

Apresentação da Acumen Training



Módulo 3

**Programa de formação em serviço:
Competências-chave para a autonomia social,
pessoal e profissional**



Apresentação da Acumen Training

Introdução

O **facilitador apresenta-se**, dá as boas-vindas aos participantes e descreve o conteúdo da formação presencial. Convidará também os participantes a ver o vídeo introdutório "Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional".



Contexto

O conceito subjacente ao projeto tem origem numa estatística preocupante: em 2019, o Eurostat informou que 25,1% dos jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 29 anos na União Europeia estavam em risco de pobreza ou exclusão social, o que equivale a 18,6 milhões de indivíduos. Este risco é ainda maior para os jovens em cuidados alternativos, especialmente quando deixam os cuidados e fazem a transição para a vida adulta, onde se espera que demonstrem um elevado nível de maturidade e independência.

O projeto Skills4Life foi concebido para ajudar estes jovens adultos em instituições (como os cuidados alternativos e as pousadas de juventude) no seu percurso rumo à independência, centrando-se no desenvolvimento de competências essenciais para a vida. Estas competências estão divididas em quatro áreas principais: pessoal e social, autonomia e vida quotidiana, competências profissionais e literacia financeira. A aquisição destas competências é crucial para uma transição bem sucedida para a vida adulta e, para os jovens em regime de cuidados alternativos, o seu domínio aumenta significativamente as suas hipóteses de alcançar a independência.

Objectivos



Um programa de formação abrangente **destinado a instruir educadores comunitários, assistentes sociais e profissionais que trabalham com jovens adultos na implementação do projeto Skills4Life** com os seus clientes. O programa conterà um flipbook em PowerPoint para ser apresentado juntamente com a formação e incluirá também vídeos de tamanho reduzido para um maior envolvimento.

Resultados de aprendizagem:

Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional		
Conhecimento	Competências	Atitudes
Definir conceitos-chave relacionados com a autonomia social, pessoal e profissional.	Identificar e desenvolver competências essenciais para alcançar a autonomia social, pessoal e profissional, incluindo a comunicação, a autorregulação e a adaptabilidade.	Reconhecer a importância do desenvolvimento da autonomia social, pessoal e profissional e aceitar as tarefas e desafios associados.
Explicar a importância da auto-consciência, da tomada de decisões e da resolução de problemas como elementos fundamentais da autonomia.	Fomentar a auto-consciência e a inteligência emocional para promover o crescimento pessoal e o funcionamento independente.	Apreciar os factores-chave que facilitam ou dificultam o desenvolvimento da autonomia, tais como a resiliência, a auto-motivação e o apoio externo.

Lições do Módulo 3

Lição 1

Compreender os conceitos-chave da autonomia social, pessoal e profissional

Lição 3

Desafios e tarefas associados à autonomia social, pessoal e profissional

Lição 2

Papel dos profissionais e dos sistemas de apoio

Lição 4

Auto-consciência, tomada de decisões e resolução de problemas

Lição 1

Compreender os conceitos-chave da autonomia social, pessoal e profissional

Programa da aula 1

1. Explicar o módulo e os objectivos de aprendizagem;
2. Definir os conceitos-chave relacionados com a autonomia social, pessoal e profissional;
3. Exercício de reflexão prática: experiência ou situação da sua vida em que teve de exercer a sua autonomia experiência ou situação da sua vida em que teve de exercer a sua autonomia;
4. Conclusão e perguntas e respostas.

Objectivos da lição 1

- Permitir que os participantes identifiquem e articulem os principais desafios que enfrentam para alcançar a autonomia social, pessoal e profissional.
- Criar um ambiente de apoio onde os participantes possam reconhecer que outros partilham desafios semelhantes, fomentando a empatia, a solidariedade e o apoio mútuo no seu percurso rumo à autonomia.
- Orientar os participantes na categorização dos seus desafios em diferentes domínios (social, pessoal, profissional), ajudando-os a compreender a natureza multifacetada da autonomia.
- Preparar os participantes para actividades futuras que irão aprofundar os desafios identificados, dotando-os de estratégias para melhorar a sua autonomia em vários aspectos da vida.



