitos pelos seus colegas, valorizá-los e adquirir as ferramentas necessárias para o reconhecimento mútuo. Os resultados de aprendizagem incluem a melhoria na comunicação entre eles e a habilidade de construir algo em equipa.

### Preparação

Nessa dinâmica, os participantes devem tornar-se dançarinos profissionais e, ao mesmo tempo, demonstrar habilidades de liderança para ajudar as suas equipas a alcançar os melhores resultados. Eles não apenas decidirão a boa causa que vão apoiar através de sua solidariedade, a música que vão apresentar e os trajes. Além disso, precisarão colaborar para dividir os principais grupos em equipas. Cada um desses subgrupos criará a sua própria coreografia, que deve ser integrada à coreografia global.

Por fim, todo o grupo ensaiará a parte comum da dança e gravará um vídeo com o *flashmob*.

### Instruções

1. Os participantes devem escolher, de comum acordo, uma boa causa pela qual desejam conscientizar os outros.
2. Em seguida, farão uma breve apresentação sobre a boa causa escolhida e as razões que os levaram a escolhê-la. Essa apresentação pode ser feita oralmente ou com o suporte de material físico, como cartolina, ou material digital, como um arquivo de apresentação, por exemplo.
3. Posteriormente, o grupo principal será dividido em subgrupos menores, e cada um desses grupos deverá desenvolver uma coreografia curta, com apenas alguns segundos de duração, para integrar à coreografia do grupo principal.
4. Uma vez que as coreografias dos subgrupos tenham sido preparadas, elas serão apresentadas ao grupo principal.
5. O grupo principal deve integrar todas as coreografias de forma que sejam esteticamente apropriadas.
6. O resultado final deve ser gravado em vídeo. O grupo decidirá um plano de divulgação para essa gravação, com o objetivo de conscientizar a respeito da causa escolhida. Os participantes também deverão escolher a música e o figurino a serem usados no vídeo.

### Materiais e Link para os recursos

https://www.wikihow.com/Organize-a-Flash-Mob

http://notebooks.drustvo-antropologov.si/Notebooks/article/view/303/257

https://the25percent.eu/hub/handbook/chapter-4/flashmob/

https://www.youtube.com/watch?v=zSlhNN-VqBo

https://en.wikipedia.org/wiki/Flash_mob

https://www.youtube.com/watch?v=3g0jLvKOFs4



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 39 EMPATIA

## Como é que te sentirias?

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este é um exercício muito útil que pode incentivar a empatia em pessoas de todas as idades. A conversa que se segue vai encorajar os participantes a se colocarem no lugar dos outros, a pensar em como praticar a empatia no futuro e a refletir criticamente sobre por que a empatia é tão importante.

### Preparação

Nesta atividade, faz-se um esforço para cultivar a empatia ao focar na discriminação racial. O objetivo é compreender a outra pessoa ao se colocar no lugar dela, a fim de eliminar estereótipos e preconceitos em relação à diversidade, pensando e agindo à luz de ver o ponto de vista do outro.
Esta atividade foi desenvolvida para fazer online e autonomamente. Depois de ver o vídeo, o participante é convidado a fazer uma pesquisa livre sobre o tema da discriminação racial.

### Instruções

1. O participante assiste a um curto filme que trata a questão da discriminação racial na Alemanha pós-guerra (YouTube).
2. Em seguida, navega pelo material educacional e científico publicado na plataforma INKEY, incluindo fotos e bibliografia adicional sugerida.
3. Depois, é solicitado que responda a um questionário aberto com perguntas relacionadas à teoria da discriminação racial, enquanto comenta sobre o filme (só na plataforma INKEY).

### Materiais

- Aparelho eletrónico e acesso à Internet

### Link para os recursos

Filme "the Black Rider" or "Schwarzfahrer".

https://www.youtube.com/watch?v=9zGEy2WsmOQ (GRE)

https://www.youtube.com/watch?v=S2bh6QhIqJ8&t=640s (PT)

https://www.youtube.com/watch?v=XFQXcv1k9OM (ENG)

# 40 EMPATIA

## Mudar de Lugar

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Nesta atividade, é feito um esforço para cultivar a empatia, com foco na discriminação racial. O objetivo é entender a outra pessoa, colocando-se no lugar dela, a fim de eliminar estereótipos e preconceitos em relação à diversidade, pensando e agindo à luz de ver o ponto de vista do outro.

### Preparação

O facilitador deve garantir que os participantes tenham acesso às três curtas-metragens e tenham os links prontos para que possam assisti-los durante a atividade.

### Instruções

1. O participante assiste a 3 curtas-metragens que lidam com questões atuais, como racismo racial, pobreza e diversidade. Antes de assistir aos filmes, o participante é convidado a tentar se colocar no lugar do protagonista.

2. Em seguida, para cada vídeo, as seguintes perguntas são feitas:
   - O que notaste no vídeo?
   - O que viste no vídeo?
   - Qual foi a reação das pessoas ao redor?
   - Conheces experiências semelhantes?
   - A tua abordagem mudou após os vídeos?

### Materiais e Link para os recursos

https://www.youtube.com/watch?v=XFQXcv1k9OM (ENG)

https://www.youtube.com/watch?v=L9O8j9QPZc8 (ENG/PT)

https://www.youtube.com/watch?v=zRwt25M5nGw (ENG/PT)

# 41 EMPATIA

## Caso real para a empatia

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade é um cenário de caso real que tem como objetivo ajudar os participantes a desenvolver as suas habilidades de empatia. Os resultados de aprendizagem esperados para esta atividade são os seguintes:
Os participantes serão capazes de se relacionar com a experiência de outra pessoa, pensar na experiência de outra pessoa e ser capazes de pensar no que poderiam fazer para ajudar outra pessoa.

### Preparação

Os participantes devem se dividir em grupos e receberão um cenário para discutir.

### Instruções

**Cenário**
"Odysseas é um jovem com audição deteriorada que sofre de *bullying* por parte dos colegas. Especificamente, nenhum de seus colegas quer sair com ele, todos o evitam e gozam com ele."

**Desafio**
Um dos participantes do grupo deve pressionar as mãos nos ouvidos até não ser mais capaz de ouvir bem ou usar uns auscultadores de ouvido. Outro participante tenta falar com o jovem que está "surdo", e tenta entender o que ele/ela está a dizer.

Os participantes devem responder às seguintes perguntas em grupos:

1. Conseguem colocar-se no lugar do Odysseas? Como se sentiriam?
2. Como se sentem agora que não podem ouvir perfeitamente o que o outro colega está a dizer?
3. Sentir-se-iam confortáveis em pedir à pessoa para repetir o que disse?
4. Como se sentiriam se fossem vítimas de *bullying* por causa da deficiência auditiva?
5. Como se sentiriam se lhes pedissem para sair da escola devido ao problema auditivo?
6. Que conselho dariam ao Odysseas?
7. Ajudariam o Odysseas? O que fariam?
8. Defenderiam o Odysseas se ele fosse alvo de *bullying* na vossa presença?

### Materiais

- Auscultadores

# 42 COMUNICAÇÃO

## Apresentar-se

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo ajudar o jovem a praticar a comunicação verbal e não verbal. Ela ajuda a desenvolver a sua perceção sobre como se expressa/comunica. Os resultados de aprendizagem incluem a capacidade de se apresentar diante de uma camera e a autoconfiança.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

O jovem deve preparar a camera de vídeo, escolher um local tranquilo para se filmar.
Repetir a atividade, tentando corrigir os aspetos a melhorar que foram identificados.
Se for mais fácil e confortável, o vídeo pode ser gravado e analisado com a opinião de alguém próximo ao jovem.

### Instruções

1. O jovem deve gravar-se a si mesmo fazendo um discurso de acordo com o roteiro 1.
2. Em seguida, deve assistir à gravação, identificando características e "tiques", gestos com as mãos, hesitações na fala, expressões faciais, postura corporal, tom de voz e tipo de linguagem usados ao longo da comunicação.
3. Para fazer essa autoavaliação, deves usar o guia/orientação 1.

**Roteiro 1:**
Estás na frente de uma plateia e deves apresentar-te (nome, idade, local de residência, hobbies, etc). Em seguida, deves falar sobre os teus pontos fortes e como visualizas a tua vida daqui a 5 anos, tanto pessoal quanto profissionalmente.

**Guia/Orientação 1:**
Medidas a adotar para uma comunicação eficaz em público:

- evita hesitações na fala (ah, ah, ah, e, e, e, e)
- articula as palavras com clareza
- mantem contato visual com a audiência
- mantem uma postura relaxada (evita cruzar os braços ou encolher os ombros)
- fala de maneira clara e pausada
- usa as mãos para gesticular sem colocá-las na frente do rosto.

### Materiais

- Telemóvel ou câmara de vídeo

### Link para os recursos

Gravador de Vídeo Online: Grava-te a ti próprio e ao teu ecrã | Canva

Interviewing (teachteam.org)

# 43 COMUNICAÇÃO

## Profissional do ano (Linkedin)

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é estimular a criatividade e a visão futura ao imaginar e descrever a conquista de um prémio profissional importante.

### Preparação

O participante deve redigir um texto a ser publicado num *post* no LinkedIn sobre a conquista de um prémio profissional.

### Instruções

Apresentação de um texto ao participante:

1. "Imagina que daqui a 5 anos ganhas um grande prémio de Profissional do Ano."
2. Escreve um texto para publicar no LinkedIn como um *post* sobre o anúncio do prémio.

### Materiais e Link para os recursos

LinkedIn: entre ou cadastre-se

Summary for LinkedIn: Top 5 Examples for Prospecting in 2023 (waalaxy.com) (no greek language)

# 44 COMUNICAÇÃO

## Objeto mistério

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Promover um momento de interpretação de mensagem, simulando uma situação que envolve a transmissão e receção de uma mensagem. Reconhecer a importância de saber transmitir uma mensagem de forma clara. Interpretar a mesma mensagem de maneiras diferentes.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Este jogo deve ser jogado com um grande grupo, em silêncio ou com atenção.

### Instruções

1. Cada pessoa escreve o nome de um objeto num pedaço de papel que é colocado dentro de uma bolsa ou caixa.
2. Um participante pega um pedaço de papel com o nome de um objeto e deve descrever as suas características oralmente, sem nunca revelar o nome.
3. O restante do grupo deve desenhar o objeto apresentado, tomando em consideração a sua perceção do que ouve.

### Debriefing

- Como se sentiram ao realizar a atividade?
- Se tiveram alguma dificuldade, quais foram?
- Que estratégias foram utilizadas para descrever o objeto?
- Como é que esta dinâmica se relaciona com as questões de comunicação e interação humana?

### Materiais

- Papel
- Canetas
- Saco ou caixa para colocar os papéis

# 45 COMUNICAÇÃO

## Um guia para a sua vida

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é fornecer ferramentas para comunicar comportamentos assertivos a serem usados numa entrevista de emprego. Os resultados de aprendizagem são habilidades de apresentação e comunicação, bem como adaptabilidade e contextualização.

### Preparação

A atividade ocorrerá em 2 sessões ao longo de 1 dia.
Os Cartões com os diferentes contextos de trabalho devem ser preparados antes.

### Instruções

1. Apresentação do grupo e dinâmica quebra-gelo.

**1ª Sessão: Durante a manhã**
Uma sessão teórica terá lugar, na qual serão apresentadas ferramentas e técnicas de apresentação física e expressão verbal, com o objetivo de trabalhar o comportamento, aparência, diálogo, linguagem não verbal, entre outros, que devem ser adaptados a entrevistas nos diferentes contextos de trabalho.

**2ª Sessão: Durante a tarde**
Esta será uma sessão prática com entrevistas simuladas, onde as técnicas e ferramentas aprendidas durante a sessão da manhã serão aplicadas.
O grupo será dividido em 3 partes: entrevistados, entrevistadores e observadores.
Em seguida, um elemento de cada grupo reúne-se aos restantes e formam pequenos grupos de simulação. A cada um será entregue um cartão com o contexto de trabalho e algumas perguntas orientadoras para uma entrevista.
Os grupos devem trocar de posições e contexto de trabalho.
O observador deve registrar os erros.

No final da sessão, todos devem refletir e relatar a sua experiência ao longo do dia.

### Materiais

- Apresentação em PowerPoint e Texto com informações sobre Técnicas de Entrevista de Emprego
- Guia da Atividade
- Cartões com diferentes contextos de trabalho
- Papel e canetas
- Computador e projetor

### Link para os recursos

Adecco destaca 10 dicas para brilhar numa entrevista de emprego - Adecco Portugal (just in portuguese)

Interviewing (teachteam.org)

# 46 COMUNICAÇÃO

## Decodificação de Sinais Não Verbais

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta experiência interativa de e-learning concentra-se em aprimorar a compreensão dos participantes da comunicação não verbal. Os participantes exploram a importância das pistas não verbais e seu impacto na eficácia da comunicação. Através de cenários interativos, eles observam e analisam pistas, interpretam os seus significados e recebem feedback imediato. O programa tem como objetivo equipar os participantes com habilidades práticas para uma comunicação aprimorada em ambientes pessoais e profissionais.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Esta atividade foi desenvolvida para ser realizada online, mas pode ser adaptada ao presencial. Os participantes devem ser primeiro recebidos e apresentados aos objetivos da experiência de aprendizagem.

### Instruções

1. Será fornecida uma introdução à atividade na forma de uma apresentação interativa.

2. "Descodificando Indicações Não-Verbais"
Esta atividade oferece uma variedade de exercícios interativos projetados para aprimorar a capacidade dos participantes de interpretar e compreender a comunicação não-verbal. Esses exercícios oferecem oportunidades práticas para que os participantes desenvolvam as suas habilidades na descodificação de expressões faciais, linguagem corporal, pistas vocais e variações culturais, o que, por fim, leva a uma comunicação mais eficaz e sofisticada.

**Exercício 1: Expressões Faciais**
Os participantes assistem a um vídeo com uma conversa em grupo, concentrando-se nas expressões faciais exibidas por cada participante. Observando pistas como sorrisos, franzir de sobrancelhas, olhares levantados e contato visual, os participes interpretam as emoções subjacentes sendo expressas. Este exercício permite aos participantes aprofundar o impacto das expressões faciais na dinâmica de uma conversa. As seguintes amostras de questões de verificação de conhecimento podem ser incluídas:

1.1 Qual é a emoção mais provável de estar expressa pela pessoa no vídeo com base na sua expressão facial?
a) Felicidade
b) Raiva
c) Surpresa
d) Tristeza

1.2 Qual é a pista facial que indica uma emoção positiva no vídeo?
a) Sorriso
b) Franzir de sobrancelhas
c) Sobrancelhas levantadas
d) Olhos fechados

**Exercício 2: Linguagem Corporal**
Os participantes analisam as pistas de linguagem corporal de um entrevistador e de um candidato numa situação simulada de entrevista de emprego. Ao considerar fatores como postura, gestos com as mãos e posicionamento corporal, os participantes decifram os níveis de confiança, envolvimento ou nervosismo exibidos por cada indivíduo. Este exercício permite aos participantes explorar a importância da linguagem corporal na influência dos resultados de entrevistas. As seguintes amostras de perguntas de verificação de conhecimento podem ser incluídas:


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

2.1 Com base nas pistas de linguagem corporal observadas na simulação da entrevista de emprego, qual dos candidatos parece mais confiante?
a) Candidato A, que mantém contato visual constante e senta-se direito.
b) Candidato B, que evita contato visual e fica curvado na cadeira.
c) Ambos os candidatos exibem níveis semelhantes de confiança.
d) É impossível determinar os níveis de confiança apenas pelas pistas de linguagem corporal.

