

ORGANIZAÇÃO DO MÓDULO “APRENDER COM AUTONOMIA”

QUADRO SÍNTESE

| Unidades de Competência | Critérios de Evidência |
|------------------------------------|---|
| Integração | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formando conhece: <ul style="list-style-type: none"> ◆ O grupo em que está integrado relativamente às suas experiências, desejos e aspirações no campo da educação e formação ◆ As regras, princípios e funcionamento da instituição ◆ Os objectivos do módulo de formação ◆ O formando socializa as suas expectativas face ao módulo ◆ O formando contribui para o ajustamento entre as expectativas socializadas e os objectivos do módulo |
| Relacionamento Interpessoal | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formando: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Implica-se no processo de definição das regras de funcionamento do grupo ◆ Descobre cumplicidades e entre-ajudas no grupo ◆ Escuta, compreende e respeita as lógicas dos outros ◆ Desenvolve capacidades de trabalho em equipa, tais como: cooperação, comunicação, liderança, mediação, entre outras |
| Aprender a Aprender | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formando explora as suas características e qualidades pessoais relacionadas com a aprendizagem ◆ O formando analisa os mecanismos potenciadores e bloqueadores da aprendizagem ◆ O formando reflecte sobre formas de reforçar e ultrapassar, respectivamente, os mecanismos potenciadores e os bloqueadores da sua aprendizagem ◆ O formando reflecte sobre a organização do seu quotidiano no sentido de planificar a sua aprendizagem ◆ O formando desenvolve capacidades facilitadoras da aprendizagem, a nível de expressão, memorização, sumarização, síntese, informação, reflexão, concentração, entre outras. |

1. INTEGRAÇÃO

1. CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- ❖ O formando conhece:
 - ❖ O grupo em que está integrado relativamente às suas experiências, desejos e aspirações no campo da educação e formação
 - ❖ As regras, princípios e funcionamento da instituição
 - ❖ Os objectivos do módulo de formação
- ❖ O formando socializa as suas expectativas face ao módulo
- ❖ O formando contribui para o ajustamento entre as expectativas socializadas e os objectivos do módulo

2. SUGESTÕES DE ACTIVIDADES

- ❖ Exercícios de aprofundamento do conhecimento mútuo
- ❖ “Chuva de ideias” para a clarificação das regras, princípios e funcionamento da instituição formadora
- ❖ Exercícios de socialização e ajustamento das expectativas de cada formando face ao módulo

3. MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

Fichas de Actividade :

- ❖ Aprofundamento do Conhecimento
- ❖ Funcionamento da Instituição
- ❖ Expectativas 1
- ❖ Expectativas 2

4. DURAÇÃO

4 HORAS

1.1 MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

| APROFUNDAMENTO DO CONHECIMENTO | |
|--------------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aprofundar o conhecimento entre os elementos do grupo; ◆ Mostrar que todos os elementos do grupo são importantes e que nenhum pode passar despercebido. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador explica a necessidade de as pessoas se conhecerem para trabalharem em grupo; ◆ Seguidamente, o formador solicita que as pessoas se agrupem dois a dois e se entrevistem mutuamente abordando aspectos relacionados com as suas experiências, desejos e aspirações no campo da educação e da formação; ◆ Voltando ao grupo único, cada pessoa fará a apresentação do colega entrevistado, sendo que nenhum poderá fazer a sua própria apresentação; ◆ Cada pessoa deve estar atenta e verificar se a sua apresentação, feita pelo outro, é correcta e corresponde aos dados fornecidos; ◆ Por fim, o formador pede aos participantes que se manifestem sobre a apresentação feita e sobre a importância do exercício. O formador pode então fazer uma síntese sobre a coerência do grupo ou sobre a riqueza da sua diversidade e complementaridade. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum. |
| TEMPO APROXIMADO | 50 a 60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| FUNCIONAMENTO DA INSTITUIÇÃO | |
|------------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tornar claras, para todos os elementos do grupo, as regras, princípios e funcionamento da instituição formadora |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ❖ O formador introduz o exercício explicando que todas as instituições têm as suas regras e formas de funcionamento. Uma vez que os formandos estabeleceram um contrato de formação com a instituição formadora com a qual vão estar em contacto durante meses, é necessário que a conheçam bem. ❖ O formador dá início ao exercício perguntando o que os formandos já sabem a esse respeito ❖ Durante cerca de 5 – 7 minutos o formador regista em painel o que for dito ❖ Por fim o formador apresenta as regras de funcionamento e princípios da instituição comparando com o resultado da chuva de ideias |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas de papel A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 30 – 40 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

EXPECTATIVAS 1

| | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aproximar as expectativas dos formandos aos objectivos do módulo. ◆ Possibilitar o ajustamento entre os objectivos do módulo de formação e as expectativas dos formandos |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ No início da sessão, o formador apresenta os objectivos e os principais aspectos a serem focados no módulo de formação; ◆ A cada formando é solicitado que registre três aspectos que espera ver satisfeitos no final do módulo; ◆ Formam-se grupos de 3-4 formandos que devem resumir as expectativas registadas por cada um dos seus elementos e escolher três desses itens como sendo os mais representativos das expectativas do grupo; ◆ As conclusões de cada grupo devem ser registadas numa folha A2, a qual deve ser afixada na parede; ◆ Segue-se um relato do trabalho de cada grupo feito pelo respectivo porta-voz e discute-se, entre todos, as expectativas assinaladas e a sua relação com os objectivos do módulo. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas A4, folhas A2 e marcadores. |
| TEMPO APROXIMADO | 40 a 50 minutos |
| OBSERVAÇÕES | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador deve estar preparado para o facto de as expectativas dos formandos não coincidirem com os objectivos definidos para o módulo de formação. Se tal acontecer, deverá encetar um processo negocial, no sentido de alterar alguns pontos planificados inicialmente e assim estabelecer uma relação de compromisso com os formandos. |

