

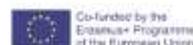


VOLUNTARIADO

Tool Kit de atividades para voluntários com 50 anos ou mais



pistes solidaires





Parceiros

Dacorum CVS (nome de trabalho: Community Action Dacorum), Reino Unido

Replay Network, Itália

Câmara Municipal de Gulbene, Letónia

Pistes Solidaires, França

Associação Mais Cidadania (AMC), Portugal

Federacja FOSa, Polónia

Projeto Erasmus+ KA2 ADULTOS “Local and International Active Seniors”

Nº 2017-1-UK01-KA204-036596



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÍNDICE

Introdução	5
Introdução	5
Como usar o Tool Kit.....	7
O Tool Kit	7
Contexto	7
Temas	7
Objetivo	8
Atividades	8
Módulo 1 : Motivar os voluntários.....	9
Introdução	9
Módulo 1.1 : Diferentes tipos de motivação.....	10
Introdução ao Módulo 1.1	10
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 1.1	11
Módulo 1.1 : Unidade 1	11
Módulo 1.2 : Motivações para o voluntariado.....	13
Introdução ao Módulo 1.2	13
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 1.2	14
Módulo 2 : Voluntariado intergeracional.....	17
Introdução	17
Módulo 2.1 : Voluntariado intergeracional.....	18
Introdução ao Módulo 2.1	18
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 2.1	19
Módulo 2.2 : Encontro intergeracional	21
Introdução ao Módulo 2.2	21

Atividades de Aprendizagem para o Módulo 2.2	22
Módulo 3 : Cidadania ativa	24
Introdução	24
Módulo 3.1 : Conheçam a vossa comunidade e celebrem-na.....	26
Introdução ao Módulo 3.1	26
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 3.1	27
Módulo 3.2 : Quem sou eu enquanto cidadão e como posso usar esse conhecimento	31
Introdução ao Módulo 3.2	31
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 3.2	32
Módulo 4 : O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança).....	40
Introdução	40
Módulo 4.1 : O que esperas quando fazes voluntariado?.....	41
Introdução ao Módulo 4.1	41
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 4.1	42
Módulo 4.2 : Gestão do voluntariado	44
Introdução ao Módulo 4.2	44
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 4.2	45
Módulo 4.3 : O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança).....	47
Introdução ao Módulo 4.3	47
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 4.3	48
Módulo 5 : Desenvolvimento de competências (trabalho em equipa, gestão de conflitos, etc.)	50
Introdução	50
Módulo 5.1 : Dar e receber (desenvolvimento de competências)	52
Introdução ao Módulo 5.1	52
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 5.1	53
Módulo 5.2 : Trabalho de equipa, gestão de conflitos	56
Introdução ao Módulo 5.2	56

Atividades de Aprendizagem para o Módulo 5.2	57
Módulo 5.3 : Comunicação eficaz e planeamento	64
Introdução ao Módulo 5.3	64
Atividades de Aprendizagem para o Módulo 5.3	65

Introdução

Introdução

O *Local and International Active Seniors* é um projeto cujo objetivo é aumentar a participação de pessoas com 50 anos ou mais de idade (especialmente homens) em ações de voluntariado, melhorar os processos/políticas nas organizações que recebem voluntários, reduzir o isolamento social e melhorar a literacia, a numeracia e as competências ligadas às tecnologias de informação.

A Community Action Dacorum e cinco outras entidades não-governamentais na Europa, nomeadamente a Pistes Solidaires, Replay Network, Câmara Municipal de Gulbene, Associação Mais Cidadania e FOSa, estão a trabalhar em conjunto para apoiar a educação e formação de seniores que, de outra forma, enfrentariam situações de exclusão social e de reforma antecipada.

Os parceiros pesquisaram que formação e boas práticas já existiam para voluntários e para organizações que trabalham com seniores com 50 anos ou mais. Os parceiros do projeto procuraram desenvolver atividades de formação para os indivíduos, que abrangessem uma variedade de tópicos.

Tópicos

- Motivar os voluntários
- Voluntariado intergeracional
- Cidadania ativa
- O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança)
- Desenvolvimento de competências (trabalho em equipa, gestão de conflitos)

Estas atividades de formação estão disponíveis para que se desenvolvam cursos de formação locais, a fim de aumentar a confiança e as competências do dia-a-dia, como as competências informáticas e a criação de redes relacionais. Esperamos que estes cursos de formação ajudem a combater a solidão e o isolamento e a promover a saúde e o bem-estar dos seniores. Mantermo-nos ativos juntos não é apenas o nosso mantra, mas a nossa missão!




LOCAL AND INTERNATIONAL
ACTIVE
 SENIORS

Como usar o Tool Kit

O Tool Kit

O Tool Kit inclui as atividades criadas em conjunto com outros parceiros no âmbito dos 7 principais tópicos e subtópicos listados abaixo. O Tool Kit fornecerá orientação sobre os assuntos e as atividades relacionadas com os tópicos. As atividades têm todas as informações para que os facilitadores possam pô-las em prática. Para mais informações, consultar o tópico e a atividade no índice.

Contexto

Temas

Motivar os voluntários: Diferentes tipos de motivação e o que motiva alguém a fazer voluntariado.

Voluntariado intergeracional: O voluntariado intergeracional consiste em pessoas mais velhas e mais jovens trabalharem em conjunto, de forma a trocarem conhecimentos e aprenderem umas com as outras. As TIC são um exemplo de uma área em que os jovens estão tão avançados que podem ajudar as pessoas mais velhas.

Cidadania ativa: Conheçam a vossa comunidade e celebrem-na. Quem sou eu enquanto cidadão e como posso usar esse conhecimento; ser parte de uma comunidade e participar ativamente em festividades ou festivais, apreciar diferentes culturas e aprender com elas, partilhar conhecimento com outras pessoas.

O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança): Os voluntários devem esperar ter o mesmo que um funcionário tem num contexto de trabalho. Deve ser-lhes dado conhecimento das políticas de saúde e segurança e de como funciona um contexto de voluntariado, diferenciando as regras que se aplicam a um colaborador das que se aplicam a um voluntário.

Desenvolvimento de competências (trabalho em equipa, gestão de conflitos): o desenvolvimento de competências é um fator-chave no voluntariado; o voluntariado dá a oportunidade de aprender novas competências e de usar as já existentes.

Trabalho em equipa e gestão de conflitos: para se ser mais produtivo e útil, é importante fazer parte de uma equipa. O trabalho em equipa pode ser vantajoso para as pessoas que têm falta de confiança em si próprias, uma vez que os outros elementos da equipa podem encorajá-las.

Comunicação eficaz e planeamento: A comunicação eficaz e o planeamento são o elemento-chave de qualquer voluntariado. Ajudam a estabelecer melhores relações profissionais, a concentrarmo-nos nas tarefas e a cumprir prazos.

Objetivo

O objetivo do Tool Kit para voluntários é fornecer aos facilitadores um conjunto de atividades, entre as quais possam escolher, para dar formação aos seus voluntários. O Tool Kit disponibiliza aos facilitadores ideias para formação prontas a usar e é um recurso gratuito.

Atividades

As atividades podem ser realizadas numa variedade de formatos: individual, em grupo ou com apoio inter-pares. Há vários tipos de atividades e podem ser adaptadas ao contexto de cada país.



Módulo 1 : Motivar os voluntários

Introdução

As motivações dos voluntários são muito diferentes, dependendo do seu país Europeu de origem, porque a realidade das associações depende largamente de fatores históricos. Na Europa, existem todos os cenários: há incentivos legais ou morais nalguns países, desejo de realização pessoal noutros, soluções para necessidades sociais não supridas pelas autoridades públicas ou inovações criadas por cidadãos comprometidos, etc.

Avaliar estas disparidades permite-nos resumir as várias abordagens possíveis do compromisso para o voluntariado dos seniores e as necessidades que uma comunidade tem de satisfazer. Esta reflexão comum permite a todos compreender os beneficiários das ações voluntárias de uma associação. Também nos permite imaginar os benefícios que podemos retirar, individual e coletivamente, do compromisso com o voluntariado.

Este módulo é sobre “Diferentes tipos de motivação” e “Motivações para o voluntariado”.

- **Módulo 1.1 : Diferentes tipos de motivação**
- **Módulo 1.2 : Motivações para o voluntariado**



Módulo 1.1 : Diferentes tipos de motivação

Introdução ao Módulo 1.1

Este módulo deverá sensibilizar os voluntários para os diferentes tipos de motivação para o voluntariado e consciencializá-los sobre as suas próprias motivações para fazerem voluntariado.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Identificar diferentes tipos de motivação para o voluntariado;
- Identificar as suas próprias motivações para fazer voluntariado.

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1: Razões para fazer voluntariado.**

Atividade A: Motivações

- **Unidade 2: As minhas motivações para fazer voluntariado.**

Atividade B: Flower Power



Módulo 1.1 : Unidade 1

Título da unidade	Razões para fazer voluntariado
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes irão refletir sobre diferentes motivações e razões para se fazer voluntariado.
Configuração	Individualmente, sentados em círculo
Atividades	Atividade A : As caras da motivação
Referências e recursos adicionais	Clary et al. (1998) ISPA2012-C Martins & S Jesus & J Silva

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	As caras da motivação
Configuração	Em círculo, Individual
Descrição da atividade	<p><i>Objetivo: refletir sobre diferentes motivações para fazer voluntariado</i></p> <p><i>Descrição da atividade:</i></p> <p><i>Cada participante recebe um papel com uma personagem diferente (Ex. bombeiro, mulher solteira, advogado, assistente social recentemente licenciada, padre, viajante, cientista, mãe de 4 crianças pequenas, empresário...)</i></p> <p><i>Dá-se alguns minutos aos participantes para imaginarem e escreverem duas razões que possam levar essa personagem a querer fazer voluntariado.</i></p> <p><i>Partilha e discussão de grupo: pede-se que cada participante partilhe com o grupo o que imaginou sobre a sua personagem e porque a imaginou com essa motivação.</i></p> <p><i>O formador apresenta diferentes tipos de motivações para o voluntariado (teoria funcionalista de Clary et Al (1998) colocando as diferentes motivações de cada personagem em categorias (valores, compreensão, social, proteção, carreira promover auto-estima)</i></p> <p><i>Discussão: não há motivações corretas ou erradas para o voluntariado, cada pessoa têm diferentes motivações em diferentes momentos da sua vida que podem ser diferentes dependendo do tipo e contexto do trabalho voluntário.</i></p>
Recursos	<p><i>Lista de personagens:</i></p> <p>https://drive.google.com/file/d/1koy19Ps6waP49vah6CZiNlygRyqLmlvW/view?usp=sharing</p> <p><i>Apresentação da teoria funcionalista (Clary et AL 1998)</i></p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - papéis com a descrição do personagem - quadro branco - marcadores
Duração	<p>Min: 15 min</p> <p>Max: 25 min</p>

Comentários e Dicas	Facilitador: poderão tentar escolher personagens controversas, para poderem ser discutidas atitudes e razões opostas para o voluntariado.
	Participantes:

Módulo 1.1 : Unidade 2

Título da unidade	As minhas motivações para fazer voluntariado
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes irão refletir sobre as suas próprias motivações para fazerem voluntariado.
Configuração	Em círculo, em pares
Atividade	Atividade A : Flower Power
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Flower Power
Configuração	Em círculo, em pares
Descrição da atividade	São dadas duas pétalas de flor a cada participante. Peça a cada participante para refletir, durante alguns minutos, sobre uma ou duas motivações pessoais para fazerem voluntariado e depois peça-lhes que as escrevam, uma em cada pétala. Organize os participantes em pares. Peça a cada par de participantes que partilhe entre si as motivações de cada um. Junte todo o grupo novamente e peça aos participantes para se levantarem e juntarem todas as pétalas numa grande flor comum, de papel. <u>Reflexão:</u> Pergunte aos participantes como se sentiram ao refletirem sobre as suas próprias motivações e ao escutarem as motivações dos colegas.
Recursos	Flores verdadeiras e pétalas de flor em papel
Material	Cola
Duração	Min: 20 min Max: 30 min
Comentários e Dicas	Facilitador: pode ser feito com pétalas de papel ou com flores verdadeiras
	Participantes:

Módulo 1.2 : Motivações para o voluntariado

Introdução ao Módulo 1.2

Este módulo é sobre motivações para se fazer voluntariado. Promover o voluntariado; adaptar ações às necessidades locais; adaptar o voluntariado às expectativas pessoais; usar as próprias competências

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Definir as suas áreas de interesse e aspirações pessoais,
- Reconhecer as suas competências sociais,
- Medir o benefício de uma ação comum.

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1: Que motivações e que perfil de voluntário?**

Atividade A: Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?