2.2 Que pista de linguagem corporal pode indicar nervosismo no candidato entrevistado?
a) Mexer ou bater os dedos
b) Permanecer imóvel com os ombros relaxados
c) Contato visual direto e olhar constante
d) Encostar-se confortavelmente na cadeira

**Exercício 3: Pistas Vocais**
3.1 Com base na gravação de áudio, que pista vocal sugere que a pessoa está a expressar entusiasmo?
a) Fala acelerada
b) Voz monótona
c) Tom de voz suave
d) Tom alto e agressivo

3.2 Qual é a pista vocal que pode indicar frustração ou irritação?
a) Articulação alta e clara
b) Fala lenta e deliberada
c) Fala rápida e ininteligível
d) Tom suave e tranquilo

**Exercício 4: Variações Culturais**
Os participantes examinam uma série de fotografias que mostram pessoas de diferentes origens culturais envolvidas em várias interações sociais. Eles comparam e contrastam as pistas não verbais exibidas, como saudações, gestos com as mãos ou espaço pessoal. Este exercício incentiva os participantes a refletir sobre como as normas e práticas culturais influenciam a comunicação não verbal, promovendo a conscientização e sensibilidade culturais. As seguintes amostras de perguntas de verificação de conhecimento podem ser incluídas:

4.1 Nas fotografias que mostram pessoas de diferentes origens culturais, que gesto com a mão pode ter significados diferentes em diferentes culturas?
a) Polegar para cima
b) Aperto de mão
c) Sinal de "tudo certo"
d) Acenar

4.2 Como as preferências de espaço pessoal podem variar entre diferentes culturas?
a) A proximidade física próxima é preferida na maioria das culturas.
b) Um grande espaço pessoal é preferido em todas as culturas.
c) As preferências de espaço pessoal são consistentes entre as culturas.
d) As preferências de espaço pessoal variam entre culturas.

**Exercício 5: Interpretação Contextual**
Os participantes analisam um diálogo entre duas pessoas, concentrando-se nas pistas não verbais que transmitem significados ou intenções subjacentes. Ao considerar fatores como contato visual, expressões faciais, gestos com as mãos e posicionamento corporal, os participantes adquirem conhecimento sobre o papel das pistas não verbais na compreensão da conversa dentro de seu contexto específico. Este exercício destaca a importância do contexto na interpretação da comunicação não verbal. As seguintes amostras de perguntas de verificação de conhecimento podem ser incluídas:

5.1 No diálogo entre duas pessoas, que pista não verbal pode sugerir desacordo ou resistência?
a) Contato visual direto
b) Inclinação da cabeça
c) Braços cruzados
d) Inclinação para a frente

5.2 O que uma postura relaxada e linguagem corporal aberta geralmente indica?
a) Tédio ou desinteresse
b) Excitação ou expectativa
c) Confiança e envolvimento
d) Frustração ou impaciência

# 47 COMUNICAÇÃO

## Desbloquear uma Comunicação Eficaz

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade procura capacitar os participantes a aprimorarem as suas habilidades de comunicação por meio de atividades interativas. Através de uma abordagem centrada no participante as atividades visam cultivar a autoconsciência, a escuta ativa e a empatia, permitindo que os participantes se comuniquem de maneira mais eficaz.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

"Adentre o mundo da comunicação eficaz, onde as palavras têm a notável capacidade de forjar conexões e impulsionar resultados positivos. Nesta atividade de aprendizado, mergulharemos na profunda importância da comunicação eficaz e exploraremos como comunicar com impacto.

A comunicação eficaz é a pedra fundamental do sucesso pessoal e profissional. Ela permite que os indivíduos transmitam pensamentos, fomentem entendimento e naveguem por complexidades com destreza. No entanto, dominar essa arte requer mais do que conhecimento superficial: exige uma compreensão profunda das nuances da comunicação eficaz.

Prepara-te para embarcar em uma jornada em direção à excelência na comunicação eficaz e aproveitar seu potencial transformador."

### Instruções

**1. "Princípios da Comunicação Eficaz"**
Princípio 1: Escuta Ativa
Princípio 2: Mensagens Claras e Concisas
Princípio 3: Comunicação Não-Verbal
Princípio 4: Empatia e Inteligência Emocional
Princípio 5: Adaptabilidade e Flexibilidade
Princípio 6: Feedback e Empenho
Conclusão

**2. Desafio de Resolução de Conflitos: Encontrar um Terreno Comum**

Nesta atividade interativa de representação de papéis, os participantes participarão de um cenário simulado de resolução de conflitos. A atividade é projetada para oferecer a oportunidade aos participantes de praticarem as suas habilidades de comunicação e resolução de conflitos em um ambiente seguro e controlado.

Os participantes assumirão os papéis deles mesmos e de uma colega, Sarah, com quem estão em conflito. O cenário envolve uma colaboração num projeto onde problemas de comunicação e opiniões divergentes criaram tensões que impediram o progresso. Os participantes navegarão pela representação de papéis, abordando o conflito, expressando as suas preocupações e ouvindo ativamente a perspectiva de Sarah.

Através dessa experiência imersiva, os participantes praticarão a empatia, a escuta ativa e técnicas de resolução colaborativa de problemas. Eles trabalharão para encontrar um objetivo comum, elaborar soluções e, finalmente, resolver o conflito de maneira respeitosa e construtiva.

Após a representação de papéis, os participantes terão a oportunidade de refletir sobre as suas abordagens de comunicação, avaliar a sua eficácia e discutir possíveis soluções para o conflito. A atividade tem como objetivo aprimorar as habilidades de resolução de conflitos dos participantes, promover a compreensão e fomentar dinâmicas de trabalho positivas.


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

**Cenário:**
És um líder de equipa no teu local de trabalho e recebeste a atribuição de um projeto para trabalhar com uma colega, a Sarah. No entanto, um conflito surgiu devido a um desacordo sobre o prazo do projeto, que ela considera muito apertado. O conflito está a impactar o progresso do projeto e a moral da equipa. No entanto, a administração está a pressionar para que o projeto avance.

**Cena 1:**
*Sarah aproxima-se de ti para discutir o prazo do projeto. "Sinto que o cronograma atual está muito apertado e isso pode comprometer a qualidade do nosso trabalho". Como responderias a isso?*

Opções de resposta:

Opção A: "Compreendo as tuas preocupações, Sarah. Vamos explorar juntos/as como podemos gerir a carga de trabalho eficazmente dentro do prazo estabelecido e manter a qualidade do nosso trabalho."

Opção B: "Não te preocupes com o prazo, Sarah. Nós conseguimos lidar com isso. Já o fizemos antes, e estou confiante de que entregaremos um trabalho de qualidade."

Opção C: "O prazo é inegociável, Sarah. Temos de fazer isto funcionar. Concentra-te em cumprir o prazo e confia nas nossas capacidades."

Opção D: "Vamos discutir mais as tuas preocupações, Sarah. Quais são os desafios específicos que antecipas com o prazo atual e como achas que podemos mitigá-los?"

Feedback:

Opção A: Demonstraste empatia e uma abordagem colaborativa ao reconhecer as preocupações de Sarah e sugerir um esforço conjunto para encontrar soluções. Esta resposta promove a comunicação eficaz e o trabalho em equipa.

Opção B: Mostraste confiança, mas não reconheceste as preocupações de Sarah. Esta resposta pode levar a uma quebra na comunicação, uma vez que não aborda o conflito subjacente nem envolve a Sarah na procura de uma resolução.

Opção C: Assumiste uma posição firme em relação ao prazo, sem considerar as preocupações da Sarah. Esta resposta pode criar um ambiente negativo e não colaborativo, prejudicando a comunicação e o trabalho em equipa eficazes.

Opção D: Envolveste-te na escuta ativa e procuraste compreender a perspetiva da Sarah, fazendo perguntas abertas. Esta resposta encoraja a comunicação eficaz, demonstra empatia e promove a resolução colaborativa de problemas.

**Cena 2:**
*Aproximadamente uma semana depois, a Sarah aborda-te novamente, expressando as suas preocupações contínuas em relação à data de entrega do projeto. Ela também menciona sentir-se sobrecarregada com a carga de trabalho e a crescente sensação de que algo precisa mudar.*

Opções de resposta:

Opção A: "Sarah, temos que priorizar o cumprimento do prazo. Vamos fazer o nosso melhor para gerir a carga de trabalho de forma eficaz, praticando uma gestão de tempo eficiente e assegurando uma comunicação clara dentro da equipa."

Opção B: "Sarah, compreendo-te e concordo que a carga de trabalho atual está a ser avassaladora. Vamos sentar-nos juntos/as e identificar áreas específicas onde podemos otimizar os nossos processos e simplificar as tarefas para garantir tanto o cumprimento atempado como resultados de qualidade."

Feedback:

Opção A: Esta resposta não reconhece a preocupação de Sarah e não se envolve ativamente na resolução de problemas ou na exploração de soluções alternativas. Pode negligenciar o impacto da carga de trabalho no bem-estar e não abordar eficazmente as preocupações compartilhadas.

Opção B: Esta resposta demonstra empatia e uma mentalidade de resolução de problemas. Ao envolver Sarah no processo de identificação de melhorias nos processos e otimização de tarefas, o participante promove a colaboração e a comunicação eficaz, trabalhando em direção a uma resolução que atenda às preocupações de ambos.

***Cena 3:***
*Três dias antes do prazo, a Sarah aborda-te, visivelmente preocupada com o progresso do projeto. Ela expressa a sua preocupação de que a carga de trabalho ainda está avassaladora e duvida da capacidade da equipa de entregar os resultados esperados no tempo restante.*

Opções de resposta:

Opção A: "Sarah, compreendo as tuas preocupações e partilho da mesma apreensão. Vamos convocar uma reunião de emergência da equipa para reavaliar as nossas prioridades, realocar recursos se necessário e desenvolver um plano para garantir que cumprimos o prazo sem comprometer a qualidade."

Opção B: "Sarah, só precisamos de avançar e concentrar-nos em concluir o trabalho. Não temos outra opção senão cumprir o prazo, independentemente dos desafios."

Feedback:

Opção A: Esta resposta demonstra escuta ativa e uma abordagem pró-ativa para a resolução de problemas. Ao reconhecer as preocupações da Sarah e sugerir uma reunião de emergência da equipa, o participante demonstra comunicação eficaz e um compromisso em encontrar soluções atempadas. Isso fomenta o trabalho em equipa e encoraja a colaboração, permitindo que a equipa aborde os desafios da carga de trabalho de forma coletiva.

Opção B: Esta resposta desconsidera as preocupações da Sarah sem abordá-las ativamente ou oferecer suporte. Falta empatia e não promove a comunicação eficaz.

# 48 COMUNICAÇÃO

## Jornalista por um dia

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O resultado final desta atividade deverá capacitar os participantes a dividir as tarefas e comunicar entre si com o objetivo de alcançar um objetivo compartilhado.

### Preparação

O objetivo é apresentar um jornal com diferentes seções (local, política, nacional, eventos, desporto, cultura, etc.). No início, os papéis devem ser distribuídos: diretor, jornalista de cada uma das seções, revisor, programador, etc. A mesma pessoa pode desempenhar vários papéis. Todos os membros devem ter pelo menos um papel. Eles podem usar todos os recursos à sua disposição, como aplicativos de computador, cenários, móveis, etc.

- Em grupos pequenos, de 5 a 8 pessoas, todos os participantes farão parte da mesma equipa.
- Em grupos maiores (mais de 10 pessoas), os participantes podem trabalhar em equipas diferentes, desde que não haja mais de 8-10 pessoas em cada equipa.

### Instruções

1. Os participantes irão distribuir os papéis de atuação, diretor do jornal, jornalista de cada uma das seções, revisor, programador, fotógrafo, ilustrador, etc., e, em geral, qualquer outra profissão que seja relacionada com um Jornal.
2. A mesma pessoa pode desempenhar vários papéis, desde que todos os membros da equipa ou subgrupo tenham pelo menos um papel.
3. Antes de começar a escrever, o diretor, apoiado pela restante equipa, deve decidir o formato do jornal, como o número de páginas, as notícias a serem incluídas em cada uma das seções, a primeira página e qualquer outra seção que ele considere relevante (passatempos, obituários, classificados, calendário, etc).
4. O conteúdo do jornal será inventado pelos membros da equipa de acordo com o sistema de trabalho decidido pelos participantes.
5. Após terminarem, cada equipa apresentará o seu jornal ao restantes participantes.
6. Eles poderão escolher o melhor jornal em vários aspectos (melhores notícias de cada uma das seções, melhor layout, etc.).

### Link para os recursos

https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/06/06_0412.pdf

https://es.padlet.com/

https://stormboard.com/home

https://bubbl.us/

https://classroomscreen.com/

https://www.canva.com/es_es/



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 49 COMUNICAÇÃO

## Falar - Mover - Observar

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é conhecer e comunicar através da escuta ativa com o interlocutor. Reforçar a comunicação não verbal, coordenar a comunicação verbal e física, melhorar a escuta ativa e a observação, mas também treinar o reconhecimento de emoções.

### Preparação

Atividade de conhecer um ao outro: Os indivíduos são divididos em grupos de dois. Eles têm 6 minutos para realizar entrevistas introdutórias um com o outro.

### Instruções

1. Eles podem perguntar qualquer coisa que desejarem e considerem importante, e têm liberdade para responder a qualquer pergunta que desejarem. Em seguida, eles apresentam-se um ao outro. A apresentação pode ser feita de diferentes maneiras, por exemplo, podem fingir ser o entrevistador.
2. Atividade principal de experiência: O grupo forma um círculo. O círculo começa com uma pessoa, dizendo o seu nome e fazendo um gesto. A próxima pessoa repete o nome e o movimento da pessoa anterior, diz o seu nome e adiciona o seu movimento. Isso continua até que o círculo esteja completo. Em seguida, todos juntos dizem os nomes com os movimentos e, em seguida, apenas os movimentos permanecem. No final, eles movem-se livremente no espaço (em todos os níveis), fazendo os movimentos conforme se lembram. Nos encontros resultantes, esses movimentos começam a ser conceptualizados e diálogos não-verbais são criados.
3. Uma pessoa do grupo diz uma frase que se refere ao que sentem, por exemplo, "Estou cansado." As outras pessoas do grupo reformulam a frase da forma mais precisa possível em termos de tom, estilo e postura para refletir o mesmo sentimento da primeira pessoa. A pessoa que declarou a frase escolherá quais as pessoas que mais se aproximaram do que ela disse e sentiu. No final, todos discutem juntos como se sentiram e compartilham pensamentos e sentimentos.

### Materiais

Sem materiais



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 50 COMUNICAÇÃO

## Seguir as instruções

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é comunicar por escrito e por meio de discussão. Aprender a escrever instruções e direções detalhadas, claras e diretas para outra pessoa.

### Instruções

1. O participante escreve instruções para um destino relativamente próximo de sua casa/escritório, por exemplo, o cinema mais próximo.
2. Solicita a um membro da família ou amigo que siga as instruções por escrito.
3. Após retornarem do destino, discutem se as instruções foram claras e compreensíveis.

- Fazem as seguintes perguntas:
- O que poderia ser alterado para tornar as instruções mais claras?
- Como é que essas instruções poderiam ser melhor compreendidas?
- Existe alguma placa ou edifício que o participante poderia mencionar para maior clareza?