| EXPECTATIVAS 2 | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Possibilitar que os formandos expressem os seus sentimentos e expectativas pessoais em relação aos resultados do módulo ◆ Possibilitar o ajustamento entre os objectivos do módulo de formação e as expectativas dos formandos |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Distribuir uma folha com questões tais como: <ul style="list-style-type: none"> • O que eu espero que aconteça neste módulo de formação? • O que posso fazer se não acontecer o que estou à espera? • O que eu espero que não aconteça neste módulo? • O que eu penso, neste momento, sobre esta experiência? ◆ Cada formando deve responder individualmente a estas questões. ◆ Seguidamente, formam-se grupos de 3-4 formandos que devem analisar as respostas de cada um dos seus elementos e chegar a um consenso. ◆ As respostas de cada grupo devem ser registadas numa folha A3, a qual deve ser afixada na parede. ◆ O formador comenta as conclusões dos grupos e acrescenta os objectivos definidos para o módulo que não tenham sido assinalados. Se as expectativas dos formandos não coincidirem com aos objectivos definidos para o módulo de formação, o formador deverá encetar um processo negociado, no sentido de alterar alguns pontos planificados inicialmente e assim estabelecer uma relação de compromisso com os formandos. ◆ Segue-se um debate entre todos, sobre as expectativas assinaladas pelos grupos e os objectivos do módulo. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas A4, A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 40 a 50 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

2. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

1. CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- ◆ O formando:
 - ◆ Implica-se no processo de definição das regras de funcionamento do grupo
 - ◆ Descobre cumplicidades e entre-ajudas no grupo
 - ◆ Escuta, compreende e respeita as lógicas dos outros
 - ◆ Desenvolve capacidades de trabalho em equipa, tais como:
 - ◆ cooperação
 - ◆ comunicação
 - ◆ liderança
 - ◆ mediação
 - ◆ (...)

2. SUGESTÕES DE ACTIVIDADES

- ◆ Actividades de desenvolvimento da coesão, cooperação e capacidade de liderança no seio de um grupo
- ◆ Actividades facilitadoras da comunicação
- ◆ Simulação de situações que exijam capacidades de negociação
- ◆ Actividades que mostrem a pluralidade e diversidade de pontos de vista, ideias, posturas, culturas, etc

3. MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

- ◆ Fichas de Actividade:
 - ◆ Funcionamento do Grupo
 - ◆ O Nome do Grupo
 - ◆ Confia em Mim
 - ◆ Saber Escutar
 - ◆ Diferentes Perspectivas
 - ◆ Comunicar Sem Palavras
 - ◆ A Mensagem
 - ◆ Construção em Equipa
 - ◆ A Negociação

4. DURAÇÃO

16 HORAS

2.1 MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

| FUNCIONAMENTO DO GRUPO | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Implicar todos os elementos do grupo no processo de estabelecimento das regras de funcionamento ◆ Identificar obstáculos ao bom funcionamento do grupo ◆ Fomentar o respeito pelos outros |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador introduz o exercício realçando a importância da definição de regras para o bom funcionamento de um grupo e da necessidade destas serem claras para todos os seus membros ◆ O formador explicita as regras de funcionamento: ◆ pretende-se durante 10 minutos obter o máximo de regras possíveis para o funcionamento daquele grupo; ◆ durante o exercício não se podem tecer comentários ou críticas ao que os outros dizem; ◆ falar uma pessoa de cada vez sem qualquer tipo de sequência estabelecida; ◆ dizer o que vem à cabeça sem ter a preocupação de ver se já foi dito. ◆ O formador dá início ao exercício com a formulação da pergunta: “Quais as regras deste grupo ?” e a partir daí regista todas as ideias expressas pelos formandos num painel ◆ Após o tempo dado para a chuva de ideias procede-se à análise do resultado. Cada formando indica as regras que, para ele, têm sentido, discutindo-se as que são polémicas ou não consensuais ◆ Por fim define-se as regras daquele grupo, as quais o formador regista num outro painel que fica definitivamente afixado na sala de formação. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas de papel A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| O NOME DO GRUPO | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Desenvolver a coesão entre os membros de um grupo recém formado |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Formar grupos de 3-4 elementos seguindo um critério que tenha a ver com preferências pessoais ou qualquer outro aspecto previamente combinado ◆ Cada grupo escolhe e adopta um nome ◆ Cada grupo vai tentar, através de mímica, que os outros formandos consigam adivinhar o seu nome |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 30-40 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| CONFIA EM MIM | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mostrar a importância do trabalho de equipa a nível de apoio, liderança e cooperação |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Formar grupos de 3-4 formandos. A um elemento de cada grupo é vendado os olhos. Um outro elemento é o líder que dá as instruções ao primeiro para se deslocar de um ponto para outro ponto do local onde se encontram. Os outros elementos do grupo colaboram impedindo que o colega vendado choque com algum obstáculo do percurso. ◆ Quando o percurso está completo, os elementos do grupo trocam de papéis e assim sucessivamente ◆ Depois de todos os elementos do grupo terem desempenhado todos os papéis, segue-se um debate em torno de questões tais como: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Como se sentiu quando estava vendado? (Tonto, inseguro...) ◆ Confiou no seu líder? Porquê? ◆ Confiou nos outros colegas? Porquê? ◆ Do que sentiu necessidade quando estava vendado? (Apoio, aviso...) ◆ A que conclusão podemos chegar com este exercício? |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Vendas para os olhos |
| TEMPO APROXIMADO | 50-60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Dependendo do número de grupos e das características da sala de formação, o exercício poderá ser realizado nesta ou noutros espaços contíguos adequados. |