Plano de aula

Instrução presencial: Atividade 1

Compreender os conceitos-chave da autonomia social, pessoal e profissional



30 MIN.

1. Introdução:

Explicar o módulo e os objetivos de aprendizagem

90 MIN.

2. Exercício de reflexão:

Reserve alguns minutos para pensar numa experiência ou situação da sua vida em que teve de exercer a sua autonomia. Pode tratar-se de uma decisão pessoal, da gestão de relações sociais ou de um desafio profissional. Depois, anonimamente, os participantes trocam os seus papéis e lêem as experiências uns dos outros. Classifique-as como autonomia social, pessoal ou profissional. Após uma pequena reflexão, guarde a folha de papel para a atividade seguinte.

Plano de aula

Instrução presencial

Discussão e conclusão

120 MIN.

Sessão de FAQ

O facilitador convidará os participantes a colocar questões sobre todos os tópicos discutidos.

Plano de aula

Duração total: 1440 minutos (24 horas)

As actividades serão organizadas numa média de 6 horas por dia; de manhã e à tarde; 4 horas de manhã e 2 horas à tarde (com uma pausa para almoço no meio e 3 pausas para descanso, 2 de manhã e 1 à tarde), por decisão do formador/facilitador. No caso de o módulo de formação ser organizado em 4 dias, a duração por dia é a seguinte

- **Dia 1: Introdução (30 minutos) + Atividade 1 (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)**
- Dia 2: Introdução (30 minutos) + Atividade 2 - (90 minutos) + Discussão guiada (120 minutos) + Perguntas frequentes (30 minutos) + Aprendizagem autodidata (120 minutos)
- Dia 3: Atividade 3 - (120 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)
- Dia 4: Introdução (30 minutos) + Atividade 4 - (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)

Todos os dias, as actividades incluirão formação orientada por um instrutor, exercícios de aprendizagem baseados em problemas e/ou exercícios de reflexão que reforcem os resultados de aprendizagem indicados.

Preparação:



- Reserve ou arranje uma sala de formação com cadeiras e mesas, computadores, projetor, etc. *Reserve-a pelo menos 2 meses antes do seminário, para que possa promover o seminário com tempo suficiente.*
- Encontrar instrutores para as actividades do seminário com as quais não está familiarizado ou com as quais não se sente à vontade.
- Informar os participantes sobre a finalidade do seminário, os seus objectivos e o calendário a seguir.
- Fornecer serviços de catering para as pausas para café e almoço ou fornecer informações sobre as opções alimentares mais próximas.

Recursos:

- Uma sala com espaço suficiente para actividades de grupo;
- Computador ou tablet disponível para ligar ao dispositivo de projeção;
- Um dispositivo de projeção;
- Material de escrita e papel.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union

Apresentação da Acumen Training



Módulo 3

**Programa de formação em serviço:
Competências-chave para a autonomia social,
pessoal e profissional**

Lição 2

Papel dos profissionais e dos sistemas de apoio

Programa da aula 2

1. Introdução aos profissionais e sistemas de apoio;
2. Reflexão individual;
3. Análise de recursos e seleção de apoios;
4. Desenvolvimento de um plano de ação pessoal;
5. Discussão orientada;
6. Revisão e feedback;
7. Sessão de perguntas frequentes.

Objectivos da lição 2

1. **Identificar os recursos disponíveis:** Familiarizar os participantes com os vários profissionais, redes e ferramentas que podem apoiar o desenvolvimento da autonomia social, pessoal e profissional.
2. **Avaliar as opções de apoio:** Avaliar quais destes recursos são mais eficazes para ajudar os participantes a aumentar a sua autonomia nas áreas específicas que identificaram como desafios.
3. **Desenvolver um Plano de Autonomia:** Criar um plano estruturado sobre como utilizar eficazmente os recursos seleccionados para melhorar a autonomia social, pessoal e profissional dos participantes, assegurando uma abordagem equilibrada e holística.
4. **Promover a auto-consciência:** Incentivar os participantes a refletir sobre os seus desafios pessoais relacionados com a autonomia e a compreender como procurar o apoio certo pode ser um passo proactivo para aumentar a sua independência e autogestão.