Módulo 1.2 : Unidade 1

Título da unidade	Que motivações e que perfil de voluntário?
Introdução	Este módulo visa perceber as expectativas pessoais dos participantes (um desejo de se sentirem úteis, preservação de relações sociais, obrigação legal, preparação de requalificação profissional, gratidão social, altruísmo assumido, etc.); mas também visa compreender as motivações mais profundas que estão, por vezes, na base do seu compromisso. Da mesma forma, pode ser útil para ajudar cada pessoa a perceber em que contexto poderia fazer voluntariado, de acordo com a sua experiência pessoal, as suas competências sociais e profissionais.
Configuração	Decisão individual e coletiva
Atividades	Atividade A: Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?
Configuração	Decisão individual e coletiva
Descrição da atividade	<p>Métodos não-formais. Atividades facilmente adaptáveis a outras línguas Potencial apropriação por diferentes situações nacionais</p> <p>1ª PARTE (100 minutos)</p> <p>1. Quem és tu? – Todos escolhem uma carta Dixit e comentam a sua escolha. (15 min)</p> <p>2. A tua Pirâmide de Maslow – Os voluntários fazem a sua própria pirâmide com respostas pré-recortadas – 15 min + Será que esta pirâmide pode transformar-se, de acordo com o momento de vida, o lugar e o país? – 5 min</p> <p>Muito poucas pessoas sabem a ordem da pirâmide como foi concebida pelo psicólogo que a inventou. Cada participante é convidado a construir a sua própria pirâmide. Inicialmente, o facilitador observa as necessidades dos participantes. Depois, após comentários sobre a prioridade das necessidades a satisfazer (a pirâmide muda de acordo com os momentos de vida, os países, a classe social, etc.), um diálogo com os participantes permite ao facilitador perceber os diferentes mundos vivenciados pelos participantes.</p> <p>3. Quando é que te sentes útil? Escreve num post-it. – 15 min</p> <p>Os participantes são convidados a expressar os seus sentimentos num post-it, o que lhes permite expor o que acreditam que podem trazer aos outros.</p> <p>4. O que é a diversidade no voluntariado? Chuva de ideias coletiva</p>

sobre as possíveis motivações para um compromisso de voluntariado. – 20 min

O facilitador recolhe os resultados da discussão, anotando cuidadosamente no quadro cada motivação expressa pelos seniores, reformulando-as quando necessário. Lista não exaustiva das categorias: altruísta, fascinado, empreendedor, cidadão, etc.

5. Encontras o Aladino e a sua lâmpada... 3 desejos para o mundo à tua volta. Escreve num post-it. 15 min

De forma espontânea, os participantes são convidados a expressar 3 desejos num post-it. Mostram a sua visão do mundo, a compreensão sobre os seus desafios, para que o facilitador possa compor facilmente um retrato de cada participante.

6. Adorei! De que é que gostaste na tua atividade profissional? Escreve num post-it. - 15 min

Usando novamente post-its, cada participante é convidado a escrever sobre os seus talentos profissionais, do ponto de vista da satisfação pessoal (um pré-requisito essencial para o compromisso com o voluntariado). O facilitador tem agora um retrato mais completo dos participantes e eles também, uns dos outros.

SEGUNDA PARTE (100 minutos)

Regressar à sessão anterior - 15 min

Para fazer a ligação com a sessão anterior, cada participante é convidado a fazer o perfil de todos os outros voluntários numa das categorias de tipo de voluntário referidas anteriormente (empresendedor, altruísta, etc.).

1. Quais são as tuas áreas de interesse? Atividades individuais e em grupo. Escreve num post-it – 15 min - Se necessário, o facilitador ajuda, fazendo perguntas.

O voluntariado terá mais sucesso se o voluntário encontrar um compromisso próximo às suas áreas de interesse pessoal.

2. Uma pequena palavra nas costas... Cada participante escreve num post-it o que gosta, admira ou valoriza no seu vizinho da direita e cola-o nas costas dele/a; o vizinho da esquerda lê o post-it – 15 min

Frequentemente temos dificuldade em avaliar ou imaginar a quem poderíamos ser úteis. Este exercício, realizado com o devido cuidado e consideração, permite a cada pessoa ter uma melhor perceção sobre os seus pontos fortes.

3. O melhor lugar para o teu vizinho? Onde e por quem é que os talentos do teu vizinho da direita poderiam ser valorizados? – 15 min – Chuva de ideias

Esta atividade permite a aplicação da criatividade coletiva: todos têm experiência em ambientes específicos, em setores de negócio específicos, conhecimento sobre necessidades sociais particulares. Chuva de ideias geral.

4. Desenha as tuas redes de contactos – desenho para ser completado - 15 min

Usando um documento preparado pelo facilitador (desenho da rede de contactos de uma pessoa), cada participante ilustra e explica quais são

	<p>as suas redes de contactos.</p> <p>5. Para quem, e com vista a que benefício, poderíamos fazer uma ação coletiva? Que ganhos obtemos com ações coletivas? - 20 min – Debate em movimento.</p> <p>O facilitador convida cada participante, à vez, a dar a sua resposta. Os outros participantes alinham-se atrás do participante que falou, se concordam, ou afastam-se, se não concordam com a resposta. O facilitador faz uma lista no quadro. Isto permite a todos ganhar consciência das diferentes aspirações sociais que motivam as pessoas a fazer voluntariado.</p> <p>Avaliação</p> <p>Cada participante é convidado a preencher um documento que representa uma balança “A Favor e Contra”, listando os aspetos positivos e negativos da atividade.</p>
Recursos	<p>Cartas Dixit, uma pirâmide de Maslow especial, post-its, folhas de papel grandes</p> <p>Manual “que tipo de voluntário sou?”</p> <p>Informação facultada, i.e., apresentação, demonstração, documentos a dar, etc.</p>
Material	Mesa, cadeiras
Duração	<p>Min: 120 min</p> <p>Max: 180 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Facilitador :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com alguma experiência na facilitação de grupos • Língua nativa • Capaz de compreender e falar sobre a situação local <p>Participantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 pessoas (ideal); entre 6 e 10 pessoas • Todos os públicos



Módulo 2 : Voluntariado intergeracional

Introdução

Este módulo debruça-se sobre atividades que realçam a importância do voluntariado intergeracional. O voluntariado intergeracional pode ser uma boa forma de fortalecer a coesão da sociedade, aumentar a tolerância, compreender as necessidades de diferentes grupos etários e encontrar oportunidades para tornar útil o tempo livre, contribuindo para a sociedade.

As oportunidades de voluntariado intergeracional podem ter dois efeitos: um, é contribuir para a transferência de conhecimento especializado, e o segundo está ligado a trabalho flexível no setor do voluntariado.

O voluntariado sénior pode ser organizado para facilitar a transferência de conhecimento especializado dos seniores para as crianças e jovens e vice-versa. Há muitas competências e saberes que os seniores adquiriram ao longo da vida que podem ser úteis para gerações mais jovens, por exemplo, diversos ofícios e trabalhos manuais, cozinhar, partilhar memórias, etc., assim como organizar atividades em escolas, jardins-de-infância e centros de jovens.

Pode ser útil em ambos os sentidos, já que há muitas competências e conhecimentos que as crianças e os jovens possuem e podem ser úteis aos mais velhos, por exemplo, competências informáticas, novas abordagens e recolha de informação, etc.

Há muitas oportunidades de voluntariado que são interessantes e adequadas para crianças, jovens, pessoas de meia-idade e seniores. Da nossa experiência, as melhores oportunidades para que diferentes gerações trabalhem lado a lado são grandes eventos, por exemplo, preparar e trabalhar para festividades ou festivais locais ou sazonais, decorar e preparar o ambiente da cidade.

- **Módulo 2.1 : Voluntariado intergeracional**
- **Módulo 2.2 : Encontro Intergeracional**



Módulo 2.1 : Voluntariado intergeracional

Introdução ao Módulo 2.1

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Explorar oportunidades de voluntariado intergeracional na sua comunidade
- Conhecer os benefícios do voluntariado intergeracional
- Refletir sobre que competências, conhecimento e pontos fortes podem transmitir às gerações mais jovens
- Participar em educação não-formal, refletir e expressar-se

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1: O voluntariado intergeracional como oportunidade de mútuo benefício**

Atividade A: Mapear a interação intergeracional



Módulo 2.1 : Unidade 1

Título da unidade	O voluntariado intergeracional como oportunidade de mútuo benefício
Introdução, objetivos específicos da unidade	Os objetivos da unidade são encontrar possibilidades de cooperação intergeracional na comunidade; refletir sobre as próprias competências, conhecimentos e atitudes que podem ser úteis às gerações mais jovens; identificar que competências, conhecimentos e atitudes são importantes e podem ser ensinados pelas gerações mais jovens
Configuração	Trabalho individual e em grupo
Atividade	Atividade A : Mapear a interação intergeracional
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Mapear a interação intergeracional
Configuração	Trabalho individual e em grupo
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> De início, os participantes (voluntários seniores) trabalham todos juntos em grupo. Num flipchart (no chão ou numa mesa) desenham um mapa esquemático da sua própria comunidade (bairro, cidade, concelho, o que se aplicar). Discutem e sinalizam no mapa onde se localizam as organizações/instituições que trabalham com crianças/jovens (jardins-de-infância, escolas, centros de jovens, organizações, etc.). Esta parte da atividade pode durar 15 minutos. Na segunda parte, os seniores têm de pensar por si próprios que competências e conhecimentos têm que pudesse ser interessante e útil partilhar com os jovens, e.g., conhecimento de alguma língua ou dialeto em particular, ofícios ou artesanato, conhecimento histórico, jogos antigos. O facilitador pode dar exemplos, porque, por vezes, é difícil para os seniores reconhecerem que possuem competências e conhecimentos que podem ser interessantes para outras pessoas. Os seniores escrevem estas competências e conhecimentos aleatoriamente numa folha de papel A4. (10-15 minutos) A última tarefa é ligar as competências e conhecimentos dos seniores com os lugares, marcados no mapa, que poderão considera-los úteis e transferíveis. Por exemplo, a sénior Linda escreve num post-it o seu nome e também que sabe tecer. Ela acha que pode ser útil partilhar esta competência com jovens num clube local de artesanato, então, ela cola o post-it nesse local do mapa. No final, quando todos os participantes tiverem colocado as suas competências e conhecimentos no mapa, o facilitador discute os resultados, faz um resumo e os participantes podem ver que competências têm em comum e

	fazer alguma atividade em grupo. (10-15 minutos)
Recursos	
Material	Sala confortável, cadeiras Papel de flipchart e secretária, post-its, marcadores, papel A4
Duração	Min: 35 min Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador : Facilitador com experiência em educação não-formal Participantes : voluntários seniores, aprox. 15 participantes por grupo



Módulo 2.2 : Encontro intergeracional

Introdução ao Módulo 2.2

Este módulo aborda encontros intergeracionais.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Observar o seu próprio ambiente local para identificar contextos em que as necessidades sociais não estejam a ser supridas
- Ganhar perspetiva sobre pessoas “jovens” e “mais velhas”
- Visualizar como mobilizar uma rede de contactos local
- Identificar necessidades locais e transgeracionais; construir projetos concretos

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1: Motivar pessoas para o voluntariado intergeracional**

Atividade A: Encontro intergeracional



Módulo 2.2 : Unidade 1

Título da unidade	Motivar pessoas para o voluntariado intergeracional
Introdução, objetivos específicos da unidade	<p>Considerar o voluntariado intergeracional; motivar os seniores para a ação coletiva; visualizar atividades concretas para diferentes idades; responder às necessidades da nossa localidade</p> <p>As pessoas mais velhas são parte das nossas vidas, ainda que a evolução das sociedades quebre os antigos laços intergeracionais. É necessário promover este encontro e juntar no mesmo grupo pessoas jovens e pessoas mais velhas, para que tanto as pessoas ativas como os reformados possam escapar à categorização. As atividades concebidas e apresentadas abaixo abandonam, assim, a ideia de um grupo composto por faixa etária.</p>
Configuração	Discussão individual e coletiva
Atividade	Atividade A : Encontro intergeracional
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Encontro intergeracional
Configuração	Discussão individual e coletiva
Descrição da atividade	<p>Os facilitadores debatem com os voluntários, refletindo sobre as relações intergeracionais.</p> <p>As pessoas mais velhas são parte das nossas vidas, ainda que a evolução das sociedades quebre os antigos laços intergeracionais. É necessário promover este encontro e juntar no mesmo grupo pessoas jovens e pessoas mais velhas, para que tanto as pessoas ativas como os reformados possam escapar à cada vez maior categorização das pessoas.</p> <p>As atividades concebidas e apresentadas abaixo abandonam, assim, a ideia de um grupo composto por faixa etária.</p> <p>1. A cidade ideal – Desenhar a cidade ideal. Em grupos de 3 ou 4 pessoas - 20 min</p> <p>O grupo é dividido em 2 ou 3 grupos de 3 ou 4 pessoas. Cada grupo recebe uma folha de papel grande e é convidado a desenhar a cidade ideal. Após 15 minutos, cada grupo apresenta as suas ideias e comenta as ideias dos outros.</p> <p>2. O que falta na minha cidade? – A partir do desenho anterior, listar o que falta - listar - 15 min</p> <p>O facilitador cria uma lista das “coisas que faltam” e que correspondem a “necessidades sociais”. Centra-se, sobretudo, no que é comum a todas as idades.</p> <p>3. Antes / depois - 35 minutos</p> <p>Dividir os participantes em grupos de 2. Usando imagens ou fotografias</p>