| DIFERENTES PERSPECTIVAS | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Salientar a pluralidade e coexistência de pontos de vista diversos sobre o mesmo assunto |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ O formador distribui uma imagem fotográfica igual a todos os membros do grupo ♦ Cada formando analisa a imagem e tenta descrever e interpretar o que vê ♦ O formador solicita a cada formando a sua "leitura" daquela imagem ♦ Segue-se um debate em que se reflecte sobre o facto de sobre um mesmo assunto haver uma variedade de "leituras" e interpretações, eventualmente todas plausíveis |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Fotocópias de uma imagem |
| TEMPO APROXIMADO | 20-30 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| SABER ESCUTAR | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Consciencializar para a importância de ouvirmos atentamente os outros, se queremos que os outros nos ouçam ❖ Sensibilizar para a necessidade de clarificar a comunicação para haver um bom entendimento das mensagens. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ❖ O formador introduz o exercício falando sobre a importância da comunicação na sociedade. ❖ De seguida, solicita que as pessoas se agrupem em 2 sub-grupos. A um dos grupos é pedido que discuta sobre um determinado tema. Ao outro grupo é pedido que observe a discussão. ❖ O formador solicita a cada um dos sub-grupos que prepare um resumo dos assuntos discutidos. ❖ Voltando ao grande grupo, após a apresentação dos dois resumos, comparam-se as duas versões e tiram-se conclusões relacionadas com eventuais diferenças de percepção. ❖ Por fim realiza-se um debate em que se analisam as diferenças existentes entre ouvir e escutar; falar e fazer compreender-se e dizer e convencer. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 50 – 60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| COMUNICAR SEM PALAVRA | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Reflectir sobre as dificuldades inerentes à comunicação ◆ Identificar os factores facilitadores de uma comunicação autêntica e eficaz |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador introduz o exercício realçando a importância da comunicação e a necessidade de se desenvolver uma atitude facilitadora da comunicação interpessoal ◆ Solicita aos formandos que se agrupem dois a dois e que comuniquem durante 5 minutos sem falar. Devem utilizar somente o gesto, o tacto e o olhar. ◆ De seguida, formar pequenos grupos de 4/5 pessoas cada, que devem trocar opiniões entre si sobre o que se passou: o que sentiram, se conseguiram perceber os colegas, o que comunicaram e que dificuldades sentiram. ◆ Voltando ao grande grupo, continua o debate reflectindo sobre as dificuldades inerentes à comunicação, os obstáculos e bloqueios que se podem verificar e como os ultrapassar. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 40 – 50 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| MENSAGEM | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mostrar como se pode perder ou alterar uma informação durante a sua transmissão |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O Formador solicita que todos os formandos formem um círculo ou uma fila ◆ De seguida o formador conta uma pequena história, com 5 / 6 frases, ao ouvido de um formando, de modo que só este a ouça. ◆ O formando deve contar o que ouviu ao outro colega do mesmo modo, e assim sucessivamente até ao fim do círculo ou linha. ◆ Chegando ao último formando do círculo ou fila, o formador solicita a este que repita a mensagem em voz alta. ◆ O formador anuncia também, em voz alta, o que disse ao primeiro formando. ◆ Por fim comparam-se as duas versões e analisa-se o resultado. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 30 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

CONSTRUÇÃO EM EQUIPA

OBJECTIVOS

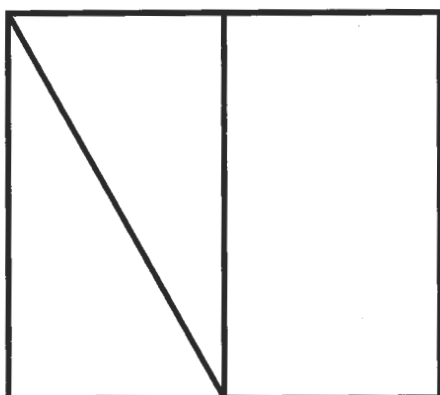
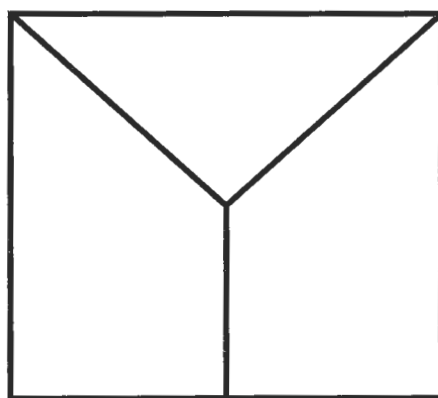
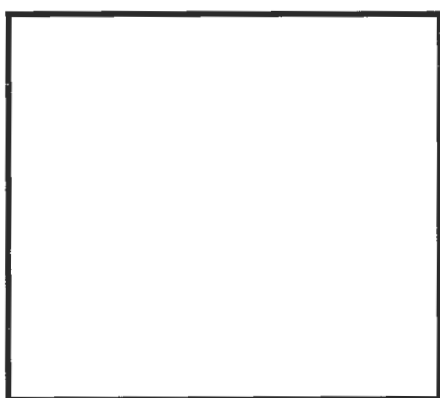
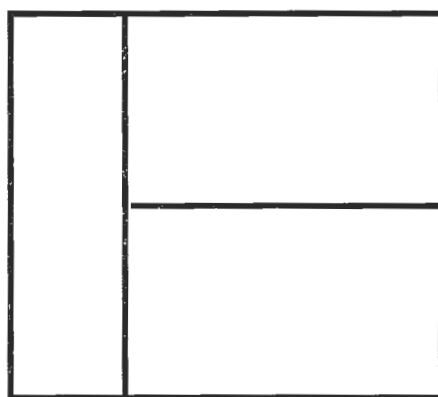
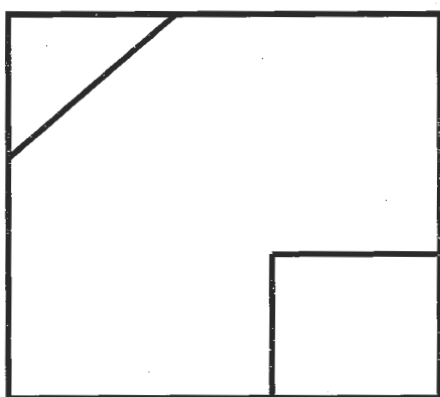
- ♦ Analisar os elementos básicos do trabalho em equipa: a circulação da informação, a atitude de inter-ajuda e de cooperação, o contributo pessoal e a inter relação entre os objectivos da equipa e os objectivos pessoais.