Plano de aula

Instrução presencial: Atividade 2

Papel dos profissionais e dos sistemas de apoio



30 MIN.

1. Descrição do **papel dos profissionais e de outros sistemas de apoio que podem ajudar a facilitar a compreensão da autonomia.**

90 MIN.

2. **Exercício de reflexão:**

Pense numa altura em que interagiu com um profissional (por exemplo, conselheiro, mentor, gestor) ou dependeu de um sistema de apoio (por exemplo, família, amigos, recursos comunitários) que influenciou a sua compreensão da autonomia. Escreva uma breve descrição dessa experiência numa folha de papel. Inclua pormenores sobre a forma como esta interação ou apoio influenciou o seu sentido de independência e de tomada de decisões.

Plano de aula

Instrução presencial

Discussão guiada

120 MIN.

Sessão de FAQ

O facilitador convidará os participantes a colocar questões sobre todos os tópicos discutidos.

Plano de aula

Duração total: 1440 minutos (24 horas)

As actividades serão organizadas numa média de 6 horas por dia; de manhã e à tarde; 4 horas de manhã e 2 horas à tarde (com uma pausa para almoço no meio e 3 pausas para descanso, 2 de manhã e 1 à tarde), por decisão do formador/facilitador. No caso de o módulo de formação ser organizado em 4 dias, a duração por dia é a seguinte

- **Dia 1:** Introdução (30 minutos) + Atividade 1 (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)

- **Dia 2:** Introdução (30 minutos) + Atividade 2 - (90 minutos) + Discussão guiada (120 minutos) + Perguntas frequentes (30 minutos) + Aprendizagem autodidata (120 minutos)

- **Dia 3:** Atividade 3 - (120 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)

- **Dia 4:** Introdução (30 minutos) + Atividade 4 - (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)

Todos os dias, as actividades incluirão formação orientada por um instrutor, exercícios de aprendizagem baseados em problemas e/ou exercícios de reflexão que reforcem os resultados de aprendizagem indicados.

Preparação:



- Reserve ou arranje uma sala de formação com cadeiras e mesas, computadores, projetor, etc. *Reserve-a pelo menos 2 meses antes do seminário, de modo a poder promover o seminário com tempo suficiente.*
- Encontrar instrutores para as actividades do seminário com as quais não está familiarizado ou com as quais não se sente à vontade.
- Informar os participantes sobre a finalidade do seminário, os seus objectivos e o calendário a seguir.
- Fornecer serviços de catering para as pausas para café e almoço ou fornecer informações sobre as opções alimentares mais próximas.

Recursos:

- Uma sala com espaço suficiente para actividades de grupo;
- Computador ou tablet disponível para ligar ao dispositivo de projeção;
- Um dispositivo de projeção;
- Material de escrita e papel.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union

Apresentação da Acumen Training



Módulo 3

**Programa de formação em serviço:
Competências-chave para a autonomia social,
pessoal e profissional**

Lição 3

*Desafios e tarefas
relacionados com a
autonomia social, pessoal e
profissional*

Programa da aula 3

1. Identificação dos desafios;
2. Desenvolvimento de estratégias;
3. Criação de planos de ação;
4. Reflexão sobre competências e recursos;
5. Compreensão das principais tarefas e revisão;
6. Revisão e feedback;
7. Sessão de FAQ.

Objectivos da lição 3

- **Identificar os principais desafios:** Compreender os principais desafios que os indivíduos enfrentam para alcançar a autonomia social, pessoal e profissional.
- **Desenvolver estratégias:** Explorar e identificar estratégias eficazes para reforçar a autonomia nos domínios social, pessoal e profissional.
- **Refletir sobre competências e recursos:** Refletir sobre as competências e os recursos necessários para construir e manter a autonomia em vários aspectos da vida.
- **Compreender as principais tarefas:** Compreender as principais tarefas e responsabilidades envolvidas no desenvolvimento e manutenção da autonomia na idade adulta.