	<p>(uma casa, um escritório, uma família, uma fábrica, uma escola, etc.), dar a cada grupo 2 imagens. Cada grupo tenta imaginar o que mudou relativamente a cada um desses temas, durante o seu tempo de vida. Após 20 minutos, o facilitador reúne os resultados da discussão e abre-a a comentários. 15 min.</p> <p>4. Juntos - 30 minutos</p> <p>Da lista de necessidades vista na atividade nº2, os seniores escolhem uma das necessidades e trabalham em grupos de 2 ou 3, pensando sobre a melhor forma de encorajar a participação de cada faixa etária. Após 20 minutos, o facilitador reúne os resultados da discussão e abre-a a comentários. 30 min.</p> <p>5. A favor e contra – Avaliação formal - 10 min</p>
Recursos	
Material	Folhas de papel grandes, lápis de cor
Duração	Min: 120 min
	Max: 150 min
Comentários e Dicas	<p>Facilitador :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Língua nativa • Com alguma experiência na facilitação de grupos • Conhecimento de associações locais • Compreensão da situação local <p>Participantes : entre 6 a 10 pessoas capazes de perceber e de se expressar na língua usada.</p>



Módulo 3 : Cidadania ativa

Introdução

A atividade cívica é um conceito que inclui muitos tipos diferentes de atividades, mas habitualmente tendemos a associá-lo a atividade política. Contudo, do ponto de vista do projeto "*Local and International Active Seniors*", a cidadania ativa deve ser percebida de forma muito mais ampla, i.e. incluindo todos os tipos de atividades realizadas para o bem-estar da sociedade e do ambiente.

Exemplos de atividades:

- Existência de associações ou de organizações não-governamentais,
- Organização independente de grupos informais de cidadãos para resolver problemas locais,
- Participação numa organização não-governamental,
- Voluntariado,
- Atividade local de um partido político
- Participação política informal, e.g., uma manifestação,
- Desempenhar uma função na administração local,
- Participação nas eleições.

O propósito do módulo dedicado à cidadania ativa é ensinar potenciais voluntários o que significa exatamente ser um cidadão ativo e o que podem fazer para agir proativamente em benefício das suas comunidades locais, especialmente através da participação em voluntariado. Um elemento importante deste processo é torná-los conscientes de que cada um deles já realizou atividades pró-sociais, frequentemente sem darem conta da importância das suas ações.

Para ilustrar a variedade de formas que a atividade cívica pode tomar, foi criada uma classificação em 5 níveis que leva em linha de conta a escala e a abrangência das ações:

- Atividades centradas no desenvolvimento pessoal (e.g., participação num clube sénior, formação, universidade da terceira idade...)
- Atividades em micro escala (e.g., alimentar animais, ajudar um vizinho a fazer compras, cuidar de um familiar ou vizinho doente)
- Atividades para a comunidade local (e.g., limpar a zona residencial, construir um jardim infantil, organizar atividades de tempos livres para pessoas sozinhas, construir comedouros para pássaros, etc.)
- Atividade organizada (eu atuo numa organização cuja missão é importante para mim e participo na implementação das suas tarefas)

- Atividades numa escala macro (participo em atividades relacionadas com problemas de toda a sociedade – e.g., direitos das mulheres, ecologia, violação dos direitos humanos – ao assinar petições, participar em protestos públicos, participar em debates públicos, e também através das redes sociais, participação em ações sociais ou de solidariedade, por exemplo, uma maratona de escrita de cartas organizada pela Amnistia Internacional, etc.)

Os participantes aprenderão quão diversas são as possibilidades de realizar voluntariado no seu ambiente mais próximo, que instituições estão envolvidas na organização de voluntariado, que infraestruturas estão disponíveis. Irão diagnosticar problemas locais, no sentido de procurar possíveis soluções e planear potenciais ações. Além disso, os futuros voluntários refletirão sobre o seu próprio potencial enquanto ativistas sociais – a sua experiência, atividades passadas e a sua motivação para agir em benefício dos outros.

Este módulo aborda atividades que salientam a importância da Cidadania Ativa.

- **Módulo 3.1 : Conhece a tua comunidade e celebra-a**
- **Módulo 3.2 : Quem sou eu enquanto cidadão e como usar esse conhecimento**



Módulo 3.1 : Conheçam a vossa comunidade e celebrem-na

Introdução ao Módulo 3.1

Neste módulo, os participantes poderão aprender sobre a sua comunidade, sobre o que significa ser um cidadão ativo, que oportunidades de voluntariado existem na comunidade e como é que o voluntariado é celebrado.

No final deste módulo, os participantes saberão:

- Mais sobre que oportunidades de voluntariado estão disponíveis na sua comunidade
- O que é um cidadão ativo
- Como ser valorizados enquanto voluntários

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : O que está disponível na vossa comunidade**

Atividade A : Globingo

Atividade B : Quatro palavras

Atividade C : Mapear a comunidade

- **Unidade 2 : Como ser valorizado/a enquanto voluntário/a**

Atividade A : Celebrar o voluntariado

Atividade B : Má gestão do voluntariado



Módulo 3.1 : Unidade 1

Título da unidade	O que está disponível na vossa comunidade
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, aprenderão o que significa ser-se um cidadão ativo e que oportunidades de voluntariado existem na comunidade.
Configuração	Individual, caminhando Discussão em pequenos grupos
Atividades	Atividade A : Globingo Atividade B : Quatro palavras Atividade C : Mapear a comunidade
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Globingo
Configuração	Trabalho individual / livre
Descrição da atividade	Cada participante têm uma folha de Globingo e é convidado a andar pela sala. Devem ir pela sala e perguntar as questões que encontram no “folha Globingo” e tentar encontrar pessoas que respondam sim às questões e marca-las no seu papel. Alguns exemplos de questão podem ser “Já fiz voluntariado”, “Moro em xxx zona”, “Tenho um cão” Quando encontrarem uma pessoa diferente para cada questão devem gritar “Bingo” (10-15 mins) Após todos terem preenchido revejam e expliquem que muitos de nós dentro do grupo temos várias coisas em comum.
Recursos	Papel de atividade Globingo https://drive.google.com/open?id=1wKvxfc--TvKyqCGFZ5X5YJGqAvj_L_2O
Material	Canetas e papel actividade Globingo
Duração	Min: 15 min Max: 30 min
Comentários e Dicas	Facilitador : É possível que tenha que dar um exemplo. As questões podem ser adaptadas ao grupo. Participantes :

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	Quatro palavras
Configuração	Trabalho individual / trabalho em grupo / sentados

Descrição da atividade	Os participantes pensam em quatro palavras que sejam as características mais importantes de um cidadão ativo, ao preencherem as 4 frases: “Um verdadeiro cidadão ativo deve ser” (10 min) Depois, forme pares. Cada par tem de concordar em 4 palavras, a partir das suas respostas (10 min) Depois, peça aos pares que se juntem em 2 grupos (4 e 6) e que concordem, novamente, em apenas 4 palavras das trazidas por cada par (10 min) De seguida, peça aos 2 grupos que se juntem e concordem em 4 palavras (10min) Anote as respostas em papel de flip chart. Como é que se sentiram? Acham que descrevemos totalmente o que é um cidadão ativo? (10 min)
Recursos	
Material	Canetas e papel Flip chart
Duração	Min: 50 min Max: 120 min
Comentários e Dicas	Facilitador : Poderá ter de dar um exemplo, se o grupo não começar facilmente. Participantes :

Atividade de Aprendizagem C

Atividade C	Mapear a comunidade
Configuração	Em pequenos grupos (3-4), sentados
Descrição da atividade	Em pequenos grupos, os participantes olham para um mapa da sua zona. Peça-lhes que identifiquem <ul style="list-style-type: none"> • Que serviços e instalações a comunidade tem? (Azul) • Que competências a comunidade tem? (Verde) assinalando as áreas no mapa, usando as cores indicadas acima (10 min) De seguida, peça aos grupos que expressem uma emoção sobre diferentes partes da comunidade <ul style="list-style-type: none"> • Ver a folha das emoções (10 min) Agora, pergunte aos grupos que partes da comunidade precisam de ser melhoradas <ul style="list-style-type: none"> • Assinalem essas áreas a vermelho (10 min) Em grupos, discutam como é que essas áreas poderiam ser melhoradas No final, junte os grupos e resuma o que foi falado (15min) Nota: A atividade pode ser expandida, pedindo a cada participante que desenhe o seu próprio mapa
Recursos	Mapa & lista de emoções https://drive.google.com/file/d/1nZXFkdyt0hG1qGnRJZy-sjHGv17juCAU/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1rEoC5FkMBtZxoSgvcAx--biGJdGq-

	aYJ/view?usp=sharing
Material	Canetas e notas em post-its Flip chart
Duração	Min: 45 min Max: 90 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Participantes:

Módulo 3.1 : Unidade 2

Título da unidade	Como ser valorizado/a enquanto voluntário/a
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, aprenderão como a comunidade pode valorizar o voluntariado e como se pode evitar uma má gestão do voluntariado.
Configuração	Discussão em grupo
Atividades	Atividade A : Celebrar o voluntariado Atividade B : Má gestão do voluntariado
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Celebrar o voluntariado
Configuração	Discussão em grupo
Descrição da atividade	Preparada como uma sessão de pergunta e resposta, nesta actividade, um voluntário ou mais voluntários, que já o façam há bastante tempo é convidados a dar o seu testemunho sobre o que o voluntariado significa para eles, porquê voluntariam, o que tiram do voluntariado e como se sentem valorizados enquanto voluntários. (15min) Depois ponham o grupo a pensar na seguinte frase “Como vocês celebrariam o voluntariado”, pensando em referências de como outras pessoas, na sua vida privada ou de trabalho, mostraram apreciação pelo seu trabalho. Peçam a cada participante que escreva cada ideia em diferentes post-it e os coloquem numa folha de flip chart. (10min) Façam um resumo entre o grupo com o que descobriram
Recursos	
Material	Post-it, canetas e flip chart
Duração	Min: 35 min Max: 60 min
Comentários e Dicas	Facilitador : Algumas dicas podem ser exemplos do que podem fazer para celebrar o voluntariado, como fazer um jantar uma vez por ano onde juntem todos os voluntários e lhes ofereçam um certificado de reconhecimento. Participantes :

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	Má gestão do voluntariado
Configuração	Discussão em grupo
Descrição da atividade	<p>Vejam um vídeo em que é mostrada uma má gestão do voluntariado. https://www.youtube.com/watch?v=lvrDWUecV2c (5 min)</p> <p>Em grupo, coloquem questões como</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que estava errado? • O que poderia ter sido feito para valorizar o voluntário? <p>(15 min)</p> <p>Resumir as ideias (10 min)</p>
Recursos	
Material	Flip chart, canetas, projetor e computador portátil
Duração	<p>Min: 30 min</p> <p>Max: 60 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Facilitador :</p> <p>Participantes :</p>



Módulo 3.2 : Quem sou eu enquanto cidadão e como posso usar esse conhecimento

Introdução ao Módulo 3.2

Neste módulo, os participantes aprenderão sobre cidadania ativa, quais são os seus recursos, que recursos podem usar para benefício da comunidade local e como planear uma atividade com esse fim, tendo por base o seu conhecimento e experiência.