### Materiais

- Caneta e papel

# 51 COMUNICAÇÃO

## Jogo para Melhorar as Competências de Comunicação

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O jogo tem como objetivo ajudar os participantes a trabalharem juntos e a melhorar as suas habilidades sociais. Os resultados daa aprendizagem desta atividade são capacitar os participantes a desenvolverem as suas habilidades sociais como o pensamento, as emoções e criarem laços empaticos uns com os outros.

### Preparação

Os participantes são divididos em pequenos grupos, um participante é o observador e outro faz as perguntas, os restantes ouvem com atenção as respostas.

### Instruções

1. Após 5 minutos de jogo, eles param. Devem ser respostas curtas.

- O Participante A responde a todas as perguntas, quando terminar escolhe um participante que terá que se lembrar das respostas que o Participante A deu às perguntas.
- O jogo termina quando todos os participantes darem um palpite sobre as respostas.
- A pessoa que vence é aquela que dá o maior número de respostas corretas!

Perguntas:
1. Conta-nos algo de que estás ansioso para acontecer.
2. Consideras-te uma pessoa sociável?
3. Achas que a comunicação é uma habilidade útil? Porquê?
4. Podes contar uma conquista da qual te orgulhas?
5. Já experimentaste alguma falha na comunicação?
6. Onde te vês daqui a 5 anos?
7. Lista 3 características da tua personalidade das quais te orgulhas e 3 características das quais não te orgulhas muito.
8. Partilha um talento que possuis que te torna único e como ele é útil para ti.
9. Quais são os teus passatempos?
10. Qual seria o emprego ideal para ti?
11. O que procuras num emprego? Quais são as qualidades mais importantes que procuras em um emprego?
12. Conta-nos algo sobre uma coisa que criaste e do qual te orgulhas.
13. Como achas que podes melhorar as tuas habilidades de comunicação?
14. Qual é o teu objeto favorito no teu quarto e qual é a história por trás dele?
15. O que farias se ganhasses a lotaria?
16. Qual é o teu destino de sonho?
17. Qual é o teu filme ou programa de TV favorito, e porquê?
18. Sentes nostalgia pelo passado, e porquê?
19. Fostes rebelde quando eras criança, ou identificas-te de outra forma que não te identificas mais hoje?
20. Conversas com os teus animais de estimação como se fossem pessoas?

### Link para os recursos

https://www.morethanonestory.org/

https://www.morethanonestory.org/en/play



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 52 COLABORAÇÃO

## Cadeiras e puzzles

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Estas atividades têm como objetivo promover o trabalho em equipa e a colaboração entre os jovens participantes. Ao se envolverem em tarefas de grupo, terão a oportunidade de trabalhar juntos em direção a um objetivo comum. Os resultados de aprendizagem incluem a colaboração em equipa e a comunicação.

### Preparação

Escolha um ambiente calmo e relaxante no qual os participantes possam se concentrar e participar na atividade sem distrações. Separe as cadeiras para a atividade.

### Instruções

**1° Jogo: Cadeiras**

1. Divida os jovens em 2 grupos.
2. Dê a cada grupo uma instrução diferente.
3. Por exemplo: Um grupo deve colocar as cadeiras em círculo; o outro grupo deve colocar as mesmas cadeiras num canto da sala.
4. Nesta atividade, ninguém pode falar (silêncio).
5. Eles devem ser capazes de completar as duas instruções em conjunto.

**2° Jogo: Puzzles**

1. Os jovens devem ser divididos em pequenos grupos, e cada grupo deve receber 3 peças aleatórias de um puzzle.
2. Os grupos devem trocar as peças de modo a obter as peças corretas para a construção de cada puzzle.
3. Nesta atividade, ninguém pode falar (silêncio).
4. Os grupos devem ser capazes de completar os puzzles em conjunto.

### Materiais

- Cadeiras
- Grande sala
- Peças em tamanho grande de 3 puzzles

### Link para os recursos

Puzzel.org (site in all languages)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 53 COLABORAÇÃO

## Realizador por um Dia

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Como resultado final pretende-se que os participantes aprendam a colaborar uns com os outros por meio da divisão de tarefas e da delegação de funções para alcançar objetivos comuns. Os resultados de aprendizagem incluem a aplicação prática de habilidades de colaboração.

### Preparação

O objetivo é apresentar um filme de livre formato com duração de 1,5 a 3 minutos gravado com o telemóvel. No início, os papéis/as personagens devem ser distribuídas: argumentista, atores e atrizes, realizadores, assistentes, designers, etc. A mesma pessoa pode desempenhar vários personagens. Todos os membros devem ter pelo menos um papel a representar. Podem usar todos os recursos à sua disposição, desde aplicações de computador, cenários, mobiliário, etc.

### Instruções

1. Em grupos pequenos (5-8 pessoas), todos os participantes trabalharão na mesma equipa. Em grupos maiores (com mais de 10 pessoas), podem trabalhar em diferentes equipas, com no máximo 8-10 pessoas em cada uma.
2. Os participantes irão compartilhar os papéis de atuação, escrita do roteiro, storyboard, câmara, iluminação, edição, direção e quaisquer outros papéis que possam imaginar. A mesma pessoa pode desempenhar vários papéis. Todos os membros devem ter pelo menos um papel.
3. Eles devem planear, gravar, editar e apresentar no final da dinâmica um filme com duração entre um minuto e meio e três minutos. O tema do filme será totalmente livre.
4. Para atingir esse objetivo, podem usar todos os recursos à sua disposição, desde aplicativos de computador, a diferentes cenários internos e externos, mobiliário, roupas, etc.
5. Quando terminarem o filme, apresentam ao facilitador e aos restantes grupos.
6. No caso de haver várias equipas, no final, podem escolher o melhor filme em várias categorias, como melhor atuação, direção, roteiro, etc.

### Materiais e Links para os recursos

https://en.wikipedia.org/wiki/Newspaper_production_process (En)

https://es.padlet.com/

https://padlet.com/ (En)

https://stormboard.com/home

https://bubbl.us/

https://classroomscreen.com/

https://www.canva.com (En)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 54 COLABORAÇÃO

## Perdido

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este exercício enfatiza a resolução de problemas por meio do trabalho em equipa e da dinâmica de grupo. Os participantes aprendem a trabalhar como uma equipa utilizando recursos limitados e enfrentam desafios que podem surgir com um objetivo de grupo em mente.

### Preparação

O objetivo da atividade é que os participantes superem todos os obstáculos trabalhando juntos. Escolha um ambiente calmo e relaxante onde os participantes possam se concentrar e se envolver na atividade sem distrações. Dependendo do número de participantes, podemos dividi-los em equipas.

### Instruções

1. Jogo de Ativação: A equipa tenta, em círculo, manter um balão no ar com qualquer parte do corpo. O desafio para a equipa é evitar que o balão caia no chão. Se conseguirem com facilidade, o facilitador pode adicionar 1 ou 2 balões adicionais no círculo.
2. Atividade "Perdidos":
   - Todos somos náufragos numa ilha deserta, e cada grupo tenta "salvar-se" seguindo um caminho específico no mapa com obstáculos.
   - No caminho, encontram barcos, trilhas, pontes, etc. Estes podem ser barcos de jornal, pontes de papelão, etc. A sala é configurada com os obstáculos (um mar ou um desfiladeiro com uma ponte suspensa) e ferramentas de auxílio (ponte, barco) ao longo das rotas.
   - É enfatizado aos participantes que, para cada equipa, todos os membros devem chegar à linha de chegada juntos ao mesmo tempo, mas também superar cada obstáculo juntos como uma equipa. Por exemplo, o barco está no meio do mar, e a equipa deve nadar até ele.
   - A equipa precisa descobrir como subir ao barco ao mesmo tempo sem virá-lo e todos os membros se encaixarem nele.
   - Os membros da equipa não podem superar os obstáculos um de cada vez; eles precisam fazê-lo ao mesmo tempo. Ao atravessar uma ponte ou rochas, etc., eles precisam estar de mãos dadas e ajudar uns aos outros.

### Materiais

- Balões
- Papelão, jornais, caixas, aros e outros materiais que podem ser usados criativamente para formar os obstáculos no percurso.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 55 COLABORAÇÃO

## Se eu fosse...

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este exercício enfatiza o reconhecimento das diferentes personalidades das pessoas e procura maneiras de colaborar umas com as outras.

### Preparação

Escolha um ambiente calmo e relaxante onde os participantes possam se concentrar e se envolver na atividade sem distrações e separe os cartões com os papéis.

### Instruções

1. O instrutor atribui os papéis aos participantes.
2. Os papéis que os participantes terão são específicos e surgem de características que cada pessoa possa ter, tornando difícil a comunicação em grupo.
3. Cada participante assume a tarefa de analisar as dificuldades enfrentadas pelo "seu papel" na comunicação com o grupo.
4. Como indicação, ele/ela pode responder às seguintes perguntas:
   - Achas que a forma como te expressas é suficientemente clara para os outros?
   - Achas que os membros da equipa serão capazes de cooperar contigo?
   - Quais os elementos do teu caráter/papel que achas que te ajudariam a trabalhar com a equipa?
   - O que mudarias para tornar a colaboração mais eficaz?

### Materiais

- Cartas com papéis: exemplos de papéis incluem tímido, agressivo, zangado, medroso, comunicativo, passivo, opinativo...

# 56 COLABORAÇÃO

## Ouve-me

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade em grupo é ajudar os participantes a aprender a colaborar de forma mais eficaz. Os resultados esperados de aprendizagem desta atividade incluem ajudar os participantes a desenvolver as suas habilidades de colaboração, a aprender a trabalhar juntos para um objetivo comum e a aumentar as suas habilidades criativas.

### Preparação

O facilitador precisa preparar uma coleção de imagens surrealistas para os participantes.

### Instruções

1. Dividimos os grupos em pares.
2. Cada par recebe uma folha de papel e uma imagem de referência. Um dos dois é o narrador (Aluno A) e o outro é o artista (Aluno B).
3. O Aluno B vira-se e fica de frente para a parede, enquanto o Aluno A descreve a imagem de referência.
4. Revelamos os resultados finais e comparamos os desenhos com as imagens de referência. Os grupos refletem sobre a precisão dos seus desenhos e se poderiam ter colaborado de maneira diferente.
5. Por fim, todos os participantes fazem uma autoanálise dos resultados artísticos e contribuem para uma discussão geral sobre colaboração e expressão artística.

### Materiais

- Papel branco
- Lápis, material de escrita, cores, aquarelas
- Imagens de referência (preferencialmente imagens surrealistas - consulte as imagens a seguir)

# 57 COLABORAÇÃO

## Comunicação como o Catalisador para Desbloquear o Sucesso na Colaboração

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Através do questionário, os participantes aperfeiçoarão as suas habilidades de resolução de problemas testando o seu conhecimento. Os resultados de aprendizagem incluem um melhor conhecimento sobre o trabalho em equipa e colaboração.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Esta atividade foi criada para ser online. Comunique claramente o propósito do questionário, as instruções para completá-lo e quaisquer prazos ou expectativas. Forneça informações de contato para dúvidas ou esclarecimentos.

### Instruções

Os participantes serão apresentados com um conjunto de perguntas relacionadas à comunicação dentro de um grupo. Exemplos de perguntas:

**1."Qual é um dos maiores obstáculos para a comunicação eficaz numa equipa?"**
a. A falta de um líder forte
b. Falha em cumprir as regras da equipa [Correto]
c. Falta de tempo
d. Diferenças culturais

**2. "Quais são os benefícios da comunicação aberta e transparente numa equipa?"**
a. Melhoria do ambiente de trabalho
b. Maior senso de coesão
c. Aumento da produtividade
d. Todas as opções acima [Correto]

**3. "Quais são as qualidades de um bom comunicador numa equipa?"**
a. Empatia, escuta ativa e habilidades de resolução de problemas [Correto]
b. Personalidade forte
c. Competitividade e autopromoção
d. Conhecimento profundo do setor

**4. "Quais são os canais de comunicação mais eficazes numa equipa?"**
a. Email
b. Chat
c. Videoconferência
d. Depende das necessidades de comunicação da equipa [Correto]

**5. "Como é que os conflitos de comunicação podem ser evitados numa equipa?"**
a. Impor a tua opinião
b. Ter uma atitude aberta e de escuta [Correto]
c. Ignorar problemas
d. Todas as opções acima

**6. "Quais são as consequências da comunicação ineficaz numa equipa?"**
a. Atrasos na entrega do trabalho
b. Diminuição da qualidade do trabalho
c. Desintegração da equipa
d. Todas as opções acima [Correto]

**7. "Como é que a crítica pode ser tratada dentro de uma equipa?"**
a. Rejeitar críticas
b. Ouvir as críticas e tentar melhorar [Correto]
c. Criticar por sua vez para responder às críticas
d. Evitar críticas em geral

**8. "Quais são as técnicas de comunicação não violenta úteis numa equipa?"**
a. Comunicar com um tom assertivo e não agressivo
b. Usar palavras que não magoem os outros
c. Expressar as próprias necessidades sem julgar os outros
d. Todas as opções acima [Correto]

**9. "Quais são as vantagens da comunicação intercultural dentro de uma equipa?"**
a. Maior compreensão das diferenças culturais
b. Melhoria da colaboração entre os membros da equipa
c. Aumento da criatividade e inovação
d. Todas as opções acima [Correto]

# 58 COLABORAÇÃO

## E Se? Isto ou Aquilo?

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos desta atividade são conscientizar sobre a importância e os benefícios do trabalho em equipa. Os resultados de aprendizagem incluem uma comunicação e trabalho em equipa aprimorados.

### Preparação

Esta atividade é apresentada para um formato de jogo online, onde são passadas fases. É necessário um dispositivo eletrônico.

### Instruções

1. Primeiramente, é apresentado um contexto de trabalho com uma situação ou problema.
2. O jogador, ao ler a declaração, será apresentado a 2 soluções e terá que escolher 1.
3. Cada solução tem um caminho, e sucessivamente mais problemas e soluções são apresentados.
4. Em cada escolha e decisão do jogador, será apresentado o impacto que o trabalho em equipa tem no bem-estar da empresa.

Observação: Cada jogador deve alcançar o melhor resultado que beneficia a equipa e a empresa.

### Materiais

- Criar textos apresentando os contextos de trabalho, problemas e decisões.

### Link para os recursos

"Jogo de Cartas: Decisão, Ação! - Resolução de Problemas" (ideiascomhistoria.pt)

https://wordwall.net/ (all Languages)

# 59 COLABORAÇÃO

## Mentes Criativas

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Para realçar a importância das várias perspetivas no desempenho profissional de cada funcionário numa empresa. Os resultados de aprendizagem são empatia e trabalho em equipa.

### Preparação

A atividade é desenvolvida em 2 etapas, uma individual e outra em grupos. O facilitador fornece um tema ou palavra que é apresentado ao grupo de participantes.

### Instruções

**1ª etapa**
Cada participante desenha individualmente o tema ou palavra e pinta a seu gosto (máximo: 20 minutos).

**2ª etapa**

1. Em círculo ou em fila, o primeiro participante começa desenhando o tópico ou a palavra, mas não termina o desenho. Ele/ela tem 30 segundos e passa para o próximo participante, que continua o desenho e adiciona um pouco mais, e assim por diante até que o último membro do grupo tenha desenhado uma imagem.
2. No final, todos os participantes apresentam os seus desenhos individuais e o desenho criado como grupo.
3. Eles devem discutir as diferenças e diferentes perspectivas.

### Materiais

- Temas ou palavras
- Papel
- Material de colorir (lápis de cor, canetas, giz de cera, etc.)