PROCEDIMENTOS

- ♦ O formador explica que se trata de um exercício em que 2 equipas de 5 pessoas vão executar uma tarefa. As restantes pessoas vão observar esse trabalho.
- ♦ Solicita que 10 pessoas se ofereçam como voluntários para constituir os grupos que vão realizar as tarefas. Cada equipa senta-se em círculo em volta de uma mesa.
- ♦ O formador enuncia, em voz alta, as regras: cada pessoa vai receber 3 peças de cartolina com formas geométricas variadas e o objectivo é construir 5 quadrados iguais; para tal, não podem falar, fazer sinais ou pedir peças, só podem dar e receber peças dos outros jogadores; têm 20 minutos para realizar o trabalho.
- ♦ O formador reúne em separado com o grupo de observadores esclarecendo-os sobre as suas funções:
 - ♦ cada observador deve observar em especial 1 ou 2 participantes nos seguintes aspectos:
 - ♦ quantas peças tem a pessoa observada: no início e no fim do jogo ?
 - ♦ se recebe e entrega peças ou se só as recebe sem entregar peças aos outros?
 - ♦ se dificulta ou favorece a realização do objectivo a atingir pela equipa: em quê e porquê ?
- ♦ os observadores devem distribuir-se em torno das 2 equipas.
- ♦ O formador distribui aleatoriamente 3 peças dos puzzles, dá início ao exercício o qual termina atingido o objectivo (os 5 participantes realizarem o seu quadrado) ou passados 20 minutos.
- ♦ Voltando ao grande grupo, inicia-se a análise ouvindo os participantes que se devem pronunciar individualmente sobre como se sentiram, a que objectivo procuraram responder, que obstáculos se lhe depararam. Seguem-se os observadores que relatam o que observaram.
- ♦ Por fim generaliza-se o debate, numa 1ª fase, sobre a experiência concreta (dificuldades para alcançar o objectivo da equipa, soluções possíveis) e a seguir sobre questões tais como: o papel da comunicação, a importância da circulação de informação, como os objectivos particulares podem dificultar ou facilitar a consecução do objectivo da equipa.

| | |
|--------------------------------|---|
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folha de cartolina na qual se recortam as peças dos 5 puzzles de dimensões idênticas (modelo em anexo) |
| TEMPO APROXIMADO | 1 h – 1 h 15m |
| OBSERVAÇÕES | É indispensável que o formador assegure a clareza das regras para todos os participantes, devendo ter um especial cuidado na sua explicitação. O formador pode ainda optar por distribuí-las por escrito ou registá-las em painel . |

CONSTRUÇÃO EM EQUIPA - ANEXO



| A NEGOCIAÇÃO | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Identificar os comportamentos inerentes a um processo de negociação |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Solicitar aos formando que imaginem uma situação em que alguém tem de negociar algo com outra pessoa. Os formandos devem elaborar uma lista de comportamentos positivos e uma lista de comportamentos a evitar por esse negociador imaginário. ◆ Formar grupos de 3-4 elementos. Solicitar a cada grupo que identifique, entre as listas dos membros do grupo, os três itens mais importantes de cada categoria. ◆ Cada grupo regista as suas conclusões numa folha A2, a qual deve ser afixada na parede. ◆ Segue-se um debate, em que o porta-voz de cada grupo explica a razão porque aqueles itens foram considerados os mais importantes ◆ No final, o formador deve fazer uma síntese e identificar os itens mais importantes. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 50-60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | Em opção, o exercício pode ser desenvolvido na sequência de uma simulação, pelos formandos, de uma situação que exija capacidade negocial para a sua resolução |

3. APRENDER A APRENDER

1. CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- ◆ O formando explora as suas características e qualidades pessoais relacionadas com a aprendizagem
- ◆ O formando analisa os mecanismos potenciadores e bloqueadores da aprendizagem
- ◆ O formando reflecte sobre formas de reforçar e ultrapassar, respectivamente, os mecanismos potenciadores e os bloqueadores da sua aprendizagem
- ◆ O formando reflecte sobre a organização do seu quotidiano no sentido de planificar a sua aprendizagem
- ◆ O formando desenvolve capacidades facilitadoras da aprendizagem, a nível de, entre outras:
 - ◆ expressão
 - ◆ memorização
 - ◆ sumarização
 - ◆ síntese
 - ◆ informação
 - ◆ reflexão
 - ◆ concentração
 - ◆ (...)