No final deste módulo, os participantes:

- Conhecerão os seus recursos no contexto de tomada de ação social
- Saberão o que é uma cidadania ativa
- Saberão como planear eficazmente atividades para benefício da comunidade local

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : Quais são os vossos recursos no contexto de tomada de ação social?**

Atividade A : Coleção de recursos

Atividade B : A vossa cronologia

- **Unidade 2 : Como planear atividades para benefício da comunidade local?**

Atividade A : Formas de cidadania ativa

Atividade B : Metaplano



Módulo 3.2 : Unidade 1

Título da unidade	Quais são os vossos recursos no contexto de tomada de ação social?
Introdução, objetivos específicos da unidade	Neste módulo, aprenderão sobre os recursos que podem usar para benefício da comunidade local
Configuração	Trabalho individual Discussão de grupo Chuva de ideias
Atividades	Atividade A : Coleção de recursos Atividade B : A vossa cronologia
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

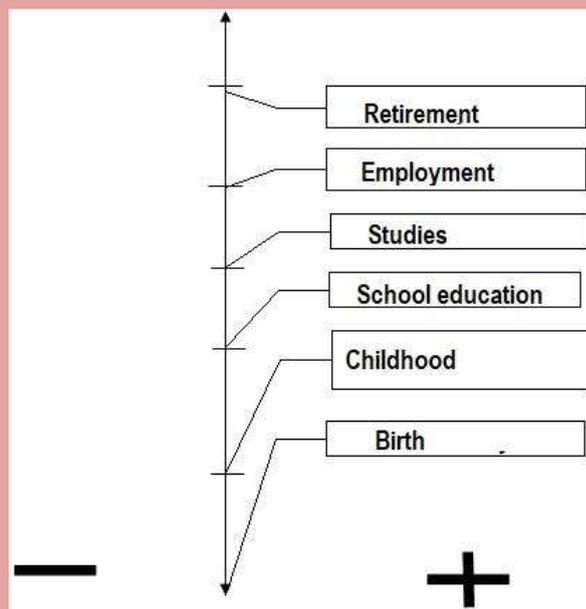
Atividade A	Coleção de recursos
Configuração	Trabalho individual, discussão em grupo
Descrição da atividade	O facilitador usa fita adesiva na parede para criar a forma de um roupeiro tradicional – paredes, prateleiras, gavetas... Cada prateleira corresponde a uma área, identificada com uma cor, e.g.: VALORES: O QUE É IMPORTANTE PARA MIM NA VIDA (azul) OS MEUS CONTACTOS: PESSOAS INTERESSANTES E IMPORTANTES QUE CONHEÇO, ORGANIZAÇÕES, INSTITUIÇÕES, GRUPOS FORMAIS E INFORMAIS, etc. (verde) CONHECIMENTO: QUAL É A MINHA ESPECIALIZAÇÃO? (amarelo) COMPETÊNCIAS – QUAIS SÃO AS MINHAS COMPETÊNCIAS ESPECIAIS? (roxo) A MINHA EXPERIÊNCIA SOCIAL (vermelha) Os participantes recebem cartões coloridos (pelo menos 5 para cada área de cor) em que escrevem os seus recursos relativos a cada área. Depois de terminar a tarefa, cada participante cola os seus cartões de recursos na respetiva prateleira. No final, todo o grupo se posiciona em frente do “roupeiro”, lê as respostas e, em conjunto com o facilitador, discute o potencial do grupo no âmbito da ação social.
Recursos	O contorno do roupeiro
Material	post-its de diversas cores ou cartões coloridos Fita de pintura folhas A4 coloridas (para fazer as diferentes áreas) marcadores canetas
Duração	Min: 45 min Max: 90 min
Comentários e	Facilitador: Poderá ter de dar um exemplo

Dicas	Participantes : os e as participantes referir-se-ão apenas aos seus próprios recursos
--------------	--

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	A minha cronologia
Configuração	Trabalho individual, discussão em grupo, chuva de ideias
Descrição da atividade	<p>Cada pessoa é orientada por diferentes valores na vida, coisas diferentes são importantes para pessoas diferentes. Esta hierarquia de valores reflete-se nas ações que tomamos, já que somos todos motivados por diferentes fatores – isto também se aplica ao voluntariado. Estes fatores podem ser diversos – vontade de ajudar, necessidade de fazer boas ações, mas também, sobretudo no caso dos seniores, necessidade de se estar num grupo de pessoas semelhantes a nós.</p> <p>É muito importante que a pessoa que quer participar em voluntariado tenha plena consciência do que a motiva a agir. Isto permitir-lhe-á escolher a forma de ação de acordo com o que é importante para si. E graças a isso, o seu envolvimento em voluntariado durará mais. Infelizmente, muitas vezes, as pessoas não estão conscientes das fontes da sua motivação, porque nunca pensaram sobre isso – não havia tempo ou necessidade.</p> <p>O objetivo do exercício “a minha cronologia” é descobrir estas fontes. Com a análise de eventos de vida importantes e das emoções a eles associadas, podemos determinar o que nos motiva, o que nos empurrou para a ação ou nos levou a tomar decisões importantes. Podem ser tanto fatores positivos quanto negativos (e.g., a doença do meu amigo fez com que eu começasse a angariar dinheiro para o seu tratamento). Adicionalmente, os participantes podem observar quais são as motivações uns dos outros, o que pode ser uma experiência inspiradora.</p> <p>Uma vez que o objetivo principal do módulo é adquirir a capacidade de planear atividades de voluntariado, a parte final do exercício é trabalhar em grupo para escolher os cursos de ação que correspondem às motivações dos diferentes membros da equipa. Desta forma, os futuros voluntários serão capazes de tomar decisões conscientes sobre o seu trabalho como voluntários e criar as suas próprias ações, correspondendo às suas experiências e valores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O facilitador dá a cada participante 3 cartões A5 e dá instruções para que escrevam claramente as três experiências de vida mais importantes que os fizeram decidir envolver-se em questões comunitárias ou, de forma mais ampla, “serem ativos”. De ressaltar que as atividades são inspiradas tanto por experiências positivas (tornei-me presidente da associação de pais ou juntei-me a um clube de reformados) como negativas (divórcio, familiar com alguma doença). 2. Enquanto os participantes preparam os exemplos nos cartões, o

facilitador prepara o eixo no centro da sala (usando fita adesiva), estabelecendo períodos de vida aproximados (deverão estar impressos em pedaços diferentes, marcando as suas posições no eixo), como mostrado na imagem abaixo:



3. Cada participante espalha as suas páginas no lado esquerdo, à altura do eixo que corresponde ao período em que decorreu a experiência de vida que anotaram no cartão A5 e comenta-a brevemente.

4. Depois da apresentação, o facilitador conduz uma curta discussão – ele questiona o que os motivou a estas ações, e.g., vontade de ajudar, realização pessoal, fazer parte de um grupo, ser valorizado, etc. O facilitador descreve estas motivações no flipchart e depois questiona o que mais pode levar as pessoas a agir. É criado um catálogo comum de motivações para a ação.

5. O facilitador divide os participantes em grupos e dá a cada um 2-3 fatores de motivação do catálogo. Os grupos deverão pensar sobre que ações propõem para responder a essas necessidades: e.g., vontade de fazer parte de um grupo – criação e implementação de projetos conjuntos, participação em formação, etc.

6. Juntos ou em grupos, criamos um evento / projeto que responda às necessidades de muitas pessoas.

Recursos	
Material	Flipchart Marcadores Cartões A5 Fita de pintura
Duração	Min: 60 min Max: 120 min

Comentários e Dicas	Facilitador: Poderá ter de dar um exemplo
	Participantes : os e as participantes farão referência apenas às suas próprias experiências

Módulo 3.2 : Unidade 2

Título da unidade	Como planejar eficazmente atividades para benefício da comunidade local
Introdução, objetivos específicos da unidade	Neste módulo aprenderão mais sobre cidadania ativa e como planejar atividades sociais com base no vosso conhecimento e experiência.
Configuração	Trabalho individual Discussão em grupo
Atividades	Atividade A : Formas de cidadania ativa Atividade B : Metaplano
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Formas de cidadania ativa
Configuração	Trabalho individual, discussão em grupo
Descrição da atividade	<p>O exercício começa com uma discussão sobre que tipos de atividade social os participantes conhecem. De seguida, o facilitador faz uma breve exposição sobre diversas formas de atividade social, i.e.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atividades centradas no desenvolvimento pessoal (e.g., participação num clube sénior, formação, universidade da terceira idade...) 2. Atividades em micro escala (e.g., alimentar animais, ajudar um vizinho a fazer compras, cuidar de um familiar ou vizinho doente) 3. Atividades para a comunidade local (e.g., limpeza da zona residencial, construir um jardim infantil, organizar atividades de tempos livres para pessoas sozinhas, construir comedouros para pássaros, etc.) 4. Atividade organizada (eu atuo numa organização cuja missão é importante para mim e participo na implementação das suas tarefas) 5. Atividades numa escala macro (participo em atividades relacionadas com problemas de toda a sociedade – e.g., direitos das mulheres, ecologia, violação dos direitos humanos – ao assinar petições, participar em protestos públicos, participar em debates públicos , e também através das redes sociais, participação em ações sociais ou de solidariedade, por exemplo, uma maratona de escrita de cartas

	<p>organizada pela Amnistia Internacional, etc.)</p> <p>Depois, o facilitador cola cinco folhas de flipchart nas paredes, cada uma relativa a um tipo de atividade social. É pedido aos participantes que escrevam (em post-its) as ações que realizaram no âmbito de determinado tipo de atividade social e, também, que assinalem as atividades em que gostariam de participar, mas em que não tinham pensado antes.</p> <p>No final do exercício, o facilitador conduz uma discussão sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - quais são as áreas dominantes e onde é que o envolvimento é menor - quais são as razões? - quais são os obstáculos à realização de uma atividade social? - Como ultrapassar esses obstáculos? - como posso usar os meus recursos para participar em atividades que nunca realizei antes?
Recursos	
Material	<p>Post-its coloridos</p> <p>flipchart</p> <p>marcadores</p> <p>canetas</p> <p>opcional – apresentação multimédia com uma descrição de várias áreas de atividade cívica com exemplos + projetor</p>
Duração	<p>Min: 60 min</p> <p>Max: 90 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Facilitador: Prepare uma apresentação interessante com exemplos de atividades e ações sociais inspiradoras – locais e internacionais</p> <p>Participantes:</p>

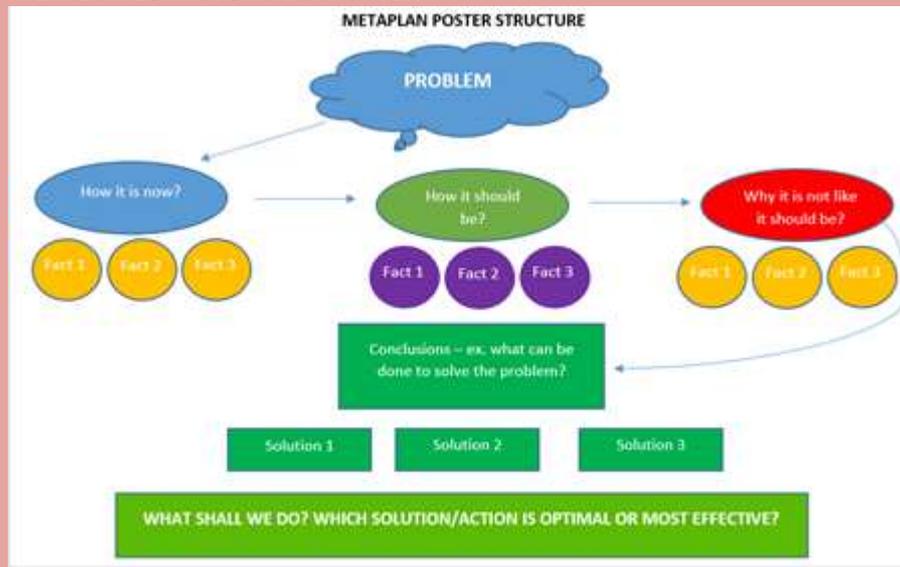
Atividade de Aprendizagem B

Atividade A	Metaplano
Configuração	Discussão em grupo, chuva de ideias
Descrição da atividade	<p>O tema de todo o modelo de formação é “Quem sou eu como cidadão e como usar esse conhecimento para agir”. Isto significa que o objetivo não passa apenas por transferir conhecimento sobre o que é cidadania ativa, mas também sintetizar os conhecimentos sobre a sociedade local e os seus problemas e depois utilizar esses conhecimentos para pensar em possíveis soluções ou planos de acção.</p> <p>O objetivo do método Metaplan é pensar um problema de vários pontos de vista e focar-se em encontrar uma solução comum. Este método promove a flexibilidade e aumenta a capacidade de análise e avaliar os factos. Nós sugerimos este método, porque vimos muitas vantagens no seu uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> · dá uma visão global do problema · ensina cooperação · dá a oportunidade de falar com todos os membros do grupo · prepara para o trabalho de pesquisa · promove interesse e compromisso de cada membro do grupo · ensina ilação e expressão precisa de pensamentos

- promove a habilidade de analisar e organizar informa
- ensina precisão e diligência
- ensina planeamento
- sistematizar conhecimentos
- dá a oportunidade de comparar pontos de vista dos membros do grupo
- completa os conhecimentos dos participantes num tópico
- aumenta a eficácia do trabalho.

