

# RECURSOS DIDÁTICOS

## Unidade f) AGILIDADE

# TRANSVERSAL MODEL FOR MIGRANTS

2018-1-FR01-KA202-048007





## ÍNDICE

<b>TERMOS DE REFERÊNCIA</b>	3
<b>Unidade f) AGILIDADE</b>	4
3 cadeiras de reflexão	5
A Página da Manhã	6
Cuidado com o ambiente	7
Pensar fora da caixa	8
Campo minado	9
Estamos todos no mesmo barco	10
O meu Passaporte	11





## TERMOS DE REFERÊNCIA (DISPONÍVEL EM INGLÊS)

<b>Aptidões (nível 5)</b>	Comporta uma gama abrangente de aptidões cognitivas e práticas necessárias para conceber soluções criativas para problemas abstratos.
<b>Conhecimentos (nível 5)</b>	Conhecimentos abrangentes, especializados, factuais e teóricos numa determinada área de estudos ou de trabalho e consciência dos limites desses conhecimentos.
<b>Dicas</b>	Exortação para colocar as aprendizagens em prática.
<b>QEQ</b>	Quadro Europeu de Qualificações, estruturado em oito níveis, é uma ferramenta de tradução que nos ajuda a entender e a comparar qualificações obtidas em diferentes países, sistemas de ensino e de formação profissional.
<b>QEQ nível 5</b>	QEQ nível 5 são qualificações desenhadas para o aperfeiçoamento de indivíduos que estão já empregados, visando outorgar-lhes competências técnicas, transversais e/ou de gestão avançadas.
<b>Responsabilidade e autonomia (nível 5)</b>	Meios para gerir e supervisionar em contextos de estudo ou de trabalho sujeitos a alterações imprevisíveis, bem como para desenvolver o seu desempenho e o de terceiros.
<b>Resultados de aprendizagem (nível 5)</b>	Descrevem aprendizagens significativas e essenciais a alcançar e que podem ser demonstradas de modo fiável no final da formação. No QEQ os resultados de aprendizagem são descritos em termos de conhecimentos, aptidões, competências, responsabilidade e autonomia.





## Unidade f) AGILIDADE





Competências Transversais para Migrantes		
Título da Unidade: Agilidade		
Título da Subunidade: Proatividade		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C3. Relacionar agilidade e proatividade, com novas formas de trabalho/gestão	A3. Gerar e avaliar diferentes perspectivas e cenários	R3. Superar situações e hipóteses R4. Decidir sobre a melhor alternativa para uma situação, incluindo a análise das mudanças que mesma suscita
<b>NÍVEL</b> QEQ: 5		
<b>Designação da Atividade</b>	3 cadeiras de reflexão	
<b>Tipo de Atividade</b>	Role play	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	10 a 30 minutos	
<b>Número de Participantes</b>	Mínimo 3	
<b>Descrição da Atividade:</b>		
<p>Solicite aos participantes para tomarem nota de uma ideia inovadora ou de um sonho, a fim de ser objeto de discussão pelo grupo. Esta atividade poderá ser organizada em 3 fases para que todas as ideias sejam consideradas.</p> <p><b>Personagens:</b> O sonhador, o realista e o crítico.</p> <p>Coloque três cadeiras alinhadas na sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cadeira 1 - para o sonhador</li> <li>▪ Cadeira 2 - para o realista</li> <li>▪ Cadeira 3 - para o crítico.</li> </ul> <p>Cada participante que se sentar na cadeira, deverá avaliar a ideia proposta com objetividade e realismo.</p> <p>Os participantes deverão sentar-se primeiro na cadeira do sonhador. A ideia deverá ser apresentada para todos possam anotar os seus aspetos positivos. Em seguida, os participantes sentar-se-ão na cadeira do realista, a fim de levantarem questões práticas e concretas (orçamento, fases para a concretização, viabilidade, etc.). Finalmente, os participantes deverão sentar-se na cadeira do crítico, e analisar os fatos e riscos de modo objetivo. Em conclusão, o grupo decide se mantém a ideia e a implementa, ou se considera uma nova ideia.</p> <p>Vantagens: esta técnica permite analisar uma ideia sob diversos prismas e coletivamente.</p>		
<b>Recomendações para Formadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Este exercício é adequado para sessões de formação em contexto de grupo, cujos membros já se conheçam. Mas também pode ser usado para ajudar os participantes ouvirem-se uns aos outros.</li> </ul>	