2. SUGESTÕES DE ACTIVIDADES

- ◆ Exercícios -com componentes individual e colectiva- que permitam que os formandos verbalizem e explorem as suas principais características, qualidades, hábitos e aptidões no domínio da aprendizagem
- ◆ Reflexão –individual e colectiva- sobre modos concretos do formando potencializar os seus pontos forte e ultrapassar os seus pontos fracos em relação ao seu processo de aprendizagem

- ◇ Exercícios colectivos de levantamento e troca de ideias sobre formas de organização e rentabilização da aprendizagem
- ◇ Actividades de treino de capacidades facilitadoras da aprendizagem

3.MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

- ◇ Fichas de Actividade:
 - ◆ Qualidades Pessoais
 - ◇ Reforço Positivo
 - ◇ Motivação para Aprender
 - ◇ Hábitos de Estudo
 - ◇ Fontes de Energia
 - ◇ Como me Concentrar
 - ◇ Treino de Memória
 - ◇ Jogo dos Números
 - ◇ Síntese de Ontem
 - ◇ Resumo na Hora
 - ◇ Síntese do Dia
 - ◇ Processo de Informação

4. DURAÇÃO

20 HORAS

3.1 MATERIAIS PEDAGÓGICOS SUGERIDOS

| QUALIDADES PESSOAIS | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomada de consciência das aptidões e características pessoais facilitadoras da própria aprendizagem. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador distribui a Ficha Qualidades Pessoais pedindo aos formandos que reflectam e respondam individualmente; ◆ De seguida, em subgrupos de 3 / 4 elementos, os formandos dão a conhecer entre si o que fizeram, questionando-se mutuamente sobre as respostas dadas. ◆ Por fim, em grande grupo, continua-se o debate reflectindo sobre como potenciar as qualidades assinaladas, no processo de aprendizagem. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Ficha Qualidades Pessoais |
| TEMPO APROXIMADO | 40 – 50 m |
| OBSERVAÇÕES | |

Qualidades Pessoais

A presente lista contém uma série de afirmações na primeira pessoa, relacionadas com o seu carácter, qualidades e comportamento.

Analise cada afirmação e assinale com um X aquelas com que se identifica.

- ◆ Estabeleço facilmente contacto com pessoas que não conheço.
- ◆ Sou uma pessoa comunicativa.
- ◆ Gosto de estar em primeiro plano.
- ◆ Sou muito sensível aos contratempos.
- ◆ Sou irritável.
- ◆ Sou uma pessoa perseverante.
- ◆ Gosto de assumir a liderança num grupo de pessoas.
- ◆ Tenho boas capacidades de organização.
- ◆ Sou optimista.
- ◆ Sou paciente.
- ◆ Confio facilmente nas pessoas.
- ◆ Prefiro que os acontecimentos se desenrolem de acordo com o previsto.
- ◆ Interesso-me pelo bem estar dos outros.
- ◆ Gosto de praticar exercício físico.
- ◆ Gosto de trabalhar de forma independente.
- ◆ Aprecio que as pessoas aprovelem publicamente o que faço.
- ◆ Gosto de ter hábitos fixos.
- ◆ Sou uma pessoa metódica.
- ◆ Gosto de ter tudo bem limpo.
- ◆ Gosto de tomar iniciativa.
- ◆ Tenho boa memória.
- ◆ Sinto-me logo à vontade numa situação nova.
- ◆ Tenho jeito para os trabalhos manuais.
- ◆ Actuo sempre antes de pensar.
- ◆ Gosto de ver os resultados do meu trabalho.
- ◆ Gosto de estar entretido de forma criativa.
- ◆ Fico nervoso se tiver de fazer várias coisas ao mesmo tempo.
- ◆ Faço muitas coisas por intuição.
- ◆ Quando me encontro num grupo de pessoas gosto de manter-me em segundo plano.
- ◆ Sou capaz de analisar problemas complicados ao pormenor.
- ◆ Sou espontâneo.
- ◆ Tenho boas capacidades de concentração.
- ◆ Faço tudo minuciosamente.
- ◆ Consigo exprimir bem os meus pensamentos.
- ◆ Entusiasmo-me facilmente.
- ◆ Consigo escutar os outros.
- ◆ Não me deixo ir abaixo perante um problema.
- ◆ Sei muitas vezes mais do que os outros.
- ◆ Tenho confiança em mim mesmo.
- ◆ Fico facilmente desequilibrado.
- ◆ Necessito de apoio.
- ◆ Não tenho dificuldades em afirmar que não estou de acordo.

| REFORÇO POSITIVO | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Levar os formandos a verbalizar e partilhar qualidades positivas |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Formar pares. Cada elemento de cada par deve dizer ao seu parceiro o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Uma característica física positiva ◆ Uma característica da sua personalidade particularmente agradável ◆ Uma competência (saber, saber-fazer) especial ◆ Cada um dos elementos deve registar as afirmações e comentários feitos sobre si pelo seu parceiro ◆ Segue-se um debate em torno de questões tais como: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Como se sentiu ao ouvir falar das suas qualidades ◆ Ficou surpreendido com as qualidades que lhe foram apontadas? Porquê? |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 40-50 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| MOTIVAÇÃO PARA APRENDER | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Reconhecer e socializar o que leva cada formando a frequentar esta formação. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O Formador distribui a Ficha "A minha Motivação" pedindo aos formandos que reflectam e respondam individualmente; ◆ De seguida, em subgrupos de 3 / 4 pessoas, os formandos dão a conhecer entre si as respostas que deram, justificando as suas respostas e descobrindo o que há de diferente e comum nos elementos do subgrupo; ◆ Os formandos registam, em painel, a principal motivação de cada um dos elementos do grupo. ◆ Em grande grupo, são apresentadas as respostas de cada grupo e alarga-se o debate. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ficha A minha Motivação ◆ Folhas A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 50 – 60 m |
| OBSERVAÇÕES | |

A minha motivação

Encontram-se listadas abaixo uma série de razões pelas quais as pessoas podem ser motivadas a frequentar uma determinada formação. Quais destas razões são válidas para si? (É possível que tenha várias razões, o que torna a sua motivação ainda mais forte.)

