



# EMPODERAR MULHERES NASCIDAS NO ESTRANGEIRO NO ACESSO A PERCURSOS DE REQUALIFICAÇÃO

## QUEM SOMOS?

O **projeto UPSIM** visa facilitar o acesso das **mulheres nascidas no estrangeiro** a percursos de requalificação, oferecendo um conjunto gratuito de **recursos para aprender-a-aprender** que pode ser utilizado como uma **ferramenta de aprendizagem** autónoma, ou como parte de um **programa de mentoria**, apoiado pela **plataforma online**.



## SE AS MULHERES NASCIDAS NO ESTRANGEIRO TIVEREM ACESSO A PERCURSOS DE REQUALIFICAÇÃO:

- Têm maiores hipóteses de se integrarem socialmente e de se sentirem úteis e valorizadas para a sociedade.
- Proporcionam diversidade a sectores que normalmente são muito homogéneos, ajudando a fornecer uma força de trabalho mais variada, o que reflete melhor a sociedade em que prestam um serviço/função.
- Podem ser financeiramente mais independentes, tornando-as menos vulneráveis, por exemplo, à violência doméstica.

As ferramentas e recursos do UPSIM foram produzidos nas seguintes línguas:

Inglês • Sueco • Dinamarquês  
Checo • Francês • Português

Para fornecer apoio extra às mulheres que ainda estão a tentar dominar uma nova língua, a seção direcionada para as **mulheres nascidas no estrangeiro**, que existe nas versões linguísticas acima mencionadas, fornece também as instruções em:

Nepalês • Árabe  
Créole • Somali • Russo

*Os recursos e publicações do UPSIM estão disponíveis para uso gratuito. Todos os recursos do UPSIM são Copyleft, o que significa que são de livre utilização e adaptação, desde que todos os resultados permaneçam sob o acordo Copyleft.*



**PARA MAIS INFORMAÇÕES  
SOBRE O PROJETO, ESTÁ  
CONVIDADA A ENTRAR  
EM CONTACTO CONNOSCO**

Envie-nos um email - contacte  
o parceiro no seu país:



**DINAMARCA:**  
cecilia@coneqt.dk



**SUÉCIA:**  
paraskevi.devreli@ikf.se



**REPÚBLICA CHECA:**  
vadura@skolapelican.com



**PORTUGAL:**  
info@aidlearn.pt



**GUADALUPE/FRANÇA:**  
mc@marysecoppet.com



**ENCONTRE-NOS NO FACEBOOK E INSTAGRAM!**

facebook.com/UPSIM-107133871461228

instagram.com/upsim\_she\_can/

**upsim.aidlearn.eu**

Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



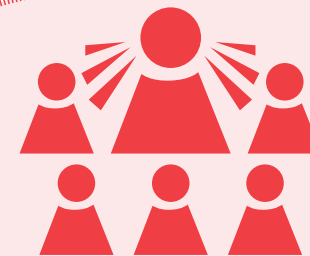
**Projeto Nº 2020-1-SE01-KA204-077915**  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor, e a Comissão/  
Agência Nacional não pode ser responsabilizada por qualquer uso que  
possa ser feita das informações nela contidas.



## REUNIÃO INICIAL

1

- Encontro com o mentor;
- Definição de valores comuns e objetivos individuais;
- Criar transparência e expectativas para a aprendente/ família;
- Possível inclusão de cônjuge/ parceiro(a).



## CÍRCULOS DE MENTORVENÇÃO

2

- Grupos com 4-5 aprendentes reúnem-se com o mentor;
- Prática de processos transformacionais;
- Desenvolvimento de iniciativa e responsabilidade;
- Desenvolvimento de autoconsciência
- Preparação para a Fase de Aplicação & uso das ferramentas.

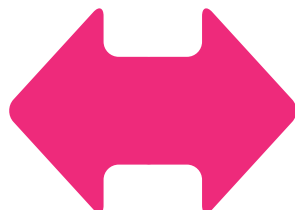


## REUNIÃO DE EXTENSÃO

4

- Uma reunião de mentoria em grupo;
- Acompanhamento durante a Fase de Aplicação ;
- Envolvimento & competências de gestão;
- Monitoria e adaptação;
- Retorno a Fase de Aplicação.

**FERRAMENTAS PARA APRENDIZAGEM AUTÓNOMA**  
Recursos & Ferramentas de suporte para Fase de Aplicação  
Um recurso de aprendizagem autónoma para pessoas nascidas no estrangeiro



## FASE DE APLICAÇÃO

3

- Aprendizagem transformativa na prática;
- Definição e realização de objetivos de aprendizagem;
- Desenvolvimento de proficiência linguística;
- Colocando em prática os processos e planos dos Círculos de *Mentorvenção*.

**APRENDIZAGEM AUTÓNOMA PARA:**

- Aprender a aprender
- Aprimorar competências linguísticas
- Desenvolver motivação e resiliência

**Ferramenta Online & Aprendizagem em Contexto Real**