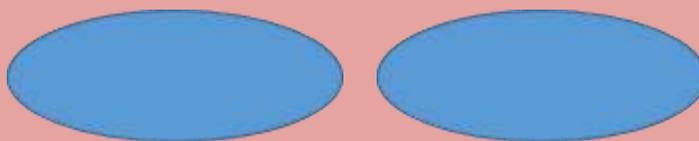
Durante a discussão metaplan os participantes tentam analisar um problema de várias perspetivas, que no final os leva a uma solução optimista.

METPLAN ESTRUTURA DO POSTER

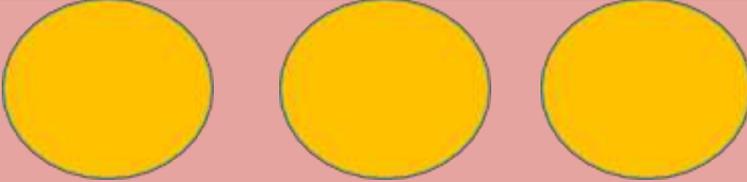
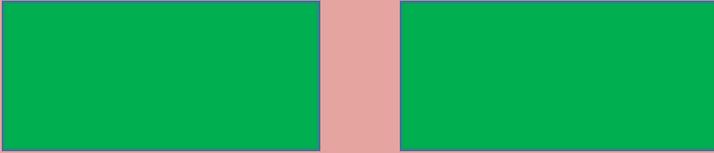


METAPLAN - um método de discussão durante o qual os participante constroem juntos um poster para dar uma visão gráfica à discussão. A discussão no metaplan pode ser feita em grupos grandes ou pequenos. Elementos necessários para a discussão do metaplan:

- um quadro retangular no qual seja possível fixar papel
 - papel de embrulho cinzento com 145/122cm de dimensão
 - cartões com 3 cores coloridas com as seguintes formar:
- OVAL - para se escrever ideias(que possam ser agrupadas), problemas e questões



CIRCULO - para descrever fatos, descrever o estado atual, para criar uma estrutura - redes

	 <p>RECTANGULO - conclusões e tarefas finais serão escritas aqui</p>  <p>NUVEM - o assunto da discussão será escrito aqui</p>  <p>Regras para criar um poster: O espaço do poster deve ser dividido em diferentes áreas: Como é agora? - descrição da situação atual; Como deve ser? - informação sobre as condições ideais; Porque é que não é assim? - informação sobre os diferentes motivos para o estado atual e o ideal; Conclusão - colocado em cartões com forma retangular, que deve servir de forma a estimular futuras ações.</p> <p>No topo do poster, o tópico do debate será escrito em letras grandes na nuvem. A frase deverá ser colocada de forma clara, em formato de pergunta - como um problema a ser resolvido. Os participantes escrevem as suas ideias em tópicos e colam os pedaços de papel no poster. Ao terminar será feito uma apresentação seguida de discussão de trabalho. Após a discussão todos os papéis serão colocados no papel cinzento e o resultado final será utilizado para avaliação/trabalho futuro. É importante que os subtítulos na página sejam claros e legíveis para todos. A pensar nisto, utilizem marcadores grossos e redução o número de palavras ao mínimo.</p>
Recursos	
Material	<ul style="list-style-type: none"> - um quadro retangular no qual seja possível fixar papel - papel de embrulho cinzento com 145/122cm de dimensão - cartões com 3 cores coloridas com as seguintes formas: Nuvem, oval, círculos e rectangular - marcadores
Duração	Min: 60 min

	Max: 120 min
Comentários e Dicas	Facilitador: <i>preparem os cartões com as diferentes formas descritas antes do começo do workshop</i>
	Participantes :



Módulo 4 : O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança)

Introdução

Quando um voluntário inicia um voluntariado, pode ter as suas próprias razões para escolher aquela organização, mas aquilo que pode esperar por parte das organizações deverá ser consistente. Atualmente há algumas linhas orientadoras, em alguns países, sobre o que os voluntários devem esperar quando fazem voluntariado, mas em alguns casos não há orientações formais.

Neste módulo, abordamos o que é importante ter em mente ao considerar oportunidades de voluntariado, os direitos dos voluntários e o que eles podem pedir e esperar.

- Mesmo quando estás a fazer voluntariado, tens direitos
- Trabalhar num ambiente saudável e seguro
- Uma sessão de iniciação ou orientação
- Uma descrição da função a desempenhar
- Formação e supervisão
- Proteção de um seguro adequado
- Férias

O voluntariado deve ser por mútuo acordo, por isso, os voluntários devem considerar os seguintes pontos

- É a oportunidade certa para eles
- Compreendem o que é esperado de si?
- Compreendem o que a organização pode facultar-lhes?

Este módulo é sobre “O que esperas quando fazes voluntariado”, “Gestão do voluntariado” e “O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde e segurança)”.

- **Módulo 4.1: O que esperas quando fazes voluntariado**
- **Módulo 4.2 : Gestão do voluntariado**
- **Módulo 4.3 : O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde e segurança)**



Módulo 4.1 : O que esperas quando fazes voluntariado?

Introdução ao Módulo 4.1

Neste módulo, os participantes poderão aprender sobre o que uma organização deverá facultar-lhes e sobre o que eles deverão esperar de um projeto de voluntariado.

No final deste módulo, os participantes saberão:

- O que as organizações devem providenciar
- O que devem esperar que lhes seja facultado quando fazem voluntariado

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : O que acham que uma organização deve providenciar**

Atividade A : A vossa opinião

- **Unidade 2 : O que uma organização deve providenciar**

Atividade B : Linhas orientadoras



Módulo 4.1 : Unidade 1

Título da unidade	O que acham que uma organização deve providenciar?
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes irão explorar o que eles acham que uma organização deve providenciar
Configuração	Discussão em grupo
Atividade	Atividade A : A vossa opinião
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	A vossa opinião
Configuração	Sentados em pares
Descrição da atividade	Em pares, peça aos participantes que pensem no que acham que uma organização lhes deve providenciar enquanto voluntários. Depois devem escrever as suas conclusões em post its. Depois de 5 min, juntem todos no plenário e cada par deve apresentar as suas conclusões. Ponham os post-its numa folha de flipchart.
Recursos	
Material	post-its e marcadores flipchart
Duração	Min: 20 min Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Tentem juntar pessoas com interesses semelhantes Participantes : Pode ter que dar um exemplo, como fazer a introdução de uma organização.



Módulo 4.1 : Unidade 2

Título da unidade	O que uma organização deve providenciar
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes receberão informação sobre o que uma organização deve providenciar e irão explorar o que pensam que isso significa para si quando estão a fazer voluntariado
Configuração	Apresentação
Atividade	Atividade A : Linhas orientadoras
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Linhas orientadoras
Configuração	Em pequenos grupos de 3-4 pessoas, sentados
Descrição da atividade	<p>Comece por mostrar-lhes os tópicos do Compromisso dos 6 Pontos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planear o envolvimento dos voluntários • Processo de recrutamento • Iniciação • Apoio e segurança • Formação e desenvolvimento pessoal • Envolver, recompensar e dar crédito aos voluntários <p>Em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, peça aos participantes que discutam 2 Pontos por cada grupo, no sentido do que o Compromisso significa para eles. O grupo escreve as respostas num flipchart. Dê 10 min.</p> <p>Depois, cada grupo apresenta os seus resultados aos restantes (15 min)</p> <p>Termine a atividade com a apresentação, sintetizando o que o Compromisso dos 6 Pontos é e que tipo de formação básica a organização deve providenciar.</p>
Recursos	Apresentação sobre o Compromisso dos 6 Pontos
Material	Canetas e Flip chart Computador, projetor e ecrã
Duração	Min: 30 min Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Poderá ter de dar um exemplo, como a realização de uma entrevista no processo de recrutamento
	Participantes:

Módulo 4.2 : Gestão do voluntariado

Introdução ao Módulo 4.2

Ainda que os voluntários tenham alguma informação antes de iniciarem o voluntariado e possam estar motivados, há algumas dicas adicionais sobre o que devem esperar do voluntariado:

Tem de existir uma pessoa de contacto/coordenador(a) de voluntariado a quem possam recorrer em qualquer altura, no que respeita a tarefas profissionais a desempenhar, apoio ou informação.

O voluntariado pode ser de curto-prazo (para um evento ou tarefa específicos) ou de longo-prazo. No caso do voluntariado de longo-prazo, é melhor assinar um acordo ou contrato que defina um enquadramento relativamente a questões como o período de voluntariado, as tarefas a desempenhar, seguro, resultados, certificados, etc.

Se for importante para a vossa carreira ou crescimento profissional, podem pedir à organização recetora que vos entregue um documento que comprove a vossa participação, bem como as competências, conhecimentos e atitudes adquiridos durante o voluntariado. Pode ser um certificado, uma carta de participação ou outro tipo de documento.

É importante perceber a legislação do país em que estão a fazer o voluntariado. Alguns países têm legislação específica relativa ao voluntariado. Verifiquem quais são as condições legais estabelecidas no vosso país de acolhimento!

O voluntariado não envolve o pagamento de um salário, mas não exclui que recebam alguma forma de compensação ou reembolso pela vossa atividade: reembolso das despesas de viagem, entrada livre no evento para o qual estão a trabalhar, refeições, etc.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Identificar o que os voluntários devem esperar do voluntariado
- Reconhecer qual o apoio de que necessitam
- Formular questões que dirijam aos coordenadores de voluntariado

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : Apoiar os voluntários**

Atividade A: Como apoiar quem apoia

Módulo 4.2 : Unidade 1

Título da unidade	Apoiar os voluntários
Introdução, objetivos específicos da unidade	O apoio é uma questão importante a considerar, quando pensamos em voluntários e nas suas expectativas. Primeiro, é preciso perceber o ciclo do voluntariado (encontrar voluntários, preparação, atividades, avaliação, motivação, etc.). Em grupos mais pequenos, discutam que tipo de apoio é que os voluntários necessitam em cada etapa do voluntariado e que perguntas eles dirigiriam à sua organização recetora/coordenadora.
Configuração	Discussão do facilitador com os participantes sobre o ciclo do voluntariado, desenhando um círculo esquemático
Atividade	Atividade A : Como apoiar quem apoia
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Como apoiar quem apoia
Configuração	Grupo de 12-20 seniores com ou sem experiência prévia de voluntariado. Sentados em círculo e trabalhando em grupos de 4-5 pessoas
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados num círculo, o facilitador e os participantes discutem e clarificam o ciclo do voluntariado e as suas etapas, desenhando um círculo esquemático e colocando os títulos em cada etapa. (15-20 minutos) • Dividindo-se em grupos de 4-5 pessoas, os participantes discutem: 1. Que tipos de apoio precisariam em cada etapa do voluntariado. – escrever numa folha A4. 2. Que perguntas gostariam de fazer, sobre cada etapa, à organização recetora, caso se tornassem voluntários. (15-20 minutos) • Regressando todos ao círculo, juntamente com o facilitador, discutem os resultados e escrevem no círculo temático, que fizeram previamente, as dicas sobre o apoio que precisam. Este desenho do ciclo/etapas do voluntariado e do apoio em cada etapa pode ser digitalizado e dado às organizações que recebem/coordenam voluntários para que tenham conhecimento do apoio que os voluntários necessitam. As perguntas também podem ser coligidas como material útil para organizações recetoras/coordenadoras como uma lista verdadeira de FAQ para ter em conta. (15-20 minutos)
Recursos	-
Material	Cadeiras, papel de flipchart e quadro, Marcadores, folham A4
Duração	Min: 45 min Max: 60 min

Comentários e Dicas	Facilitador : facilitador com experiência em educação não-formal com conhecimento sobre o ciclo do voluntariado
	Participantes : seniores com ou sem experiência prévia de voluntariado



Módulo 4.3 : O que os voluntários devem esperar do voluntariado (enquadramento, políticas de saúde & segurança)

Introdução ao Módulo 4.3

Neste módulo, dirigido a potenciais voluntários, é possível explorar e encetar uma discussão entre pares sobre o voluntariado enquanto contexto: o que o voluntariado lhes pode trazer, o que pode reforçar e como pode ajudar a ultrapassar limitações pessoais.

No final deste módulo, os participantes:

- Terão uma maior consciência sobre o que significa fazer voluntariado
- Serão capazes de expressar expectativas e compromissos
- Serão capazes de contribuir para comunicar o apelo do voluntariado

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : O que é o voluntariado**

Atividade A: O voluntariado pode fazer-me...