Razão válida para mim (assinale com um X as suas respostas):

- ◆ Quero obter o certificado para poder exercer uma determinada profissão;
- ◆ Quero obter o certificado para ganhar dinheiro;
- ◆ Gosto de estudar;
- ◆ Acho a matéria dada no curso útil para a minha vida;
- ◆ Quero saber mais para poder ajudar os meus filhos na escola;
- ◆ Quero provar aos outros que sou capaz;
- ◆ É uma maneira de estar ocupado;
- ◆ Gosto do ambiente da formação;
- ◆ Não me apetece fazer outra coisa;
- ◆ Sentir-me-ei falhado se não conseguir;
- ◆ Gosto de trabalhar com os colegas da formação;
- ◆ Quero provar a mim mesmo que sou capaz;
- ◆ Não tenho mais nada para fazer;
- ◆ Estava farto de estar sozinho em casa;
- ◆ Outras. Quais? _____

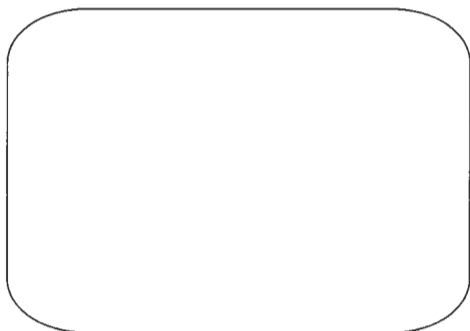
A que conclusão chegou? Considera estar suficientemente motivado para fazer esta formação? Porquê? _____

| HÁBITOS DE ESTUDO | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Tomar conhecimento de hábitos que podem facilitar a aprendizagem; ♦ Identificar os hábitos que melhor se adequam às suas características e contexto. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Cada formando elabora uma lista com 6 hábitos de estudo que considera importantes para o processo de aprendizagem; ♦ Em subgrupos de 3 / 4 pessoas, os formandos partilham e discutem o trabalho realizado e elaboram uma lista comum. De seguida, analisam os factores que podem impedir a adopção de alguns hábitos de estudo, procurando identificar as formas de ultrapassar esses impedimentos; ♦ Cada grupo regista as suas conclusões em painel que é afixado na parede; ♦ Segue-se um debate alargado em que cada pessoa partilha com o grupo a reorganização que pensa introduzir no seu quotidiano de modo a adoptar alguns hábitos de estudo que o ajudará nesta e em futuras formações. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Folhas A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 60 – 70 m |
| OBSERVAÇÕES | |

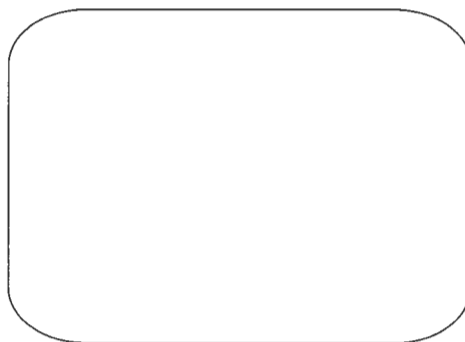
| FONTES DE ENERGIA | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Descobrir as “Fontes” onde cada um vai buscar as suas energias |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ♦ O formador introduz o exercício perguntando aos formandos o que eles entendem por energia, clarificando assim o que se pretende com o exercício. ♦ O formador solicita que, individualmente, registem as suas fontes de energia subdividindo-as em Fontes Emocionais, Fontes Criativas, Fontes de Conhecimento, Fontes Físicas e Fontes Espirituais. ♦ Em seguida, em subgrupos de 3 / 4 elementos, os formandos dão a conhecer entre si o que fizeram, reflectindo sobre o que têm em comum e de diferente. ♦ Por fim, em grande grupo, socializa-se e alarga-se o debate |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Ficha para registo das Fontes |
| TEMPO APROXIMADO | 30 minutos |
| OBSERVAÇÕES | O formador deve propor aos formandos que esta ficha seja arquivada no seu dossier pessoal |

As minhas Fontes de Energia...

