

**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	◆ Desenvolver a coesão entre os membros de um grupo recém formado
PROCEDIMENTOS	◆ 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. ◆ Chegado 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

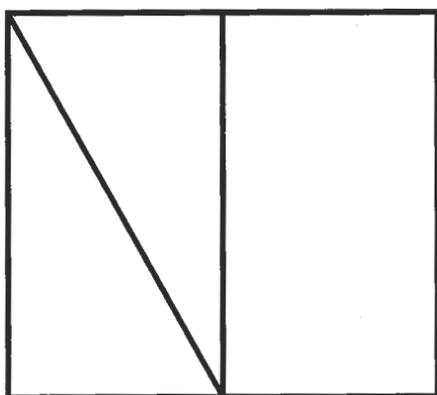
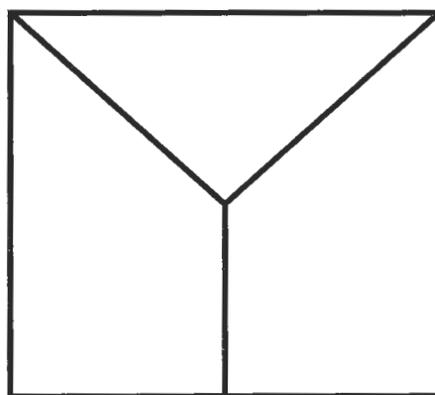
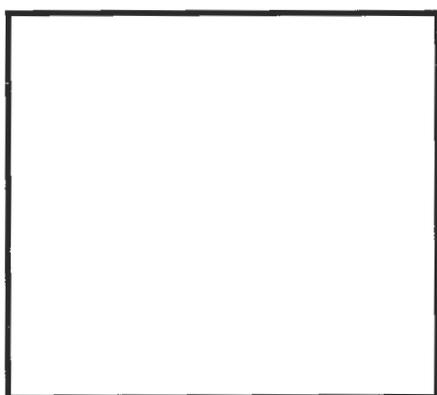
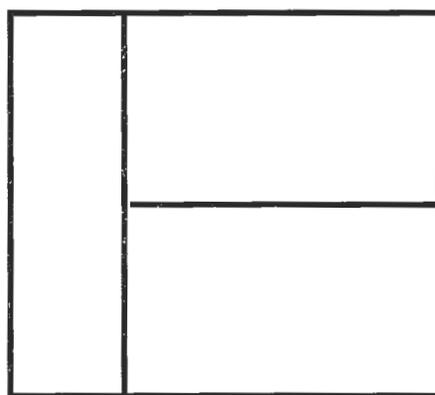
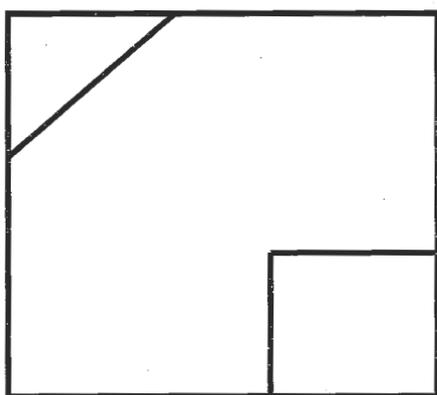
- ◆ Analisar os elementos básicos do trabalho em equipa: a circulação da informação, a atitude de inter-ajuda e de cooperação, o contributo pessoal e a inter relação entre os objectivos da equipa e os objectivos pessoais.

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.
- ◆ Interesse-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? _____

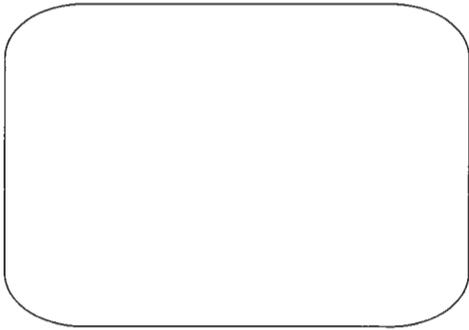
A que conclusão chegou? Considera estar suficientemente motivado para fazer esta formação? Porquê? _____

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	

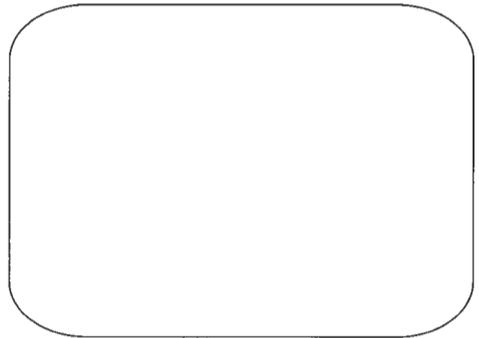
FONTES DE ENERGIA	
OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Descobrir as “Fontes” onde cada um vai buscar as suas energias
PROCEDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ◆ O formador introduz o exercício perguntando aos formandos o que eles entendem por energia, clarificando assim o que se pretende 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...

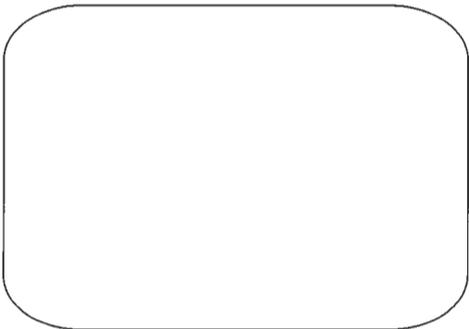
Emocional



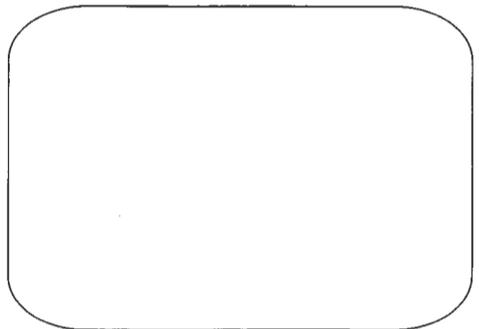
Criativa



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? _____ _____		

Consigno 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
49 51 53 37 56
4 54
3 27 26 30
45 23 47 6 24 29 57
22 19 25 28 8 44
5 46 48 10 20
39 18 7 21 13 38
8 41 9 12 40
16 60 59 42
11 43
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?	