### Link para os recursos

Auto Draw
https://www.autodraw.com/

# 60 COLABORAÇÃO

## O Poder da Colaboração Eficaz

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo explorar, por meio de cenários da vida real, os princípios para alcançar uma colaboração eficaz e fomentar o trabalho em equipa. Os resultados de aprendizagem incluem aumento do conhecimento de estratégias para promover o trabalho em equipa, construir confiança e estabelecer uma cultura de equipa positiva que encoraja a colaboração e cooperação, além de habilidades aprimoradas de resolução de problemas e gerenciamento de conflitos.

### Preparação

Os participantes são apresentados a três cenários diferentes, nos quais serão incumbidos de escolher como se comportariam naquele contexto e receberão feedback.

### Instruções

**Cenário 1**
"Estás numa equipa de voluntários e têm uma tarefa a ser concluída até o final da semana. Outro membro do teu grupo precisa de ajuda com outra tarefa que deve ser concluída até o final do dia. O que fazes?"

As opções poderiam ser as seguintes:
- Ignoras o pedido de ajuda e concentras-te na tua tarefa.
- Ajudas o teu amigo e depois dedicas-te à tua tarefa.
- Perguntas ao teu gerente se é possível adiar o prazo da tua tarefa para ajudares o teu amigo.
- Pedes ao teu amigo que peça ajuda a outra pessoa.

**Cenário 2**
"Foste designado para um projeto com outros 3 membros da equipa. Durante a reunião de partilha de ideias, tens uma ideia que acreditas ser muito útil, mas outro membro da equipa critica-a fortemente. O que fazes?"

As opções poderiam ser as seguintes:
- Ficas com raiva e tentas defender a tua ideia.
- Tentas entender porque é que o teu colega critica a ideia e tentas encontrar um compromisso.
- Abandonas a ideia e concentras-te noutras soluções.
- Finges que nada aconteceu e tentas evitar a situação.

**Cenário 3**
"Fazes parte de um grupo de trabalho que precisa entregar um projeto até uma data específica. Um colega teu não está a fazer a parte dele do trabalho, colocando o prazo do projeto em risco. O que fazes?"

As opções poderiam ser as seguintes:
- Ignoras o problema e concentras-te no teu trabalho.
- Conversas com o teu colega para entender porque é que ele está tendo dificuldades e tentas encontrar uma solução juntos.
- Falas com o teu chefe e pedes para tirar o teu colega do projeto.
- Finges que nada aconteceu e tentas evitar a situação.

### Materials

Sem materiais.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# ÁREA DE APRENDER A APRENDER

## 61 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

### Desperta a Mentalidade de Crescimento: Incendeia o teu Potencial

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo capacitar os participantes a adotar e praticar uma mentalidade de crescimento, permitindo que superem desafios, aproveitem oportunidades de aprendizado e alcancem o seu pleno potencial. Os resultados de aprendizagem incluem:

- Compreender a diferença entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento
- Adquirir ferramentas práticas para desenvolver uma mentalidade de crescimento
- Aprender a usar a sua mentalidade de crescimento para enfrentar desafios e alcançar metas
- Compreender como receber feedback e usá-lo para melhorar

### Preparação

Apresentação do curso e definição de mentalidade de crescimento, com um vídeo curto ou apresentação de slides para explicar os conceitos de mentalidade fixa e mentalidade de crescimento.

### Instruções

1. Ferramentas para desenvolver uma mentalidade de crescimento: Vídeo ou apresentação de slides fornecendo ferramentas práticas para desenvolver uma mentalidade de crescimento:

- Prática de gratidão: A prática de gratidão envolve focar intencionalmente nos aspectos positivos da vida e cultivar uma atitude de apreciação. Praticar a gratidão regularmente pode ajudar a mudar a tua mentalidade de escassez para abundância e de negatividade para positividade. Podes praticar a gratidão mantendo um diário de gratidão, listando coisas pelas quais és grato todos os dias ou expressando gratidão aos outros.
- Auto reflexão: A auto reflexão envolve examinar os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos para ganhar conhecimento sobre ti mesmo e as tuas experiências. A auto reflexão regular pode ajudar-te a identificar padrões de pensamento ou comportamento que podem estar a limitar o teu crescimento e potencial. Podes praticar a auto reflexão reservando um tempo a cada dia ou semana para refletires sobre as tuas experiências e escrever num diário sobre os teus pensamentos e sentimentos.

- Meditação: A meditação envolve treinar a tua mente para te concentrares e acalmares os teus pensamentos. A prática regular de meditação pode ajudar-te a desenvolver uma maior consciência dos teus pensamentos e emoções, reduzir o stress e a ansiedade e melhorar o teu bem-estar geral. Podes praticar a meditação encontrando um espaço tranquilo para te sentares e te concentrares na tua respiração, ou usando um aplicativo ou vídeo de meditação guiada.

- Aprendendo com o fracasso: O fracasso é uma parte natural do crescimento e desenvolvimento. Aprender com o fracasso envolve reformular os fracassos como oportunidades de crescimento e usá-los como uma experiência de aprendizagem. Podes praticar a aprendizagem com o fracasso refletindo sobre o que correu mal, o que aprendeste e como podes usar esse conhecimento para melhorar no futuro.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

- Aceitando desafios: Desafios são oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Aceitar desafios envolve sair da tua zona de conforto e assumir tarefas novas e difíceis. Podes praticar a aceitação de desafios procurando novas experiências, estabelecendo metas desafiadoras e abordando dificuldades com uma atitude positiva e disposição para aprender.

2. Exercícios práticos para ajudar os participantes a aplicar essas estratégias na vida real.

**Exercício Prático 1 - Metas de Processo**
Exercício guiado para ajudar os participantes a estabelecer metas de processo para um desafio específico que estão a enfrentar no momento. Exemplos de metas de processo incluem "concentrares-te no desenvolvimento de habilidades", "priorizar o autocuidado" e "aprender com os erros".

Identificar um desafio específico: Os participantes serão convidados a identificar um desafio específico que estão a enfrentar no momento, seja nas suas vidas pessoais ou profissionais.

Refletir sobre a importância das metas de processo: Os participantes serão incentivados a refletir sobre a importância de estabelecer metas de processo para alcançar o sucesso. Ajude-os a entender que focar no processo de alcançar uma meta, em vez do resultado final, pode ajudá-los a se manter motivados, construir resiliência e manter uma atitude positiva.

*Brainstorm* de metas de processo: Por alguns minutos, os participantes serão convidados a fazer um *brainstorm* de metas de processo para o desafio que estão a enfrentar. Eles serão encorajados a se concentrarem em ações ou comportamentos específicos que podem controlar, em vez de fatores externos.

Criar um plano de ação: Peça aos participantes que criem um plano de ação com base nas suas metas de processo. Incentive-os a dividir as suas metas em etapas menores e acionáveis e a estabelecer prazos específicos para cada etapa.

**Exercício Prático 2 - Visualização Positiva**
Exercício guiado para ajudar os participantes a praticar a visualização positiva para um desafio específico que estão a enfrentar. Exemplos de exercícios de visualização incluem imaginar um resultado bem-sucedido, visualizar a superação de obstáculos e visualizar-se se sentindo confiante e capaz.

Identificação de um desafio específico: Peça aos participantes que identifiquem um desafio específico que estão a enfrentar no momento, seja nas suas vidas pessoais ou profissionais.

Explicação do conceito de visualização positiva: Explique aos participantes que a visualização positiva envolve imaginar a si mesmos superando com sucesso um desafio ou alcançando uma meta. Ajude-os a entender que a visualização positiva pode ajudar a construir confiança, motivação e uma sensação de controle sobre o resultado.

Orientação do exercício de visualização: Guie os participantes por meio de um exercício de visualização, fornecendo as seguintes orientações:

- Fecharem os olhos e fazerem uma respiração profunda.
- Imaginarem-se numa situação específica relacionada com o desafio que estão enfrentando.
- Visualizarem-se superando o desafio e alcançando um resultado de sucesso.
- Imaginarem os sentimentos de confiança, orgulho e realização que vêm com o sucesso.
- Mantêm esse sentimento por mais alguns momentos.

Incentivar a reflexão: Após o exercício de visualização, incentivem os participantes a refletirem sobre a sua experiência e a partilharem os seus pensamentos e sentimentos com um parceiro ou num grupo. Peçam-lhes para partilharem o que visualizaram, que emoções experimentaram e como se sentiram após o exercício.

Discutir formas de tornar a visualização positiva um hábito: Promovam uma discussão com os participantes podem incorporar a visualização positiva nas suas rotinas diárias. Incentivem-nos a reservar um tempo todos os dias para praticar a visualização positiva e a usar a técnica sempre que enfrentem um desafio difícil ou se sintam desencorajados.

Acompanhar o progresso: Façam um acompanhamento com os participantes numa data posterior para verificar como estão a incorporar a visualização positiva nas suas vidas e como isso está a afetar o seu sentimento de confiança, motivação e controlo.

**Practical Exercise 3 - Aprendendo com o Fracasso**
Exercício orientado para ajudar os participantes a refletirem sobre um fracasso passado e identificarem lições aprendidas.
Identificar um fracasso específico do passado: Peçam aos participantes que pensem numa situação específica em que tenham enfrentado um revés, desapontamento ou fracasso. Pode ser uma situação pessoal ou profissional.

Refletir sobre a experiência: Forneçam aos participantes alguns minutos para refletir sobre a experiência, utilizando as seguintes perguntas de reflexão como guia:

- O que aconteceu nesta experiência?
- Quais foram os meus pensamentos e sentimentos durante a experiência?
- O que aprendi com esta experiência?
- O que poderia ter feito de forma diferente para alcançar um resultado diferente?
- Como posso usar esse conhecimento para melhorar no futuro?
- Que pontos fortes demonstrei durante esta experiência?

Partilhar reflexões: Incentivar os participantes a partilhar as suas reflexões com um parceiro ou num grupo. Isso pode ajudá-los a obter novas perspetivas, visões e ideias dos outros.

Discutir lições aprendidas: Facilitar uma discussão sobre as lições aprendidas com a falha. Peçam aos participantes que partilhem as conclusões-chave da experiência e como podem aplicar essas perceções no futuro.

Criar um plano de ação: Encorajar os participantes a criar um plano de ação com base nas lições aprendidas com a falha. Peçam que identifiquem ações específicas que podem tomar para aplicar as lições aprendidas em situações futuras.

Refletir sobre o progresso: Fazer um acompanhamento com os participantes numa data posterior para ver como aplicaram as lições aprendidas e como as suas ações impactaram o seu crescimento e desenvolvimento.

3- Feedback e melhoria:
Vídeo ou apresentação de slides que explicam a importância do feedback e como usá-lo para melhorar com uma mentalidade de crescimento.
Exercícios práticos para ajudar os participantes a aplicar o feedback na vida real.

Introdução: Explique aos participantes a importância do feedback no crescimento pessoal e profissional. Enfatize que o feedback pode ser usado para identificar áreas de melhoria e desenvolver uma mentalidade de crescimento.

Reflexão sobre feedback anterior: Peça aos participantes que reflitam sobre um feedback que receberam no passado. Este feedback pode ser de um supervisor, colega ou amigo. Peça-lhes para anotar o feedback e como reagiram inicialmente a ele.

Reenquadrar o feedback como uma oportunidade: Incentive os participantes a ver o feedback como uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento, em vez de crítica ou julgamento.

Identificar áreas para melhoria: Peça aos participantes que identifiquem áreas específicas para melhorar com base no feedback. Incentive-os a serem específicos e concretos em sua análise.

Criar um plano de ação: Peça aos participantes que criem um plano de ação com base nas áreas de melhoria identificadas no passo 4. Incentive-os a definir metas específicas e prazos, e a desdobrar as etapas necessárias para alcançar essas metas.

Praticar o pensamento de mentalidade de crescimento: Incentive os participantes a abordar seu plano de ação com uma mentalidade de crescimento. Encoraje-os a abraçar desafios, aprender com os erros e ver contratempos como oportunidades de crescimento e desenvolvimento.

Acompanhamento do progresso: Faça um acompanhamento com os participantes em uma data posterior para ver como eles aplicaram o feedback e trabalharam em direção às suas metas. Incentive-os a refletir sobre seu progresso e fazer ajustes conforme necessário.

# 62 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Papel nas Costas

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo deste exercício é que os participantes pratiquem a observação, a empatia, tornem-se ativos, deem e recebam feedback positivo, aprimorando a sua autoestima.

### Preparação

Os participantes são divididos em grupos de 5 a 10 pessoas sob a orientação de um facilitador. Um pedaço de papel A4 é colado nas costas de cada participante.

### Instruções

1. Após o aquecimento e o passeio pela sala e no papel branco já colado nas costas dos participantes, escrevemos aleatoriamente para qualquer pessoa que encontrarmos características que consideramos positivas.
2. Depois de terminarmos e garantirmos que todos tenham coletado características positivas (internas e externas) suficientes de si mesmos, apresentamos os papéis ao grupo e discutimos como nos sentimos, se elas são verdadeiras e como nos sentimos em relação aos outros vendo essas características em nós.

### Materiais

- Canetas de cor
- 1 folha A4 para cada participante
- Fita adesiva

# 63 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Dada

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos desta atividade são proporcionar uma atividade sobre a mentalidade de crescimento numa perspetiva artística e diferente. Os resultados de aprendizagem são habilidades de criatividade e empatia dos participantes.

### Preparação

O facilitador, por meio de técnicas artísticas típicas do Dadaísmo, a Antiarte que permite a libertação da fantasia por meio da combinação de diferentes técnicas artísticas, ajudará os participantes a se tornarem emocionalmente conscientes de seu "eu" e dos seus relacionamentos com os outros. Além disso, diferentes desafios pessoais e em grupo serão estabelecidos para substituir o "não" pelo "sim", reconhecer talentos individuais, identificar áreas de aprimoramento e se reinventar. Passar em cada teste fornecerá aos participantes os meios e uma nova visão para criar um autorretrato seguindo as técnicas de colagem do Dadaísmo.

### Instruções

1. O facilitador explica as bases do Dadaísmo como uma tendência artística na qual a história da arte é vista como nada mais do que uma contínua reelaboração de dois ou três temas fundamentais.
2. Assim, as diferentes criações artísticas seriam, de acordo com essa tese, nada mais do que pequenos fragmentos de uma única grande obra coletiva, que inconscientemente elaboramos sob a ilusão da individualidade.
3. Essa ideia é transferida para a dinâmica do grupo com base nos jogos concebidos por Robert Desnos, André Breton e Tristan Tzara, nos quais o acaso e o automatismo eram usados no processo criativo.
4. Num pedaço de papel, cada participante deve escrever uma palavra ou uma frase simples. Essa parte é então ocultada por uma folha de papel de tal forma que o próximo participante só veja o final dela (algumas linhas ou palavras).
5. O próximo participante, portanto, continuará sem saber o que veio antes.
6. O resultado mostrar-se-á numa espécie de inconsciente compartilhado. Essa mesma dinâmica será repetida com desenhos, resultando em imagens alucinatórias, figuras impossíveis que serão traduzidas em uma improvável unidade do todo.
7. Um terceiro exercício consiste em dizer palavras ou frases aleatoriamente, inseri-las em um motor de busca na internet e escolher dois números. O primeiro será o número do site que retorna o resultado da busca, enquanto o segundo será o parágrafo dentro dessa página.
8. Essas frases para cada um dos resultados serão registradas consecutivamente em um pedaço de papel.
9. O resultado da busca será elaborado como sugestão para criar uma história maior.