Emocional



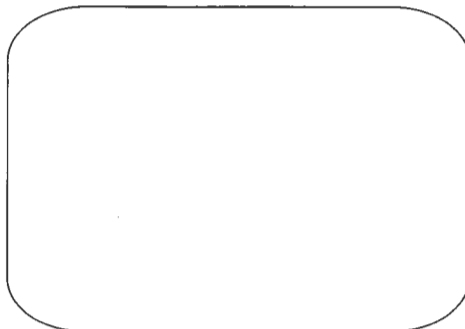
Criativa



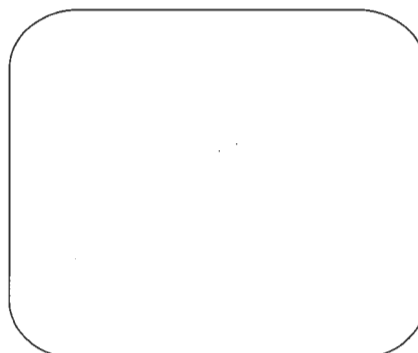
Conhecimento



Física



Espiritual



| COMO ME CONCENTRAR | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Detectar as causas que impedem a concentração; ◆ Detectar as situações que favorecem a capacidade de concentração. |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Formar grupos de 3 / 4 elementos; ◆ O formador distribui a Ficha “Não me consigo concentrar porque...” pedindo aos formandos que reflectam e respondam individualmente; ◆ Em pequeno grupo, os formandos discutem as diferenças e semelhanças existentes nas respostas que deram; ◆ Seguidamente, o formador distribui a Ficha “Consigo concentrar-me bem em quê?”, pedindo também que reflectam e respondam individualmente; ◆ Em pequeno grupo, os formandos discutem as diferenças e semelhanças existentes nas respostas que deram; ◆ Cada grupo regista em painel a principal situação que favorece a concentração de cada um dos elementos do grupo; ◆ Em grande grupo continua o debate. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Fichas “Não consigo concentrar-me porque...” e “Consigo concentrar-me bem em quê?” ◆ Folhas A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 50 – 60 m |
| OBSERVAÇÕES | |

Não consigo concentrar-me porque...

Se tem dificuldades em se concentrar, este exercício ajudá-lo-á a detectar as causas subjacentes.

Assinale com um X as situações que, no seu caso, dificultam a concentração.

| Tenho dificuldade em concentrar-me uma vez que: | Sim | Não |
|---|-----|-----|
| Dormi mal esta noite e sinto-me cansado | | |
| A matéria ensinada não me interessa | | |
| Não me importa que não obtenha o certificado | | |
| Tenho outros assuntos que me preocupam e os estudos deixam-me indiferente | | |
| Não tenho tempo suficiente para estudar | | |
| Estou sempre a pensar em algo que me comoveu profundamente | | |
| Não consigo ficar sentado durante muito tempo seguido | | |
| Sempre tive dificuldades em me concentrar | | |
| Estou em má forma física | | |
| Tenho medo de falhar | | |
| Não sei por onde começar | | |
| Sou sempre incomodado quando estou a estudar | | |
| Outras situações. Quais? _____ _____ | | |

Consigo concentrar-me bem em quê?

Tente recordar algumas situações e actividades nas quais se consegue concentrar facilmente. Pense, por exemplo, nas seguintes possibilidades e assinale com X aquelas com que se identifica:

- ◆ A prática de um desporto;
- ◆ Um encontro ou conversa com uma pessoa importante para si;
- ◆ A decoração do seu quarto ou da sua casa;
- ◆ Trabalho de jardinagem;
- ◆ Cuidar de uma criança;
- ◆ Jogar um jogo;
- ◆ Organizar as férias ou uma excursão;
- ◆ Ler um livro;
- ◆ Ver um filme;
- ◆ Ouvir música;
- ◆ Passear;
- ◆ Alcançar um determinado objectivo;
- ◆ Cozinhar;
- ◆ Aprender uma actividade nova.
- ◆ Outras. Quais ? _____

Das actividades que assinalou, escolha uma e explique os motivos que o levam a concentrar-se com facilidade nessa actividade:

| TREINO DE MEMÓRIA | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Identificar diferentes processos de memorização (leitura, audição, visão e tacto). |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador deve pedir no dia anterior que cada formando traga um saco opaco e 10 objectos do dia a dia; ◆ Ao introduzir o exercício o formador explica que este se vai realizar em várias fases, a saber: <ol style="list-style-type: none"> 1. O formador mostra 10 objectos que tem dentro de um saco. Passados alguns minutos (o formador deve tentar introduzir uma actividade neste intervalo) os formandos registam numa folha o nome dos objectos de que se lembram. O formador mostra mais uma vez os objectos para que os formandos verifiquem aqueles que não memorizaram. 2. O formador diz 10 palavras. Procede da mesma forma no sentido de os formandos verificarem as palavras que não memorizaram. 3. O formador distribui uma folha a cada formando com 10 palavras escritas colocando-a virada para baixo. Os formandos viram a folha todos ao mesmo tempo e lêem as palavras durante 1 minuto. O formador procede do mesmo modo no sentido de os formandos verificarem as palavras que não memorizaram. 4. Cada formando tira o seu saco com os 10 objectos, que troca com um dos seus colegas. É dado um tempo para que cada um dos formandos toque os objectos, sem os ver, tentando identificá-los. Procede-se novamente do mesmo modo, até ao registo dos objectos identificados e a verificação dos objectos não memorizados. ◆ Após a sequência destes exercícios os formandos registam numa ficha os resultados que obtiveram com a leitura, audição, visão e tacto. Segue-se um debate sobre os diferentes tipos de memória e formas de memorização. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 10 objectos e um saco opaco; ◆ Folha com 10 palavras |
| TEMPO APROXIMADO | 50 – 60 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| JOGO DOS NÚMEROS | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Desenvolver a coordenação óptico-manual ◆ Mostrar como a prática aumenta a eficácia |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Dar a cada formando uma folha com números de 1 a 60 distribuídos aleatoriamente (em anexo) e tapar com uma folha branca para que o formando não possa ver a distribuição dos números ◆ Quando o formador der um sinal, previamente combinado, cada formando destapa a sua folha de números e vai tentar uni-los, segundo uma ordem, desenhado uma linha, o mais rápido possível, até que o formador mande parar e tapar novamente a folha (cerca de 1 minuto). O exercício repete-se várias vezes. De cada vez que o formando interrompe o exercício, e antes de tapar a folha, deve assinalar com um círculo o número que conseguiu alcançar. Desta forma, pode-se observar se o formando conseguiu ou não ser sucessivamente mais rápido na realização dos exercícios. ◆ Segue-se um debate em torno de questões tais como: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Como se sentiu durante o exercício? ◆ Concorda com a afirmação que diz que a prática conduz à perfeição? ◆ Isso aconteceu consigo? À medida que ia realizando os exercícios conseguiu ligar uma maior quantidade de números? Porquê? |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Folhas com números de 1 a 60 |
| TEMPO APROXIMADO | 20 30 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