Módulo 4.3 : Unidade 1

Título da unidade	O que é o voluntariado
Introdução, objetivos específicos da unidade	A unidade visa: <ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar sobre o que significa fazer voluntariado • Expressar expectativas e compromissos • Contribuir para comunicar o apelo do voluntariado
Configuração	Nenhuma configuração em particular, divididos em pequenos grupos
Atividade	Atividade A : O voluntariado pode fazer-me...
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	O voluntariado pode fazer-me...
Configuração	Divididos em pequenos grupos
Descrição da atividade	<p>Após dividir os participantes em grupos, dão-se 3 folhas com um + em grande e 3 com um - em grande. Mostra-se o vídeo da Cruz Vermelha. Faça as suas próprias legendas para mostrar durante o vídeo:</p> <p>Hoje sinto-me +(mais)</p> <ul style="list-style-type: none"> + Bonita/o + Corajosa/o + Alta/o + Forte + Combativa/o + Boa/m + Arrumada/o + Construtiva/o + Rica/o + Romântica/o + Rápida/o + Próxima/o de si <p>Atividade:</p> <p>Se estão interessados em voluntariado é porque têm uma ideia do seu impacto. Neste momento vamos deixar de lado aquilo que podem trazer aos outros com o vosso voluntariado e pensar antes naquilo que que pode acontecer convosco enquanto fazem voluntariado.</p> <p>Criem o vosso próprio cartaz para um anúncio, como o que acabaram de ver da Cruz Vermelha.</p> <p>O + refere-se aos aspectos que vocês podem ganhar ou reforçar.</p> <p>O – refere-se aos limites que podem superar graças ao voluntariado</p>

	(ex. Menos tímida/o) De volta ao plenário, cada grupo deverá apresentar as suas ideias. Promovam uma discussão sobre expectativas e possíveis impactos do voluntariado, coloquem os cartazes numa parede, como se fosse a “parede da fama” e mantenham lá durante toda a formação.
Recursos	Link para o material https://youtu.be/Ee9j8dJd1
Material	Projedor de vídeo, folhas de papel (mínimo A3 se possível maior)
Duração	Min: 60 min Max: 95 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Nem todas as folhas precisam de ser utilizadas, mas não mais do que as dadas pelo formador. Participantes:



Módulo 5 : Desenvolvimento de competências (trabalho em equipa, gestão de conflitos, etc.)

Introdução

No âmbito do projeto “*Local and International Active Seniors*”, abordamos o voluntariado como uma experiência de aprendizagem. Fazer voluntariado significa, assim, que os seniores estão envolvidos em novas experiências que os ajudam a expandir os seus horizontes, a aprender mais sobre si próprios e a continuar a crescer enquanto seres humanos.

O voluntariado é, então, uma oportunidade para desenvolvimento de competências num percurso de aprendizagem contínuo ao longo da vida.

Aprender no contexto de uma experiência de voluntariado é uma experiência de educação ativa, baseada em “aprender fazendo”, que estimula a reflexão individual como forma de aumentar a consciência de si próprio e o desenvolvimento pessoal.

O voluntário ganha experiência de vida e competências importantes, que terão certamente um impacto no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Ganham competências transversais, tais como competências de comunicação, trabalho em equipa, gestão de conflitos, competências linguísticas e interculturais, e desenvolvem a sua criatividade, flexibilidade e adaptabilidade.

O voluntariado tem um enorme impacto no desenvolvimento da aprendizagem e das competências de uma pessoa sénior, particularmente quando a experiência é acompanhada por um processo de reflexão que faz com que o sénior ganhe maior consciência do conhecimento, atitudes e competências desenvolvidos. De facto, John Dewey, um filósofo, psicólogo e reformador educacional Americano, afirmou “Não aprendemos com a experiência... aprendemos com a reflexão sobre a experiência”.

Com base na pesquisa do Fórum Económico Mundial, identificámos 8 áreas-chave de desenvolvimento que podem ser estimuladas pelo voluntariado local ou internacional:

1. Comunicação e uso de Tecnologias de Informação;
2. Trabalhar em equipa;
3. Reflexão crítica e Resolução de problemas;
4. Criatividade e Empreendedorismo;
5. Atitudes no desempenho do trabalho (Responsabilidade, flexibilidade e adaptabilidade);
6. Organização eficaz;
7. Aprender a aprender;
8. Gestão, liderança e desenvolvimento de pessoas.

Este módulo é sobre desenvolvimento de competências através do voluntariado, incluindo “Dar e receber”, “Trabalho em equipa, gestão de conflitos” e “Comunicação eficaz e planeamento”.

- **Módulo 5.1 : Dar e receber (desenvolvimento de competências)**
- **Módulo 5.2 : Trabalho em equipa, gestão de conflitos**
- **Módulo 5.3 : Comunicação eficaz e planeamento**



Módulo 5.1 : Dar e receber (desenvolvimento de competências)

Introdução ao Módulo 5.1

Este módulo deverá consciencializar os voluntários sobre o que podem fazer, com o que é que querem contribuir e o que gostariam de desenvolver.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Identificar aquilo que consideram ser os seus principais recursos (características ou competências pessoais)
- Identificar contextos em que esses recursos possam ser úteis
- Identificar o que gostariam de ganhar com uma experiência de voluntariado

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1: Os meus recursos e onde usá-los**

Atividade A: Galeria de Recursos

Atividade B: O Construtor da Cidade

- **Unidade 2: Os meus ganhos**

Atividade A: O Explorador da Cidade



Módulo 5.1 : Unidade 1

Título da unidade	Os meus recursos e onde usá-los
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes irão analisar quais consideram ser os seus maiores recursos pessoais e em que contextos eles poderão ser úteis
Configuração	Reflexão pessoal; Discussão em grupo
Atividades	Atividade A : Galeria de Recursos Atividade B : O Construtor da Cidade
Referências e recursos adicionais	Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Galeria de Recursos
Configuração	Individualmente, sentados
Descrição da atividade	Peça aos participantes que desenhem ou escrevam nas molduras os aspetos pessoais que possuem e que consideram verdadeiramente valiosos, aspetos que considerem que merecem ser emoldurados! Podem ser características pessoais, competências transferíveis ou competências técnicas. Após 10 minutos, cada participante partilha com o grupo o conteúdo de, pelo menos, 2 molduras. Discutam quão difícil pode ser, por vezes, para as pessoas reconhecerem ou afirmarem o que valorizam em si próprias e quão mais rico pode ser o seu contributo para os outros a partir do momento em que sabem o que é o melhor que têm para oferecer.
Recursos	Sem material adicional
Material	Canetas e/ou lápis de cor. Ficha de atividade com 6 imagens de molduras de parede.
Duração	Min: 30 min Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Poderá ter de explicar o que são características pessoais (traços de personalidade), competências transferíveis (competências comportamentais) ou competências técnicas (saber fazer). Participantes: Se os participantes ficarem bloqueados, o facilitador pode acrescentar: “Se o vosso ‘crítico interior’ aparecer e disser coisas do tipo ‘Não sejas presunçoso’ ou ‘Não te gabes’, ponham-no numa nuvem e deixam-no flutuar para longe.”

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	O Construtor da Cidade
Configuração	Individualmente, sentados e circulando pela sala
Descrição da atividade	<p>Peça aos participantes que escolham 3 molduras (da atividade anterior) em que gostariam de concentrar-se e partilhem as restantes 3 com o vizinho à sua direita.</p> <p>Peça aos participantes para identificarem, para cada uma das molduras, pelo menos <u>um</u> contexto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onde gostariam de aplicar/oferecer <u>os seus recursos pessoais</u> • Onde consideram que os recursos <u>do seu vizinho</u> poderiam ser úteis <p>[O 'contexto' pode ser um local (e.g., hospital) ou um grupo-alvo específico (e.g., pessoas em situação de sem-abrigo) que iriam beneficiar desses recursos]</p> <p>Peça aos participantes que escrevam cada contexto (não importa o recurso associado) numa folha de papel (1 contexto por folha). Depois, convide-os a construir uma cidade: distribuindo os papéis no chão – aqueles são os locais/instituições/pessoas que podemos encontrar na cidade.</p> <p>Discutam como os recursos de uma pessoa podem ser úteis em diferentes contextos.</p>
Recursos	Sem material adicional
Material	Canetas e/ou lápis de cor. Folhas de papel.
Duração	Min: 25 min Max: 40 min
Comentários e Dicas	Facilitador : Participantes:



Módulo 5.1 : Unidade 2

Título da unidade	Os meus ganhos
Introdução, objetivos específicos da unidade	Nesta unidade, os participantes refletirão no que gostariam de receber, o que gostariam de ganhar com a experiência de voluntariado (especialmente, que competências gostariam de desenvolver)
Configuração	Discussão em pares
Atividade	Atividade A : O Explorador da Cidade
Referências e recursos adicionais	Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	O Explorador da Cidade
Configuração	Em pares, circulando pela sala
Descrição da atividade	<p>Peça aos participantes que imaginem que a sala de formação é uma cidade. Depois, agrupe os participantes em pares. Os pares irão explorar a cidade imaginária, caminhando juntos pela sala e visitando os locais que preferirem, e.g., hospital, jardim, ONG que trabalha com refugiados, escola, centro de jovens, centro de assistência aos animais... Cada participante partilha com o parceiro o que encontra lá e como se sente lá. Os pares discutem o que cada participante pensa que <u>poderia ganhar</u> ou que <u>gostaria de ganhar</u> através de um projeto de voluntariado nesse local (ou com essa população).</p> <p>Cada participante tem consigo um papel e uma caneta. Antes de seguir para o próximo local, cada participante avalia (1-10) o contexto que acabou de visitar e escreve um breve comentário para justificar a nota que deu (foi baseada nas suas emoções, que emoções?; nos ganhos que imaginou poder retirar de um voluntariado ali?)</p> <p>Partilhar o processo com todo o grupo.</p>
Recursos	Sem material adicional
Material	Canetas e papel.
Duração	Min: 20 min Max: 30 min
Comentários e Dicas	<p>Facilitador: Em vez de fazer a atividade recorrendo apenas à imaginação dos participantes, poderá desenhar a representação de uma cidade, com diferentes locais, ou até escrever em papel os nomes dos diferentes locais da cidade, distribuídos em diferentes localizações da sala.</p> <p>Participantes:</p>

Módulo 5.2 : Trabalho de equipa, gestão de conflitos

Introdução ao Módulo 5.2

Neste módulo, dirigido a potenciais voluntários, é possível explorar o nível de proatividade necessário para um grupo ser bem-sucedido, como uma organização com as suas dinâmicas próprias e o seu estilo de comunicação. Flexibilidade e adaptação aos limites e recursos existentes são condições fundamentais para uma integração harmoniosa no novo grupo de pessoas, todas com personalidades e comportamentos diferentes, influenciadas tanto pela sua experiência como pelo seu papel na organização.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de compreender:

- Trabalho em equipa
- Interação e interdependência
- Gestão de conflitos
- Gestão de recursos

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : Trabalho em equipa e gestão organizacional**

Atividade A - EGGScercize

Atividade B - bidibiBODYbibu



Módulo 5.2 : Unidade 1

Título da unidade	Trabalho em equipa e gestão organizacional
Introdução, objetivos específicos da unidade	A unidade visa: <ul style="list-style-type: none"> - experienciar diferentes situações organizacionais, com base na interação e interdependência - desenvolver a capacidade de lidar com limites e recursos num contexto organizacional - explorar e praticar a gestão de conflitos
Configuração	O eggsercize é realizado em grupos; sugerimos que os grupos sejam formados por 4-6 pessoas, no máximo, e que que haja, pelo menos, 3 grupos. Para jogar o jogo, é necessária uma sala ampla e outras 2 salas; quanto maior for a distância entre elas, mais desafiante será o jogo. É preciso pelo menos 2 grupos de 6 participantes para que o jogo funcione, mas o número de elementos pode aumentar em múltiplos de 6 (18, 24, etc.). É possível adicionar observadores (ver as instruções no material a dar) ou duplicar SR./SRA. SIM/NÃO.
Atividade	Atividade A - EGGSSercize Atividade B – bidibiBODYbibu
Referências e recursos adicionais	Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	EGGSSercize
Configuração	O eggsercize é realizado em grupos; sugerimos que os grupos sejam formados por 4-6 pessoas, no máximo, e que haja, pelo menos, 3 grupos.
Descrição da atividade	<p>Numa parte da sala de formação, pendure uma corda forte que vá de um lado ao outro da sala. Instale-a a cerca de 2 metros de altura. Pendure na corda ovos frescos, prendendo-os à corda com um cordão mais fino (um cordão que, queimado, deixe cair o ovo). Lembre-se de caracterizar os ovos com caras estranhas e engraçadas (empatia).</p> 



Divida os participantes em grupos e dê a cada grupo um nome ou um número. Distribua as instruções e leia-as duas vezes, em voz alta:

No tempo estipulado, o cordão que mantém o ovo suspenso será cortado e o ovo cairá.