### Link para os recursos

https://www.goodreads.com/group/show/41720-struggling-writers (En)
https://www.youtube.com/watch?v=bauTo2C7M3Q
https://www.goodreads.com/group/show/56452-fun-games
https://poets.org/text/play-exquisite-corpse
https://foldingstory.com/
https://www.youtube.com/watch?v=TxgzxVUx8gU (En)
https://www.youtube.com/watch?v=FUKwnewqQms (En auto subs)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 64 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## A Vantagem da Mentalidade de Crescimento

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo ajudar os aprendizes a desenvolver uma mentalidade de crescimento e compreender como ela pode levar a um maior sucesso nas suas vidas pessoais e profissionais. Ela explorará os conceitos-chave da mentalidade de crescimento, fornecerá ferramentas práticas para desenvolver uma mentalidade de crescimento e oferecerá estratégias para aplicar uma mentalidade de crescimento em situações do mundo real.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Para esta atividade, há necessidade de uma apresentação que será interativa com a participação dos envolvidos.

### Instruções

1. Apresentação do Importância da Mentalidade: Bem-vindos à Apresentação sobre a Importância da Mentalidade! Explicação breve sobre a importância da mentalidade no crescimento pessoal e profissional.
2. Exercícios para incentivar os participantes a refletirem sobre sua própria mentalidade e desenvolverem uma mentalidade de crescimento em contextos pessoais e profissionais.

"**Exercício de Reflexão sobre a Mentalidade de Crescimento**"
Duração: 5-7 minutos
Objetivo: Incentivar os participantes a refletirem sobre a sua própria mentalidade e desenvolverem uma mentalidade de crescimento em contextos pessoais e profissionais.

Instruções:

Encontra um espaço tranquilo e confortável onde não serás interrompido.
Respira profundamente algumas vezes e relaxa o teu corpo.
Tira um momento para refletir sobre um desafio ou obstáculo que estás a enfrentar atualmente na tua vida pessoal ou profissional.
Pensa em como abordaste esse desafio no passado. Costumas desistir facilmente? Ficas desencorajado ou derrotado?

Agora, imagina-te a abordar esse desafio com uma mentalidade de crescimento. Imagina que estás encarando esse desafio como uma oportunidade de aprender e crescer.

Pensa nas ações que poderias tomar para abordar esse desafio com uma mentalidade de crescimento. Que habilidades poderias desenvolver? Que recursos poderias procurar? Que passos poderias dar para superar esse desafio?

Dedica alguns momentos para te concentrares na sensação de empoderamento e possibilidade que vem com a adoção de uma mentalidade de crescimento. Mantem essa sensação por mais alguns momentos.

Quando estiveres pronto, respira profundamente e abre os olhos lentamente.

Dedica um momento para refletires sobre o exercício. O que aprendeste sobre a tua própria mentalidade? Como podes aplicar uma mentalidade de crescimento ao desafio que estás a enfrentar atualmente?

Ao completar este exercício guiado, os participantes podem aprender a cultivar uma mentalidade de crescimento em contextos pessoais e profissionais, desenvolvendo uma abordagem mais positiva e empoderada para desafios e obstáculos. Este exercício pode ser usado regularmente como uma ferramenta de reflexão e desenvolvimento de mentalidade.

**"Aplicando uma Mentalidade de Crescimento em Contextos Pessoais e Profissionais"**
Apresentação interativa

Slide 1: Introdução
Título: Aplicando uma Mentalidade de Crescimento em Contextos Pessoais e Profissionais
Bem-vindos à apresentação!
Visão geral da importância da mentalidade no crescimento pessoal e profissional.

Slide 2: Mentalidade Fixa vs. Mentalidade de Crescimento
Breve comparação entre mentalidade fixa e de crescimento.
Explicação de como uma mentalidade de crescimento pode levar a um maior sucesso em contextos pessoais e profissionais.

Slide 3: Superando Desafios
Estratégias para superar desafios com uma mentalidade de crescimento.
Exemplos de indivíduos que superaram desafios através de uma mentalidade de crescimento.
Atividade interativa: Os participantes compartilham as suas próprias experiências e estratégias para superar desafios.

Slide 4: Definindo Metas
Explicação de como uma mentalidade de crescimento pode ajudar na definição e realização de metas.
Estratégias para definir e alcançar metas com uma mentalidade de crescimento.
Atividade interativa: Os participantes definem uma meta pessoal ou profissional e compartilham suas estratégias para alcançá-la.

Slide 5: Procurando Feedback
Explicação de como procurar feedback pode contribuir para o crescimento pessoal e profissional.
Estratégias para procurar feedback com uma mentalidade de crescimento.
Atividade interativa: Os participantes compartilham as suas experiências e estratégias para procurar feedback.

Slide 6: Exemplos do Mundo Real
Estudos de caso de indivíduos que utilizaram uma mentalidade de crescimento para superar obstáculos e alcançar o sucesso em contextos pessoais e profissionais.
Atividade interativa: Os participantes analisam os estudos de caso e identificam as estratégias usadas para aplicar uma mentalidade de crescimento.

Slide 7: Conclusão
Resumo das principais lições da apresentação.
Chamada à ação para que os participantes apliquem uma mentalidade de crescimento nas suas vidas pessoais e profissionais.
Atividade interativa: Os participantes compartilham os seus planos de ação para aplicar uma mentalidade de crescimento nas suas vidas pessoais e profissionais.

**"Questionário sobre a Aplicação de uma Mentalidade de Crescimento"**
Para verificar a aprendizagem dos participantes sobre estratégias para aplicar uma mentalidade de crescimento em contextos pessoais e profissionais.

Perguntas:

O que é uma mentalidade de crescimento?
A. Uma mentalidade que acredita que as habilidades são fixas e inalteráveis.
B. Uma mentalidade que acredita que as habilidades podem ser desenvolvidas e aprimoradas.
C. Uma mentalidade que não afeta o crescimento pessoal e profissional.
Resposta: B

Como uma mentalidade de crescimento pode ajudar na superação de desafios?
A. Fazendo com que as pessoas desistam facilmente.
B. Fazendo com que as pessoas encarem os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento.
C. Fazendo com que as pessoas evitem desafios completamente.
Resposta: B

Quais são algumas estratégias para definir e alcançar metas com uma mentalidade de crescimento?
A. Evitar desafios e riscos.
B. Focar apenas no resultado final.
C. Dividir as metas em etapas menores e celebrar o progresso ao longo do caminho.
Resposta: C

Como procurar feedback pode ajudar no crescimento pessoal e profissional?
A. Limitando o crescimento pessoal e profissional.
B. Fornecendo oportunidades de aprendizado e aprimoramento.
C. Impedindo que as pessoas alcancem seus objetivos.
Resposta: B

Quais são alguns exemplos do mundo real de indivíduos que usaram uma mentalidade de crescimento para alcançar o sucesso?
A. Indivíduos que desistem facilmente.
B. Indivíduos que evitam desafios.
C. Indivíduos que encaram os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento.
Resposta: C

Ao completar este questionário, os participantes podem verificar a sua aprendizagem sobre estratégias para aplicar uma mentalidade de crescimento em contextos pessoais e profissionais. Eles podem obter feedback sobre sua compreensão da mentalidade de crescimento e identificar áreas para aprendizado e aprimoramento adicionais.

# 65 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Dar a Volta por Cima

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Nesta atividade, tenta-se promover a reflexão sobre a trajetória educacional e profissional do participante. O objetivo é incentivá-lo a perceber que o esforço resulta em desenvolvimento, permitindo-lhe assim gerir de forma mais eficaz o mundo que o rodeia em todas as áreas da vida.

### Preparação

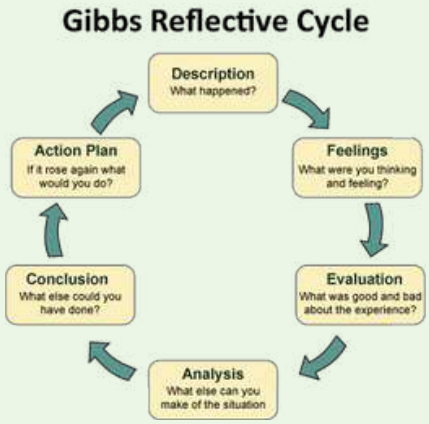
É necessário ter um dispositivo eletrónico com um projetor na mesma sala da atividade.

### Instruções

1.O participante assiste aos seguintes vídeos. Os vídeos são histórias pessoais de pessoas que mudaram as suas vidas.

- https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0
- https://www.youtube.com/watch?v=xcSNWjOG8Oc
- https://m.youtube.com/watch?v=jih_Ga3r9gU (grego sem legendas)

2. De seguida observam a imagem do círculo de Gibbs.




3. Em seguida, com base no ciclo de Gibbs e nos vídeos que a pessoa assistiu, ele/a preenche um questionário com perguntas sobre o seu percurso educacional e o seu nível de satisfação com o caminho educacional.
4. As perguntas são as seguintes: Qual tem sido o teu percurso profissional e educacional até à data? Foi uma escolha tua segui-lo? Está satisfeito/a? Se não, o que gostaria de mudar?
5. Através deste processo de formação, o participante pode refletir sobre o seu percurso educacional e profissional, olhando para o passado, examinando o seu nível de satisfação e, em última análise, ser motivado a criar um novo plano de ação para recomeçar.

### Materiais

Dispositivo eletrónico e acesso à internet

### Link para os recursos

https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0
https://m.youtube.com/watch?v=jih_Ga3r9gU

# 66 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## O que é que queres?

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo permitir que os participantes formulem os seus objetivos pessoais e reflitam sobre porque estão a participar.
Os resultados de aprendizagem são: ser criativo e inovador; ser capaz de apresentar ideias verbalmente e/ou por escrito; cooperar e interagir com outros; ser capaz de refletir criticamente, incluindo a autorreflexão.

### Preparação

O espaço necessita de materiais de arte específicos, uma impressora e um computador para que os participantes possam usar.

### Instruções

1. Os participantes devem criar uma apresentação de colagem usando fotos e textos que representem os objetivos pessoais e as habilidades nas quais desejam trabalhar nos próximos anos. Haverá jornais com fotos, uma variedade de textos inspiradores do Loesje (https://www.loesje.org/) e textos de outras fontes.
2. Eles terão acesso a um computador e a uma impressora. Eles podem pesquisar online por fotos e textos que se relacionem com eles e seus objetivos pessoais para os próximos anos.
3. Se os participantes acharem isso difícil, o facilitador pode orienta-los fazendo perguntas que os ajudem a formular os objetivos e habilidades que desejam trabalhar.
4. No final, o participante apresentará a colagem, e o facilitador perguntará ao grupo o que eles acham que a pessoa deseja alcançar, e a pessoa explicará como vê isso.

Observação: Este exercício pode ser adaptado para qualquer programa no qual as pessoas precisem estabelecer os seus próprios objetivos pessoais.

### Materiais

- Revistas ou jornais
- Caneta e papel
- Computador com acesso à internet e impressora
- Tesoura e cola

### Link para os recursos

https://www.canva.com/
https://www.befunky.com/features/collage-maker/
https://www.adobe.com/express/create/photo-collage
https://picsart.com/collage-maker



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 67 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Jogo para Mentalidade de Crescimento

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é ajudar os participantes a desenvolverem a sua mentalidade de crescimento. Os resultados de aprendizagem esperados são que os participantes sejam capazes de fazer uma tempestade de ideias, praticar as suas habilidades de escrita, desenvolver as suas habilidades criativas e processar informações com mais rapidez.

### Preparação

Os participantes são convidados a trabalhar juntos e criar uma história curta de cerca de 5000 palavras. Os seguintes cinco elementos devem estar presentes na história:
- Cenário
- Enredo
- Personagem
- Tema
- Conflito

### Instruções

1. Encontrem inspiração.
Primeiramente, os participantes precisam ter uma ideia. Eles podem ter um tema ou conflito em mente.

2. "Chuva de Ideias" / Brainstorm
Assim que tiverem uma ideia para a história, façam uma tempestade de ideias. Preparem um esboço áspero de como a história irá progredir. Comecem a criar a análise dos personagens e como eles vão conseguir resolver o conflito principal.

3. Esboço
Criem um esboço para a história. Um esboço é uma estrutura básica para a história que lista seus principais pontos da trama e detalhes relevantes.

4. Escrevam o primeiro rascunho.
Cada participante pode adicionar apenas uma frase à história. Cada pessoa tem permissão para direcionar e mudar a história da maneira que desejar. A pessoa que segue deve se adaptar ao que a pessoa anterior disse e continuar a história de acordo.

Este jogo trabalha na capacidade das pessoas de se adaptarem às informações apresentadas a elas no momento e permite que se tornem mais flexíveis e ajustáveis na forma como processam informações e se adaptam de acordo.

### Materiais

- Folha branca
- Canetas

# 68 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Projetando a minha pessoa

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos são desenvolver uma descrição detalhada da pessoa, respondendo a perguntas sobre o indivíduo daqui a 10 anos. Os resultados de aprendizagem consistem em reconhecer as emoções e paixões associadas à pessoa e compreender o impacto que têm na sua vida.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Os participantes precisam de um dispositivo eletrônico e conexão com a internet para acessar o site: https://www.autodraw.com/.

### Instruções

Descrição Breve:
Para desenvolveres a tua pessoa, forneçe uma descrição crua respondendo a perguntas sobre ti daqui a 10 anos.

**Primeira Parte**
ATRIBUTOS: Nome, Ocupação, Hobbies, Crenças e valores
CONTEXTO SOCIAL: Papel social (ou papéis), Posição na hierarquia social, Rede pessoal, filiações

**Segunda Parte**
MOTIVAÇÕES, METAS E NECESSIDADES:
Quais são as motivações, metas e necessidades?
Quais são os desafios que enfrentas?
Quais são as emoções e paixões que estão envolvidas?

TUA ATIVIDADE / TRABALHO:
Opiniões, emoções e desejos relacionados às tuas atividades/trabalho

**Última Parte**
DEBRIEFING

### Materiais

Autodraw - https://www.autodraw.com/

# 69 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Como é que o farias?

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos são incentivar os participantes a ter empatia por pessoas que enfrentam situações desafiadoras. Os resultados esperados incluem promover o pensamento crítico e a análise, solicitando que os participantes reflitam sobre suas próprias reações aos cenários apresentados.

### Preparação

Reúna os materiais necessários, incluindo cartões com as situações apresentadas e as perguntas, papel, caneta e/ou um processador de texto digital.
Prepare os cartões com as três situações descritas (situação da Joana, situação do João e situação da Isilda) e as perguntas correspondentes.

### Instruções

1. Várias situações são apresentadas para que os participantes escolham, analisem e respondam às perguntas.
2. Confronte o participante com a reação quando confrontado com a situação de outra pessoa.
3. Analise e reflita sobre como reagiriam quando confrontados com a mesma reação.

**Situação 1:**
A Joana tem um namorado que está sempre proibindo-a de usar saia curta e de falar com outros rapazes. A Joana gosta muito do namorado, não quer viver sem ele, mas essa atitude dele não lhe parece normal e magoou-a muito. Ela continua nesse relacionamento fazendo o que ele quer.

**Situação 2:**
O João é homossexual, e o vizinho da porta ao lado esbarra nele no corredor, ignorando-o completamente sempre que isso acontece. O João sente-se triste e insiste em cumprimentar o vizinho, porque acha que deveria ter um bom relacionamento e quer ser simpático.

**Situação 3:**
A Isilda foi ignorada quando entrou numa loja de Kebabs para comprar uma refeição. O vendedor atendeu os homens que entraram depois dela e não a atendeu. A Isilda insistiu, reclamou, e o vendedor foi rude e até verbalmente violento.