Plano de aula

Instrução presencial: Atividade 3

120 MIN.

Desafios e tarefas associados à autonomia social, pessoal e profissional



1. Compreender os principais **desafios** relacionados com a autonomia social, pessoal e profissional.

1.2 Identificar **estratégias** para lidar com estes desafios.

1.3 Refletir sobre **as competências e os recursos** necessários para alcançar a autonomia em cada nível.

1.4 Compreender as **principais tarefas** associadas a este objetivo.

Plano de aula

Instrução presencial

Discussão guiada

120 MIN.

Sessão de FAQ

O facilitador convidará os participantes a colocar questões sobre todos os tópicos discutidos.

Plano de aula

Duração total: 1440 minutos (24 horas)

As actividades serão organizadas numa média de 6 horas por dia; de manhã e à tarde; 4 horas de manhã e 2 horas à tarde (com uma pausa para almoço no meio e 3 pausas para descanso, 2 de manhã e 1 à tarde), por decisão do formador/facilitador. No caso de o módulo de formação ser organizado em 4 dias, a duração por dia é a seguinte

- Dia 1: Introdução (30 minutos) + Atividade 1 (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)
- Dia 2: Introdução (30 minutos) + Atividade 2 - (90 minutos) + Discussão guiada (120 minutos) + Perguntas frequentes (30 minutos) + Aprendizagem autodidata (120 minutos)
- **Dia 3: Atividade 3 - (120 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)**
- Dia 4: Introdução (30 minutos) + Atividade 4 - (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)

Todos os dias, as actividades incluirão formação orientada por um instrutor, exercícios de aprendizagem baseados em problemas e/ou exercícios de reflexão que reforcem os resultados de aprendizagem indicados.

Preparação:



- Reserve ou arranje uma sala de formação com cadeiras e mesas, computadores, projetor, etc. *Reserve-a pelo menos 2 meses antes do seminário, de modo a poder promover o seminário com tempo suficiente.*
- Encontrar instrutores para as actividades do seminário com as quais não está familiarizado ou com as quais não se sente à vontade.
- Informar os participantes sobre a finalidade do seminário, os seus objectivos e o calendário a seguir.
- Fornecer serviços de catering para as pausas para café e almoço ou fornecer informações sobre as opções alimentares mais próximas.

Recursos:

- Uma sala com espaço suficiente para actividades de grupo;
- Computador ou tablet disponível para ligar ao dispositivo de projeção;
- Um dispositivo de projeção;
- Material de escrita e papel.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union

Apresentação da Acumen Training



Módulo 3

**Programa de formação em serviço:
Competências-chave para a autonomia social,
pessoal e profissional**

Lição 4

*Autoconsciência, tomada de
decisões e resolução de
problemas*

Programa da aula 4

1. Introdução e atribuição de cenários;
2. Análise de cenários e identificação de problemas;
3. Identificação dos principais factores de sucesso;
4. Planeamento estratégico e desenvolvimento de soluções;
5. Apresentação e revisão por pares;
6. Reflexão e síntese.