A vossa tarefa é construir um dispositivo que:

1. Evite que o ovo se parta
2. Não toque, de todo, nem no ovo nem no seu cordão
3. Não esteja preso (fixado) ao chão ou a qualquer outro objeto
4. Seja construído apenas com o material que vos será dado

Ao trabalharem, lembrem-se que:

5. **Não podem falar** (em qualquer língua!!).
6. Têm **exatamente** 30 minutos (um elemento da equipa dir-vos-á quando parar).
7. É necessário que **todo o grupo participe** no processo
8. Terão de **trazer de volta ao grupo qualquer material** que não tenham usado

Um júri de especialistas em “ovologia” avaliará o vosso trabalho, com base nos seguintes critérios:

- Integridade do ovo – até 5 pontos
- Originalidade do dispositivo – até 3 pontos
- Otimização no uso dos recursos (materiais, tempo...) – até 3 pontos
- Fator estético – até 2 pontos

Recursos	Ligação aos materiais carregados no GD
Material	6 ovos frescos, uma corda longa e forte, sacos do lixo (para proteger o chão dos ovos partidos), isqueiro Materiais para cada grupo, que têm de ser exatamente iguais (quantidade e qualidade): <ul style="list-style-type: none"> • 1 saco de plástico (para servir de recipiente aos outros elementos, mas também para servir como material que pode ser usado pelos participantes – não dê esta informação, mas responda aos participantes que perguntarem se é possível: podem usar tudo o que eu vos dei!)

	<ul style="list-style-type: none"> • 10 folhas de papel A4 com cores diferentes • 10 folhas de papel A3 com cores diferentes • 1 agrafador (com agrafos) • 8 espetos de madeira • 1 rolo de fita de papel por encetar • 2 tesouras • 2 tubos de cola • 2 balões insufláveis • 4 cordéis <p>Fora do saco, um flipchart e um marcador</p>
Duração	<p>Min: 60 min</p> <p>Max: 120 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Participantes : Dê aos participantes uma versão impressa das questões orientadoras, para uma reflexão inicial por parte do grupo de trabalho original. Será nomeado, de entre eles, um porta-voz que regressará ao grupo com notas. As questões são:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estão satisfeitos? Insatisfeitos? Porquê? 2. O projeto pensado é diferente do dispositivo construído? Em que é que diferem? Porquê? 3. Com que dificuldades de comunicação se depararam? Como é que lidaram com elas? 4. Estão satisfeitos com a forma como usaram os materiais e o tempo disponível para construir o dispositivo? Porquê? 5. Conseguiram cooperar na execução do projeto? 6. Como avalia a sua contribuição no grupo? 7. O que pensam do veredito do júri? 8. O que pensam do vosso trabalho em comparação com o trabalho realizado pelos outros? 9. Alguma vez tinham feito uma atividade semelhante? Esse facto influenciou-vos de alguma forma? Como? Porquê? <p>Reflexão conjunta com todo o grupo.</p> <p>Facilitador : Lembre-se de preparar uma tabela num flipchart para registar os resultados da avaliação feita pelo júri para cada critério, em cada grupo, para depois revelar os resultados publicamente – depois de fazer crescer a expectativa! Faça a reflexão conjunta com todo o grupo, questão a questão, escutando cada grupo e apontando num flipchart as conclusões mais relevantes.</p>

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	bidibiBODYbibu
Configuração	Vai precisar de uma sala grande e duas outras salas para fazer esta atividade, quanto mais distantes as salas mais desafiante o jogo. Precisa de pelo menos 2 grupos de 6 participantes para que a atividade resulte, mas o número de grupos ser maior sempre em múltiplos de 6 (18,24, etc...). É possível adicionar observadores (ver as instruções nos materiais) ou ter o dobro de SR/SRA SIM NÃO.
Descrição da atividade	<p>BidibiBODYbibu é uma evolução de uma outra atividade que a maioria deverá conhecer como “the fax”. Equipas de 6 elementos têm a tarefa de reproduzir uma imagem complexa com o maior detalhe possível. Cada um tem diferentes habilidades e limites para as suas interações.</p> <p>Objetivos: O objectivo desta atividade é em grupos de 6 elementos reproduzir uma imagem complexa com o maior detalhe possível. Esta atividade é normalmente utilizada durante sessões de formação onde queremos trabalhar o tópico da comunicação dentro da organização. Sendo uma atividade bastante interactiva e complexa, os resultados podem revelar muito sobre as competências de comunicação interpessoal, estratégia e trabalho de equipa (especialmente no cumprimento de regras e divisão de tarefas)..</p> <p>BidibiBODYbibu pode ser jogado com 2 ou mais grupos de 6 pessoas. Cada grupo terá 6 “papéis” diferentes. Cada “papel” tem as suas próprias regras para seguir. A tarefa de cada grupo é de reproduzir um desenho o mais preciso possível. Apenas 1 dos 6 membros pode ver o desenho. Cada grupo tem 20min, mas cada equipa têm a possibilidade de aumentar o seu tempo, obtendo tempo bónus, graças ao “papel” de um dos membros, focado em passar alguns testes. A atividade acontece em 3 salas, uma para os OLHOS, outra para as MÃOS e uma para o SR/SRA TEMPO.</p> <p>Os 6 papéis são: OLHO: Tens nas tuas mãos o desenho que a MÃO tem para reproduzir (a mão está noutra sala). Não te podes mover e tens que ficar na tua cadeira. Podes conversar com todos os participantes da tua equipa. A VOZ será o teu principal contato com a MÃO. O/A SR/SRA SIM/NÃO só pode responder às tuas perguntas com sim ou não. MÃO: Tens que reproduzir um desenho que não podes ver. O desenho está na sala do OLHO. Está na tua sala e não te podes movimentar. Podes falar com a VOZ e com o SR/SRA SIM/NÃO. Têm atenção para que a MÃO da outra equipa não veja o teu desenho. VOZ: És a pessoa através da qual o OLHO e a MÃO conseguem comunicar. Podes falar com todos, mas não pode ver porque estás vendado/a. Podes</p>

	<p>mover-te de uma sala para a outra, mas apenas com a ajuda do PÉ.</p> <p>PÉ: Tens que acompanhar a VOZ. Pode ver, mas não pode comunicar com ninguém. Podes mover-te de uma sala para a outra, mesmo sem a VOZ. Mas a VOZ não pode mover-se sem ti.</p> <p>SR/SRA sim/não: Podes mover-te e ver. Pode falar, mas podes apenas dizer SIM ou NÃO e respondendo apenas a perguntas precisas de outros membros da equipa. Só podes intervir quando te perguntarem diretamente.</p> <p>SR/SRA TEMPO: Podes mover-te, ver e falar com todos menos a MÃO. Tem que ganhar algum tempo extra para a tua equipa, passando alguns desafios dados por um responsável. Cada desafio que superares vai dar à tua equipa um bónus de tempo, que tem que ser dado ao responsável na sala da MÃO. Cada desafio tem um nível diferente de dificuldade, conseqüentemente, uma quantidade diferente de tempo extra associado.</p> <p>Antes de começarem a equipa têm 3 minutos para dividirem as diferentes tarefas/papeis dentro do grupo. Depois deste tempo cada um terá que ir para a sua cada e começa o jogo. Esta atividade foi testada durante a formação à chegada SVE em Itália. A atividade foi desenvolvida para facilitar a participação de jovens com conhecimentos baixos de lingua estrangeira.</p> <p>2 espaços diferentes para reflexão, uma para uma discussão de equipa (por cor) e outra para discussão por “papel” (mãos - mãos, olhos-olhos... etc), como avaliação pessoal da aticidade (ver dicas nos materiais).</p>
Recursos	<p>Link para o material no Google Drive: https://drive.google.com/drive/folders/1zB-AFNzI8c9enao23FrFDmi_gRsV2K1?usp=sharing Link para video no Google Drive(em inglês): https://drive.google.com/open?id=1luGWryb1jAiHj00bvV85uBtD94btNyW0</p>
Material	<p>Projeto de vídeo 3 salas 1 pc 4 lápis 4 borrachas 4 mesas pequenas Cadeiras (as mesmas que o numero de participantes) 4 conjuntos de palitos 6+6+6+6 (palhinhas também servem) 4 bolas de cores diferentes Algumas folhas de papel branco A4 Algumas folhas de papel branco A3 Algumas impressões podem ser necessárias para as diferente tarefas do jogo 4 temporizadores (como os utilizados para a cozinha) 4 vendas para os olhos</p>

	<p>2 pessoas para ajudar</p> <p>6 coletes verdes com os diferentes “papeis”</p> <p>6 coletes azuis com os diferentes “papeis”</p> <p>6 coletes rosa com os diferentes “papeis”</p> <p>6 coletes laranja com os diferentes “papeis”</p> <p>6 papeis verdes com as regras detalhadas para a equipa verde</p> <p>6 papeis azuis com as regras detalhadas para a equipa azul</p> <p>6 papeis rosa com as regras detalhadas para a equipa rosa</p> <p>6 papeis laranja com as regras detalhadas para a equipa laranja</p> <p>Tempo bonus em papel verde</p> <p>Tempo bonus em papel azul</p> <p>Tempo bonus em papel rosa</p> <p>Tempo bonus em papel laranja</p> <p>Questões SR/SRA TEMPO em papel verde</p> <p>Questões SR/SRA TEMPO em papel azul</p> <p>Questões SR/SRA TEMPO em papel rosa</p> <p>Questões SR/SRA TEMPO em papel laranja</p> <p>1 papel verde A3 com as possível escolhas para o SR/SRA TEMPO</p> <p>1 papel azul A3 com as possível escolhas para o SR/SRA TEMPO</p> <p>1 papel rosa A3 com as possível escolhas para o SR/SRA TEMPO</p> <p>1 papel laranja A3 com as possível escolhas para o SR/SRA TEMPO</p> <p>1 Sala com o sinal OLHO</p> <p>1 sala com o sinal MÃOS</p> <p>1 Sala com o sinal SR/SRA TEMPO</p>
Duração	<p>Min: 60 min</p> <p>Max: 120 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Facilitador: Esta atividade baseia-se numa abordagem de aprendizagem cooperativa. Toda a gente tem sucesso quando a equipa têm sucesso. Todos os participantes devem participar ativamente e fazer um esforço pelo seu grupo. Cada membro da equipa têm uma tarefa/papel/responsabilidade, por isso tem que acreditar que o sucesso das suas tarefas é o sucesso do grupo.</p> <p>Esta atividade procura promover as competências sociais de cada participante, de forma a aprender a utilizar as suas competências para o trabalho em grupo.</p> <p>Competências incluem comunicação eficaz, interpessoais e competências de grupo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liderança 2. Tomada de decisões 3. Criação de confiança 4. Comunicação 5. Competências de gestão de conflito <p>A interdependência positive entre os participantes é o elemento chave para esta actividade. Todos os membros do grupo têm que estar envolvido para que o grupo consiga acabar a tarefa. Para que isto aconteça cada membro do grupo têm que ter uma tarefa que não possa ser executada por mais nenhum elemento do grupo.</p>

Participantes: Questões para discussão por equipa de cada cor:

1.) O que aconteceu? Como trabalhamos em equipa? Quais foram os momentos mais difíceis durante o jogo? Como reagimos a eles? Pensam que existiu algum conflito entre si e os outros membros do grupo? Como foi a comunicação? Como é que o grupo se aproveitou do SR/SRA SIM NÃO?

2.) Como dividiram os diferentes “papeis” pelo grupo? Como pessoa, preferia outro papel? Se sim, porque? Considera-se ou considera que alguém não estava adequado ao “papel” que desempenhou? De que forma isso influenciou o resultado final?

3.) Como se sentiu durante o jogo? E agora?

Questões para discutir com as pessoas com o mesmo “papel”:

1. Está satisfeito?

2. Escolheu este “papel”?

3. Pensava que ia ser assim?

4. Que “papel” considera que tenha sido o mais útil na sua equipa?

5. O que foi mais difícil?

Têm **20 minutos** para responder a estas questões como grupo utilizando tópicos e pequenas palavras numa folha grande.

Módulo 5.3 : Comunicação eficaz e planeamento

Introdução ao Módulo 5.3

Ao longo deste módulo, os participantes aprenderão os princípios da comunicação eficaz, enquanto competência necessária para estabelecer relações interpessoais e participar na vida social – também no voluntariado. Além disso, aprenderão como ser assertivos – expressar as suas opiniões, emoções e atitudes sem desrespeitar os direitos e as crenças das outras pessoas e sem serem agressivos.

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Comunicar eficazmente
- Usar corretamente a expressão corporal
- Comunicar de forma assertiva

Lista de todas as unidades do módulo:

- **Unidade 1 : Comunicação eficaz e empatia**

Atividade A : Recortes

Atividade B : O que significa para ti...?