Responda às seguintes perguntas, para cada situação:
- Dada esta situação, o que farias?
- Mudarias alguma coisa se estivesses no papel da personagem?
- Como achas que estas situação poderiam ser resolvidas ou melhoradas?

### Materiais

- Papel ou um processador de texto digital
- Caneta
- Cartões com as situações e perguntas

# 70 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## O que mudarias?

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é identificar situações problemáticas que foram vivenciadas ou que resultaram em desafios, e identificar que aprendizagens surgiram após superar tais situações problemáticas.

### Preparação

Os participantes precisam de um espaço tranquilo para esta atividade. Informe os participantes sobre o objetivo da atividade, que é identificar situações problemáticas que eles tenham vivenciado ou situações que tenham gerado desafios significativos.

### Instruções

1. Os participantes devem refletir e identificar momentos de ruptura, trauma ou mudanças significativas nas suas vidas que tiveram dificuldade em superar.

2. Antes de prosseguir, refletir e anotar:
- A tua reação à situação que ocorreu.
- As aprendizagens resultantes dessa experiência.
- Como visualizas a tua reação à mesma situação ou a uma semelhante no futuro?
- O que mudarias ou farias de forma diferente?

### Materiais

- Papel
- Caneta.
- Processador de texto digital

# 71 MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

## Ouvir e Ensinar

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos desta atividade são facilitar a reflexão crítica sobre interesses pessoais e áreas de paixão, e os resultados da aprendizagem são autoconhecimento e colaboração.

### Preparação

Os participantes devem trabalhar em grupos e ser orientados por uma equipa de apoio.
Assistam ao vídeo sobre mentalidade de crescimento.

### Instruções

1. Inicialmente, cada participante deve refletir e escrever sobre o que gosta de fazer.
2. Após essa reflexão individual, os grupos de trabalho serão formados, e eles devem fazer um debate, sobre os tópicos Educação, Empregabilidade, Formação e *Coaching,* para que todos cheguem a um consenso. A reflexão do debate deve ser registrada num documento.
3. No final, todo o grupo deve discutir as suas reflexões e identificar os pontos comuns.

### Materiais

- Papel
- Caneta.
- Processador de texto digital

### Link para os recursos

Vídeo Tutorial sobre a Mentalidade de Crescimento
https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU&t=5s

# 72 PENSAMENTO CRÍTICO

## Influências Ocultas: Preconceitos Cognitivos

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Esta atividade tem como objetivo explorar o mundo dos preconceitos cognitivos e examinar como eles afetam o nosso pensamento e processos de tomada de decisão. Ao obter uma compreensão desses preconceitos, espera-se que os participantes melhorem as suas habilidades de pensamento crítico e desenvolvam a capacidade de tomar decisões mais informadas e racionais.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Se o facilitador estiver a usar uma plataforma online, os participantes precisarão de uma ligação à internet e de um dispositivo eletrônico. Caso contrário, eles precisarão de papel e canetas para escrever no questionário.

### Instruções

**1. Desafio "Desmistificando preconceitos":**

Este jogo de quiz foi desenvolvido para testar a capacidade dos participantes de reconhecer e identificar preconceitos cognitivos. Serão convidados a participar num conjunto de perguntas de múltipla escolha e exercícios de correspondência que desafiarão o seu conhecimento e compreensão sobre os preconceitos cognitivos comuns.

**Perguntas de múltipla escolha:**

1. Qual é o tipo de preconceito que descreve a tendência de procurar, interpretar e lembrar informações que confirmam as crenças pré-existentes?
a) Preconceito de confirmação [Correto]
b) Preconceito de ancoragem
c) Preconceito de disponibilidade
d) Efeito de manada

2. Que preconceito ocorre quando uma decisão é influenciada pela primeira informação encontrada?
a) Efeito de primazia
b) Efeito de recenticidade
c) preconceito de ancoragem [Correto]
d) Efeito de enquadramento

3. Qual é o preconceito que envolve atribuir ações positivas a fatores internos e ações negativas a fatores externos?
a) Preconceito de autopromoção [Correto]
b) Erro de atribuição fundamental
c) Efeito de halo
d) Falácia do custo afundado

4. Quando uma pessoa acredita que eventos futuros são influenciados por eventos passados, qual é o tipo de preconceito?
a) Falácia do jogador [Correto]
b) Preconceito de retrospectiva
c) Preconceito de ancoragem
d) Preconceito de disponibilidade

5. Qual é o preconceito que se refere à tendência de depender fortemente da primeira peça de informação encontrada ao tomar uma decisão?
a) Preconceito de ancoragem [Correto]
b) Efeito de enquadramento
c) Preconceito de confirmação
d) Preconceito de disponibilidade

6. Qual é o preconceito que ocorre quando alguém avalia a credibilidade ou validade das informações com base na pessoa ou fonte que as apresenta, em vez do conteúdo real?
a) Efeito de halo
b) Preconceito de autoridade [Correto]
c) Efeito de manada
d) Preconceito de ancoragem

7. Qual é o preconceito que descreve a tendência de superestimar a probabilidade de eventos que são mais facilmente lembrados ou vívidos na memória?
a) Preconceito de disponibilidade [Correto]
b) Preconceito de confirmação
c) Efeito de recenticidade
d) Preconceito de ancoragem


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

**Exercício de Correspondência 1:**

1. O João acredita que um produto deve ser de alta qualidade porque tem um preço mais alto em comparação com outras opções. - b) Preconceito de ancoragem
2. A Sarah recusa-se a experimentar um novo restaurante porque leu uma crítica negativa sobre ele online, sem considerar outras críticas positivas. - a) Preconceito de confirmação
3. Depois de perder vários jogos seguidos, o Mark acredita que a sua sorte vai melhorar em breve porque ele está "devido a uma vitória". - c) Falácia do jogador
4. Lily atribui o seu sucesso em um projeto apenas às suas próprias habilidades e competências, enquanto atribui quaisquer falhas a fatores externos ou outros membros da equipa. - d) Preconceito egocêntrico

**Exercício de Correspondência 2:**

1. Sarah tem mais probabilidade de confiar no conselho médico dado pala sua celebridade favorita do que no conselho de profissionais de saúde. - a) Preconceito de autoridade
2. Após ver uma publicidade com um atleta famoso usando uma marca específica de sapatilhas, o João acredita que essas sapatilhas o tornarão num atleta melhor. - b) Efeito de halo
3. Emily acredita que todos os políticos são corruptos depois de ouvir falar de alguns escândalos políticos de alto perfil. - c) Preconceito de confirmação
4. Apesar de evidências esmagadoras sugerirem as mudanças climáticas, Mike descarta-as como um embuste porque encontrou uma informação num blog negando a sua existência. - d) Preconceito de disponibilidade

# 73 PENSAMENTO CRÍTICO

## Facto ou Ficção? Distinguir Notícias Reais de Notícias Falsas

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

A atividade "Facto ou Ficção" desafia os participantes a avaliar a veracidade de notícias e fotos, e determinar sua credibilidade, diferenciando entre informações confiáveis e conteúdo enganoso. Por meio de uma série de afirmações e notícias, os participantes participarão num exercício que estimulará a análise crítica e a avaliação de fontes de notícias.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Os participantes precisam estar numa sala com conexão à internet. Um texto introdutório de exemplo é apresentado.

### Instruções

**1.Introdução à atividade.**
"Bem-vindos à atividade do quiz "Facto ou Ficção"! Neste quiz interativo, testarás as tuas habilidades de pensamento crítico ao discernir entre notícias reais e notícias falsas. Com o aumento da desinformação e das notícias falsas na era digital atual, é crucial desenvolver a capacidade de avaliar a credibilidade das fontes de notícias e separar o fato da ficção.

Serás apresentado a uma série de declarações, cada uma relacionada a uma alegação ou um titulo de uma notícia. A tua tarefa é determinar se a declaração representa notícias reais ou notícias falsas. Lê cada notícia com cuidado e considera a credibilidade da alegação.

Avalia a credibilidade das fontes, as evidências fornecidas e quaisquer preconceitos ou inconsistências presentes. Escolhe a opção de resposta apropriada para cada declaração, selecionando "Notícias Reais" ou "Notícias Falsas". Faz a tua escolha com base na tua avaliação crítica da declaração e no teu conhecimento sobre o assunto."

**2. Jogo de Quiz "Facto ou Ficção?"**
Os participantes são apresentados a declarações que representam reivindicações de notícias e têm a tarefa de categorizá-las como "Notícias Reais" ou "Notícias Falsas". Ao navegar por uma série de títulos e imagens de notícias, os participantes serão convidados a testar e refletir sobre a sua capacidade de avaliar criticamente o conteúdo, identificar informações enganosas e distinguir entre notícias reais e alegações fabricadas ou falsas.

**3. Lista de Verificação de Notícias Falsas**
Uma Lista de Verificação de Notícias Falsas será apresentada.

**Verificação da Fonte**
- As notícias vêm de uma fonte respeitável e bem conhecida?
- O site ou publicação tem histórico de relatórios confiáveis?
- Existem indicações de viés ou uma agenda no conteúdo?

**Verificação Cruzada com Outras Fontes**
- As informações podem ser verificadas por várias fontes independentes?
- Outros meios de comunicação confiáveis ou organizações de verificação de factos relatam as mesmas informações?
- Existem relatórios conflitantes ou evidências contraditórias?

**Avaliação de Títulos**
- Os Títulos usam linguagem exagerada ou sensacionalista?
- Eles fazem reivindicações extraordinárias sem fornecer evidências substanciais?
- Os Títulos são projetados para provocar fortes emoções ou gerar cliques?


contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

**Análise de Conteúdo**
- O artigo apresenta informações factuais ou é fortemente baseado em opiniões?
- Existem indicações claras de preconceitos, opiniões pessoais ou linguagem subjetiva?
- As informações apresentadas são apoiadas por fontes ou referências credíveis?

**Verificação de Factos**
- As reivindicações ou declarações podem ser verificadas de forma independente por meio de fontes ou especialistas confiáveis?
- Existem citações ou estatísticas fornecidas sem atribuição adequada ou contexto?
- Existem falácias lógicas, inconsistências ou lacunas suspeitas nas informações?

**Investigação do Autor**
- O autor é um jornalista credível e experiente ou um especialista no campo?
- Existem indicações de conflito de interesses ou afiliações não divulgadas?
- O histórico e as qualificações do autor podem ser verificados?

**Verificação de Manipulação Visual**
- Existem imagens, vídeos ou citações enganosas ou adulteradas usadas para sustentar as reivindicações?
- Existem inconsistências entre os elementos visuais e as informações fornecidas?

# 74 PENSAMENTO CRÍTICO

## O Que Achas?

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é familiarizar-se com diferentes fontes de informação, avaliá-las, tirar conclusões fundamentadas e desenvolver soluções inovadoras. Os resultados de aprendizagem são a criatividade, a flexibilidade e a consciência.

### Preparação

O participante terá a oportunidade de ler 3 artigos diferentes sobre o mesmo tópico.

### Instruções

1. Após processar a informação, a pessoa irá responder a algumas perguntas sobre o mesmo tópico, o que promoverá as habilidades de pensamento crítico.
2. No final, haverá uma secção na qual serão indicados alguns passos corretos para avaliar a informação e a resposta final do aprendiz. Por exemplo, os artigos podem tratar do fenômeno social do *bullying*, que será apresentado de maneiras diferentes.
3. Depois de os ler, é pedido ao participante que responda a uma série de perguntas, como as seguintes:

- Que diferenças notaste entre os artigos?
- Qual deles parece mais válido como fonte de informação?
- Como avaliarias o fundo científico de cada artigo?
- Confias mais naqueles que são autografados ou naqueles em que o autor não é identificado?
- Notaste se há referências bibliográficas?
- Refletindo sobre as perguntas acima, alteraste alguma das tuas impressões que tiveste na tua primeira leitura dos artigos?

4. Por fim, a plataforma terá um link anexado para direcionar o aluno a recursos para leitura adicional sobre estratégias e passos para avaliar informações encontradas online.

### Materiais e Link para os recursos

- Dispositivos eletrônicos e acesso à internet

https://www.youtube.com/watch?v=dSzosKrKi-I

https://libguides.rowan.edu/EvaluatingOnlineSources

https://www.glamour.com/story/glamour-survey-online-bullying

https://theconversation.com/the-difference-between-bullying-and-everyday-life-27861 e artigo Pdf.



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 75 PENSAMENTO CRÍTICO

## Atividade de Cenário Real e Simulação para o Desenvolvimento de Pensamento Crítico

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os resultados de aprendizagem esperados desta atividade são que os participantes sejam capazes de desenvolver as suas habilidades de pensamento crítico, construir um perfil para personagens específicos, partilhar os seus pensamentos, colaborar com os outros participantes e relacionar-se com a experiência de outra pessoa.

### Preparação

Dividir os participantes em equipas e apresentar a cada equipa um cenário hipotético que se assemelha à vida real (o cenário pode ser o mesmo ou diferente para cada equipa).

### Instruções

1. Fornecemos um conjunto de passos que será seguido por cada equipa.

**Exemplo de cenário:**
- "És um adulto pronto para participar numa entrevista com uma grande empresa multinacional com o CEO e representantes de RH na quinta-feira, às 9h. Não tens experiência anterior no campo específico e estás preocupado que o empregador não te ofereça o emprego ou que não ofereça um salário atrativo. O dia chegou. Entras no prédio; a recepcionista dá-te as boas-vindas calorosamente e oferece-te café. Estás muito ansioso e temes que isso seja óbvio na entrevista. Em pouco tempo, o CEO e os representantes de RH aparecem, e todos vocês se sentam na grande sala de reuniões para dar início à entrevista. Durante a entrevista, o candidato é questionado sobre a sua experiência e se decidiu expandir os seus conhecimentos nesse campo específico (por exemplo, fazendo um mestrado) e continuar a procura de empregos nessa área. O candidato também é questionado se é um funcionário leal ou se prefere trocar de emprego constantemente. A entrevista é concluída de forma amigável."
2. Cria um perfil para cada uma destas personagens (Entrevistado, Recepcionista, CEO, RH). Espera-se que cada membro da equipa crie os seus próprios perfis antes de qualquer discussão.
3. Explica o teu raciocínio.
4. Discute as tuas opiniões com a tua equipa sobre como cada personagem deve agir nesse cenário específico.
5. Identifica padrões em relação às diferentes opiniões dentro da tua equipa.
6. Agora, após ouvires o que os teus colegas participantes tinham a dizer, relê o texto e tenta reconstruir os perfis dos personagens. Usa cores diferentes de post-its para diferenciar entre os perfis criados pelos membros da equipa durante a primeira tarefa.
7. Etapa extra (dependendo da disponibilidade de tempo), reúna todos os pontos numa discussão geral envolvendo todas as equipas. Todos os participantes devem reproduzir o cenário. O Participante A é o entrevistado, o Participante B é o CEO e o Participante C é o Gerente de RH.

### Materiais

- Cenário (a ser fornecido a cada participante)
- Post-its (de cores diferentes)
- Marcadores
- Lista de tarefas/etapas



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

# 76 PENSAMENTO CRÍTICO

## Acordar

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é avaliar informações e argumentar para apoiar conclusões fundamentadas e desenvolver soluções inovadoras sobre questões atuais e notícias. Os resultados esperados são uma melhor compreensão de leitura, debates e análises críticas.

### Preparação

O facilitador precisa separar as notícias para análise e o material necessário.

### Instruções

1. O participante deve ler e analisar uma notícia sobre cultura geral.
2. Escrever palavras-chave sobre a notícia.
3. Apresentar a notícia ao grupo juntamente com as palavras-chave.
4. Dar a sua opinião sobre a notícia e como ele/ela a resolveria (caso exista um problema).
5. No final, deve haver um debate.

