

2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

UPCOMING WOMEN *Workshops*

Handbook

 Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Índice

Breve introdução ao projeto UPCOMING WOMEN	3
Descrição	4
<i>Design</i>	5
Criatividade	6
Resolução de problemas	13
Pensamento crítico	20
Adaptabilidade e flexibilidade	27
Competências empreendedoras	36
Competências digitais	45
Recursos adicionais	52



Breve introdução ao projeto UPCOMING WOMEN

O projeto UPCOMING WOMEN começou em novembro de 2021 e tem conclusão prevista para novembro de 2023. Visa capacitar e qualificar mulheres com baixas qualificações e em situação de vulnerabilidade para se tornarem globalmente mais competentes e, assim, potenciar a sua inclusão social e laboral. O projeto visa também capacitar os profissionais que trabalham com estas mulheres, equipando-os com ferramentas digitais globalmente competentes, baseadas em género, e com metodologias de mentoria para aprimorar o seu trabalho e melhor apoiar o grupo-alvo. Além disso, pretende aumentar a consciencialização sobre as desigualdades de género e promover a sua igualdade.

O UPCOMING WOMEN visa promover uma rede de organizações da Bulgária, Espanha, Grécia, Itália, Portugal e Turquia, a fim de construir inovação ao nível global e garantir uma ampla transferibilidade e sustentabilidade do projeto.

A parceria



Descrição



O UPCOMING WOMEN *workshops* corresponde ao segundo resultado do projeto.

- O seu objetivo é equipar os profissionais que trabalham com mulheres com baixas qualificações e em situações vulneráveis com um conjunto de *workshops* baseados em competências abrangentes para as capacitar através do desenvolvimento de competências transversais.
- Aborda as necessidades específicas deste público-alvo para as capacitar e requalificar, de modo a melhorar a sua empregabilidade e promover a sua inclusão social.
- Espera-se que os *workshops* promovam um sistema de aprendizagem cooperativo e dinâmico entre os profissionais, para que possam adaptar continuamente os seus métodos e as suas técnicas às necessidades das mulheres com baixas qualificações e em situações vulneráveis.

Os *workshops* estão estruturados em torno de seis competências transversais. Cada parceiro é responsável pelo desenvolvimento do conteúdo de dois *workshops* sobre o mesmo tema. O parceiro EILD é também responsável pelo desenvolvimento digital dos resultados do projeto. Todos *workshops* são reunidos num único manual digital.

Competência transversal	Parceiro
1. Criatividade A capacidade de desenvolver ideias com <i>know-how</i> tático e estratégico.	SSF
2. Resolução de problemas Um conjunto de competências que ajudam a identificar o problema, a propor soluções e escolher a melhor resposta e implementá-la.	IGEA
3. Pensamento crítico Uma abordagem sistémica para descobrir todas as questões relacionadas com um determinado desafio, levando à sua solução.	RCF
4. Adaptabilidade e flexibilidade A capacidade de mudar (ou, se mudado) para se adequar às novas circunstâncias. A capacidade de ser dobrado sem quebrar.	Mindshift
5. Competências empreendedoras As competências necessárias para construir bons relacionamentos com a equipa, com os seus clientes, fornecedores, acionistas, investidores e outras partes interessadas.	CEIPES
6. Competências digitais As competências necessárias para usar dispositivos digitais, aplicações de comunicação e redes para aceder e gerir a informação.	EILD

Os *workshops* estão disponíveis em formato digital nas seguintes línguas: búlgaro, espanhol, grego, inglês, italiano, português e turco.



Design

Os *workshops* estão desenhados para serem utilizados por profissionais que lidam com mulheres com baixas qualificações e em situações vulneráveis.

Não há uma sequência lógica entre os *workshops*. Os profissionais podem escolher um tema em função do seu interesse profissional.

Os planos de sessão estão estruturados de acordo com o seguinte esquema:

1. Visão geral
2. Descrição
3. Destinatários
4. Resultados de aprendizagem
5. Localização e características do espaço
6. Resumo
7. Plano de atividades

As atividades são desenvolvidas para total de **60 a 90 minutos**.



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Criatividade



Outubro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “ALTER EGOS”

1	Visão geral	<p>Alter egos</p> <p>Contexto: Este <i>workshop</i> foi concebido para ser implementado por profissionais que trabalham com mulheres com baixas qualificações, visando melhorar a sua empregabilidade, inclusão social e capacitação. Enquadrado no projeto UPCOMING WOMEN o <i>workshop</i> é complementar a outros concebidos no sentido de trabalhar competências específicas, neste caso, a criatividade.</p> <p>Duração: 70 minutos</p> <p>Objetivo: Desenvolver o pensamento criativo e a criatividade em geral, para ajudar os profissionais e as mulheres com baixas qualificações a enfrentar os seus desafios diários, a melhorar a empregabilidade e a promover a sua inclusão social.</p> <p>Resultados: Adquirir uma melhor compreensão da criatividade e explorar o pensamento criativo em diferentes situações.</p>
2	Descrição	<p>Com este <i>workshop</i>, as mulheres com baixas qualificações e os profissionais vão desenvolver a sua criatividade, imaginando que são outra pessoa. As participantes podem utilizar este <i>workshop</i> para identificar os aspetos que necessitam de reforçar e consolidar para melhorar a sua empregabilidade ou determinar os traços positivos de personalidade que as podem ajudar a lidar com diferentes situações. Os resultados deste <i>workshop</i> dependem da abordagem utilizada pelo profissional, uma vez que podem querer concentrar-se mais no emprego ou talvez na identificação de pontos fortes e fracos.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> é dirigido a profissionais e a mulheres com baixas qualificações, uma vez que pode ser facilmente adaptado a ambos os grupos, num total de 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Descrever o que é a criatividade <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Aplicar técnicas que permitam pensar de forma criativa3. Explorar diferentes alternativas que permitam pensar fora da caixa <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">4. Garantir a abertura de espírito a novas ideias5. Propor ideias e soluções criativas para uma dada situação ou problema
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> pode ser realizado online, mas de preferência deve ser presencial.</p> <p>É necessária uma sala com mesas e cadeiras onde as participantes se possam sentar e escrever. Deve ter espaço suficiente para formar um círculo com as cadeiras para o debate e a apresentação de cada solução.</p>



6	Resumo	<p>Este <i>workshop</i> está planeado para ser interativo e reflexivo. O formador deve assegurar e promover a participação ativa de todas as participantes. A seguinte proposta de atividades pode ser adaptada em função do grupo e do objetivo desejado. Por exemplo, se o objetivo final for aumentar a empregabilidade, as situações propostas podem ser mais direcionadas para esta área, enquanto se o objetivo for promover a criatividade em geral, podemos utilizar situações quotidianas.</p> <p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Expetativas em relação ao <i>workshop</i>▪ Objetivo do <i>workshop</i> <p>Dinâmica de grupo (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer o grupo <p>Desenvolvimento (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Perguntar às participantes o que entendem por criatividade▪ Apresentação sobre o que é a criatividade, definição e principais características▪ Explicar a atividade <i>Alter egos</i>▪ Dar às participantes uma situação (a ideia é ter três situações diferentes e dividir o grupo em subgrupos por categorias, mas as participantes trabalham individualmente). O número de situações depende do número de participantes▪ Cada participante pensa num alter ego e propõe diferentes formas de resolver uma determinada situação. Estas soluções podem ser divertidas ou extravagantes▪ Partilhar em círculo <p>Encerramento da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Reflexão em grupo sobre a atividade <i>Alter egos</i>▪ Lições aprendidas▪ <i>Feedback</i> sobre a forma como decorreu o <i>workshop</i>
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
10.00 – 10.10	Introdução	Introdução ao projeto UPCOMING WOMEN. Expetativas em relação ao <i>workshop</i>	Quadro branco Apresentação (do projeto)
10.10 – 10.20	Dinâmica de grupo <i>Warm-up</i>	Convidar cada participante a trazer consigo um objeto que seja simbólico. As participantes caminham livremente pela sala ao som de uma música. Quando o formador disser “stop”, ficam frente a frente com a pessoa que têm mais perto e apresentam-se, explicando também a razão por detrás do objeto que trouxeram, o seu significado especial, etc. Repetir e convidar as participantes a sentarem-se. No caso de alguém se esquecer do objeto. pedir para desenhar o mesmo antes da dinâmica ou escolher outro que tenha nesse momento.	Objetos que as participantes trazem. (importante: informar as participantes com antecedência) Telemóvel (para colocar música) Coluna (facultativo) Ligação WiFi
10.20 – 11.00	Construção de Conhecimento	Passo 1: Perguntar às participantes o que entendem por criatividade. Troca de ideias e apresentação sobre o que é a criatividade, definição e características. Passo 2: Dividir o grupo de participantes em subgrupos, por categoria. No entanto, as participantes irão trabalhar individualmente. Passo 3: Apresentar a atividade dos <i>Alter egos</i> , começando por explicar o conceito. Dar às participantes uma situação. A ideia é ter três situações diferentes de algumas categorias e o número de situações depende do número de participantes. Passo 4: Pensar num alter ego e propor diferentes formas de resolver a dada situação. Devem tirar notas numa folha. As soluções podem ser divertidas ou extravagantes, não importa. Passo 5: Formar um círculo e partilhar em grupo as suas ideias. Passo 6: Em alternativa, e dependendo da maturidade do grupo, pode pedir às participantes para fazerem <i>roleplay</i> das situações.	Mesas Cadeiras Canetas Folhas Preparar cartões com várias situações/contextos a partir dos quais as participantes irão criar os alter egos.
11.00 – 11.10	Preparar para finalizar o <i>workshop</i>	Fazer uma reflexão conjunta com as participantes sobre a atividade <i>Alter egos</i> , relacionando-a com o conceito de criatividade.	Mesas Cadeiras
11.10 – 11.15	Avaliação/ <i>Feedback</i>	Partilhar as lições aprendidas. Dar <i>feedback</i> sobre a forma como decorreu o <i>workshop</i> .	Questionários de avaliação



WORKSHOP “EU SOU; EU EXPRESSO-ME”

1	Visão geral	<p>Eu sou; eu expresso-me</p> <p>Contexto: Este <i>workshop</i> foi concebido para ser implementado por profissionais que trabalham com mulheres com baixas qualificações, visando melhorar a sua empregabilidade, inclusão social e capacitação. Enquadrado no projeto UPCOMING WOMEN o <i>workshop</i> é complementar a outros concebidos no sentido de trabalhar competências específicas, neste caso, a criatividade.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Desenvolver o pensamento criativo e a criatividade em geral, para ajudar as mulheres com baixas qualificações a exprimir-se, capacitando-se.</p> <p>Resultados: Desenvolver a criatividade e o pensamento positivo em situações quotidianas e em diferentes contextos.</p>
2	Descrição	<p>Este <i>workshop</i> vai ajudar as mulheres com baixas qualificações a desenvolver a sua criatividade. Através desta atividade, as participantes poderão expressar-se e ligar-se a outras mulheres. Além disso, os profissionais aprenderão também novas técnicas e metodologias que os podem ajudar a trabalhar com este público-alvo.</p> <p>A criatividade não é apenas uma competência importante a desenvolver na área artística, mas contribui também para as participantes saberem expressar-se, conseguirem enfrentar desafios e lidar com situações difíceis.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> é dirigido a profissionais e a mulheres com baixas qualificações, uma vez que pode ser facilmente adaptado a ambos os grupos, num total de 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Listar diferentes formas criativas de expressão <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Aplicar técnicas criativas para enfrentar problemas3. Comparar alternativas e usar a criatividade para escolher a melhor solução <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">4. Gerir problemas sob um ponto de vista positivo5. Propor ideias e soluções criativas para uma dada situação ou problema
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser realizado presencialmente. No entanto, se necessário, pode ser adaptado a um formato online.</p> <p>O espaço onde se irá desenvolver o <i>workshop</i> deve ser amplo para permitir o movimento do grupo. Após a primeira dinâmica, será necessário utilizar cadeiras e mesas.</p>



6	Resumo	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ajudar as participantes a expressarem-se de uma forma criativa. As mulheres vão conectar-se a si próprias e, com o resto das participantes, irão desbloquear e/ou desenvolver a sua criatividade. As atividades seguintes podem ser facilmente adaptadas ao objetivo do formador. Podem ser utilizadas para capacitar as mulheres, ajudando-as a contar as suas histórias; podem ser mais centradas na capacitação das mulheres para encontrar um emprego e como se apresentam perante os outros de uma forma única e pessoal.</p> <p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Expetativas em relação ao <i>workshop</i>▪ Objetivo do <i>workshop</i> <p>Dinâmica de grupo (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer o grupo▪ Conectar-se a si mesma▪ Relaxar <p>Desenvolvimento (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Perguntar às participantes o que entendem por criatividade▪ Fazer uma apresentação sobre o que é a criatividade, definição e principais características▪ Distribuir pelas participantes diferentes materiais (tecidos, tinta, papel, canetas, madeira, barro para modelar, <i>post-its</i>, ...), as quais terão de contar as suas histórias ou um momento que lhes seja importante, utilizando esses materiais▪ Podem desenhar, pintar, escrever, criar uma pequena peça de teatro, ... Terão de usar a sua criatividade para expressar as suas ideias▪ Partilhar em círculo, apresentando a sua situação ou história às outras participantes, como o fizeram e porquê <p>Encerramento da sessão (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Reflexão em grupo sobre o <i>workshop</i> <i>Eu sou; eu expresso-me</i>▪ Lições aprendidas▪ <i>Feedback</i> sobre a forma como decorreu o <i>workshop</i>
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	Introdução ao projeto UPCOMING Women. Expetativas em relação ao <i>workshop</i> . Breve exercício de apresentação: em círculo, pedir a cada participante para dizer o seu nome em voz alta e o seu animal espiritual (o animal com o qual se sentem mais ligadas)	Quadro branco Apresentação (do projeto)
9.10 – 9.25	Dinâmica de grupo <i>Warm-up</i>	Atividade de preparação que ajuda as participantes a conhecer-se, a relaxar e a ligar-se umas às outras: em pé e em círculo, as participantes seguem as instruções do formador, que irá fazer gestos/movimentos. O grupo deve imitar o formador. No início, normalmente as pessoas são mais contidas, fazendo pequenos movimentos, mal saindo do seu lugar. Mas à medida que relaxam e começam a aquecer, o formador pede às participantes para começarem a escolher os seus próprios gestos/movimentos, deixando cada pessoa mover-se ao ritmo da música, como entenderem. Se quiserem sentir mais a música, podem fechar os olhos.	Espaço amplo e sem obstáculos Telemóvel (para colocar música Coluna (facultativo) Ligação WiFi
9.25 – 10.10	Construção de Conhecimento	Passo 1: Perguntar às participantes o que entendem por criatividade. Após uma breve troca de ideias, fazer uma apresentação sobre o que é a criatividade, definição e principais características. Passo 2: Dar às participantes diferentes materiais (ver recursos/materiais) Passo 3: As participantes vão contar as suas histórias ou um momento que lhes é importante, utilizando esses materiais. Podem desenhar, pintar, escrever, criar uma pequena peça, ... Terão de usar a criatividade para expressar as suas ideias. Passo 4: ao fim de 35 a 40 minutos, convidar as participantes a partilhar a sua situação ou história, como o fizeram e porquê.	Mesas Cadeiras Papeis Tesouras Canetas Lápis Tintas Barro Madeira Tecido Plásticos reciclados (garrações, pacotes de leite, cápsulas café) Pasta de moldar/plasticina papel cenário Revistas Novelos de lã
10.10 – 10.25	Preparar para finalizar o <i>workshop</i>	Fazer uma reflexão conjunta com os participantes sobre a atividade Eu sou; eu expresse-me, relacionando-a com o conceito de criatividade.	-
10.25 – 10.30	Avaliação/ <i>Feedback</i>	Partilhar as lições aprendidas. Dar <i>feedback</i> sobre a forma como decorreu a sessão.	Questionários de avaliação



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Resolução de problemas



outubro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “PENSAMENTO ESTRUTURAL”

1	Visão geral	<p>Pensamento estrutural</p> <p>Contexto: Atualmente, é difícil ter sucesso apenas com informação. Precisamos de desenvolver várias competências, como a resolução de problemas, a criatividade, a metacognição, a comunicação, etc., para o fazer. Uma das funções cognitivas básicas dos seres humanos é a capacidade de resolver problemas. A questão surge sempre que as pessoas se encontram perante uma circunstância em que não têm a certeza de como terminar a tarefa. Encontrar a melhor resposta ou caminho para o resultado desejado requer uma observação sistemática e pensamento crítico, um processo de resolução de problemas. Existem duas competências-chave para a resolução de problemas: o pensamento crítico e a observação. A capacidade de observar envolve a recolha de informação, a sua compreensão e a produção de significado a partir da mesma, utilizando todos os sentidos. A capacidade de conceitualização, o raciocínio lógico, a aplicação de uma determinada estratégia e o pensamento analítico são componentes-chave do pensamento crítico. Ao longo deste <i>workshop</i>, abordar-se-á a resolução de problemas e como esta competência pode ser útil para a empregabilidade.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Obter uma melhor compreensão do que é a resolução de problemas e descobrir soluções para os desafios que surgem no quotidiano.</p> <p>Resultados: Apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade a desenvolver as suas capacidades para a resolução de problemas para que possam enfrentar os seus desafios diários, melhorar a sua empregabilidade e promover a sua inclusão social.</p>
2	Descrição	<p>Proporcionar às mulheres com baixas qualificações um <i>workshop</i> para as capacitar e melhorar as suas competências, através do desenvolvimento de competências para a resolução de problemas e reforçar a compreensão das mulheres sobre as potenciais aplicações desta competência nas várias esferas da sua vida.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desenvolver a compreensão da resolução de problemas <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Analisar situações e informações <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Abordar os problemas com um ponto de vista positivo e vontade de aprender a resolver problemas
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> pode ser realizado online e presencialmente. São necessárias cadeiras e mesas para que as participantes possam sentar-se e escrever. Para o debate e a apresentação, garantir que a sala tem espaço suficiente para organizar os lugares em círculo. É necessária uma ligação WiFi, um computador e um projetor para as apresentações, vídeos e imagens.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (5 a 10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i> e ao projeto▪ Objetivos do <i>workshop</i>▪ Apresentação do formador <p>Coesão de grupo (10 a 20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Apresentação das participantes (conhecendo-se mutuamente)▪ Partilha de expetativas <p>Conhecimento (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Informação contextual sobre o que são competências transversais▪ Apresentações, pesquisa e debate em grupo▪ Trabalho em pequenos grupos, estudos de caso e exemplos▪ Partilha▪ Chuva de ideias/mapa mental <p>Encerramento da sessão (10 a 15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Perguntas e respostas/<i>quizz</i>▪ Reflexão
---	--------	--



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.05	Introdução	Palavras de boas-vindas e breve apresentação do projeto. Apresentação do formador e dos objetivos do <i>workshop</i> .	-
9.05 – 9.20	<i>Warm-up</i>	Pedir às participantes para escrever num papel o seu nome e uma característica que melhor descreve a sua personalidade. Se necessário, o formador pode começar dando um exemplo.	Papel Marcadores
9.20 – 9.30	Expetativas	Convidar as participantes a escrever as suas expetativas em vários <i>post-it</i> e colar numa folha de <i>flipchart</i> .	<i>Flipchart</i> <i>Post-it</i> Canetas
9.30 – 9.50	Conhecimento	Apresentação em PowerPoint sobre as competências transversais com enfoque na resolução de problemas.	Computador Projetor Apresentação em PowerPoint
9.50 – 10.10	Trabalho em pequenos grupos	Passo 1: Fazer uma breve introdução. O primeiro passo para resolver um problema é compreender qual é realmente esse problema. É útil ter a certeza que se está a lidar com o problema real e não com os seus sintomas. Passo 2: Dividir as participantes em grupos de três. Passo 3: Dar a cada grupo uma ferramenta para que a possam aplicar na resolução de um problema. O objetivo é que possam apresentar soluções, utilizando as ferramentas sugeridas enquanto recurso para analisar um problema, fazer as perguntas certas de modo a ver as diversas faces do problema e perceber o que realmente se está a passar. <ul style="list-style-type: none">▪ Grupo 1: Mapa mental▪ Grupo 2: Os cinco W's (em português quem, o quê, onde, quando e porquê)▪ Grupo 3: Os três C's (<i>Concern</i> – qual é o problema? <i>Cause</i> – porque é que está a acontecer? <i>Countermeasure</i> – solução possível)	Papel Canetas Modelos com as ferramentas Computador e WiFi para pesquisa se necessário
10.10 – 10.20	Plenário	Os grupos apresentam as suas conclusões (3 minutos cada).	Mesas Cadeiras
10.20 – 10.30	Encerrar o <i>workshop</i>	Breve reflexão sobre a aprendizagem e potenciais ligações a futuras experiências. Rever a folha das expetativas e perceber se todas foram cumpridas.	Recursos/materiais: Mesas Cadeiras



WORKSHOP “ANÁLISE DE PROBLEMAS”

1	Visão geral	<p>Análise de problemas</p> <p>Contexto: Atualmente, é difícil ter sucesso apenas com informação. Precisamos de desenvolver várias competências, como a resolução de problemas, a criatividade, a metacognição, a comunicação, etc., para o fazer. Uma das funções cognitivas básicas dos seres humanos é a capacidade de resolver problemas. A questão surge sempre que as pessoas se encontram perante uma circunstância em que não têm a certeza de como terminar a tarefa. Encontrar a melhor resposta ou caminho para o resultado desejado requer uma observação sistemática e pensamento crítico, um processo de resolução de problemas. Existem duas competências-chave para a resolução de problemas: o pensamento crítico e a observação. A capacidade de observar envolve a recolha de informação, a sua compreensão e a produção de significado a partir da mesma, utilizando todos os sentidos. A capacidade de concetualização, o raciocínio lógico, a aplicação de uma determinada estratégia e o pensamento analítico são componentes-chave do pensamento crítico. Ao longo deste <i>workshop</i>, abordar-se-á a resolução de problemas e como esta competência pode ser útil para a empregabilidade.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Ajudar as mulheres com baixas qualificações na melhoria das suas capacidades de resolução de problemas para que possam ultrapassar eventuais obstáculos e obter dicas e desenvolver métodos para o tratamento de problemas complexos.</p> <p>Resultados: Apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade a desenvolver as suas capacidades para a resolução de problemas para que possam enfrentar os seus desafios diários, melhorar a sua empregabilidade e promover a sua inclusão social.</p>
2	Descrição	<p>Proporcionar às mulheres com baixas qualificações um <i>workshop</i> para as capacitar e melhorar as suas competências. Através desta atividade, podem ligar-se a outras mulheres, partilhar experiências e expressar-se. Ao longo do <i>workshop</i>, irão também adquirir novos métodos e abordagens que são úteis para a resolução de problemas, permitindo às participantes ultrapassar obstáculos, exprimir-se mais adequadamente, lidar com circunstâncias desafiantes e aumentar a sua inclusão e empregabilidade.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desenvolver a compreensão em como analisar um problema <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Analisar um problema a partir de várias perspetivas e encontrar diferentes soluções <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Utilizar diferentes capacidades na resolução de problemas
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> pode ser realizado online e presencialmente. São necessárias cadeiras e mesas para que as participantes possam sentar-se e escrever. Para o debate e a apresentação, garantir que a sala tem espaço suficiente para organizar os lugares em círculo. É necessária uma ligação WiFi, um computador e um projetor para as apresentações, vídeos e imagens.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (5 a 10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i> e ao projeto▪ Objetivos do <i>workshop</i>▪ Apresentação do formador <p>Coesão de grupo (10 a 20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Apresentação das participantes (conhecendo-se mutuamente)▪ Partilha de expectativas▪ Regras do grupo <p>Conhecimento (45 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Informação contextual sobre o que são competências transversais▪ Apresentações, pesquisa e debate em grupo▪ Trabalho em pequenos grupos, estudos de caso e exemplos▪ Partilha <p>Encerramento da sessão (10 a 15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Perguntas e respostas/<i>quizz</i>▪ Reflexão
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.05	Introdução	Palavras de boas-vindas e breve apresentação do projeto. Apresentação do formador e dos objetivos do <i>workshop</i> .	-
9.05 – 9.20	<i>Warm-up – Bingo</i>	Passo 1: Antes do início da formação, preparar um modelo de cartão de bingo de três colunas x três linhas. Passo 2: Distribuir os cartões pelas participantes e informar que o objetivo é achar alguém que responda “sim” a cada uma das afirmações do cartão e escrever o nome da pessoa no quadrado referente àquela informação. Atenção, pois existem duas regras para esta dinâmica quebra-gelo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ não se pode marcar o mesmo nome muitas vezes; ▪ as participantes devem, primeiro, tentar adivinhar quais os quadrados que a parceira irá escolher, antes de pedir para dizer em quais se encaixa. Passo 3: Assim que uma pessoa completa o cartão grita “bingo” e o jogo acaba. Ou o jogo acaba quando o tempo estipulado terminar e vence quem tem mais quadrados preenchidos.	Canetas Cartões de bingo. Em cada célula, escrever uma frase (ver abaixo) e deixar espaço em branco. Adoro a cor azul. Já li os livros do Harry Potter. Tenho uma planta em casa. Gosto muito de música Pop. Vivo no campo. Tenho filhos.
9.20 – 9.30	Expetativas	Convidar as participantes a escrever as suas expetativas em vários <i>post-it</i> e colar numa folha de <i>flipchart</i> .	<i>Flipchart</i> <i>Post-it</i> Canetas
9.30 – 9.50	Conhecimento	Apresentação em PowerPoint sobre a análise de problemas com recurso a vídeos. Apresentação do diagrama das causas e efeitos de um problema.	Computador Projetor Apresentação em PowerPoint
9.50 – 10.10	Trabalho em pequenos grupos	Passo 1: Dividir o grupo em vários subgrupos de três participantes Passo 2: Cada subgrupo lê a informação sobre resolução de problemas no computador www.cuboup.com/conteudo/estrategias-comuns-de-resolucao-de-problemas/ Passo 3: Após lerem a informação, cada subgrupo deve criar uma situação fictícia com um problema para resolver e utilizar ou o diagrama de causas e efeitos ou algumas das estratégias que leram no artigo.	<i>Tablets</i> ou Computador
10.10 – 10.20	Plenário	Os grupos apresentam as suas conclusões (3 minutos cada).	Mesas Cadeiras
10.20 – 10.30	Encerrar o <i>workshop</i>	Breve reflexão sobre a aprendizagem e potenciais ligações a futuras experiências. Rever a folha das expetativas e perceber se todas foram cumpridas.	Mesas Cadeiras



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Pensamento crítico



novembro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “PENSAMENTO CRÍTICO 1”

1	Visão geral	<p>Pensamento crítico 1</p> <p>Contexto: As pessoas que têm um pensamento crítico são melhores na resolução de problemas e no desenvolvimento de estratégias, quer na sua vida, quer no local de trabalho. As empresas procuram, cada vez mais, pessoas com esta competência, pois são colaboradores mais autónomos, independentes e capacitados. Um pensador crítico é alguém que sabe como utilizar a informação para inferir factos e prever acontecimentos, sendo muito útil em posições onde o desenvolvimento de estratégias é uma componente crucial do trabalho.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Ajudar as mulheres em situações de vulnerabilidade a estarem mais capacitadas na resolução de problemas e na tomada de decisões.</p> <p>Resultados: Apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade, para aumentar e melhorar a sua capacidade de pensamento crítico.</p>
2	Descrição	<p>Este <i>workshop</i> visa reforçar a capacidade de pensamento crítico das mulheres em situações de vulnerabilidade. O pensamento crítico corresponde à análise dos factos, provas, observações e argumentos disponíveis para formar um juízo. O <i>workshop</i> foi concebido para aprofundar a compreensão sobre esta competência transversal e para a exercer.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> é dirigido a profissionais e a mulheres com baixas qualificações, uma vez que pode ser facilmente adaptado a ambos os grupos, num total de 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Formular e articular ideias <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Distinguir dados relevantes de não relevantes, distinguir factos de opiniões3. Identificar e definir problemas centrais e secundários <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">4. Avaliar a informação e as suas fontes de forma crítica
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser facilitado presencialmente. É necessária uma sala grande com cadeiras e espaço suficiente para pendurar papel na parede ou dispor de um quadro branco. Ter, no mínimo, três mesas de apoio, bem como projetor, computador e som, para a projeção de vídeo.</p>
6	Resumo	<p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Boas-vindas▪ Breve introdução ao <i>workshop</i> <p>Coesão de grupo (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Quebra-gelo <p>Conhecimento (55 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Chuva de ideias▪ Visionamento de um vídeo▪ Apresentação▪ Trabalho em grupo – dilema ético▪ Trabalho em grupo – factos e mitos <p>Encerramento da sessão (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Partilha e encerramento do <i>workshop</i>



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	Palavras de boas-vindas e breve apresentação do projeto. Apresentação do formador e dos objetivos do <i>workshop</i> . Apresentação em mesa-redonda das participantes: são convidadas a continuar a frase: <i>O meu nome é.... e estou aqui para...</i> (uma palavra)	As participantes sentam-se em cadeiras previamente dispostas em círculo.
9.10 – 9.20	Coesão de grupo e quebra-gelo	Jogo dos M&M: Verter M&M ou qualquer outro doce colorido numa tigela. Pedir a todas as participantes que tirem um punhado de doces da taça. Certificar-se de que ninguém come os seus doces de imediato. Para cada drageia de M&M que levaram, têm de responder a uma pergunta, dependendo da sua cor: Doce vermelhos: quais os seus pratos favoritos? Doce verde: é uma cantora, escritora ou bailarina? Doce amarelos: qual é a sua personagem de banda desenhada favorita? Doce laranja: quais os lugares preferidos para viajar? Doce castanhos: o que é que a inspira? Doce azuis: conte-nos um segredo.	M&M ou outros doces coloridos Uma taça grande
9.20 – 9.30	Construção de conhecimento - parte 1	O formador apresenta uma folha de <i>flipchart</i> em branco dividida verticalmente em duas partes. Numa metade diz: <i>O que é o pensamento crítico?</i> e na outra <i>O que não é o pensamento crítico?</i> As participantes são convidadas a fazer uma chuva de ideias sobre as duas perguntas, dando o máximo de respostas e descrições possíveis. O formador anota as respostas.	Marcador <i>Flipchart</i>
9.30 – 9.40	Construção de conhecimento - parte 2	Visionamento do vídeo (2m29s) www.youtu.be/HnJ1bqXUnIM O formador resume a definição de pensamento crítico e acrescenta algumas explicações e exemplos.	Computador Projetor Som WiFi



9.40 – 10.00	Trabalho em grupo -1	<p>Passo 1: Formar três pequenos grupos (por exemplo, três grupos de cinco participantes)</p> <p>Passo 2: Distribuir uma folha de apoio por grupo.</p> <p>Passo 3: Durante 10 minutos, cada grupo debate a questão: <i>Deve puxar a alavanca para desviar o comboio para a linha lateral? Porquê?</i></p> <p>Passo 4: Cada grupo deve chegar a um acordo sobre a posição de grupo a tomar e escolher uma porta-voz para apresentar a decisão final do grupo e os seus motivos/argumentos.</p> <p>Passo 5: Apresentação (3 minutos por grupo).</p>	<p>Cópias das folhas de apoio. Retirar de: www.en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem - /media/File:Trolley_Problem.svg</p> <p>Canetas Papel</p> <p>Nota: Informação adicional para o formador sobre o dilema do comboio: www.en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem</p>
10.00 – 10.25	Trabalho em grupo -2	<p>Passo 1: As participantes permanecem nos mesmos pequenos grupos.</p> <p>Passo 2: Cada grupo recebe a Folha de apoio 1_Mito ou facto com nove declarações.</p> <p>Passo 3: Em grupo, decidir se a frase é um mito ou um facto e explicar porquê e como é que sabem se é mito ou facto. No caso de o grupo não chegar a uma decisão comum, devem explicar que tipo de informação necessitam para fazer a sua declaração (10 minutos).</p> <p>Passo 4: Partilha em plenário (15 minutos).</p>	<p>Cópias da Folha de apoio 1</p> <p>Nota: Informação adicional para o formador: www.developmenteducation.ie/wp-content/uploads/2021/03/Mythbuster-Womens-Rights-web.pdf</p> <p>Solução: todas as frases são mitos.</p>
10.25 – 10.30	Avaliação/ <i>Feedback</i>	<p>As participantes são convidadas a terminar a frase: <i>Eu deixo este workshop com...</i></p>	<p>As participantes sentam-se em círculo</p>



WORKSHOP “PENSAMENTO CRÍTICO 2”

1	Visão geral	<p>Pensamento crítico 2</p> <p>Contexto: As pessoas que têm um pensamento crítico são melhores na resolução de problemas e no desenvolvimento de estratégias, quer na sua vida, quer no local de trabalho. As empresas procuram, cada vez mais, pessoas com esta competência, pois são colaboradores mais autónomos, independentes e capacitados. Um pensador crítico é alguém que sabe como utilizar a informação para inferir factos e prever acontecimentos, sendo muito útil em posições onde o desenvolvimento de estratégias é uma componente crucial do trabalho.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Ajudar as mulheres em situações de vulnerabilidade a estarem mais capacitadas na resolução de problemas e na tomada de decisões.</p> <p>Resultados: Apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade, para aumentar e melhorar a sua capacidade de pensamento crítico.</p>
2	Descrição	<p>Este <i>workshop</i> visa reforçar a capacidade de pensamento crítico das mulheres em situações de vulnerabilidade. O pensamento crítico corresponde à análise dos factos, provas, observações e argumentos disponíveis para formar um juízo. Recomenda-se a participação das participantes que tenham realizado o primeiro <i>workshop</i> sobre pensamento crítico.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> é dirigido a profissionais e a mulheres com baixas qualificações, uma vez que pode ser facilmente adaptado a ambos os grupos, num total de 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar e definir problemas centrais e secundários <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Aplicar capacidades de pensamento crítico a cenários de resolução de problemas <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Aceder a informação necessária de forma eficaz e eficiente
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser facilitado presencialmente. É necessária uma sala grande com cadeiras e espaço suficiente para pendurar papel na parede ou dispor de um quadro branco. Ter, no mínimo, três mesas de apoio, bem como projetor, computador e som, para a projeção de vídeo.</p>
6	Resumo	<p>Introdução (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Boas-vindas ▪ Breve introdução ao workshop ▪ Apresentação das participantes e partilha e expectativas <p>Quebra-gelo e Conhecimento (25 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogo da comunicação ▪ Debate <p>Conhecimento (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogo para a resolução de problemas em pequenos grupos ▪ Passos essenciais para o pensamento crítico – exercício ▪ Discussão em grupo <p>Encerramento da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partilha e encerramento do <i>workshop</i>



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.15	Introdução	<p>Palavras de boas-vindas e breve apresentação do projeto.</p> <p>Apresentação do formador e dos objetivos do <i>workshop</i>.</p> <p>Apresentação em mesa-redonda das participantes:</p> <p>Passo 1: Cada participante recebe uma flor de papel, uma pequena folha branca e um marcador.</p> <p>Passo 2: Cada participante escreve o seu nome na folha branca e as suas expectativas na flor.</p> <p>Passo 3: à vez, cada participante apresenta-se, pendurando a sua flor no “prado” (preparar antecipadamente um campo colorido ou em branco) e colocando o seu nome num envelope ou numa caixa.</p>	<p>As participantes estão sentadas nas cadeiras previamente dispostas em círculo.</p> <p>Folhas pequenas</p> <p>Um envelope ou uma caixa</p> <p>Marcadores de várias cores</p> <p>Flores de papel pré-fabricadas cortadas em cartolina colorida, suficientemente grandes para escreverem 2-3 palavras</p> <p>Um grande cartaz feito em papel cenário que pode ser branco ou verde (como um prado)</p>
9.15 – 9.40	Conhecimento e Quebra-gelo	<p>Jogo da comunicação.</p> <p>Passo 1: O formador pega no envelope/caixa com os nomes de todas as participantes e junta os seus nomes em pares (se necessário, em tripla).</p> <p>Passo 2: Entregar a cada par/tripla uma pintura. As participantes que ficam com o desenho descrevem o que veem no desenho e a outra desenha-o. Este exercício não só ajuda as participantes a construir uma relação, como também mostra o quão importante é a comunicação precisa (15 minutos).</p> <p>Passo 3: Partilhar em plenário. O formador encoraja o debate, fazendo perguntas alternadamente às participantes que desenharam e às que descreveram o desenho.</p> <p>Exemplos de perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ O que lhe pareceu mais difícil?▪ O que a ajudou?▪ Foi fácil de compreender/explicar? (10 minutos).	<p>Amostras de pinturas (preparar previamente)</p> <p>Marcadores/lápis de cores</p> <p>Folhas de papel branco</p>



9.40 – 10.20	Construção de conhecimento	<p>Passo 1: Formar dois ou três pequenos grupos. Permitir que as participantes se agrupem entre si ou utilizar outro método.</p> <p>Passo 2: Cada grupo recebe uma folha de apoio. Depois de ler o exercício “cenário” em grupo, as participantes refletem e debatem seguindo as etapas listadas para o pensamento crítico.</p> <p>Passo 3: Cada grupo deve escolher um orador, que no final fará um resumo do trabalho (5 minutos para cada grupo).</p>	Folha de apoio Papel Caneta
10.20 – 10.30	Encerramento do <i>workshop</i>	Convidar cada participante a dar o seu <i>feedback</i> final sobre o <i>workshop</i> e, caso as suas expectativas sejam cumpridas, pode levar a sua flor.	As participantes estão sentadas em círculo.



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Adaptabilidade e Flexibilidade



outubro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “ADAPTABILIDADE”

1	Visão geral	<p>Adaptabilidade</p> <p>Contexto: A capacidade de adaptação nunca foi tão relevante como atualmente. Vivemos num mundo conectado, onde a mudança pode ser rápida, contínua e imprevisível, em resultado das alterações significativas que estão a ocorrer ao nível global ao longo das últimas décadas. Considerando este pano de fundo, é importante ajudar as mulheres a ganhar consciência desta capacidade, para que possam confrontar ou mudar as suas ideias e os seus preconceitos. Este <i>workshop</i> foi concebido para ser simples e divertido, visando preparar as mulheres para os temas e debates posteriores.</p> <p>Duração: 82 minutos</p> <p>Objetivo: Criar um ambiente seguro para que as participantes estejam recetivas à mudança.</p> <p>Resultados: Apoiar e equipar as mulheres em situações de vulnerabilidade para desenvolver uma maior consciência sobre a adaptabilidade para que possam enfrentar os seus desafios diários, melhorar a sua empregabilidade e promover a sua inclusão social.</p>
2	Descrição	<p>A adaptabilidade é uma competência transversal relevante para as mulheres prosperarem e viverem vidas realizadas, além de contribuir para o seu próprio processo de crescimento nos diversos cargos laborais que possam ter.</p> <p>Através de uma ferramenta, o formador irá apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade a tomar consciência sobre a sua própria capacidade de mudar — ou de serem afetadas pela mudança— para se adaptarem a novas circunstâncias.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de dimensão até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reconhecer situações que exijam adaptabilidade <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Discutir o que é a adaptabilidade e como pode ser melhorada <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Realizar tarefas com maior adaptabilidade
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser realizado presencialmente.</p> <p>Se possível, encontrar um espaço com cadeiras (tantas quanto o número de participantes) e que possibilite desenvolver atividades práticas. As participantes devem sentar-se num círculo juntamente com o formador. É necessário ter internet, um projetor e um computador para partilhar vídeos. A internet também é útil para a investigação quando se realizam trabalhos em grupo. Deverá existir também um conjunto de mesas que possam ser agrupadas para que as participantes possam trabalhar em grupo.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Boas-vindas/quebra-gelo (10 minutos)▪ Breve introdução do tema <p>Coesão de grupo/construção de conhecimento (35 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dinâmica de grupo <i>Torre de Spaghetti</i>. Atividade prática que visa introduzir o tema da adaptabilidade e todas as competências envolvidas para responder à mudança▪ <i>Debriefing</i> <p>Construção de conhecimento (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Visionamento de um vídeo onde serão abordadas e explicadas as competências transversais▪ Conversa/Debate <p>Preparar a finalização da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Connect the dots</i>. Relacionar as capacidades de adaptabilidade com o mapa pendurado na parede <p>Avaliação (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Temperatura</i> <p>Encerramento da sessão (2 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Partilha
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.05	Boas-vindas/quebra-gelo	Acolher as participantes. À medida que entram na sala, dar um piónés para localizar o seu local de nascimento no mapa. Lembrar as participantes de olhar para o mapa mais tarde.	Mapa mundial Pin/pionés (tantos quanto o número de participantes mais o/s formador/s) Nota: antes de iniciar a sessão, pendurar um mapa-mundo na parede. É particularmente interessante se as mulheres migrantes forem de diferentes países ou mesmo continentes. Se todas as participantes vierem da mesma parte do globo, considerar pendurar um mapa apenas dessa região (adaptar se necessário)
9.05 – 9.15	Introdução	Breve introdução/objetivos do <i>workshop</i> . Este <i>workshop</i> explora a competência de adaptação. Ser capaz de se adaptar a novas circunstâncias é possuir a capacidade de adaptabilidade.	-
9.15 – 9.25	Coesão de grupo — dinâmica <i>Torre de Spaghetti</i>	Passo 1: Criar grupos. Três grupos de quatro participantes e um grupo de três participantes. Passo 2: Informar o objetivo: <i>Construir a torre mais alta em 5 minutos</i> - não explicar mais nada, apenas repetir esta explicação, para não interferir com o processo e o resultado. Passo 3: Dar 5 minutos para completar a tarefa + 1 minuto para cada grupo discutir a estratégia antes do início do temporizador.	Esparguete - dez tiras de massa para cada grupo Fita adesiva <i>Blue-Tack</i> (pasta colante reutilizável) Três <i>Marshmallows</i> Cordel/fio de algodão
9.25 – 9.50	Coesão de grupo /Construção de conhecimento	Passo 1: Reforçar a capacidade de adaptação à situação atual ou a capacidade de lidar com a mudança na forma como outras pessoas trabalham ou no próprio ambiente de trabalho. Passo 2: Fazer perguntas diretas e gerais no início e avançar lentamente para perguntas mais relacionadas com o tema: Perguntas-tipo: <i>Gostou? Como foi para si construir uma torre com esparguete?</i> <i>Quais foram os desafios?</i> <i>Como grupo, como foi o vosso desempenho - organizado, desorganizado, ação centrada numa só pessoa, cooperativo, colaborativo? O que falhou? O que correu bem?</i> Depois, individualmente, <i>Alguém sentiu desconforto?</i> <i>Que tipo de desconforto?</i> <i>Foi fácil adaptarem-se à forma como as outras pessoas trabalham? Porquê? Porque não? Como foi o seu processo? E quanto a si? (Não se esqueça de incluir toda a gente)</i>	Cadeiras



9.50 – 10.05	Construção de conhecimento	Visionamento do vídeo <i>What are Resilience and Adaptability Skills</i> (3') www.youtu.be/IDPCPmBY4Pw Passo 1: Conversa/debate em torno do tema. Integrar a experiência da atividade prática e a conversa que emergiu do <i>debriefing</i>	Cadeiras Computador Projetor
10.05 – 10.15	Preparar a finalização	<i>Connect the dots...</i> Relacionar a adaptabilidade com o mapa pendurado na parede. Passo 1: Perguntas e respostas Fazer perguntas simples: <i>De onde é? Quanta adaptabilidade foi necessária para chegar aqui? A uma cultura diferente, rotinas, horários?...</i>	Plenário Cadeiras
10.15- 10.20	Avaliação — <i>Temperatura</i>	Utilizar um termómetro corporal para recolher <i>feedback</i> sobre o <i>workshop</i> Passo 1: Exercício a ser realizado em pé. Passo 2: Levantar o braço e avaliar o <i>workshop</i> (onde abaixo da cintura significa não é bom; ao nível da cintura é neutro e acima da cintura é bom ou excelente, tanto quanto mais levantar o braço. O mesmo é válido para quando baixar o braço abaixo da cintura). Passo 3: Repetir dizendo um item de cada vez (observe a temperatura geral): O <i>workshop</i> foi benéfico em termos de: diversão, consciência para a adaptabilidade, trabalho em grupo.	
10.20 – 10.22	Encerramento da sessão	Antes de saírem, solicitar aos participantes para olhar para o mapa.	



WORKSHOP “FLEXIBILIDADE”

1	Visão geral	<p>Flexibilidade</p> <p>Contexto: O ambiente de trabalho tem evoluído incorporando transformações significativas ao longo das últimas décadas. Os avanços tecnológicos e os grandes acontecimentos mundiais resultaram numa sensação de instabilidade, perigo e imprevisibilidade. A sensação de certeza, segurança e continuidade a que os indivíduos estavam habituados foi substituída por uma condição de mudança. Perante tal situação, a flexibilidade é verdadeiramente uma aptidão importante a possuir e a melhorar. Enquanto a adaptabilidade é a capacidade de enfrentar ou ajustar as próprias crenças e preconceitos das pessoas envolvidas, a flexibilidade é mais uma ação pragmática para o compromisso.</p> <p>Duração: 85 minutos</p> <p>Objetivo: Este <i>workshop</i> foi concebido para dar às participantes uma alternativa para saberem como reagir ao ambiente VUCA*, e para trazer clareza sobre como proceder, face à incerteza, com alguma facilidade e flexibilidade.</p> <p>Resultados: Apoiar as mulheres em situações de vulnerabilidade a tomar consciência sobre a sua própria flexibilidade, para que possam enfrentar os seus desafios diários, melhorar a sua empregabilidade e promover a sua inclusão social.</p> <p>*Ver artigo referido no plano de atividade.</p>
2	Descrição	<p>Embora algumas pessoas combinem os termos adaptabilidade e flexibilidade, existem, de facto, diferenças entre os dois. Este <i>workshop</i> centra-se na competência de flexibilidade, enquanto outro <i>workshop</i> se concentra na adaptabilidade.</p> <p>O objetivo deste <i>workshop</i> é ajudar as participantes a compreender o que significa ser flexível, tanto no trabalho como na vida e como construir e reforçar as suas próprias características flexíveis. Também, analisar como é que as pessoas se podem tornar mais flexíveis, moldando o seu próprio comportamento.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">4. Compreender o que é flexibilidade5. Distinguir flexibilidade e capacidade de adaptação <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">6. Utilizar algumas ferramentas para se tornar mais flexível7. Identificar os seus próprios “gatilhos” que não a permitem ser versátil <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">8. Ser responsável por trazer mais flexibilidade ao seu trabalho e à sua vida em geral.
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser realizado presencialmente.</p> <p>Se possível, encontrar um espaço com cadeiras (tantas quanto o número de participantes) e que possibilite desenvolver atividades práticas. As participantes devem sentar-se num círculo juntamente com o formador. É necessário ter internet, um projetor e um computador para partilhar vídeos. A internet também é útil para a investigação quando se realizam trabalhos em grupo. Deverá existir também um conjunto de mesas que possam ser agrupadas para que as participantes possam trabalhar em grupo.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introduzir o <i>workshop</i> (10 minutos)▪ <i>Warm-up: Eu escolhi esta fotografia porque...</i> (15 minutos) <p>Coesão de grupo (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer-se uns aos outros <p>Conhecimento (40 – minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Informação contextual disponibilizada através de um vídeo sobre a competência transversal mencionada▪ Trabalho em pequenos grupos▪ <i>Debriefing</i> <p>Encerramento da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Avaliação/feedback</i> do <i>workshop</i>▪ Finalização
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	Apresentação do projeto UPCOMING Women e objetivo geral do <i>workshop</i> .	-
9.10 – 9.25	<i>Warm-up</i>	<p>Passo 1: A preparar antes do início do <i>workshop</i>. Espalhar as imagens ao acaso sobre uma mesa ou mesmo sobre o chão.</p> <p>Passo 2: Convidar as participantes a escolher silenciosamente uma imagem com a qual se identifiquem.</p> <p>Passo 3: Perguntar ao grupo: apresente-se e diga o seu nome e porque escolheu aquela fotografia em particular.</p> <p>Passo 4: Depois da apresentação de cada um, fazer s seguinte pergunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Onde vê flexibilidade nessa foto? <p>Dê 3 minutos para as participantes olharem para a fotografia e depois pergunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considera-se uma pessoa flexível? ▪ Do mesmo modo que a fotografia ou de outra forma? <p>Se necessário, sugerir outra ronda e pedir às participantes que voltem a colocar a imagem na mesa/chão. Sugerir outra ronda se as participantes forem demasiado tímidas ou demonstrarem sinais de terem dificuldades com a sua fotografia. Pedir-lhes para colocarem a imagem de volta na mesa/chão e agora cada uma escolhe uma imagem que signifique flexibilidade ou que se possa relacionar com a flexibilidade.</p> <p>Finalizar o <i>warm-up</i> com uma breve definição de flexibilidade, afirmando que ao longo deste <i>workshop</i> vai aprofundar esta competência.</p>	<p>15 a 25 imagens (a preparar antes do <i>workshop</i>)</p> <p>Recolher imagens que considere relevantes da Internet e de revistas, considerando o perfil das participantes. Estas imagens não obedecem a qualquer critério, mas devem mostrar situações que pode relacionar com a flexibilidade (por exemplo, uma rapariga a surfar uma onda, um rio a contornar as margens, uma flor a dobrar-se ligeiramente, um atleta a obrigar-se a empurrar algo). Procure cobrir uma variedade de géneros (naturezas mortas, paisagens, objetos, pessoas, ambientes, etc.).</p> <p>Pode repeti-los: três a cinco paisagens, três a quatro flores, cinco objetos e assim por diante. O importante é escolher fotografias apelativas e variadas.</p>
9.25 – 9.35	Coesão de grupo	<p>Conhecer-se mutuamente</p> <p>Criar três a cinco grupos de participantes.</p> <p>Passo 1: Cada grupo tem de encontrar cinco caraterísticas/ qualidades que as mulheres têm em comum</p> <p>Passo 2: Pedir a cada grupo para nomear uma porta-voz para partilhar</p> <p>Passo 3: Realçar as semelhanças e as diferenças entre os grupos.</p>	<p>Mesas</p> <p>Cadeiras</p>



9.35 – 9.50	Construção de conhecimento	<p>Passo 1: Faça a seguinte pergunta: Porque é a flexibilidade uma competência muito apreciada no contexto de trabalho? Porque pensa que é? Alguma ideia?</p> <p>Passo 2: Veja o vídeo (com legendas em português): <i>Habits of Mind Animations: Thinking Flexibly</i> 1'23'' www.youtu.be/cfDe5mYWlKY</p> <p>Passo 3: Após visionamento do vídeo, debater e sistematizar o que é flexibilidade e reforçar a sua importância para o emprego</p>	Computador Projetor Ligação Online
9.50 – 10.10	Trabalho em grupo	<p>Passo 1: Criar grupos. Três grupos de quatro participantes e um de três.</p> <p>Passo 2: Distribuir um conjunto a cada grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ impressão do artigo ▪ conjunto de cartões de palavras <p>Passo 3: Em grupos, ler o artigo.</p> <p>Passo 4: Criar pares de cartas como “isto <i>versus</i> aquilo” com as palavras que tem em mão.</p> <p>Passo 5: Debrief Imaginem-se numa situação <i>complexa</i>. Como equipa, como poderiam reagir? (Solução: a complexidade reage-se com <i>clareza</i>) O que se deve fazer quando confrontado com a <i>instabilidade</i>? (Solução: combater a instabilidade com <i>visão</i>) O que pode trazer para lidar com a incerteza? (Solução: <i>compreensão</i>) Como/ou com o que se pode combater a <i>ambiguidade</i>? (Solução: <i>agilidade</i>)</p> <p>Passo 6: No final, debater sobre o assunto e convidar as participantes a fazer perguntas.</p>	Computador Projetor Ligação Online Quatro impressões do artigo seguinte. Em alternativa, pode projetar o artigo www.mindtools.com/pages/article/anaging-vuca-world.htm Quatro conjuntos de cartas com as palavras: <ul style="list-style-type: none"> ▪ complexidade ▪ clareza ▪ instabilidade ▪ visão ▪ incerteza ▪ ambiguidade ▪ agilidade
10.10 – 10.20	Avaliação/ <i>Feedback</i>	<p>Pedir <i>feedback</i> sobre como foi a sessão. Utilizar as imagens do <i>warm-up</i></p> <p>Pergunta imediata: Se pudesse escolher uma imagem entre as que estão presentes na mesa para resumir a sessão/a seus sentimentos, qual escolheria? E porquê?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ as participantes expressam-se uma de cada vez <p>Finalizar o <i>workshop</i></p>	15 a 25 imagens



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN project

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Competências empreendedoras

CEIPES

outubro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “PENSE FORA DA CAIXA!”

1	Visão geral	<p>Pense fora da caixa!</p> <p>Contexto: A capacidade de executar uma tarefa ou uma função é entendida como uma aptidão. Para tal, são reunidos conhecimentos, atitudes e talentos. Para que um empreendedor evolua, é necessário um conjunto de competências, seja numa área de conhecimento específica ou na esfera pessoal e interpessoal. Em geral, todos devem desenvolver competências empreendedoras para que possam liderar a sua própria vida. Mas tal não significa que todos temos de ter todas as competências empreendedoras. Cada indivíduo é único e, por isso, deve descobrir e apostar nas competências que considera mais relevantes.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Orientar as mulheres com baixas qualificações através de um percurso de autoconhecimento sobre as várias competências transversais que são fundamentais na área empresarial. Comunicação, trabalho em equipa, liderança e trabalhar em grupo são alguns dos aspetos importantes a trabalhar, de modo a permitir-lhes alcançar essas competências, que asseguram um bom ambiente de trabalho e uma gestão bem-sucedida.</p> <p>Resultados: Perceber o que são competências empreendedoras e identificar as suas próprias competências, aquelas que deve melhorar e outras que pode desenvolver.</p>
2	Descrição	<p>O <i>workshop</i> pretende levar as participantes a adquirir boas capacidades de gestão, através da promoção da autoconsciencialização e da melhoria das suas capacidades de comunicação e liderança. Para tal, serão utilizadas diversas dinâmicas de grupo que ajudam as participantes neste processo.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade. Pode ser adaptado a um grupo de diferentes dimensões, mas um total de 12-15 participantes assegura um bom trabalho em termos de facilitação.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tomar consciência da sua personalidade, através da análise dos seus medos e objetivos2. Saber reconhecer os aspetos críticos dentro de um grupo e saber como lidar com os mesmos <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">3. Desenvolver boas capacidades de comunicação <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">4. Compreender o que é a liderança e como pode ser exercida
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser facilitado presencialmente. É necessária uma sala grande com várias cadeiras para permitir que todas as participantes e o formador se possam sentar. As cadeiras devem formar um círculo e devem estar disponíveis algumas mesas para atividades específicas. É necessária uma ligação WiFi.</p>



6	Resumo	<p>O <i>workshop</i> foi concebido para ser interativo. O formador deve envolver o grupo o melhor possível e, além disso, todas as participantes devem sentir-se livres de expressar as suas opiniões e ideias, devendo ser-lhes dado tempo para o fazerem.</p> <p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Breve apresentação do formador <p>Coesão de grupo (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Atividade de quebra-gelo▪ Regras de grupo▪ Expetativas <p>Conhecimento (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Debate em pequenos grupos▪ Apresentação em plenário <p>Debriefing (15 minutos)</p> <p>Encerramento da sessão (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Feedback</i> sobre a sessão
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	Introdução ao <i>workshop</i> e respetivos objetivos. Introdução do formador	Quadro branco e marcadores
9.10 – 9.20	Quebra-gelo	Passo 1: As participantes dispõem-se em círculo juntamente com o formador. O formador tem um novelo de lã na mão. Passo 2: O formador apresenta-se, dizendo o seu nome e uma palavra que o descreve e, simultaneamente, passa o novelo a uma participante que o segura, mantendo o fio esticado. Passo 3: O novelo é passado aleatoriamente até todas as participantes se terem apresentado. Passo 4: A última participante entrega o novelo ao formador, que deve fechar a rede. Nota: É importante que, sempre que atirarem o novelo o “remetente” e o “destinatário” seguram o fio de lã, para que no final se crie uma rede/teia.	Novelo de lã
9.20 – 9.25	Regras de grupo	O formador explica ao grupo as regras do <i>workshop</i> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ manter a mente aberta; ▪ participar proativamente nas atividades; ▪ perguntar todas as dúvidas ao formador; ▪ ouvir as outras participantes respeitosamente sem interromper; ▪ respeitar a opinião dos outros. 	Papel Fita cola
9.25 – 9.35	Expetativas	Passo 1: O formador mostra ao grupo um <i>flipchart</i> dividido em duas partes: expetativas e medos. Passo 2: Pedir às participantes para escreverem, nos <i>post-it</i> as suas expetativas e os seus medos sobre o <i>workshop</i> (um em cada <i>post-it</i>). Passo 3: Ao terminarem, cada participante coloca os <i>post-it</i> no <i>flipchart</i> , arrumando-os. Passo 4: Pedir a uma voluntária no grupo para ler as expetativas e a outra, os medos. Nota: manter o <i>flipchart</i> até ao final do segundo <i>workshop</i> sobre competências empreendedoras, a para voltar às expetativas/medos e avaliar este aspeto.	<i>Flipchart</i> <i>Post-it</i> Marcadores



9.35 – 10.10	Trabalho em grupo	<p>Passo 1: Dividir as participantes em dois grupos. Cada grupo recebe um envelope. Cada envelope contém uma tarefa a ser realizada:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Grupo 1: escolher um objeto presente na sala e criar um anúncio comercial de 30 segundos (interessante, divertido, bem estruturado);▪ Grupo 2: Pensar em duas alternativas para usar um objeto presente na sala. <p>Passo 2: Em cada grupo, eleger uma participante que irá tirar as notas de cada passo.</p> <p>Passo 3: Assim que terminarem, os grupos partilham as tarefas realizadas.</p>	Nota: deve preparar os envelopes com as tarefas antes do início da sessão. Envelopes Papel Canetas
10.10 – 10.25	<i>Debriefing</i>	<p>O facilitador lidera o grupo na reflexão sobre as atividades realizadas, fazendo algumas perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Como foi a atividade? Que obstáculos enfrentou?▪ Como foi a dinâmica do vosso grupo?▪ Que papel pensa ter desempenhado no seio do grupo? É uma líder?▪ Acha que o grupo funcionou bem? Se não, porquê? <p>Nota: estas perguntas são apenas alguns exemplos para o formador conduzir o grupo através de uma reflexão, tendo presente que as participantes falam em seu nome e não em nome do grupo!</p>	-
10.25 – 10.30	Encerramento do <i>workshop</i>	<p>As participantes dão o seu <i>feedback</i> sobre o <i>workshop</i>. Em círculo e uma por uma, cada participante completa a frase: <i>Eu agradeço ao grupo por/pela...</i></p>	-



WORKSHOP “DESENVOLVER NOVAS IDEIAS”

1	Visão geral	<p>Desenvolver novas ideias</p> <p>Contexto: Tornar-se empreendedora significa conhecer ferramentas de gestão estratégicas que a podem ajudar a materializar o seu sonho. O <i>Business model canvas</i> (em português, quadro de modelo de negócios) é uma ferramenta de gestão que a ajuda a criar um plano de negócios. Através desta ferramenta, consegue visualizar, numa só folha, todos elementos estruturais de uma empresa/negócio. Não substituindo o plano de negócios, o <i>Business model canvas</i> possibilita uma visão holística do empreendimento e estabelece uma linguagem comum e acessível a todos os intervenientes dos diferentes setores do negócio.</p> <p>Duração:90 minutos</p> <p>Objetivo: Disponibilizar conhecimentos e ferramentas às mulheres com baixas qualificações para criarem os seus próprios projetos e para compreenderem como funciona o <i>Business model canvas</i>. Esta ferramenta torna possível compreender elementos complexos que afetam o funcionamento de um projeto de forma simples e intuitiva. O <i>Business model canvas</i> é uma ferramenta que usa a linguagem visual e, por isso, mais acessível para quem não é da área da gestão.</p> <p>Resultados: Aprender a mapear todos os elementos necessários à criação de um negócio.</p>
2	Descrição	<p>O <i>workshop</i> procura ajudar a obter uma visão geral do que é o <i>Business model canvas</i> e a gestão estratégica e melhorar e otimizar processos específicos durante o ciclo de um projeto empreendedor.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade. Pode ser adaptado a um grupo de diferentes dimensões, mas um total de 12-15 participantes assegura um bom trabalho em termos de facilitação.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Perceber o que é a gestão estratégica e para que serve2. Conhecer o <i>Business model canvas</i> <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">3. Aplicar técnicas de gestão de tempo4. Analisar as necessidades dos clientes <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">5. Favorecer uma atitude empreendedora e planeadora
5	Localização e características do espaço	<p>Este <i>workshop</i> foi concebido para ser facilitado presencialmente. É necessária uma sala grande com várias cadeiras para permitir que todas as participantes e o formador se possam sentar. As cadeiras devem formar um círculo e devem estar disponíveis algumas mesas para atividades específicas. É necessária uma ligação WiFi.</p>



6	Resumo	<p>O <i>workshop</i> foi concebido para ser interativo, pelo que o formador deve envolver ativamente as participantes para permitir a troca de ideias e de aprendizagens mútuas através da educação não formal.</p> <p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Breve apresentação do formador <p>Coesão de grupo (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Atividade de quebra-gelo▪ Regras de grupo <p>Conhecimento (40 minutos):</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Business model canvas</i> (15 minutos) O formador utiliza um modelo em ppt e percorre todas as secções, explicando como funciona e como preencher o <i>Business model canvas</i>.2. Cria o teu projeto! (25 minutos)<ul style="list-style-type: none">▪ Discussão em pequenos grupos▪ Apresentação em plenário <p>Debriefing (15 minutos)</p> <p>Encerramento da sessão (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Feedback</i> sobre a sessão
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	Introdução ao <i>workshop</i> e respetivos objetivos. Introdução do formador	Quadro branco Marcadores
9.10 – 9.25	Quebra-gelo	Passo 1: Dispor as cadeiras em círculo. Passo 2: Dar uma caneta e um papel às participantes que, individualmente, devem escrever três características e/ou informações pessoais; duas verdadeiras e uma falsa. Passo 3: Pôr música. Pedir às participantes para circularem livremente pela sala e conversar umas com as outras, colocando questões sobre o que está escrito no papel. O objetivo é conhecerem-se e perceber qual das informações é falsa. Passo 4: Parar a música e voltar a formar um círculo. Passo 5: O formador pede <i>feedback</i> sobre as informações conseguidas.	-
9.25 – 9.30	Regras de grupo	O formador explica ao grupo as regras do <i>workshop</i> : <ul style="list-style-type: none">▪ manter a mente aberta;▪ participar proativamente nas atividades;▪ perguntar todas as dúvidas ao formador;▪ ouvir as outras participantes respeitosamente sem interromper;▪ respeitar a opinião dos outros.	Papel Marcador Fita cola
9.30 – 9.45	Construção de conhecimento – <i>Business model canvas</i>	Passo 1: Apresentar as secções do <i>Business model canvas</i>	Computador Projetor <i>Flipchart</i> Marcadores
9.45 – 10.10	Cria o teu projeto!	Passo 1: Dividir as participantes em dois grupos. Cada grupo recebe um dossier, no qual é relatada uma questão específica relacionada com o mercado de trabalho. Exemplos: a necessidade de um lugar multisserviços para as famílias do bairro; o convite do município para se candidatar a projetos relacionados com a requalificação de áreas públicas. Passo 2: Cada grupo desenvolve uma análise e uma estratégia para o seu projeto, utilizando <i>Business model canvas</i> . Passo 3: Uma vez terminado, cada grupo apresenta o seu projeto.	Dossier com os estudos de caso Papel Caneta



10.10- 10.25		<p>O facilitador lidera o grupo na reflexão sobre as atividades realizadas, fazendo algumas perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Como foi a atividade? Que obstáculos enfrentou?▪ Como foi a dinâmica do vosso grupo?▪ Que obstáculos encontraram ao usar o <i>Business model canvas</i>? <p>Nota: estas perguntas são apenas alguns exemplos para o formador conduzir o grupo através de uma reflexão, tendo presente que as participantes falam em seu nome e não em nome do grupo!</p>	-
10.25 – 10.00	Encerramento do <i>workshop</i>	<p>As participantes dão o seu <i>feedback</i> sobre o <i>workshop</i>. Em círculo e uma por uma, cada participante completa a frase: <i>Eu agradeço ao grupo por/pela...</i></p>	-



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN project

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Competências digitais



outubro 2022

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



WORKSHOP “MELHORAR AS COMPETÊNCIAS DIGITAIS”

1	Visão geral	<p>Melhorar as competências digitais</p> <p>Contexto: Vivemos numa sociedade cada vez mais tecnológica, onde a comunicação é realizada com recurso a digital. No mundo laboral, é quase impossível comunicar sem recurso a uma ferramenta digital. Precisamos, por exemplo, do <i>smartphone</i> para fazer uma encomenda, usamos o computador para enviar um <i>e-mail</i>, marcamos uma reunião de equipa através de calendários digitais, usamos plataformas de comunicação como o Teams ou o Zoom e, mesmo quando chegamos a casa, muitas vezes, em vez de uma conversa em família ao serão, os pais ficam vêem televisão, um filho pega no <i>tablet</i> para ver Netflix e o outro filho conversa com os amigos no <i>chat</i> do <i>smartphone</i>. As competências digitais – que se traduzem num conjunto de aptidões para lidar com os dispositivos, os sistemas ou outras soluções virtuais – são já essenciais para interagirmos em sociedade e muito úteis no mercado de trabalho.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Disponibilizar informação relacionada com a utilização de dispositivos digitais, aplicações, assim como redes de informação.</p> <p>Resultados: Desenvolver as competências digitais das mulheres com baixas qualificações e aumentar a sensibilização para as questões relacionadas com este tema.</p>
2	Descrição	<p>Este <i>workshop</i> contribui para aumentar as competências digitais das mulheres com baixas qualificações. Após este <i>workshop</i>, serão capazes de aperfeiçoar as suas oportunidades de empregabilidade, dado que a melhoria das suas competências digitais lhes permite estar mais qualificadas e preparadas para o mercado de trabalho e respetivo ambiente competitivo. Além disso, o reforço das competências digitais ajuda-as a tornarem-se mais adaptáveis às atividades quotidianas que, cada vez mais, recorrem a dispositivos digitais.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, as participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fornecer informação essencial sobre dispositivos, plataformas e ferramentas digitais <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Reforçar as competências digitais <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Estar consciente da importância das competências digitais no seu quotidiano
5	Localização e características do espaço	<p>O <i>workshop</i> foi concebido para ser realizado presencialmente. No entanto, existe também a possibilidade de ser realizado online. A sala deve incluir um máximo de 15 cadeiras. A ligação WiFi é essencial. O <i>workshop</i> tem uma dimensão interativa, dado que o envolvimento das participantes é parte principal do processo.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Objetivos do <i>workshop</i>▪ <i>Warm-up</i> <p>Coesão de grupo (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecendo-se mutuamente▪ Quebra-gelo (de onde são, o que esperam alcançar e aprender, etc.)▪ Estabelecer algumas regras de grupo <p>Conhecimento (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Apresentações e discussão em grupo utilizando dois modelos:<ol style="list-style-type: none">1. Perguntas e respostas2. Discussão livre▪ Partilha de ideias sobre o que são dispositivos digitais <p>Encerramento da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Recapitulação e sistematização do que foi partilhado durante o <i>workshop</i>▪ Comentários sobre o <i>workshop</i>
---	--------	--



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	<p>Introdução ao projeto UPCOMING WOMEN e ao objetivo do <i>workshop</i>, com recurso a uma apresentação em PowerPoint.</p> <p>Atividade de <i>Warm-up</i>: verbalmente, e apenas numa frase, cada participante partilha as suas expectativas em relação a este <i>workshop</i>.</p>	Projetor Apresentação em PowerPoint Cadeiras
9.10 – 9.35	Coesão de grupo	<p>O formador dá as seguintes instruções ao grupo:</p> <p>Passo 1: Anotar o nome num papel, utilizando desenhos criativos.</p> <p>Passo 2: Partilhar os desenhos juntamente com a história relativa ao seu país de origem, bem como os seus interesses.</p> <p>Passo 3: Estabelecer algumas regras relativamente ao <i>workshop</i>.</p>	Papel Canetas
9.35 – 10.15	Construção de conhecimento	<p>Passo 1: Fazer a apresentação, sobre os benefícios das competências digitais na vida social e profissional das mulheres.</p> <p>Passo 2: Perguntas e respostas</p> <p>Passo 3: Pedir às participantes para indicarem seis características positivas sobre os dispositivos digitais relativamente ao impacto na vida social e profissional das mulheres.</p> <p>Passo 4: Promover um debate livre em torno das competências digitais</p>	Projetor Apresentação em PowerPoint
10.15 – 10.30	Encerramento do <i>workshop</i>	<p>Fazer um breve resumo do que foi dito, garantindo que as participantes compreenderam os objetivos do <i>workshop</i>.</p> <p>Cada participante dá o seu <i>feedback</i> sobre o <i>workshop</i> através de uma palavra.</p>	Quadro branco e marcadores



WORKSHOP “UTILIZAÇÃO E APLICAÇÃO DE FERRAMENTAS DIGITAIS”

1	Visão geral	<p>Utilização e aplicação de ferramentas digitais</p> <p>Contexto: Vivemos numa sociedade cada vez mais tecnológica, onde a comunicação é realizada com recurso a digital. No mundo laboral, é quase impossível comunicar sem recurso a uma ferramenta digital. Precisamos, por exemplo, do <i>smartphone</i> para fazer uma encomenda, usamos o computador para enviar um <i>e-mail</i>, marcamos uma reunião de equipa através de calendários digitais, usamos plataformas de comunicação como o Teams ou o Zoom e, mesmo quando chegamos a casa, muitas vezes, em vez de uma conversa em família ao serão, os pais ficam vêem televisão, um filho pega no <i>tablet</i> para ver Netflix e a outro filho conversa com os amigos no <i>chat</i> do <i>smartphone</i>. As competências digitais – que se traduzem num conjunto de aptidões para lidar com os dispositivos, os sistemas ou outras soluções virtuais – são já essenciais para interagirmos em sociedade e muito úteis no mercado de trabalho.</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Objetivo: Sensibilizar as mulheres com baixas qualificações para a importância das competências digitais na sua vida pessoal e laboral.</p> <p>Resultados: Aumentar os conhecimentos das participantes em relação à utilização de ferramentas digitais e melhorar as suas competências em algumas, nomeadamente o Facebook, o LinkedIn e o Instagram.</p>
2	Descrição	<p>Este <i>workshop</i> contribui para aumentar os conhecimentos e as competências das mulheres com baixas qualificações no que diz respeito à utilização e aplicação de ferramentas digitais.</p> <p>Através deste <i>workshop</i>, as participantes terão a oportunidade de melhorar os seus conhecimentos sobre ferramentas digitais, tanto em termos da sua utilização, como ao nível da sua aplicação. Este conhecimento – da utilização e da aplicação de ferramentas digitais – pode ser muito útil não só em contexto profissional, mas também na vida quotidiana destas mulheres, considerando a importância da tecnologia na atualidade.</p>
3	Destinatários	<p>Este <i>workshop</i> destina-se a mulheres com baixas qualificações e/ou em situações de vulnerabilidade e foi concebido para um grupo de até 15 participantes.</p>
4	Resultados de aprendizagem	<p>No final deste <i>workshop</i>, os participantes serão capazes de:</p> <p>Conhecimento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melhorar a capacidade de utilizar as ferramentas digitais no seu ambiente de trabalho <p>Aptidões</p> <ol style="list-style-type: none">2. Ter informações essenciais sobre dispositivos digitais, plataformas e ferramentas que podem utilizar em diversas circunstâncias <p>Atitudes</p> <ol style="list-style-type: none">3. Contribuir para o sentido crítico na utilização e na seleção adequada de ferramentas digitais
5	Localização e características do espaço	<p>O <i>workshop</i> foi concebido para ser realizado presencialmente. No entanto, existe também a possibilidade de ser realizado online. O número de cadeiras na sala não deve exceder as 15. Todas as participantes devem ter uma vista direta para o quadro branco e também para o formador. Serão necessários <i>tablets</i> (um por cada participante) ou acesso a computador. A presença de WiFi é necessária para a partilha das apresentações e vídeos sobre ferramentas digitais.</p>



6	Resumo	<p>Introdução (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introdução ao <i>workshop</i>▪ Objetivos do <i>workshop</i>▪ <i>Warm-up</i> <p>Coesão de grupo (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecendo-se mutuamente▪ Quebra-gelo (de onde são, o que esperam alcançar e aprender, etc.)▪ Estabelecer algumas regras de grupo <p>Conhecimento (40 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Apresentação e discussão em grupo utilizando dois modelos:<ol style="list-style-type: none">1. Perguntas e respostas2. Debate livre▪ Partilha de ideias sobre o que são dispositivos digitais. <p>Encerramento da sessão (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Recapitulação e sistematização do que foi partilhado durante o <i>workshop</i>▪ Comentários sobre o <i>workshop</i>
---	--------	---



PLANO DA ATIVIDADE

Horário	Atividade	Descrição	Recursos/materiais
9.00 – 9.10	Introdução	<p>Apresentação do projeto UPCOMING WOMEN e do objetivo do <i>workshop</i>.</p> <p>Atividade de <i>Warm-up</i>: Encorajar as participantes a registar as suas expectativas para este <i>workshop</i>, usando, no máximo, 10 palavras.</p>	Tablets ou computadores portáteis
9.15 – 9.35	Coesão de grupo	<p>O formador dá as seguintes instruções ao grupo:</p> <p>Passo 1: cada participante identifica uma característica de um objeto de outra participante (brinco, fio, cor do vestido, meias, carteira, casaco, etc.)</p> <p>Passo 2: Sequencialmente, cada participante enuncia essa característica e as restantes participantes devem adivinhar de quem se trata. Quando a participante é descoberta ou ela própria se identifica, pedir-lhe para se apresentar e contar a história desse objeto.</p> <p>Passo 3: Estabelecer algumas regras relativamente ao <i>workshop</i>.</p>	-
9.35 – 9.45	Construção de conhecimento	<p>Passo 1: Breve apresentação em PowerPoint sobre o que são ferramentas e aplicações digitais.</p> <p>Passo 2: Debate sobre algumas destas ferramentas para eventuais esclarecimentos.</p>	Projetor Apresentação em PowerPoint Cadeiras
9.45 – 10.10	Trabalho em grupo	<p>Passo 1: Divisão das participantes em grupos de três. Cada uma trabalha individualmente sobre os seus produtos, mas devem interagir em pequeno grupo para se ajudarem mutuamente.</p> <p>Passo 2: Solicitar às participantes que criem:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ uma página de Facebook▪ uma página de LinkedIn▪ uma conta de Instagram <p>nota: é pouco provável que as participantes tenham tempo para realizar as três tarefas. Assegure-se que, na sala, há pelo menos um exemplo de cada rede social. Caso não tenham contas nestas redes sociais, encorajá-las a criar uma conta pessoal. Em alternativa, podem trabalhar uma pessoa fictícia apenas para o exercício.</p> <p>Passo 3: Em plenário partilhar os trabalhos realizados e tirar dúvidas.</p>	Tablets ou computadores portáteis
10.10 – 10.20	Avaliação/ <i>Feedback</i>	No final, cada participante diz numa palavra o que achou do <i>workshop</i> .	-



Cofinanciado pela
União Europeia



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Recursos adicionais



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

MITO OU VERDADE?

1. As vozes das mulheres estão finalmente a ser ouvidas e ocupam agora mais posições de poder do que nunca. M V
2. Estão em vigor leis para garantir os direitos das mulheres. M V
3. O feminismo é para as mulheres brancas ricas. M V
4. As recentes campanhas de direitos das mulheres, tais como a #Metoo, refletem preocupações ocidentais e não são relevantes noutras partes do mundo. M V
5. O impacte da COVID-19 é igualmente partilhado entre mulheres e homens. M V
6. O fosso salarial entre os géneros é uma ficção que manipula as estatísticas e cria uma falsa agenda de mudança. M V
7. Os homens experimentam tanta violência nas suas vidas como as mulheres. M V
8. É dada demasiada ênfase à saúde da mulher. Os homens também adoecem, muitas vezes em condições semelhantes. M V
9. Não há muito que uma pessoa possa fazer para mudar o estatuto dos direitos da mulher. M V



CENÁRIO

A Maria está desempregada há quase um ano e encontra-se persistentemente à procura de emprego. Há dez dias, foi a uma entrevista para o seu emprego de sonho: era exatamente o que procurava! Tudo correu bem e foi-lhe dado o emprego. A empresa pediu-lhe que se encontrasse com o Sr. Wladstock, o gestor de pessoal, para assinar o seu contrato. Na entrevista, a Maria já tinha discutido as suas funções e outras questões relacionadas com o trabalho. Quando estava prestes a assinar o contrato, o Sr. Wladstock disse-lhe que tinha de assinar também uma declaração em que se comprometia a não ter um bebé durante os próximos dois anos.

Sete passos para o pensamento crítico

1. Identificar o problema

Faça, a si mesmo, perguntas como:

- O que é que está a acontecer?
- Porque é que isto está a acontecer?
- Que suposições estou a fazer?
- À primeira vista, como é que penso que pode ser resolvido este problema?

2. Investigar

Recolher informação relacionada com o problema, incluindo dados, estatísticas, informação histórica sobre o projeto, contributos da equipa, etc. Certifique-se de recolher informação de várias fontes, especialmente se estiverem em desacordo com as suas ideias pessoais sobre o problema ou como resolvê-lo.

3. Determinar a relevância dos dados

Pergunte a si mesmo:

- Quão fiável é esta informação?
- Quão importante é esta informação?
- Esta informação está atualizada e é especializada num campo específico?

4. Questionar-se

- Estou a fazer alguma suposição sobre esta informação?
- Existem variáveis adicionais que não tenha considerado?
- Avaliei a informação de todas as perspetivas?
- Há algum ponto de vista que tenha negligenciado?

5. Identificar a melhor solução

Para identificar a melhor solução, deve estabelecer ligações entre as causas e os seus efeitos.

6. Apresentar a sua solução

A comunicação é uma competência chave para os pensadores críticos.

7. Analisar a sua decisão

Após implementar a sua decisão, avalie se foi eficaz ou não. Resolveu o problema inicial? Que lições – positivas ou negativas – pode aprender com esta experiência para melhorar o seu pensamento crítico para a próxima vez?

Business Model Canvas

Designed for:

Designed by:

Date:

Version:

Designação da Startup

Designação 1, ...

DD/MM/AAAA

X.Y

Key Partners

Quem são os nossos parceiros chave?
Quem são os nossos principais fornecedores?
Que recursos chave estamos a adquirir aos nossos parceiros?
Que atividades chave realizam os parceiros?

MOTIVAÇÕES PARA PARCERIAS
Otimização e economia
Redução do risco e da incerteza
Aquisição de recursos e atividades particulares

Key Activities

Que atividades chave requerem as nossas propostas de valor?
Os nossos canais de distribuição? Relacionamento com clientes? Fluxos de receitas?

CATEGORIAS
Produção, Resolução de problemas, Plataforma/rede

Key Resources

Que recursos chave requerem as nossas propostas de valor?
Os nossos canais de distribuição? Fluxos de receitas das relações com os clientes?

TIPOS DE RECURSOS:
Físicos, intelectuais (marcas de patentes, direitos de autor, dados), humanos, financeiros

Value Propositions

Que valor é que entregamos ao cliente? Qual dos problemas dos nossos clientes estamos a ajudar a resolver? Que pacotes de produtos e serviços estamos a oferecer a cada segmento de cliente? Que necessidades dos nossos clientes estamos a satisfazer?

CARACTERÍSTICAS:
Novidade, desempenho, personalização, "fazer o trabalho", *design*, marca/status, preço, redução de custos, redução de riscos, acessibilidade, conveniência/usabilidade

Customer Relationships

Que tipo de relação é que cada um dos nossos segmentos de clientes espera que nós estabeleçamos com eles? Quais é que efetivamente estabelecemos? Como estão integrados com o resto do nosso modelo de negócio? Qual é o seu custo?

Channels

Através de que canais é que os nossos segmentos de clientes querem ser alcançados? Como é que estamos a alcançá-los? Como estão integrados os nossos canais? Quais funcionam melhor? Quais são os mais rentáveis? Como estamos a integrá-los com as rotinas dos nossos clientes?

Customer Segments

Para quem é que estamos a criar valor? Quem são os nossos clientes mais importantes? A nossa base de clientes é um mercado em massa, um nicho de mercado, um mercado segmentado, diversificado, plataforma multifacetada?

Cost Structure

Quais são os custos mais importantes inerentes ao nosso modelo de negócio? Que recursos-chave são mais dispendiosos? Quais são as atividades chave mais dispendiosas?
O SEU NEGÓCIO É MAIS: impulsionado pelos custos (estrutura de custos mais simples, proposta de valor de baixo preço, máxima automatização, externalização extensiva) Impulsionado pelo valor (centrado na criação de valor, proposta de valor premium).
CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA: Custos fixos (salários, rendas, serviços públicos), custos variáveis, economias de escala, economias de âmbito.

Revenue Streams

Que valor estão os nossos clientes realmente dispostos a pagar? Por que é que estão atualmente dispostos a pagar? Como é que estão atualmente a pagar? Como é que preferem pagar? Quanto é que cada fluxo de receitas contribui para as receitas globais?
TIPOS: Venda de ativos, taxa de utilização, taxas de subscrição, empréstimo/localização, licenciamento, taxas de corretagem, publicidade.
PREÇO FIXO: Lista de preços, preços dependente do produto, dependente do segmento do cliente, dependente do volume.
DINÂMICA DE PREÇOS: negociação, gestão de rendimentos, mercado em tempo real.