JOGO DOS NÚMEROS - ANEXO

1 55 33 52 2 50
32 36 22 34 37
49 51 53 54 56
3 27 31 4 26 30
45 23 47 6 24 29 57
22 19 25 28 44
5 46 7 48 8 20
39 18 58 21 10 38
8 41 9 13 40
16 60 12 42
11 43 59
17 14 15

| SÍNTESE DE ONTEM | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none">◆ Desenvolver a capacidade de memorização◆ Desenvolver a capacidade de síntese◆ Desenvolver a capacidade de expressão oral e de falar em público |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none">◆ No início de cada sessão, um dos formandos deve referir os principais assuntos abordados na sessão anterior e as conclusões a que o grupo de formação chegou◆ Formandos e formadores validam e completam, se necessário, a síntese feita pelo formando |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 10-15 minutos |
| OBSERVAÇÕES | <ul style="list-style-type: none">◆ A nomeação do formando para a realização da síntese da sessão anterior deve ser voluntária, embora o formador deva zelar para que, no final, todos os formandos tenham passado por esta tarefa |

| RESUMO NA HORA | |
|----------------------------|--|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Desenvolver nos formandos capacidades de reflexão e de sumarização |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador interrompe a sessão e pede aos formando que, durante dois minutos, reflectam em silêncio sobre o que acabaram de ouvir e experimentar. ◆ Durante estes momentos os formandos devem tentar sumarizar mentalmente os pontos focados durante a sessão ◆ Segue-se uma discussão em torno de questões tais como: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Quais as principais conclusões a que chegou durante a sua reflexão? ◆ Surgiram algumas dúvidas? Quais? ◆ Se o formador considerar necessário, pode esclarecer alguns pontos que se tenham revelado, através do exercício, pouco claros para os formandos |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 10-15 minutos |
| OBSERVAÇÕES | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Este exercício pode ser repetido várias vezes durante o módulo de formação |

| SÍNTESE DO DIA | |
|---------------------|---|
| OBJECTIVOS | ♦ Ajudar os formandos a resumir o conteúdo de uma sessão de formação |
| PROCEDIMENTOS | ♦ Cerca de trinta minutos antes do final da sessão, formar grupos de 3-4 elementos. ♦ Cada grupo deve identificar e registar 3-4 aprendizagens realizadas durante a sessão. ♦ Se ainda houver tempo, cada grupo relata aos outros elementos as conclusões a que chegou. |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Nenhum |
| TEMPO APROXIMADO | 30 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

| PROCESSO DE INFORMAÇÃO | |
|----------------------------|---|
| OBJECTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecer a diversas fases do processo de informação ◆ Simular um processo de informação |
| PROCEDIMENTOS | <ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador distribui a cada um dos formandos a ficha "Processo de Informação" (em anexo) e explica o seu conteúdo ◆ Constituem-se grupos de 3-4 elementos que vão simular a planificação de um trabalho de pesquisa sobre um determinado tema, preenchendo uma ficha de trabalho, deste vez com a coluna da direita vazia (em anexo) ◆ Cada grupo regista as suas conclusões numa folha tamanho A2, a qual deve ser afixada na parede ◆ Em grande grupo, partilham-se e debatem-se as conclusões obtidas |
| MATERIAL NECESSÁRIO | Fichas de trabalho "Processo de Informação" e "Planificação de um trabalho sobre...", folhas A2 e marcadores |
| TEMPO APROXIMADO | 60-90 minutos |
| OBSERVAÇÕES | |

PROCESSO DE INFORMAÇÃO

| | |
|--|--|
| 1. O que é que eu preciso fazer? | Formulação e análise das necessidades |
| 2. Onde é que posso ir? | Identificação e avaliação dos recursos adequados |
| 3. Onde é que consigo a informação? | Localização dos recursos |
| 4. Que recursos devo usar? | Exame, selecção e rejeição dos recursos |
| 5. Como devo usar esses recursos? | Interrogação dos recursos |
| 6. O que devo registar? | Registo e armazenamento dos recursos |
| 7. Será que tenho a informação de que preciso? | Interpretação, análise, síntese, avaliação |
| 8. Como devo fazer a apresentação? | A presentação, comunicação |
| 9. O que é que eu obtive? | Avaliação |

(Adaptado de Herring, 1996)

PLANIFICAÇÃO DE UM TRABALHO SOBRE:.....

| | |
|--|--|
| 1. O que é que eu preciso fazer? | |
| 2. Onde é que posso ir? | |
| 3. Onde é que consigo a informação? | |
| 4. Que recursos devo usar? | |
| 5. Como devo usar esses recursos? | |
| 6. O que devo registar? | |
| 7. Será que tenho a informação de que preciso? | |
| 8. Como devo fazer a apresentação? | |
| 9. O que é que eu obtive? | |