Atividade C : Ponte para nativos

- **Unidade 2 : Assertividade**

Atividade A : O que é a assertividade?

Atividade B : Os meus direitos

Atividade C : Motivações comportamentais



Módulo 5.3 : Unidade 1

Título da unidade	Comunicação eficaz e empatia
Introdução, objetivos específicos da unidade	Ao longo deste módulo, os participantes aprenderão os princípios da comunicação eficaz, enquanto competência necessária para estabelecer relações interpessoais e participar na vida social – também no voluntariado.
Configuração	Trabalho individual Discussão em grupo Trabalho em equipa Chuva de ideias
Atividades	Atividade A : Recortes Atividade B : O que significa para ti...? Atividade C : Ponte para nativos
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	Recortes
Configuração	Trabalho individual, discussão em grupo
Descrição da atividade	<p>O exercício visa mostrar os erros de comunicação mais comuns.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O facilitador dá a cada participante uma folha de papel 2. Depois, pede aos participantes que segurem a folha na sua mão, que fechem os olhos durante o exercício e que façam perguntas 3. Instruções: "Dobrem a folha ao meio e rasguem o canto superior direito. Depois, dobrem a folha ao meio novamente e rasguem o canto inferior esquerdo. Dobrem a folha ao meio uma última vez e rasguem o canto inferior direito". 4. O facilitador pede aos participantes que mostrem as suas folhas. <p>Como resultado do exercício, são criados diversos padrões. O facilitador discute com o grupo as causas dessas diferenças e depois promove uma chuva de ideias sobre os vários obstáculos ao processo de comunicação, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usar palavras e mensagens que não são precisas - não haver comunicação bilateral - não haver contacto visual - não escutar cuidadosamente - perturbações externas (e.g., ruídos) - falta de concentração - diferentes experiências- etc. <p>Todos esses obstáculos são escritos numa folha de flipchart.</p>
Recursos	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Folhas de papel colorido • flipchart

	<ul style="list-style-type: none"> • marcadores
Duração	Min: 30 Min
	Max: 60 Min
Comentários e Dicas	Facilitador : Não deixe os participantes falarem durante o exercício
	Participantes :

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	O que significa para ti...?
Configuração	Trabalho individual, discussão em grupo
Descrição da atividade	<p>O exercício visa mostrar uma abordagem diferente à interpretação de mensagens não específicas.</p> <p>O facilitador distribui pelos participantes folhas com o exercício “PRECISÃO NA COMUNICAÇÃO”.</p> <p>Cada participante tem de responder às perguntas que estão na folha. Depois, cada pessoa lê as suas respostas a perguntas individuais (primeiro, todos respondem à pergunta nº1, depois à nº2, nº3...). Após concluir esta parte do exercício, o facilitador inicia uma discussão sobre a terminologia correta das mensagens, os problemas causados pelo uso de palavras abstratas (muito, pouco, algum...) e a necessidade de usar termos precisos (por exemplo, não “vou mais tarde”, mas “estarei lá exatamente às 20:00h”).</p>
Recursos	Questionário “PRECISÃO NA COMUNICAÇÃO”.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário “PRECISÃO NA COMUNICAÇÃO” • Canetas
Duração	Min: 30 min
	Max: 60 min
Comentários e Dicas	Facilitador :
	Participantes :

Atividade de Aprendizagem C

Atividade C	Ponte para nativos
Configuração	Trabalho de grupo, discussão de grupo
Descrição da atividade	<p>Este exercício pretende mostrar diferenças nos estilos de comunicação entre pessoas.</p> <p>Atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O formador divide os participantes em dois grupos (por exemplo, tirando cartões coloridos de um saco) - especialistas e nativos. 2. Cada grupo recebe instruções sobre a tarefa que deve executar. 3. O grupo realiza o exercício de acordo com as instruções que recebeu.

	<p>Depois de terminar o exercício, o formador inicia uma discussão sobre as diferenças na comunicação e no uso da linguagem, assim como a necessidade de empatia e compreensão para essas diferenças. Isto é uma competência particularmente importante para os voluntários e todos aqueles que querem ajudar os outros - pessoas de diferentes idades, educação, status social, nível de inteligência, etc. - todo isso significa diferentes formas de comunicação.</p> <p>O formador também deve levantar a questão da comunicação não-verbal e o seu papel na construção de uma mensagem coerente. Um bom começo da discussão é o exercício "Conversa sem palavras".</p> <p>Atividade:</p> <p>O formador pede aos participantes para se juntarem em pares e se sentarem lado a lado e escolher qualquer tópico para conversação (interessante para ambos). Então, convida-os para uma conversa de 3 minutos em pares no tema escolhido, mas proíbe-os de manter contato visual e de se movimentarem pela sala. Quando o tempo termina, o formador pede impressões sobre a conversa que tiveram. Promove-se então uma chuva de ideias – que mensagens não-verbais usamos? O formador anota as respostas no flipchart e discute cada um deles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - contato visual - atitude - gestos - distância - gestos - roupas <p>Deve também enfatizar o papel da comunicação não-verbal baseada no princípio conhecido como "Princípio 7-38-55" de Albert Mehrabian, segundo a qual a participação percentual dos componentes acima em relação a comunicação de atitudes, sentimentos e emoções é a seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - palavras faladas - 7% - tom, voz 38% - comunicação não verbal 55%.
Recursos	<p>Instruções para grupos https://drive.google.com/open?id=1fIB6n27vRNRS4R_yhoPwSkZCB0g7b4IO</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Instruções para grupos - fita cola - tesouras - folhas de papel - cola - marcadores

	- flipchart
Duração	Min: 90 min
	Max: 120 min
Comentários e Dicas	Facilitador : deve incentivar os participantes a participar activamente, mas certifique-se de que não ocorrem conflitos
	Participantes :

Módulo 5.3 : Unidade 2

Título da unidade	Assertividade
Introdução, objetivos específicos da unidade	Os participantes aprenderão como ser assertivos – expressar as suas opiniões, emoções e atitudes sem desrespeitar os direitos e as crenças das outras pessoas e sem serem agressivos.
Configuração	Discussão em grupo Chuva de ideias Discussão em pequenos grupos
Atividades	Atividade A : O que é a assertividade? Atividade B : Os meus direitos Atividade C : Motivações comportamentais
Referências e recursos adicionais	

Atividade de Aprendizagem A

Atividade A	O que é a assertividade?
Configuração	Chuva de ideias, todo o grupo sentado
Descrição da atividade	O facilitador escreve no flipchart a questão “O que significa assertividade para vocês?”. Depois, dá início a uma chuva de ideias sobre o conceito de assertividade – os participantes têm de dizer tudo o que associam a assertividade, o que ouviram sobre o conceito, o que aprenderam sobre ele, etc. O facilitador escreve todas as respostas no flipchart e depois resume todo o exercício, indicando quais as afirmações que estão, de facto, relacionadas com o conceito de assertividade e quais não estão. De seguida, apresenta aos participantes a definição de assertividade: “A assertividade é uma forma de comportamento caracterizada por uma enunciação confiante de uma afirmação, sem necessidade de prova; afirma os direitos ou o ponto de vista da própria pessoa sem ameaçar agressivamente os direitos de outrem (assumindo uma posição de dominância) nem permitir de forma submissa que outra pessoa ignore ou negue os direitos ou o ponto de vista do próprio.” (retirado de: Dorland's Medical Dictionary)
Recursos	
Material	Flipchart Marcadores

Duração	Min: 30 min
	Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador : deve encorajar os participantes a mencionarem o máximo de associações possível – mesmo que pareçam erradas, engraçadas ou insensatas.
	Participantes :

Atividade de Aprendizagem B

Atividade B	Os meus direitos
Configuração	Todo o grupo sentado
Descrição da atividade	<p>1. O facilitador distribui folhas de papel novas e pede a todos os participantes que as assinem e escrevam uma lei a que têm direito.</p> <p>2. Depois, os participantes trocam as folhas entre si e inserem diferentes leis, uns para os outros (não podem ser repetidas). Como resultado, o número de direitos de cada participante será igual ao número de participantes no exercício.</p> <p>3. Quando as folhas retornam ao respetivo dono, o facilitador pede a todos que analisem os direitos escritos – são assertivos?</p> <p>4. Resumo – usando o flipchart/apresentação, o facilitador apresenta as leis da assertividade:</p> <p>Herbert Fensterheimer, especialista em relações públicas, é o criador das 5 leis do comportamento assertivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tens o direito de fazer o que quiseres, desde que não magoes outra pessoa. 2. Tens o direito de manter a tua dignidade durante o comportamento assertivo, mesmo que magoe outra pessoa, desde que as tuas intenções não sejam agressivas, mas assertivas. 3. Tens o direito de apresentar aos outros os teus pedidos, desde que acredites que a outra pessoa tem o direito de recusá-los. 4. Há situações entre pessoas em que os direitos não são óbvios. Contudo, tens sempre o direito de discutir e explicar esse assunto a outra pessoa. 5. Tens o direito de exercer os teus direitos. Se não os exerces, concordas que tos retirem. <p>Estas quatro afirmações formam a base da teoria da assertividade e da formação para o desenvolvimento da assertividade. Foram criadas muitas definições do conceito.</p>
Recursos	
Material	Folhas novas canetas flipchart apresentando as leis da assertividade.
Duração	Min: 30 min
	Max: 60 min
Comentários e Dicas	Facilitador : deve assegurar que cada participante não tem 2 direitos iguais ou semelhantes
	Participantes :

Atividade de Aprendizagem C

Atividade C	Motivações comportamentais
Configuração	Em 3 pequenos grupos, sentados
Descrição da atividade	<p>No início do exercício, o facilitador apresenta uma curta apresentação sobre três tipos de comportamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - comportamento agressivo – é representado por alguém que efetivamente procura alcançar os seus objetivos, mas fá-lo de uma forma não amistosa, provocando conflitos e um sentimento de inferioridade na outra pessoa. Isto implica ameaças, hostilidade, tratar as outras pessoas como oponentes, transgredir direitos, raiva, conflitos com o ambiente em redor, mas também incerteza e desejo de atenção. - comportamento submisso – alguém que é ineficaz, que cede perante os outros, que nem sempre é capaz de defender os seus próprios interesses, mas cede aos outros em nome de um bom ambiente e de relações amistosas com as pessoas. Isto implica dedicar-se aos outros, limitando os próprios direitos, falta de confiança, uma fuga à tomada de decisões, medo da reação dos outros, subvalorização pessoal e a sensação de que se pode ser magoado. - assertividade – é uma expressão completa de si mesmo ao lidar com outras pessoas e a capacidade de legislar e defender os próprios direitos sem sentir desconforto nem desrespeitar os outros. <p>1. O facilitador divide os participantes em três equipas e distribui tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - equipa 1 - "Razões para o comportamento agressivo" - equipa 2 – "Razões para o comportamento assertivo" - equipa 3 - "Razões para o comportamento submisso" <p>2. Os grupos discutem as razões do comportamento que lhes foi atribuído, escrevem-nas numa metade do flipchart, e uma pessoa escolhida em cada grupo apresenta a todos os resultados do trabalho feito em equipa.</p> <p>3. Às afirmações de cada grupo, o facilitador acrescenta razões relevantes, ainda não mencionadas, relativas a cada tipo de comportamento.</p> <p>4. De seguida, em grupos, os participantes preenchem a metade restante do flipchart com respostas à questão "Potenciais consequências deste comportamento" e, depois, apresentam-nas novamente a todo o grupo.</p> <p>5. Resumo – discutir a questão "Que comportamento é o mais eficaz e adequado?" prontifica os participantes a expressarem as suas próprias opiniões e crenças. Um flipchart com os seguintes lemas pode ser usado para resumir:</p> <p>COMPORTAMENTO SUBMISSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respeitar os direitos dos outros - negligenciar os próprios direitos

	<p>COMPORTAMENTO AGRESSIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respeitar os próprios direitos - negligenciar os direitos dos outros <p>COMPORTAMENTO ASSERTIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respeitar os próprios direitos - respeitar os direitos dos outros
Recursos	
Material	<p>Flipchart</p> <p>Marcadores</p> <p>Fita adesiva</p>
Duração	<p>Min: 60 min</p> <p>Max: 90 min</p>
Comentários e Dicas	<p>Facilitador :</p> <p>Participantes :</p>



Notas

Notas



LOCAL AND INTERNATIONAL ACTIVE SENIORS

Projeto Erasmus+ KA2 ADULTOS
“Local and International Active Seniors”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views of the author only, and the Commission cannot be held
responsible for any use which may be made of the information contained therein

No 2017-1-UK01-KA204-036596