### Materiais

- Modelo de apresentação de slides para palavras-chave ou tópicos sobre as notícias.
- Recortes de notícias de jornais (preferencialmente notícias de cultura geral)
- Papel e canetas.

### Link para os recursos

Website de notícias de cultura geral (exemplo: Nas Daily).
https://nasdaily.com/

Teste de Cultura Geral | Acha que consegue acertar todas as perguntas? (testsworld.net) (Não há língua grega)

# 77 PENSAMENTO CRÍTICO

## Jogar para Pensar

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é ajudar a melhorar as habilidades de tomada de decisão e argumentação. Os resultados de aprendizagem são adquirir mais conhecimento e cultura geral, e incentivar a participação ativa.

### Preparação

Criar um questionário com temas de cultura geral e dividir o grupo em dois.

### Instruções

1. Forneça a cada grupo um cartão contendo um tema do questionário de cultura geral. Os membros do grupo discutirão e compartilharão o seu conhecimento, pensamentos e opiniões sobre esse tema específico.
2. Incentive a participação ativa, a troca de ideias e discussões ponderadas dentro dos grupos.
3. Realize um debate com todos os participantes, onde cada grupo resume a sua discussão.
4. Após as discussões em grupo, reúna todos os participantes para uma sessão de debate.
5. Cada grupo resume a sua conversa e pontos-chave relacionados ao tema que receberam. Eles podem apresentar as suas percepções, compartilhar factos interessantes e expressar as suas opiniões sobre o tópico.

### Materiais e Link para os recursos

**Plataforma online para criar o questionário:**
Crie um Quiz Online Gratuitamente | Canva
Criar um quiz - Online, grátis e interativo - Puzzel.org (all languages)
Lista de questões de cultura geral (letras):
Teste de Cultura Geral | Acha que consegue acertar todas as perguntas? (testsworld.net) (Não há língua grega)

# 78 PENSAMENTO CRÍTICO

## Promoção da Cidadania

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é desenvolver o pensamento crítico, melhorar a capacidade de argumentação e despertar a curiosidade pelas notícias.

### Preparação

Os participantes precisam de um dispositivo eletrónico e de uma ligação à internet para esta atividade se estiverem no ambiente online.

### Instruções

1. Brainstorming sobre "o que é o pensamento crítico..."
2. Divisão do grupo em pequenos grupos de discussão.
3. Entrega de notícias (temas atuais).
4. Leitura e discussão em grupo.
5. Partilha e conclusão das reflexões.
6. Escrever uma reflexão crítica.
7. Verificar se a opinião dos participantes mudou após a análise das notícias e da discussão.

### Materiais

- Conjunto de notícias de jornais (preferencialmente notícias de cultura geral)
- Papel e canetas

### Link para os recursos

Modelo de apresentação de slides com links para notícias.
Criação de um canal de comunicação para publicação de reflexões sobre as notícias.
Plataforma Jamboard

# 79 PENSAMENTO CRÍTICO

## Cluedo

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

A regra principal é que tudo é permitido, o único aspecto importante é vencer. O resultado esperado deste exercício é que os participantes adquirirão as ferramentas que lhes permitirão desenvolver habilidades de pensamento crítico.

### Preparação

A regra principal é que tudo é permitido: mentir, roubar, espionar, trair, extorquir e até mesmo assassinar, sendo o único aspecto importante para vencer que não sejam descobertos a fazer nada disso. Cada participante aprenderá o seu papel de acordo com o cartão que receberá (mordomo, escritor de romances de mistério, médico, juiz, padre, policia, etc. e, é claro, o assassino). Cada um deles deve descobrir o assassino analisando pistas e suspeitos, escolhendo os seus aliados e revelando os segredos ocultos dos seus companheiros. Os participantes devem ser pelo menos 6 pessoas, o suficiente.

### Instruções

1. O facilitador escolhe um tema, que pode variar do clássico Cluedo a ambientes baseados nos universos de Harry Potter, O Senhor dos Anéis, Game of Thrones ou qualquer tema de ficção científica, fantasia, séries, etc.
2. Além disso, eles devem-se vestir adequadamente de acordo com seus papéis, com barbas, monóculos, chapéus, etc.
3. Para começar, o facilitador coloca os participantes numa situação por meio de uma história em que ocorreu um assassinato.
4. O corpo do falecido pode ser representado desenhando sua silhueta no chão, um pedaço de papelão, uma boneca criada para a ocasião, etc.
5. Os participantes fingem fazer parte de um jantar ou reunião na qual devem descobrir o assassino.
6. Cada um deles receberá um envelope com instruções sobre o que devem fazer durante essa reunião, como coçar a cabeça, dizer uma frase específica, discutir com alguém em particular, defender uma determinada posição, etc. Algumas dessas instruções podem se sobrepor entre os participantes.
7. O participante designado como o assassino não sabe que é ele, mas suspeitará disso à medida que o facilitador fornecer pistas.
8. Apenas o facilitador sabe quem é o assassino, mas ele deixará apenas pistas (ações que ele comissionou os participantes a fazerem) sem revelar sua identidade.
9. No final da reunião, o facilitador fornece as pistas e os participantes devem escrever os suspeitos. Quem escrever o nome do assassino mais vezes será o vencedor.

### Materiais

https://www.ehow.co.uk/how_7875203_host-live-clue-game.html
https://murparty.com/piel-de-lobo/

# 80 PENSAMENTO CRÍTICO

## Torna-te um jornalista

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este exercício ajuda a desenvolver habilidades de pensamento crítico, como a análise objetiva e racional de problemas ou questões, permitindo que os participantes vejam as coisas a partir de múltiplas perspectivas, identifiquem preconceitos e erros de raciocínio e estejam abertos a possíveis soluções.

### Preparação

Nesta atividade, os participantes fazem parte de uma equipa de jornalismo. Eles são divididos em grupos e preparados para escrever um título ou um artigo. O objetivo é que os participantes trabalhem juntos em grupos para explorar questões relacionadas a estereótipos, preconceitos e liberdade de expressão.

### Instruções

1. Explique aos participantes que eles fazem parte de uma equipa de jornalismo de um jornal e estão a preparar a primeira página do dia.
2. Mostre aos participantes uma primeira página para observar as características e o layout de uma primeira página típica.
3. Mostre cinco fotografias aos participantes e diga que essas foram selecionadas a partir de notícias.
4. Divida os participantes em grupos para preparar a primeira página da manhã e encontrar o título do jornal.
5. Com os materiais à disposição, eles podem usar as fotos e escrever as notícias por baixo. Cada grupo pode interpretá-las como achar melhor.
6. Quando todos os grupos tiverem completado os títulos, os participantes podem discutir entre si como percebem cada história de notícia em combinação com a foto. Peça que procurem estereótipos ou preconceitos que possam ter surgido. Discuta o poder da imagem e como elas podem ser interpretadas caso a caso e individualmente.
7. Avaliação do processo.

### Materiais

- Fotos
- Papel
- Cola
- Canetas

# 81 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Objetivos de Aprendizagem

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é desenvolver habilidades ou competências de gestão de aprendizagem do participante, estabelecendo e acompanhando metas de aprendizagem.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Os participantes precisam de um dispositivo eletrônico e ligação com a internet para esta atividade que foi criada para formato online.

### Instruções

1. Para começar, fale com os jovens sobre o valor de definir objetivos de aprendizagem e como fazê-lo pode ajudá-los a realizar suas ambições de carreira.
2. Identifique dois objetivos de aprendizagem para o próximo mês para cada participante. Ajude-os a selecionar objetivos que sejam limitados no tempo, significativos, mensuráveis, específicos e alcançáveis (SMART).
3. Quando cada participante tiver determinado os seus objetivos, peça que eles os coloquem por escrito.
4. Ao introduzir os participantes numa plataforma gratuita de acompanhamento de metas online, como o Trello ou Asana, pode introduzir o componente online da atividade. Ensine-os a se registarem e a configurarem um quadro específico para os seus objetivos de aprendizagem.
5. Peça a cada participante que crie um cartão para cada um dos seus objetivos de aprendizagem no seu quadro de acompanhamento de metas. Dentro de cada cartão, eles devem dividir o seu objetivo em tarefas menores e mais fáceis.
6. Os participantes devem verificar regularmente o seu quadro de acompanhamento de metas e atualizar o progresso de cada tarefa. Incentive-os a partilhar o seu progresso com os outros no grupo e a oferecer feedback e apoio aos colegas.
7. No final do mês, promova uma discussão em grupo sobre o que cada participante aprendeu com a experiência. Peça a eles que reflitam sobre o que funcionou bem, quais os desafios que enfrentaram e como podem continuar a usar a definição e o acompanhamento de metas para gerir a sua aprendizagem.

### Materiais

- Papel e caneta (modelo necessário)
- Computador com acesso à internet

### Link para os recursos

https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals

https://pt.smartsheet.com/

https://www.canva.com/pt_pt/

# 82 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Como gosto de aprender?

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O participante deve experimentar diferentes métodos de aprendizagem (leitura, audição, assistir a tutoriais em vídeo, seguir um roteiro gráfico) e descobrir qual modalidade lhe convém melhor. Os resultados da aprendizagem são a autoconsciência e o pensamento crítico.

### Preparação

O espaço da atividade deve ter uma conexão à Internet e um dispositivo eletrônico.

### Instruções

1. É apresentada uma tarefa para o participante aprender com duas opções. Por exemplo: a) um exercício de fitness; b) uma receita de culinária.

2. Cada opção apresenta 4 formatos de instruções:
   - Um texto com instruções
   - Um áudio com instruções
   - Um vídeo com instruções
   - Um script com imagens e instruções (exemplo: scripts da IKEA)

3. O participante deve experimentar as 4 formas de aprendizado da opção que escolheu e atribuir a cada forma uma pontuação de 1 estrela a 5 estrelas. No final, deve ficar claro qual é a forma preferida de aprendizado do participante.

### Materiais

Dispositivo eletrônico

# 83 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Do prato ao paladar

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os participantes têm como objetivo principal preparar um prato frio e devem aprender a seguir as instruções dadas, gerir o seu tempo e alcançar o resultado final. O resultado final desta atividade é a melhoria das competências de organização dos participantes.

### Preparação

Durante esta atividade, os participantes têm que preparar um prato frio com o apoio do seu facilitador. Durante a atividade, os participantes devem aprender a trabalhar individualmente para atingir o objetivo, que é a elaboração da receita dada pelo facilitador. Eles devem aprender a seguir as instruções dadas, gerir o seu tempo e alcançar o resultado final. Será organizada uma competição entre os participantes, onde a forma de trabalhar, a limpeza e o prato final serão avaliados.

### Instruções

1. Os participantes serão recebidos pelo facilitador com um refrigerante ou sumo e alguns aperitivos.
2. Neste ambiente descontraído, o facilitador explicará em que consiste a dinâmica, os seus fundamentos e desenvolvimento. Ele também apresentará cada um dos elementos e as suas características com os quais os participantes irão trabalhar.
3. O objetivo é criar um menu sem usar a cozinha, ou seja, só podem preparar pratos frios.
4. O menu incluirá pelo menos uma entrada, um prato principal, uma sobremesa e um cocktail.
5. Os participantes devem nomear os pratos e explicar o motivo das suas escolhas. Em outras palavras, cada prato e cada menu deve incluir uma história.
6. Para atingir este objetivo, os participantes contarão com o apoio do facilitador ou de um especialista, dependendo do número de participantes.
7. No final do processo de preparação, empratamento e apresentação, os pratos serão degustados.
8. Os participantes votarão no prato mais saboroso, na melhor apresentação, na melhor preparação, no mais original, no mais complexo, na limpeza e ordem durante o processo, etc.
9. O sistema de votação inclui a resposta a perguntas como, entre outras: é possível comer/beber? Está bom?

### Materiais e Link para os recursos

https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/sa/files/formidable/Master-Chef.pdf

https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40638/Aguilar_Vera_Lourdes.pdf?sequence=1

https://www.escuelamasterchef.com/ (só em espanhol)

# 84 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## O fim de semana

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é examinar os hábitos e rotinas atuais e aprender a melhor organizar o cronograma e as tarefas diárias. Os resultados de aprendizagem incluem habilidades aprimoradas de gerenciamento de tempo e priorização de tarefas.

### Preparação

Os participantes precisam ter uma conexão com a internet e um dispositivo eletrônico para esta atividade que foi criada para formato online.

### Instruções

1. Nós codificamos por cores as categorias de atividades durante um fim de semana aleatório:
   - A cor azul está relacionada a atividades que alguém faz no seu tempo livre (sozinho), como caminhar, ler livros e praticar desportos.
   - A cor laranja refere-se a atividades que alguém faz com amigos, como ir ao cinema, sair para cafés, jogar videojogos e estudar.
   - A cor vermelha está relacionada a atividades feitas com a família, pais ou responsáveis legais, como sair para comer, ir a festivais e assistir a filmes.

2. Em seguida, há uma categorização por cores e, posteriormente, a priorização das atividades por cores, misturando-as e classificando-as de acordo com a qualidade da gestão do tempo.
3. Objetivo: A gestão de cartões e o envolvimento na categorização auxiliarão na separação das atividades, classificando-as de acordo com a prioridade dada. Isso permitirá que o indivíduo avalie indiretamente o contexto das atividades e priorize o que funciona qualitativamente em seu tempo.
4. Com o uso do Piktochart, visualizamos a realização do processo de aprendizado pelo participante.
5. O infográfico representa as 3 categorias de atividades e o processo de pensamento crítico do participante. Ao mesmo tempo, usando imagens e comentários, é analisado o motivo da escolha da atividade e do tipo de atividade. Por fim, são registrados o feedback e os sentimentos do participante a respeito da priorização, com possíveis mudanças e a razão para a mudança de atividade.

### Materiais e Link para os recursos

https://piktochart.com

# 85 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Em círculos

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é planear, organizar, monitorizar e rever escolhas pessoais.

### Preparação

No que diz respeito à gestão da aprendizagem, o participante será capaz de utilizar o ciclo de reflexão de Gibbs por meio da plataforma. Esse ciclo consiste em seis estágios que se sucedem: 1: Descrição, 2: Emoções, 3: Avaliação da situação, 4: Análise, 5: Conclusões, 6: Plano de ação. O ciclo então recomeça em um processo contínuo de avaliação, análise e design de novas estratégias.

### Instruções

No que diz respeito ao processo de aprendizagem em particular, o ciclo de reflexão será estruturado da seguinte forma:

1. Descrição.
2. Emoções: Como me senti em relação à minha escolha?
3. Avaliação da situação: o que foi positivo e negativo na experiência?
4. Análise: O que aprendi com este processo?
5. Conclusões: O que poderia ter feito de forma diferente?
6. Plano de ação: o que farei se me encontrar em uma situação semelhante?

Retorne novamente ao número "1: Descrição" em um ciclo contínuo de reflexão sobre o processo educacional.