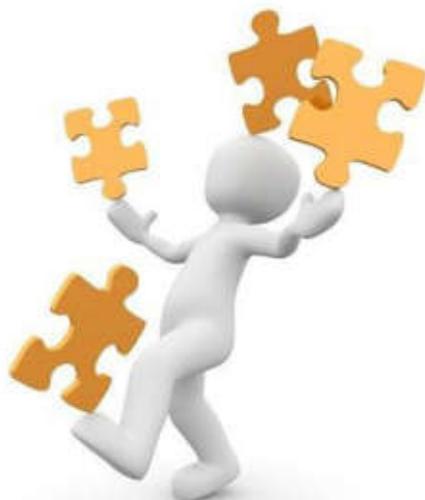
Objectivos da lição 4

- 1. Compreender cenários da vida real:** Os participantes irão explorar e analisar vários cenários que exigem auto-consciência, tomada de decisões e resolução de problemas, tais como começar um novo emprego, mudar para um novo país ou entrar na faculdade.
- 2. Identificar e explicar os principais factores de sucesso:** Os participantes identificarão e explicarão os factores críticos relacionados com a autoconsciência, a tomada de decisões e a resolução de problemas que contribuem para o êxito dos resultados nestes cenários, compreendendo a sua importância e impacto.
- 3. Planeamento colaborativo:** Através do trabalho de grupo, os participantes desenvolverão um plano abrangente que incorpora a auto-consciência, a tomada de decisões eficaz e estratégias de resolução de problemas para navegar com sucesso nos cenários fornecidos.
- 4. Facilitar o debate e a reflexão:** A atividade será concluída com um debate em que os participantes reflectem sobre a importância da autoconsciência, da tomada de decisões e da resolução de problemas nestes cenários, e sobre a forma como estes factores contribuem para fazer escolhas informadas e alcançar resultados bem sucedidos.

Plano de aula

Instrução presencial: Atividade 4

*Autoconsciência, tomada de decisões e
resolução de problemas*



30 MIN.

1. Identificar e compreender os factores-chave necessários para a autoconsciência, a tomada de decisões e a resolução de problemas
2. Explorar os factores que podem afetar este processo.

90 MIN.

1. Exercício de reflexão:

Reserve alguns minutos para pensar numa situação específica em que teve de confiar na auto-consciência, tomar uma decisão ou resolver um problema. Considere os factores que influenciaram a sua abordagem e o resultado. Escreva uma breve descrição desta situação numa folha de papel, incluindo os factores-chave que desempenharam um papel importante no seu autoconhecimento, tomada de decisão ou processo de resolução de problemas.

Plano de aula

Instrução presencial

Discussão guiada

120 MIN.

Sessão de FAQ

O facilitador convidará os participantes a colocar questões sobre todos os tópicos discutidos.

Plano de aula

Duração total: 1440 minutos (24 horas)

As actividades serão organizadas numa média de 6 horas por dia; de manhã e à tarde; 4 horas de manhã e 2 horas à tarde (com uma pausa para almoço no meio e 3 pausas para descanso, 2 de manhã e 1 à tarde), por decisão do formador/facilitador. No caso de o módulo de formação ser organizado em 4 dias, a duração por dia é a seguinte

- Dia 1: Introdução (30 minutos) + Atividade 1 (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)
- Dia 2: Introdução (30 minutos) + Atividade 2 - (90 minutos) + Discussão guiada (120 minutos) + Perguntas frequentes (30 minutos) + Aprendizagem autodidata (120 minutos)
- Dia 3: Atividade 3 - (120 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)
- **Dia 4: Introdução (30 minutos) + Atividade 4 - (90 minutos) + Debate e conclusão (120 minutos) + Aprendizagem autónoma (120 minutos)**

Todos os dias, as actividades incluirão formação orientada por um instrutor, exercícios de aprendizagem baseados em problemas e/ou exercícios de reflexão que reforcem os resultados de aprendizagem indicados.

Preparação:



- Reserve ou arranje uma sala de formação com cadeiras e mesas, computadores, projetor, etc. *Reserve-a pelo menos 2 meses antes do seminário, de modo a poder promover o seminário com tempo suficiente.*
- Encontrar instrutores para as actividades do seminário com as quais não está familiarizado ou com as quais não se sente à vontade.
- Informar os participantes sobre a finalidade do seminário, os seus objectivos e o calendário a seguir.
- Fornecer serviços de catering para as pausas para café e almoço ou fornecer informações sobre as opções alimentares mais próximas.

Recursos:

- Uma sala com espaço suficiente para actividades de grupo;
- Computador ou tablet disponível para ligar ao dispositivo de projeção;
- Um dispositivo de projeção;
- Material de escrita e papel.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union