Competências Transversais para Migrantes		
Título da Unidade: Agilidade		
Título da Subunidade: Proatividade		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C1. Descrever uma situação com facilidade	A1. Identificar formas de se tornar mais proativo no trabalho	R1. Comprometer-se a manifestar espírito de iniciativa
<b>NÍVEL QEQ: 5</b>		
<b>Designação da Atividade</b>	A Página da Manhã	
<b>Tipo de Atividade</b>	Exercício de reflexão	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	20 minutos em cada manhã + discussão em grupo	
<b>Número de Participantes</b>	Não especificado	
<b>Descrição da Atividade:</b>		
Os especialistas afirmam que tudo o que vai ser criado já existe. Assim, tudo o que podemos fazer é desenvolver a nossa receptividade à inovação e também à mudança na vida quotidiana. Este exercício consiste em escrever todas as manhãs, ao acordar, durante cerca de 20 minutos, tudo o que nos passa pela cabeça (pensamentos, palavras soltas, etc.).		
<b>Passo 1</b> - Escolha um caderno bonito, deixe-se levar pelas suas ideias e pensamentos. Não tente escrever algo estruturado ou interessante. Escreva de forma simples e, acima de tudo, persevere até a página estar cheia. Mesmo que a princípio tenha a sensação de escrever banalidades, após alguns dias, gradualmente, esses pensamentos superficiais e banais darão lugar a uma inspiração mais profunda, e sua criatividade finalmente emergirá livremente.		
<b>Passo 2</b> - Solicite aos participantes que deem feedback desta experiência, tentando verificar se as suas ideias podem ser colocadas em prática. Por exemplo: novas oportunidades de emprego ou a criação de negócios.		
<b>Recomendações para formadores</b>	Os formadores deverão colocar as seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É difícil desenvolver uma ideia combinando criatividade e perspectivas pessoais?</li> <li>▪ É possível aplicar este exercício na vida cotidiana? Como?</li> <li>▪ Encontrou padrões comuns/distintos relativamente restantes membros do grupo?</li> </ul>	





Competências Transversais para Migrantes		
Título da Unidade: Agilidade		
Título da Subunidade: Proatividade		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C2. Reconhecer mudanças efetivas ou abordagens alternativas para fazer face a uma situação	A2. Utilizar os conceitos de gestão ativa, formação de equipas, adaptabilidade, empatia, autoanálise, tomada de decisão em situações concretas	R2. Ser responsável pela adaptação de equipas em contexto de trabalho R4. Decidir sobre a melhor alternativa para uma situação, incluindo a análise das mudanças que mesma suscita
<b>NÍVEL QE: 5</b>		
<b>Designação da Atividade</b>	Cuidado com o ambiente	
<b>Tipo de Atividade</b>	Atividade de discussão em grupo que promove a partilha de valores, perceções e perspetivas pessoais entre os membros de uma equipa	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	20 a 60 minutos	
<b>Número de Participantes</b>	Mínimo 3	
<b>Descrição da Atividade:</b>		
<p>Proponha um tópico para discussão, por exemplo: Qual é o trabalho ideal?</p> <p><b>Passo 1 -</b> Divida os participantes em pequenos grupos.</p> <p><b>Passo 2 -</b> Peça-lhes para observarem o exterior. Em seguida, peça-lhes que descrevam o que estão a visualizar, em termos de oportunidades de emprego e perspetivas.</p> <p>Dê aos participantes 20 a 30 minutos para registarem as suas ideias num quadro em suporte de papel.</p> <p><b>Passo 3 -</b> Solicite aos participantes que apresentem os resultados às restantes equipas.</p> <p><b>Passo 4 -</b> Dinamize a discussão, colocando as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Foi interessante partilhar e expressar as suas ideias acerca daquele que seria o seu trabalho ideal? Porquê?</li> <li>▪ O que aprendeu acerca do seu ambiente de trabalho?</li> <li>▪ Encontrou pontos de contato relativamente aos seus interlocutores?</li> <li>▪ Acredita possuir novas perspetivas?</li> </ul>		
<b>Recomendações para Formadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em alternativa, poderá pedir aos participantes que percorram a cidade, durante uma ou duas horas, para levarem a cabo este exercício.</li> </ul>	





Competências Transversais para Migrantes		
Título da Unidade: Agilidade		
Título da Subunidade: Proatividade		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C2. Reconhecer mudanças efetivas ou abordagens alternativas para fazer face a uma situação C3. Relacionar agilidade e proatividade, com novas formas de trabalho/gestão	A2. Utilizar os conceitos de gestão ativa, formação de equipas, adaptabilidade, empatia, autoanálise, tomada de decisão em situações concretas A3. Gerar e avaliar diferentes perspetivas e cenários	R2. Ser capaz de se adaptar a uma situação R3. Superar situações e hipóteses
<b>NÍVEL QEQ: 5</b>		
<b>Designação da Atividade</b>	Pensar fora da caixa	
<b>Tipo de Atividade</b>	Ice-breaking	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	5 a 10 minutos	
<b>Número de Participantes</b>	Não especificado	
<b>Descrição da Atividade:</b>		
<p>O objetivo deste puzzle consiste em ligar todos os pontos - 9 no total - fazendo quatro linhas retas ou menos, sem levantar a caneta, e sem traçar a mesma linha mais do que uma vez.</p> <p><b>Passo 1</b> - Peça ao(s) participante(s) para desenharem 3 linhas com 3 pontos cada;</p> <p><b>Passo 2</b> - Solicite aos ao(s) participante(s) para ligarem todos os pontos usando 4 linhas retas, ou menos, sem levantar a caneta e sem traçar a mesma linha mais de uma vez.</p> <p><b>Passo 3</b> - Dê 5 a 10 minutos ao(s) participante(s) para realizarem o exercício, diga-lhes que, se necessário, repetir tantas vezes quanto quiserem.</p>		
<b>Recomendações para Formadores</b>	n/a	







## Competências Transversais para Migrantes

**Título da Unidade: Agilidade**

**Título da Subunidade: Mobilidade**

CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C1. Confiar nos outros e adaptar-se a um contexto de mudança	A2. Analisar as competências transversais necessárias para uma mobilidade global A4. Gerar estratégias	R1. Avaliar uma situação e colocar objetivos em prática R2. Procurar as melhores soluções, inclusivamente fora do contexto habitual R3. Superar situações e hipóteses

**NÍVEL QE: 5**

<b>Designação da Atividade</b>	Campo minado
<b>Tipo de Atividade</b>	Atividade Gamificada
<b>Referência (disponível em inglês)</b>	n/a
<b>Duração</b>	45 a 60 minutos
<b>Número de Participantes</b>	Mínimo 6 + 1 moderador

### Descrição da Atividade

Neste exercício, os participantes terão de confiar uns nos outros para percorrerem um campo de minas. Este exercício é importante para promover o espírito de equipa, pois visa demonstrar a importância da confiança numa equipa de trabalho.

O equipamento pode ser diversificado: um móvel grande, cadeiras, sacos de feijão, etc.  
Objetivo: Percorrer um campo de minas de olhos vendados com a ajuda de um mentor.

**Passo 1** - o formador deverá espalhar os objetos na área de jogo.

**Passo 2** - o formador deverá criar duas equipas e explicar as regras, informando os participantes de que eles necessitam de trabalhar com a equipa para atravessar o campo de minas sem ver. Para esse efeito, eles serão guiados, ouvindo apenas os comandos de voz do seu mentor. Teoricamente, os guias só podem usar as palavras para a frente, para trás, para a esquerda, para a direita e parar. Caso colidam com algum objeto, os participantes deverão trocar de papel.

**Passo 3** - Após o exercício o formador deverá dinamizar o debate, discutindo quais estratégias utilizadas e quais atitudes conduziram ao sucesso ou ao insucesso.

<b>Recomendações para Formadores</b>	▪ Esteja atento à segurança. Peça aos participantes para agirem com cuidado.
--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------





## Competências Transversais para Migrantes

**Título da Unidade: Agilidade**

**Título da Subunidade: Mobilidade**

CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C1. Reconhecer bloqueios pessoais C2. Listar fatores de valorização da mobilidade no desenvolvimento da carreira C3. Refletir sobre o papel da mobilidade na valorização da carreira profissional	A1. Explorar novas alternativas A2. Analisar competências transversais que são necessárias para a mobilidade global A3. Redefinir metas e objetivos	R1. Avaliar uma situação e colocar objetivos em prática R2. Procurar as melhores soluções, inclusivamente fora do contexto habitual R3. Superar situações e hipóteses
<b>NÍVEL QEQ: 5</b>		
<b>Designação da Atividade</b>	Estamos todos no mesmo barco	
<b>Tipo de Atividade</b>	Exercício de Reflexão/Role Play	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	30 a 45 minutos	
<b>Número de Participantes</b>	Não especificado	
<b>Descrição da Atividade</b>		
<p><b>Passo 1</b> - Solicite aos participantes para elegerem o membro da tripulação que melhor se adapta à sua mentalidade em relação ao assunto a ser tratado.</p> <p><b>Passo 2</b> - Solicite-lhes que justifiquem a sua escolha.</p> <p><b>Passo 3</b> - Solicite aos participantes que identifiquem as principais dificuldades a superar para chegar à ilha. Considerando o valor da mobilidade para alavancar o desenvolvimento da carreira, os participantes deverão questionar: o que devo fazer para alcançar o meu objetivo?</p> <p><b>Passo 4</b> - Com o ajuda de Post-its os participantes deverão segmentar o "problema", tendo em conta os seguintes elementos: motivação, medo, sonhos, objetivo, passado, futuro.</p> <p><b>Passo 5</b> - Dinamizar o debate com base nos resultados obtidos.</p>		
<b>Recomendações para Formadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Através da metáfora do barco, levará os participantes a expressarem os seus sentimentos, a projetar-se no futuro, a trabalhar na equipe e a construir um roteiro. O uso de imagens é particularmente interessante para a liberdade de expressão e para o desenvolvimento da criatividade.</li> </ul>	





## Competências Transversais para Migrantes

**Título da Unidade: Agilidade**

**Título da Subunidade: Proatividade**

CONHECIMENTOS	APTIDÕES	RESPONSABILIDADES
Depois de concluírem este módulo os formandos deverão ser capazes de...		
C3. Refletir sobre o papel da mobilidade na valorização da carreira profissional	A3. Redefinir metas e objetivos	R3. Superar situações e hipóteses
<b>NÍVEL QE: 5</b>		
<b>Designação da Atividade</b>	O meu Passaporte	
<b>Tipo de Atividade</b>	Exercício individual, mas que também pode realizado em contexto de grupo. Atividade que permite aos participantes expressarem criativamente os seus sonhos e objetivos	
<b>Referência</b>	n/a	
<b>Duração</b>	60 a 120 minutos	
<b>Número de Participantes</b>	Não especificado	
<b>Descrição da Atividade:</b>		
<p><b>Passo 1</b> - O formador deverá explicar aos participantes que o passaporte é um símbolo associado às viagens e que representa a evolução de cada um no caminho da vida. O formador deverá distribuir o material necessário para os participantes criarem o seu passaporte e explicar-lhes como preencher os cabeçalhos do mesmo.</p> <p><b>Passo 2</b> - Os participantes deverão desenhar (ou colar a sua fotografia) no "passaporte" e descrever as suas características físicas.</p> <p><b>Passo 3</b> - Em seguida os participantes deverão adicionar os seguintes elementos: O que é que eu sei fazer? Qual é a minha sobremesa favorita? Qual é o meu jogo preferido? Qual é o meu maior sonho? Em alternativa as questões podem ser as seguintes: Qual o meu lema de vida? Quais são as minhas qualidades? Quais são as minhas aptidões? Quais os meus pontos fortes? O que é que eu gostaria de aprender? O que é que eu gostaria de melhorar em mim?</p> <p><b>Passo 4</b> - Os participantes deverão apresentar uma das folhas do seu do passaporte. Em seguida, os participantes deverão ser agrupados em pares para: destacar um elemento que considerem relevante/interessante do passaporte do seu parceiro e apresentar o passaporte do mesmo ao grupo.</p> <p><b>Passo 5</b> - No final, o formador deverá dinamizar a discussão perguntando aos participantes: O que sentiram durante o exercício, gostaram de o realizar? Depararam-se com alguma dificuldade? É fácil ou difícil referirem-se a si próprios positivamente e/ou negativamente?</p>		
<b>Recomendações para formadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os passos 2 e 3 podem ser feitos em casa.</li> </ul>	





# TRANSVERSAL PROJECT FOR MIGRANTS



Erasmus +

O projeto *Transversal Project for Migrants*, 2018-1-FR01-KA202-048007, financiado com o apoio da Comissão Europeia. O presente relatório reflete apenas as opiniões do autor, a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.