### Materiais e Link para os recursos

https://www.mindtools.com/ano9qiu/gibbs-reflective-cycle (Eng)

http://el.winesino.com/healthcare-industry/general-healthcare-industry/1013084917.html (Gre)

https://fourweekmba.com/gibbs-reflective-cycle/

https://www.youtube.com/watch?v=-gbczr0lRf4 (Eng)

https://www.youtube.com/watch?v=1naj52TN43c (Eng with automatic subs)

# 86 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Definição de objetivos SMART para a Autoaprendizagem

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo desta atividade é ajudar as pessoas a aprenderem a planear e implementar os seus objetivos de aprendizagem, estratégias, recursos e processos de maneira mais eficaz. Os resultados esperados são que os participantes serão capazes de desenvolver as suas habilidades de organização e saberão como estabelecer os seus objetivos de aprendizagem, estratégias, recursos e processos de maneira mais benéfica.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☒ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Instruções

De acordo com o acrônimo SMART, ao estabelecer um objetivo, uma pessoa deve ter em mente que esse objetivo deve ser:
- Específico (simples, sensato, significativo)
- Mensurável (significativo, motivador)
- Alcançável (acordado, realizável)
- Relevante (razoável, realista e com recursos, com base em resultados)
- Com limite de tempo (baseado no tempo, limitado no tempo, limitado por tempo/custo, oportuno, sensível ao tempo)

**1.Específico**. É muito importante que os seus objetivos sejam os mais claros e específicos possível, caso contrário, nem conseguirás entender se os alcançaste ou não.
Mantem em mente as seguintes perguntas ao definir um objetivo:
- *O que eu quero alcançar?*
- *Por que esse objetivo é importante?*
- *Quem está envolvido?*
- *Onde ele será realizado?*
- *Quais os recursos ou limites envolvidos?*

Por exemplo: "Eu quero encontrar um emprego com um salário melhor, melhores condições (melhores horários de trabalho, um emprego mais exigente e ainda assim satisfatório) que me inspire a me tornar uma pessoa melhor".

2. **Mensurável.** Além disso, o seu objetivo precisa ser mensurável, caso contrário, ele é muito vago, precisas de fazer perguntas como:
- *Quanto?*
- *Quantos?*
- *Como vou saber quando estiver concluído?*

Por exemplo: Preciso concluir um curso necessário até o próximo mês para me tornar um competente oficial de recursos humanos.

**3. Alcançável.** Também é muito importante que o teu objetivo seja alcançável. As perguntas que precisas fazer a ti mesmo para ter certeza de que o teu objetivo é alcançável são:
- *Como posso alcançar esse objetivo?*
- *Quão realista é o objetivo, com base em outros constrangimentos, como fatores financeiros?*

Por exemplo: Eu gostaria de aumentar o meu salário em 10%.

**4. Relevante.** O seu objetivo também precisa ser relevante. Em outras palavras, ele precisa ser importante e adequado para ti.
Um objetivo relevante pode responder "sim" a estas perguntas:
- *Isso parece valer a pena?*
- *Este é o momento certo?*

- *Isso combina com nossos outros esforços/necessidades?*
- *Eu sou a pessoa certa para alcançar este objetivo?*
- *É aplicável no ambiente sócio-econômico atual?*

Por exemplo: Se desejas obter uma promoção no trabalho, precisas pensar se estás apto para trabalhar mais neste período específico de tua vida ou se tens outras prioridades.

**5. Baseado no tempo**

Precisas ter um objetivo específico relacionado ao tempo.

- *Quando vou realizar meu primeiro passo para atingir meu objetivo?*
- *O que posso fazer hoje? O que devo fazer até a próxima semana?*

Por exemplo: Eu precisaria de dois anos para concluir meu mestrado.

Assim que a pessoa for informada, ela precisa pensar num objetivo que deseja definir e preencher as seguintes informações, seja em grupos ou individualmente:

Nome do teu objetivo:

- *Passos que precisas tomar para alcançar este objetivo:*
- *Como vou fazer isso?*
- *Como vou me recompensar após alcançar cada etapa?*
- *Eu preciso da ajuda de alguém?*
- *O que eu preciso saber antes de realizar cada tarefa?*

### Link para os recursos

https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals

https://brainhackingacademy.gr/blog/smart-goals/ (Gr)

https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wwu_motivation_worksheet.pdf

https://polidis.gr/readworthy/articles/motivation/ta-dilitiria-tis-kinitopoiisis (Gr)

https://brainhackingacademy.gr/ep21-goal-setting/ (Gr)

# 87 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Explorando o Potencial da Aprendizagem: Avaliando e melhorando as tuas Necessidades de Aprendizagem

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

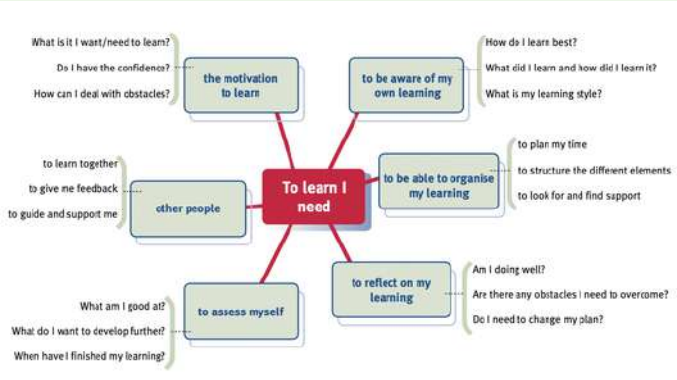
Este bloco é projetado para capacitar os participantes a compreender os seus estilos de aprendizagem, preferências e necessidades únicas, a fim de desbloquear o seu potencial de aprendizagem e criar estratégias de aprendizagem personalizadas.

### Preparação

Através de uma breve apresentação, os participantes serão introduzidos ao conceito de estilos de aprendizado e às necessidades individuais de aprendizado.

### Instruções

1."O que precisas para aprender?"
Um gráfico interativo com rótulos, onde os participantes explorarão os diferentes fatores que podem moldar a maneira como aprendem. Em particular, a seguinte figura, um trecho do "Guia Youthpass" desenvolvido pelo Centro de Recursos para Treinamento e Cooperação SALTO-YOUTH, será apresentada e explicada:




2."Compreensão dos Estilos de Aprendizagem" A apresentação tem como objetivo ajudar os participantes a obter uma compreensão mais profunda dos quatro principais estilos de aprendizagem no modelo VARK, que relaciona a aprendizagem com os sentidos:

- Aprendentes visuais (**V**isual learners) (aprendem através da visão)
- Aprendentes auditivos (**A**uditory learners) (aprendem através da audição)
- Aprendentes leitura-escrita (**R**eading writing) (aprendem processando texto)
- Aprendentes cinestésicos (**K**inaesthetic learners) (aprendem fazendo)

A apresentação irá introduzir os estilos de aprendizagem de Kolb:
**Convergente** (Experimentação Ativa - Conceitualização Abstrata)
**Acomodador** (Experimentação Ativa - Experiência Concreta)
**Assimilador** (Observação Reflexiva - Conceitualização Abstrata)
**Divergente** (Observação Reflexiva - Experiência Concreta)

A entrada do site da Wikipedia http://en.wikipedia.org/wiki/Learning_styles fornece links para coletar mais informações sobre estilos de aprendizagem que podem ser úteis para desenvolver a apresentação.

3. "Avalie Seu Estilo de Aprendizado"
Os participantes serão convidados a avaliar o seu estilo de aprendizado. Um recurso que pode ser usado é o Questionário VARK, disponível em https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/.

# 88 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Desenvolvendo o Teu Plano de Aprendizagem Pessoal

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Este bloco de aprendizado tem como objetivo equipar os participantes com as ferramentas para planear a sua jornada de aprendizagem pessoal, identificando, entre outras coisas, o que desejam aprender, as razões, objetivos e cronograma.

- ☒ INDIVIDUAL
- ☐ EM GRUPO

- ☒ ONLINE
- ☐ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☒ AUTÓNOMO
- ☐ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Um texto introdutório pode dar as boas-vindas aos participantes no bloco de eLearning:
*Este bloco foi projetado para equipar-te com uma ferramenta que permite controlar a tua jornada de aprendizagem e alcançares os teus objetivos pessoais e profissionais. Vamos apresentar-te o conceito de um Plano de Aprendizagem Pessoal e orientar-te no processo de criares o teu próprio plano usando o nosso modelo. O Plano pode ajudar-te a identificar o que desejas aprender, por que é importante para ti e como alcançarás os teus objetivos de aprendizagem. Investindo tempo num planeamento cuidadoso e definindo metas claras, podes maximizar a eficácia e eficiência dos teus esforços de aprendizagem. Um Plano de Aprendizagem Pessoal é uma ferramenta dinâmica que pode ser revista e adaptada à medida que avanças na tua jornada de aprendizagem. É um guia que te permite assumir o controle de tua aprendizagem, perseguir as tuas paixões e cresceres e desenvolveres-te continuamente. Vamos começar!*

### Instruções

Um modelo de Plano de Aprendizagem Pessoal será apresentado. O modelo pode ser estruturado em sete seções principais com perguntas orientadoras:

1. O Meu Futuro Eu:
- Imagina o teu futuro eu em termos de conhecimento, competências e crescimento pessoal. O que aspiras a tornares-te ou a alcançar através da tua jornada de aprendizagem?

2. Objetivos de Aprendizagem:
Que conhecimentos, competências ou aptidões específicas desejas adquirir e porquê? Desenvolve objetivos de aprendizagem Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais (SMART) alinhados com o teu futuro eu. Aqui está um exemplo de um objetivo SMART:

**S**pecific - Específico: Adquirir um domínio sólido de linguagens de programação, incluindo HTML, CSS e JavaScript.
**M**easurable - Mensurável: Concluir cursos de programação online e obter uma pontuação mínima de 90% nas avaliações.
**A**chievable - Atingível: Dedique 10 horas por semana à prática e aprendizado de programação.
Relevante: Adquirir habilidades de programação está alinhado com o caminho de carreira desejado no desenvolvimento de software.
**T**ime-bound - Temporizado: Concluir os cursos de programação e atingir proficiência em seis meses. Contexto, Estratégias e Recursos.

3. Contexto, Estratégias e Recursos:
- Onde planeias realizar as tuas atividades de aprendizagem (por exemplo, instituição educacional, plataformas online, workshops)?
- Pensa na forma como aprendes melhor e que tipo de abordagens ou estratégias podes utilizar para melhorar a tua experiência de aprendizagem.
- Que recursos (livros, cursos online, mentores, etc.) irás utilizar para apoiar a tua jornada de aprendizagem?

4. Cronograma
- Qual é o prazo desejado para alcançares os seus objetivos de aprendizagem?
- Divide os teus objetivos em marcos e atividades mais pequenas.

5. Apoio:
- Quem pode fornecer orientação ou mentoria ao longo da tua jornada de aprendizagem?
- Irá colaborar com outros que partilhem interesses de aprendizagem semelhantes?

6. Avaliação e Reflexão:
- Como irás avaliar regularmente o teu progresso em direção aos teus objetivos de aprendizagem?
- Como irás refletir sobre as tuas experiências de aprendizagem, desafios e conquistas?

7. Plano de Ação:
- Resume as etapas que irás seguir para implementar o teu plano de aprendizagem: os objetivos, marcos e atividades que definiste, incluindo as ações necessárias para implementar as medidas que imaginaste para o apoio, avaliação e reflexão.

**Materiais**
Sem materiais

# 89 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Ajudando a Natureza

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

O objetivo é consciencializar os participantes e incentivá-los a desenvolver ações conscientes para a preservação e valorização da natureza, despertando a curiosidade sobre os efeitos prejudiciais que afetam a natureza.

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Preparação

Prepare uma sala para assistir a um vídeo. Os participantes começam assistindo a um vídeo sobre os efeitos devastadores na natureza. Sugestão de vídeo: "Como Salvar Nosso Planeta - YouTube".

### Instruções

1. Após assistir a um vídeo, os participantes refletem em grupo.
2. Forme pequenos grupos de trabalho para realizar pesquisas sobre alguns dos efeitos negativos das ações humanas em sua área de residência e escolha um problema para analisar: as causas, consequências e soluções, preparando uma apresentação.
3. Apresente o trabalho em grupo: gravação fotográfica, texto ou de outra forma criativa, e promova um debate.
4. No final, cada participante deve escrever individualmente uma carta para a Natureza, explicando como pretende protegê-la.

### Materiais

- Folhas de papel, canetas, um celular ou computador com acesso à internet para pesquisa.

### Link para os recursos

Esta atividade é baseada na "Proposta Pedagógica sobre Biodiversidade" da EDexperimentar - Educação para o desenvolvimento e cidadania global, Fundação Gonçalo da Silveira, Portugal.
recursos (fgs.org.pt)
EDx_proposta_biodiversidade_v20201110.pdf - Google Drive

# 90 GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Planeia a Tua Comunidade Ideal

- ☐ INDIVIDUAL
- ☒ EM GRUPO

- ☐ ONLINE
- ☒ PRESENCIAL
- ☐ HÍBRIDO

- ☐ AUTÓNOMO
- ☒ REQUER FACILITADOR

### Objetivos e Resultados de Aprendizagem

Os objetivos são sensibilizar os participantes para a importância e respeito pelo espaço comum, criar um conjunto de serviços e respostas apropriadas para a vida comunitária, estabelecer uma estrutura para uma sociedade participativa e equilibrada, e incentivar a participação cívica e política.

### Preparação

Comece mencionando aos participantes que ocorreu uma catástrofe: "30 pessoas, 15 mulheres e 15 homens, sobreviveram a um naufrágio e acabaram em uma ilha deserta. 2 pessoas (facilitadores) decidiram supervisionar o estabelecimento da nova sociedade na ilha. Então o grupo decidiu convocar eleições para o Conselho de Decisão."

Os participantes serão os sobreviventes e devem simular uma eleição para estabelecer uma ordem social na ilha.

O grupo deve se dividir em 4 subgrupos, com 1 subgrupo de 5 pessoas que formará a Associação de Moradores. As outras pessoas são divididas nos subgrupos do Movimento do Conselho de Decisão.

Não se esqueça dos aspectos de uma sociedade participativa e equilibrada.

### Instruções

1- Os subgrupos do Conselho de Decisão devem delinear as prioridades para a construção da sociedade; o sistema de liderança e tomada de decisões na ilha; as estratégias da campanha eleitoral; e o discurso de encerramento da campanha.

2- O outro subgrupo deve criar uma Associação de Moradores e refletir sobre suas principais preocupações e prioridades para a ilha.

3- A fase da campanha começa, moderada pelos 2 facilitadores. Cada grupo deve ter um porta-voz e alguns cartazes com suas propostas.

4- Os grupos devem se posicionar e se preparar para lançar sua campanha, que durará 10 minutos + 10 minutos para perguntas da Associação de Moradores.

5- Apresentação dos discursos de encerramento e realização das eleições/votação. A estação de votação será composta pelos 2 facilitadores, que devem ter as cédulas prontas.

6- Os facilitadores contarão e anunciarão os resultados da votação.

7- No final, todos se reúnem na Assembleia Geral e avaliam todo o processo político.

### Debriefing

Após completar a atividade, o grupo deve refletir sobre todo o processo de organização e participação cívica. As seguintes perguntas podem ser discutidas:

- Os espaços de participação foram equilibrados em termos de gênero?
- Os métodos de campanha foram adequados para transmitir mensagens democráticas?
- As prioridades apresentadas na campanha e pela Associação de Moradores eram apropriadas?
- Os líderes se destacaram? Que tipo de liderança foi observada?

### Materiais

- Flipchart; Papel A4 (colorido e branco); Marcadores e/ou canetas; Fita adesiva/cola; Caixa de papelão (urna); Cédulas de votação.

### Link para os recursos

Esta atividade é baseada no Kit Pedagógico sobre Género e Juventude da Associação REDE (A Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidade entre Mulheres e Homens), em Portugal, 2013..kitpedagogico_rede.pdf (redejovensigualdade.org.pt)



contextos lascò femxa KEAN Center for Social Innovation Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade