

Integração de Sucesso de Mulheres Nascidas no Estrangeiro para uma Força de Trabalho mais Inclusiva

MANUAL DE FORMAÇÃO PARA MENTORES UPSIM



ÍNDICE

Introdução ao Conceito de <i>Mentorvenção</i> UPSIM	5
A Plataforma UPSIM:	
2 Áreas de Aprendizagem - 2 Grupos-Alvo	10
Círculos de <i>Mentorvenção</i> para uma Aprendizagem Transformativa	14
As Cinco Dimensões da Aprendizagem Autodirigida	20
O Círculo de <i>Mentorvenção</i>	27
Fase 1: Reunião Inicial - conhecer as aprendentes	28
Fase 1 - Visão Geral das Ferramentas	29
Fase 2: Os Círculos de <i>Mentorvenção</i> - das estruturas de apoio à transformação	42
Fase 2 - Visão Geral das Ferramentas	44
Fase 3: A Fase de Aplicação - vivenciar a aprendizagem	59
O que é a Aprendizagem Autodirigida?	61
O que é a Competência de Aprender a Aprender?	63
As 4 Etapas da Fase de Aplicação - Como preparar as aprendentes	66
A Visão Geral das 4 Etapas	69
Passo 1: Planear a minha Aprendizagem	69
Fase 3 Passo 1: Atividades Abrangidas e Detalhes	71
Passo 2: Definir os meus Desafios	76
Fase 3 Passo 2: Atividades Abrangidas e Detalhes	78

Passo 3: Mapear a minha Aprendizagem	80
O Mapa da Aprendizagem	81
Fase 3 Passo 3: Atividades Abrangidas e Detalhes	84
AÇÃO!	88
Passo 4: Monitorar o Meu Progresso	89
Fase 3 Passo 4: Atividades Abrangidas e Detalhes	90
Fase 4: A Reunião de Extensão - adaptação e ajuste	93
Fase 4 - Visão Geral das Ferramentas	95
Conclusões/Encerramento	101

INTRODUÇÃO AO CONCEITO DE MENTORVENÇÃO UPSIM

Esta publicação explica a estrutura do conceito UPSIM e foi concebida para efeitos de formação de mentores. Foi desenvolvida com base no Quadro Conceptual do UPSIM e inclui análises demográficas dos países parceiros do UPSIM, estudos qualitativos dos seus grupos focais, e esclarecimentos sobre os fundamentos teóricos do projeto.

Esta publicação apoiará e preparará os mentores da UPSIM para que facilitem as Mentorvenções UPSIM. Aqui, terão acesso a teoria que os ajudarão a compreender como utilizar as ferramentas e processos necessários para a integração bem sucedida das mulheres nascidas no estrangeiro em todos os níveis da sociedade.



O projeto UPSIM nasceu de uma **sensibilização primária para a linguagem** porque o idioma é uma das maiores barreiras que as nascidas no estrangeiro enfrentam quando se considera a continuação da sua educação. Outro fator é a necessidade de desenvolver a competência de aprender a aprender, o que é fundamental para completar uma jornada de requalificação. A falta de competências de aprender a aprender em mulheres nascidas no estrangeiro pode ser o resultado do seguinte:

- um sistema educativo que se concentra no desenvolvimento de competências que não se enquadram no contexto europeu do século XXI;
- situação financeira e política no país de origem;
- atitudes normativas em relação às mulheres e o trabalho/educação (tanto na sociedade como nas redes pessoais).

Para muitas mulheres nascidas no estrangeiro, abandonar ou optar por não seguir um caminho de requalificação também pode ser o resultado de barreiras comuns da vida adulta, como por exemplo:

- restrições de tempo;
- falta de redes de apoio;
- trabalho atual;
- faturas a pagar;
- afazeres relacionados com as crianças.

Pertencer a uma minoria é classificado como uma vulnerabilidade por si só, e quando adicionamos ser uma mulher financeiramente dependente à mistura, os seus níveis de vulnerabilidade são ainda mais elevados. Apenas o processo de adaptar-se a uma nova sociedade com normas sociais e estruturas sociais diferentes pode ser um desafio imenso, por isso, imaginem se este for acrescido de uma série de barreiras pessoais.

Estudos indicam que as mulheres que obtêm uma certificação do ensino superior são mais independentes financeiramente e estão mais frequentemente e intrinsecamente motivadas a procurar uma carreira profissional. Quando as mulheres nascidas no estrangeiro com o perfil acima referido têm acesso a este tipo de oportunidades, vemos frequentemente uma tendência para que sejam menos propensas a permanecer ou a acabar em relações abusivas. Tais relações têm um efeito restritivo nas suas oportunidades de viver uma vida plena. Assim as mulheres, especialmente pertencentes a minorias, estão menos representadas em comparação com os homens na mesma situação. Portanto, o consórcio UPSIM quer convidar as mulheres nascidas no estrangeiro para a tomada de decisão, removendo algumas das barreiras e capacitando-as a ter acesso a caminhos que conduzem a uma melhor formação. Mas como assegurar que as mulheres nascidas no estrangeiro tenham aquilo de que necessitam para se instalarem, acederem à educação, e se tornarem as construtoras dos seus próprios percursos de vida?

Para enfrentar estes desafios e criar vias que facilitem o acesso à educação para as mulheres nascidas no estrangeiro, o consórcio UPSIM concebeu um conjunto de recursos para apoiar o nosso público-alvo na definição e persecução dos seus objetivos de formação e carreira. Isto será conseguido através de uma série de sessões de mentoria em grupo, onde mentores e aprendentes se reúnem para trabalhar e desenvolver competências. O consórcio considera que as pessoas que conseguem atingir os seus objetivos têm tipicamente a capacidade de se manterem concentradas e motivadas em situações de aprendizagem autodirigida.

O conceito de *Mentorvenção* UPSIM foi concebido para ajudar as mulheres nascidas no estrangeiro com um nível educacional baixo a médio e um nível mínimo de proficiência A1 na língua do país de acolhimento a ter acesso a percursos de requalificação. Para este efeito, foi criado um conjunto de recursos para ajudar

profissionais e organizações de voluntariado a auxiliar as mulheres nascidas no estrangeiro a serem financeiramente independentes. Os profissionais e voluntários podem utilizar este guia para conhecer e utilizar as ferramentas e os recursos da UPSIM de *Mentorvenção*, podendo iniciar o seu próprio programa de *Mentorvenção* UPSIM para mulheres nascidas no estrangeiro.

A totalidade do programa está dividida em diferentes fases, cada uma com os seus próprios conjuntos de recursos e tarefas a completar. A isto chama-se o **Círculo de Mentorvenção**. O Círculo de *Mentorvenção* do UPSIM, que se desenvolve através de uma série de reuniões de grupo com o(a) mentor(a), fases de atividades, e reuniões de extensão, irá apoiar as aprendentes do UPSIM na sua jornada de adquirirem uma melhor proficiência linguística e de se tornarem aprendentes competentes no contexto europeu de aprendizagem ao longo da vida do século XXI.

A totalidade dos recursos ajuda a alcançar este objetivo através do desenvolvimento da capacidade de:

- Desenvolver resiliência e esperança
- Definir objetivos de aprendizagem a longo prazo
- Localizar objetivos de aprendizagem significativos
- Identificar estratégias eficazes
- Planear as etapas
- Assumir responsabilidade pela própria aprendizagem
- Encontrar questões fulcrais
- Criar oportunidades
- Procurar a contribuição de outras pessoas
- Procurar recursos e informações relevantes
- Procurar formas de apoiar os objetivos de aprendizagem
- Aperfeiçoar estratégias

- Manter o ritmo
- Atingir objetivos de curto prazo
- Atingir objetivos de longo prazo
- Avaliar o progresso
- Adaptar estratégias
- Aprender com os erros

Além disso, os recursos ajudá-las-ão a atribuir o seu sucesso ao/à:

- esforço
- persistência
- oportunidade
- acesso
- ajuda
- tempo

E a avaliar e refletir sobre:

- experiências anteriores
- pontos fortes
- limitações
- motivações
- interesses
- e aspirações

Nos próximos capítulos, poderá ler mais sobre as fases do Círculo de *Mentorvenção* e os passos para aprender a aprender idiomas, nomeadamente a fase de Aplicação do processo de *Mentorvenção*.

A Plataforma UPSIM: 2 Áreas de Aprendizagem - 2 Grupos-Alvo

A plataforma UPSIM contém duas áreas de aprendizagem. O kit de ferramentas UPSIM de mentoria para Profissionais que trabalham com a integração social de pessoas nascidas no estrangeiro, especificamente, com um enfoque nas mulheres. Os recursos incluem conhecimentos teóricos e ferramentas práticas prontas a usar, para mentores num contexto de aprender a aprender. A segunda zona de aprendizagem contém os recursos de aprender a aprender línguas para pessoas nascidas no estrangeiro e orienta as utilizadoras a encontrar formas de aprender línguas “*in the wild*” que iremos traduzir de forma livre como no seu meio envolvente.

Esta publicação irá preparar mentores para incorporar o conceito UPSIM nos seus contextos profissionais. A leitura desta publicação irá ajudá-lo(a) a compreender todas as teorias e elementos por detrás do conceito UPSIM e as ferramentas contidas dentro das duas áreas na plataforma.

É nascida no estrangeiro e deseja desenvolver ainda mais a sua proficiência na língua de acolhimento?
Então, este kit de ferramentas autodirigidas de aprender a aprender idiomas será ideal para si.



É um(a) assistente social ou um mentor(a)/voluntário(a) no campo de integração social de mulheres nascidas no estrangeiro?
Então este Kit de Ferramentas pode fornecer-lhe as ferramentas de que necessita para as orientar com sucesso para percursos de requalificação.



Plataforma de APRENDER A APRENDER Idiomas

Sabia que...?

Com algumas estratégias simples e pequenos ajustes na sua vida diária, pode tornar-se fluente na língua do seu país de acolhimento de forma autodidata!

Esta plataforma ajudá-la-á a desenvolver a resiliência e perseverança através de estratégias de auto-mentoria e reflexão. Assim, venha e descubra a aprendente auto-dirigida dentro de si, e aprenda como é fácil tornar as pessoas do seu meio envolvente nos seus professores e as suas rotinas de vida diária na sua sala de aula!

Amplie as suas oportunidades de formação ao longo da vida e controle as suas oportunidades de carreira com a Plataforma de aprender a aprender idiomas.

Kit de ferramentas de mentoria UPSIM

Mentoria com uma reviravolta!

Os(as) assistentes sociais, orientadores(as) e voluntários(as) têm acesso a uma plataforma que contém um conjunto de recursos, preparando-os(as) para facilitar os Círculos de *Mentorvenção*.

O kit de ferramentas de formação contém:

Insights dos fundamentos teóricos do conceito, com enfoque na aprendizagem autodirigida, pessoal, social e na competência de aprender a aprender, e aprendizagem transformacional para mulheres adultas nascidas no estrangeiro.

Acesso às ferramentas e processos, com instruções sobre como utilizá-los com o grupo-alvo

Os recursos desenvolvidos no projeto UPSIM são apresentados numa plataforma digital de aprendizagem, que consiste em duas áreas de aprendizagem.

A plataforma de recursos para mentores(as):

- Fornece aos profissionais no campo da “integração social das mulheres nascidas no estrangeiro” um conceito e recursos prontos a serem utilizados formulados com base no desenvolvimento de competências de transição e elementos da competência de aprender a aprender.
- Fornece aos(às) mentores(as) recursos prontos a usar que podem ser utilizados diretamente pelas mulheres com quem trabalham.
- Contém ferramentas destinadas a introduzir e orientar os(as) profissionais a focarem-se nos processos de transição, ajudando as aprendentes a alcançar motivação intrínseca, e adquirir as competências necessárias para completar um nível educacional e atingir os seus objetivos de carreira estabelecidos.
- Inclui um conjunto completo de ferramentas e quadro teórico para orientar as mulheres através da implementação dos processos de aprendizagem transformacional, orientando-as para a resiliência e o domínio da aprendizagem autodirigida. Os(as) mentores(as) do UPSIM e os recursos para a aprendizagem autodirigida permitirão às mulheres nascidas no estrangeiro não só tornarem-se independentes na sua própria progressão linguística, mas também tornarem-se mais aptas a enfrentar as responsabilidades e a superar os desafios relacionados com a requalificação e os processos educativos.

Embora a ferramenta aprender a aprender idiomas para mulheres nascidas no estrangeiro tenha sido concebida para fornecer às utilizadoras estratégias de aprendizagem de línguas, a internalização dos processos de auto-mentoria pode ser adaptada e transferida para outras situações de aprendizagem. Além disso, as mulheres

que frequentam uma *Mentorvenção* UPSIM serão apresentadas a um grupo de mulheres nos chamados Círculos de *Mentorvenção*. Este grupo atuará como apoio extra, alguém com quem partilhar o progresso e o crescimento. As ferramentas e o apoio na plataforma atuam como uma espécie de estrutura de apoio, como os andaimes duma obra de construção. Estes podem ser retirados à medida que a aprendente começa a dominar as técnicas e estratégias, inspirando e capacitando mulheres nascidas no estrangeiro a embarcar em jornadas realistas e realizáveis de requalificação.

A plataforma para a Aprendizagem Autónoma e Aprender a Aprender Idiomas

- Pode ser utilizada independentemente por pessoas com origem estrangeira, mas o principal público-alvo são as mulheres adultas nascidas no estrangeiro que frequentam uma *Mentorvenção* UPSIM. A dupla função significa que também pode funcionar como uma plataforma de aprendizagem “autónoma”, a partir da qual qualquer pessoa que queira desenvolver mais as suas competências em qualquer língua estrangeira pode ter acesso a recursos e desenvolver de forma independente a sua capacidade de se tornar autodidata.
- Contém um conjunto estruturado de ferramentas de auto-mentoria para apoiar as mulheres através de diferentes processos de planeamento, aprendizagem, e auto-avaliação. Isto ajuda as utilizadoras não só a tornarem-se aprendentes eficientes de línguas, mas também a adquirir estratégias e processos que as podem ajudar noutros contextos relacionados com a realização de objetivos de aprendizagem e de vida/carreira. Através de “auto-mentoria” e estratégias de interiorização, a utilizadora é convidada a criar o seu próprio plano de aprendizagem, comprometendo-se com o mesmo, aprender a encontrar a sua motivação interior e a monitorizar e avaliar o seu próprio progresso.

As plataformas e todos os recursos da UPSIM existem em inglês, português, sueco, francês, dinamarquês, e checo.

Para fornecer um apoio mais abrangente às mulheres nascidas no estrangeiro que desejem utilizar as ferramentas por si próprias, a parceria traduziu as instruções da plataforma de Aprender a Aprender Idiomas e as descrições das ferramentas em nepalês, árabe, gwada créole, somali, e russo. Estas são línguas “minoritárias” prevalentes entre os grupos-alvo nos países parceiros do projeto e foram incluídas para facilitar ainda mais a compreensão das instruções e conteúdos durante os processos autónomos de auto-aprendizagem e de auto-desenvolvimento.

Círculos de *Mentorvenção* para uma Aprendizagem Transformativa

Inspirado pela aprendizagem transformadora e teoria da identidade de Knud Illeris (Illeris, 2006) , o Círculo de *Mentorvenção* UPSIM foi concebido para capacitar as pessoas a verem o mundo social de forma diferente, de modo a encontrarem em si a vontade de desafiar e adaptar o seu estado atual e tornarem-se os seus próprios agentes de mudança.

Basicamente, para atingir este objetivo, o conceito divide e organiza a aprendizagem que terá lugar durante as *mentorvenções* em quatro fases:



O Círculo de *Mentorvenção*, que conhecerá um pouco mais abaixo nesta publicação, consiste em 4 fases:

- 1) uma reunião formal com um(a) mentor(a), chamada Reunião Inicial;
- 2) um conjunto de reuniões do Círculo de *Mentorvenção* com um(a) mentor(a) e outras mulheres nascidas no estrangeiro;
- 3) um período de aprendizagem autodirigida, apoiado por uma plataforma de aprendizagem de idiomas, que também pode ser uma plataforma autónoma para outros interessados em desenvolver a sua competência de aprender a aprender idiomas;
- 4) e finalmente, uma Reunião de Extensão com os outros participantes do Círculo de *Mentorvenção*.

O consórcio UPSIM redesenhou certos elementos do conceito típico de aprendizagem. Normalmente, quando pensamos em aprendizagem, associamos isto a algo que tem lugar numa sala de aula, com base num conjunto de resultados de aprendizagem muito específicos. Um(a) professor(a) lideraria esta aprendizagem. No nosso caso, porém, não existe a sala de aula, nem o(a) professor(a). Aqui, o meio envolvente é a sala de aula, e o kit de ferramentas UPSIM desempenha o papel de facilitador da aprendizagem autodirigida. A plataforma de aprender a aprender idiomas fornece às aprendentes uma estrutura para seguir e interiorizar um conjunto de recursos contendo estratégias e processos de aprendizagem, que são apoiados pela competência de aprender a aprender através de ferramentas e apoio externo da rede UPSIM.

Para facilitar a aprendizagem como mentor(a) do UPSIM, é necessário compreender algumas das noções básicas da aprendizagem transformativa. O diagrama abaixo ilustra a adaptação do conceito UPSIM das dimensões de aprendizagem de Illeris no processo de aprendizagem transformativa. Ao estudar o diagrama, verá como acreditamos que um indivíduo adquire informação, conhecimento e

conteúdo, e combina-o com emoções e sentimentos para interagir, crescer, colaborar, e partilhar na sociedade. Para nós, a aprendizagem começa com aquilo a que Illeris se refere como “matérias-primas”, uma ideologia que foi incorporada nos recursos da plataforma:

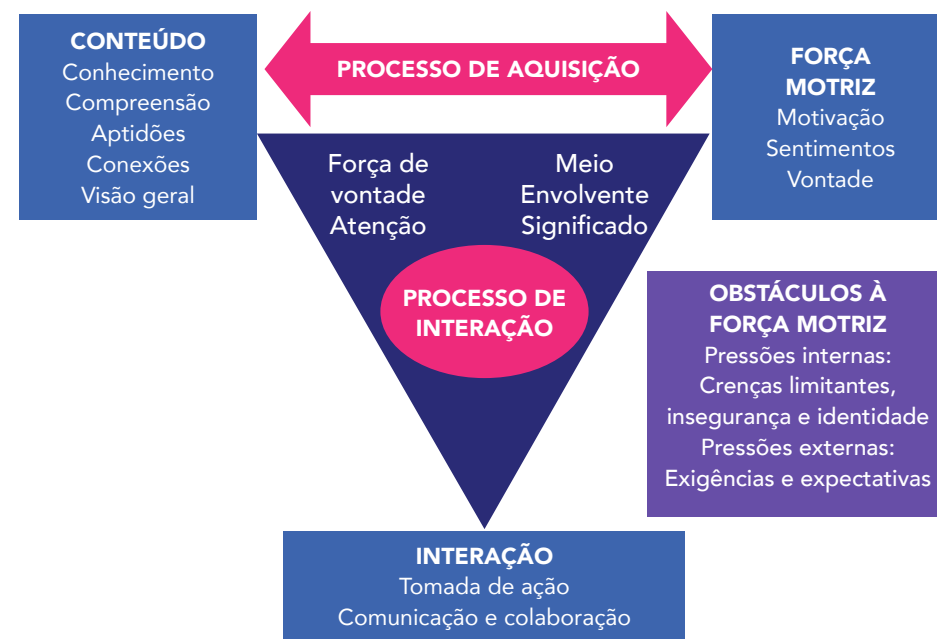
Perceção: trabalhamos com a impressão que o indivíduo tem do mundo à sua volta.

Transmissão: desenvolvemos a transmissão de ideias, pensamentos, e/ou perceções.

Experiência: asseguramos que o indivíduo não está apenas a receber informação, mas vê um benefício em uma interação.

Imitação: fornecemos cenários para o indivíduo imitar ou reproduzir e um espaço seguro para a sua prática.

Atividade: fornecemos pistas para a pessoa se inserir em situações em que possa envolver-se numa atividade que inclua a participação de outros dentro da mesma comunidade de práticas.



O processo de aprendizagem transformativa do UPSIM: baseado nas três dimensões de aprendizagem de Illeris (Illeris, 2017, p. 26) (Illeris, 2017, p. 26)

O diagrama ilustra como o Círculo de *Mentorvenções* UPSIM acompanha as aprendentes através do processo de aprendizagem profunda e construtiva. Este processo ajuda-as a internalizar métodos e processos que desenvolvem a sua capacidade de adquirir competência de uma forma significativa que vai para além da simples aquisição de conhecimentos. Com os recursos do UPSIM, as aprendentes são guiadas através de processos que suportam formas críticas em que podem conscientemente dar sentido às suas vidas e permitir-lhes desenvolver proficiência para a aprendizagem ao longo da vida de forma independente. Isto resulta numa mudança fundamental nas suas visões de mundo, mudando a aceitação sem sentido ou inquestionável da informação disponível para experiências de aprendizagem mais reflexivas e conscientes. Através desta mudança, as participantes experimentam um sentimento de verdadeira emancipação. Como diz Mezirov, *a aprendizagem transformacional é tornar-se criticamente consciente de pressupostos/expectativas não ditas e avaliar a sua relevância para fazer interpretações.*

Estes processos conduzem potencialmente a uma mudança na forma de pensar e sentir da aprendente, bem como afetam as suas perspetivas, crenças e comportamentos. Mas como é que isto funciona realmente? Segundo Illeris (2006), existem quatro tipos diferentes de aprendizagem no processo de aprendizagem transformacional: cumulativa, assimilação, acomodação, e finalmente, aprendizagem transformativa, durante a qual há uma mudança de consciência, que altera permanentemente a forma como o aprendente se comporta no mundo.

A maioria das aprendentes já foi introduzida a **APRENDIZAGEM CUMULATIVA**. Acontece em muitos contextos educativos, mas também na vida quotidiana. Isto diz respeito à aprendizagem e à memorização dos factos sem qualquer estratégia, como memorizar nomes, datas, ou números de telefone.

A **ASSIMILAÇÃO** é quando a aprendente, por exemplo, memoriza factos tais como datas ligando os números a um aniversário ou algum sistema pré-existente.

A **ACOMODAÇÃO** é quando a aprendente reestrutura esquemas. Este é um processo que requer muita energia e concentração. Um exemplo disto poderia ser; uma aprendente tem utilizado uma estratégia contraproducente de resolução de problemas, quando existe uma estratégia muito mais produtiva. A aprendente terá de gastar energia na reaprendizagem da nova estratégia e terá de se concentrar em evitar velhos hábitos. Quando o antigo esquema tiver sido substituído, houve acomodação.

A **TRANSFORMAÇÃO** é significativamente mais complexa do que a acomodação. Na realidade, as aprendentes põem mais do que um esquema em jogo, e muitos destes terão de ser reestruturados. Os esquemas devem também ser reestruturados no que diz respeito às diferentes dimensões da aprendizagem. A transformação é caracterizada pelo facto de esta forma de aprendizagem envolver uma chamada mudança na organização do eu. Isto significa que toda a personalidade da aprendente muda decorrente dos processos de aprendizagem pelos quais passou.

Quando falamos em desenvolver a aprendizagem, precisamos compreender como a definimos. Na nossa situação, a aprendizagem tem como objetivo desenvolver a **competência**, que consiste em:

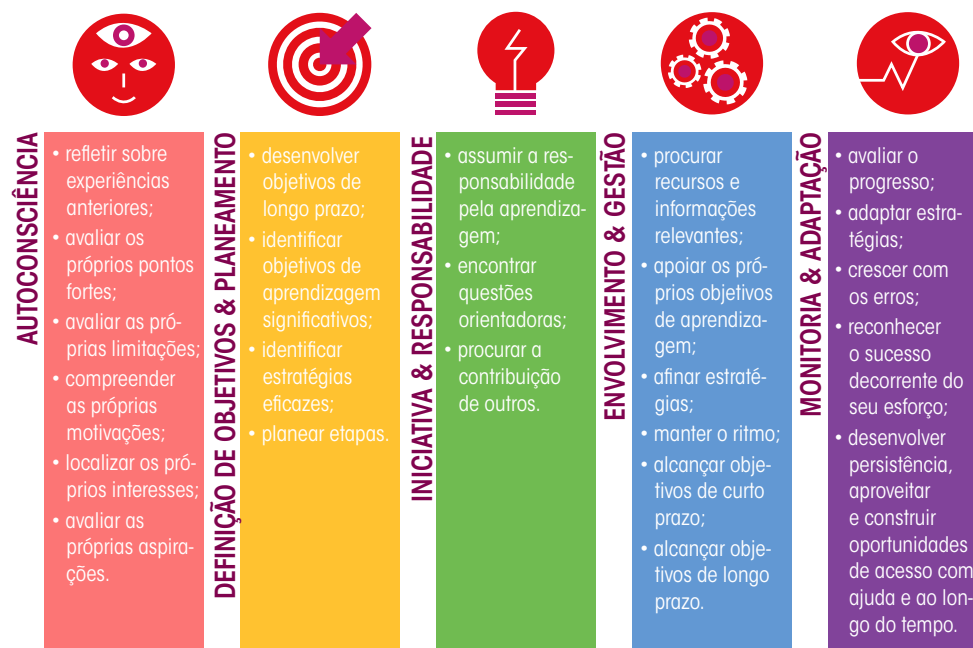
- **Conhecimento,**
- **Aptidão,**
- e **Atitude.**

Conhecimento refere-se ao conhecimento de factos, conhecimento declarativo, ou estruturas conceptuais (Snow, 1990), e aptidão refere-se ao saber como, à capacidade de aplicar conhecimentos ou conhecimentos processuais (Snow, 1990). Contudo, para o aprendente do século XXI numa sociedade pós-modernista, o mero conhecimento de factos ou de como proceder não é suficiente. Isto não conduz à vontade de resolver um problema. É aqui que entra a atitude. Para sermos verdadeiramente competentes, precisamos de incluir a exploração, a prontidão para avaliar a situação, estabelecer um objetivo, e agir com perseverança. (Hautamäki, A. & Hautamäki, J., 2001) O conceito UPSIM, portanto, distingue entre conhecimento (saber), aptidão (ser capaz), exploração (estudar), e esperança (Häyrynen & Hautamäki, 1977). O termo exploração tem as suas raízes nos conceitos de estratégias de aprendizagem e auto-regulação. Assim, para além do **conhecimento, aptidão e exploração**, a componente da **esperança** é parte integrante, mas conceptualmente distinta, da exploração na fase de Aplicação e das reuniões de mentores.

Os processos de *Mentorvenção*, portanto, **motivar através da criação de esperança, porque quando a aprendente tem esperança, aceitará e completará mais facilmente uma tarefa com dedicação e curiosidade.**

Os recursos são assim concebidos para apoiar a disposição e prontidão das mulheres nascidas no estrangeiro na orientação para a tarefa, na formulação de objetivos, na automotivação, e terem a coragem e autoconfiança para enfrentar e lidar com desafios e possíveis falhas.

As Cinco Dimensões da Aprendizagem Autodirigida



*Inspirado por: Lench, S., Fukuda, E., & Anderson, R. (2015). Essential skills and dispositions: Developmental frameworks for collaboration, creativity, communication, and self-direction. Lexington, KY: Center for Innovation in Education at the University of Kentucky.

Para assegurar que as mulheres que participam nas *Mentorvenções* UPSIM passem por um processo de transformação e aprendem a dominar a aprendizagem autodirigida, o conceito baseia a orientação em métodos cientificamente comprovados para desenvolver a competência de aprender a aprender. Isto baseia-se em cinco dimensões, que na sua totalidade, apoiam o indivíduo através das fases de aprendizagem transformacional;

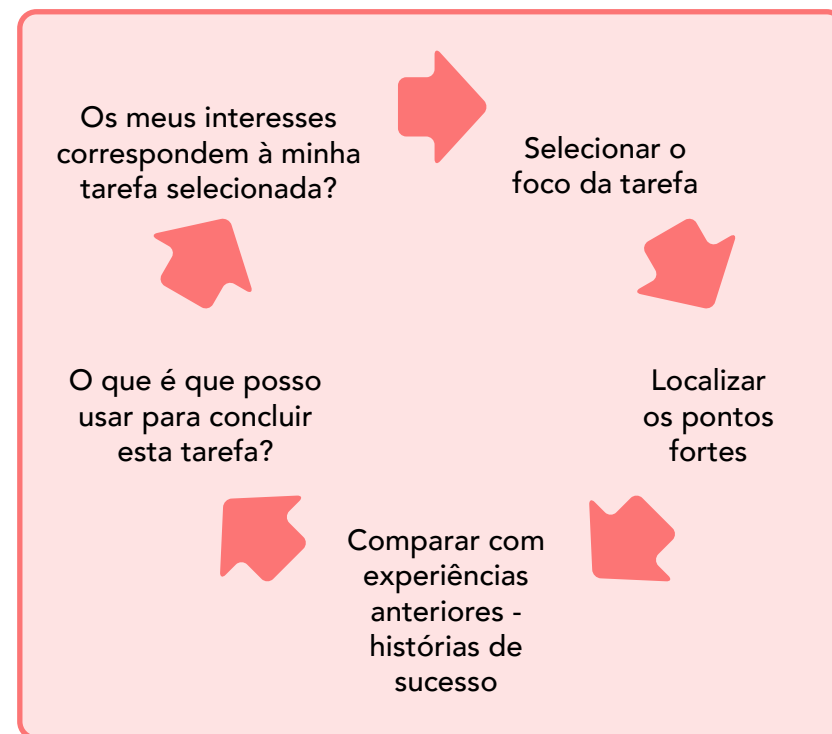
Autoconsciência; Definição de objetivos & planeamento; Iniciativa & responsabilidade; Envolvimento & gestão; e Monitoria & adaptação. Estas cinco dimensões, através das quais as mulheres

serão guiadas pelo(a) mentor(a), ajudarão a implementar situações que tragam aprendizagem transformacional. Cada dimensão é reconhecível pelo esquema de cores e ícones. As ferramentas combinam aspetos destas dimensões e estão estruturadas para permitir que a aprendente passe pelas fases transformacionais a seguir.



Os processos transformacionais são iniciados através de diferentes fases durante um *Círculo de Mentorvenção*, onde as ferramentas e as atividades são apresentadas e completadas num ambiente protegido, antes de as aprendentes os desenvolverem e os aplicarem na vida real durante a Fase de Aplicação. Durante as atividades de Extensão, elas serão acompanhadas e apoiadas com a ajuda e orientação do(a) mentor(a) e restantes aprendentes para se ajustarem aos desafios, aceitarem as falhas e desenvolverem o domínio das novas competências.

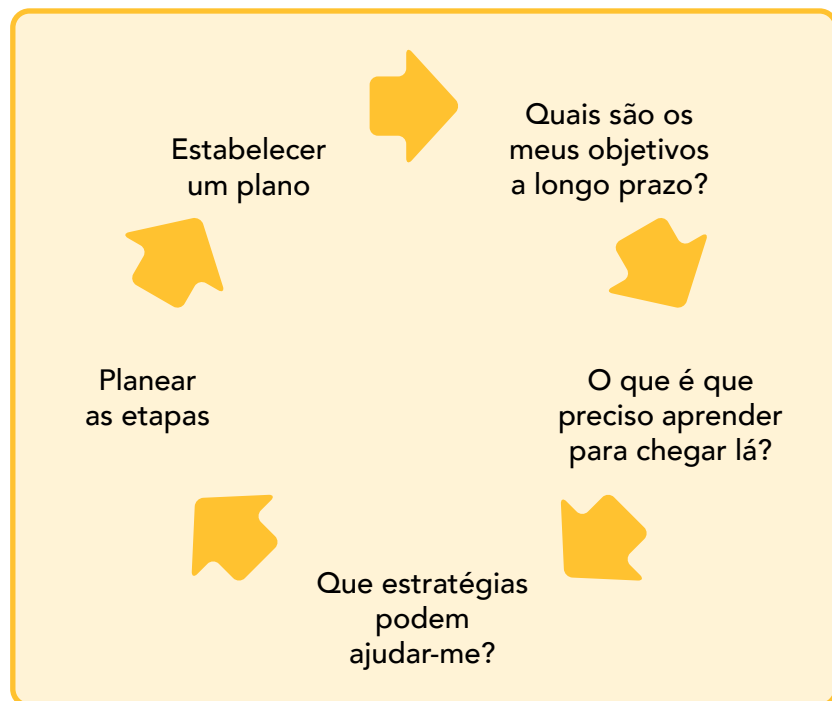
As cinco dimensões estão distribuídas ao longo das quatro fases do *Círculo de Mentorvenção*. Cada dimensão tem uma progressão, que se move através de um processo que vai do “imersão” ao “estender-se”. Combinamos as 5 dimensões da aprendizagem autodirigida



com o processo transformacional, o que significa que após a conclusão de todo o *Círculo*, as participantes terão desenvolvido competências nas dimensões abaixo indicadas:

A **dimensão da autoconsciência** vai, ao longo de todo o processo de aprendizagem transformacional, expor a aprendente a ferramentas destinadas primariamente a obter conhecimentos sobre os seus próprios objetivos e espera auxiliar na construção de objetivos de aprendizagem realistas e realizáveis.

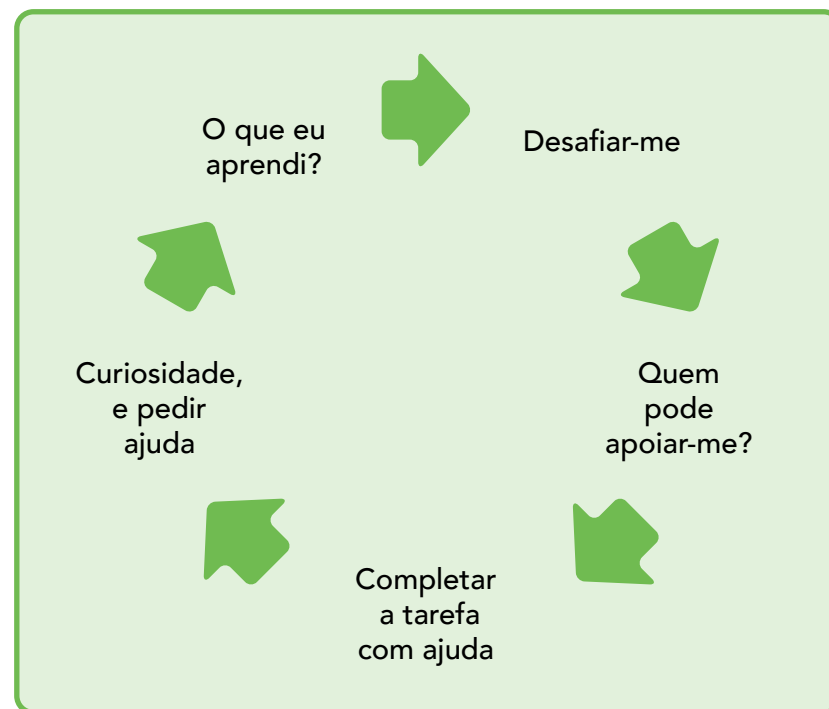
Isto é conseguido concentrando-se em áreas que são importantes para ela, em que tarefas se quer concentrar e como as irá priorizar, onde já teve êxitos, e como usar os seus pontos fortes e qualidades



para chegar onde quer estar. Isto incluirá atividades tais como comparar com exemplos do passado, descobrir quais são os seus interesses, e se estes se encaixam no que pretende alcançar e no seu estilo de aprendizagem.

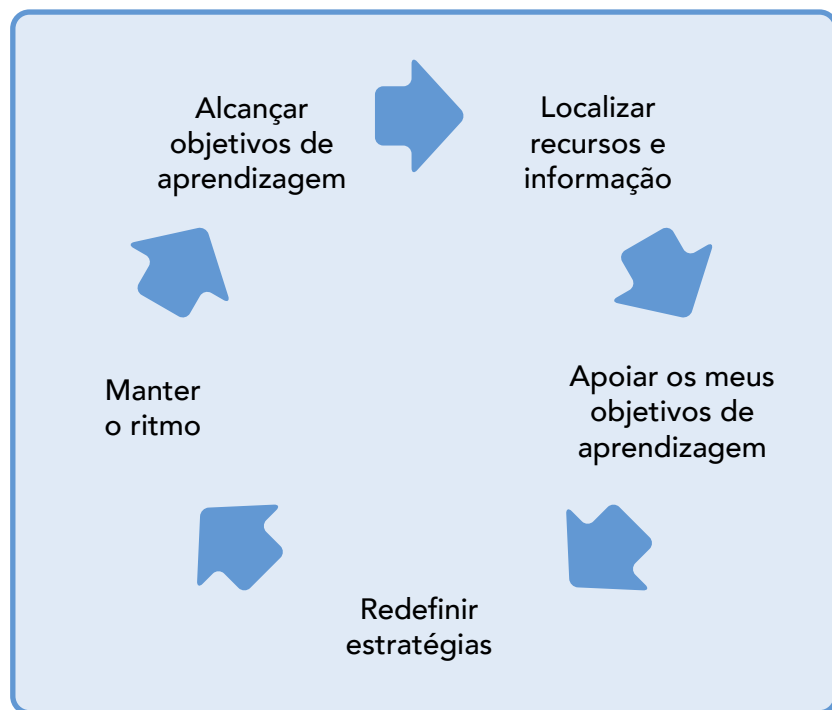
Ferramentas da dimensão **definição de objetivos e planeamento** funcionam a partir do desenvolvimento da capacidade das aprendentes em definir objetivos realistas e atingi-los.

Isto implica criar objetivos de longo e curto prazo, bem como considerar quais os objetivos de aprendizagem que serão relevantes e realistas para começar e que estratégias e passos são necessários tomar.



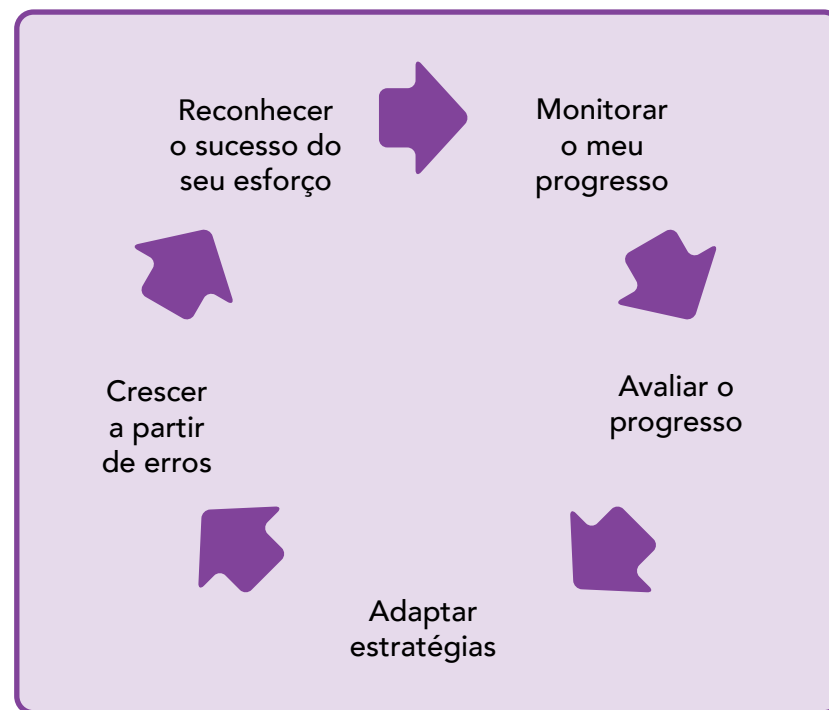
As ferramentas da dimensão **iniciativa e responsabilidade** referem-se a ajudar as aprendentes a desafiarem-se a si próprios com algo novo!

Através destes processos, as aprendentes serão introduzidas a estratégias e métodos para descobrir quem as pode apoiar, tais como pessoas na sua rede e em quem podem se inspirar, concentrando-se nas características que precisam de procurar. Além disso, esta dimensão ajuda a esclarecer o que aprendeu e como pode continuar a desenvolvê-lo.



Ferramentas para a dimensão **envolvimento e gestão** focam-se em como as aprendentes podem atingir os seus objetivos e em como elas podem manter-se motivadas e envolvidas durante o processo.

Isto significa que são-lhe apresentadas as estratégias que as ajudam a localizar a informação e os recursos que as podem ajudar a aprender. Isto pode ocorrer a partir de plataformas e aplicações e formas de encontrar informação relevante e, ao mesmo tempo, apoiar o alcance dos seus objetivos de aprendizagem e manutenção da concentração neste mesmo processo. Decorrente da boa ou má experiência com as suas estratégias, terá também de ajustar aquelas que são menos eficazes e estar consciente do que está a funcionar bem para se adaptar a estas experiências. Para se manter concentrada e manter o ritmo, a aprendente trabalhará também em manter-se motivada através do desenvolvimento da esperança interior e da resiliência.



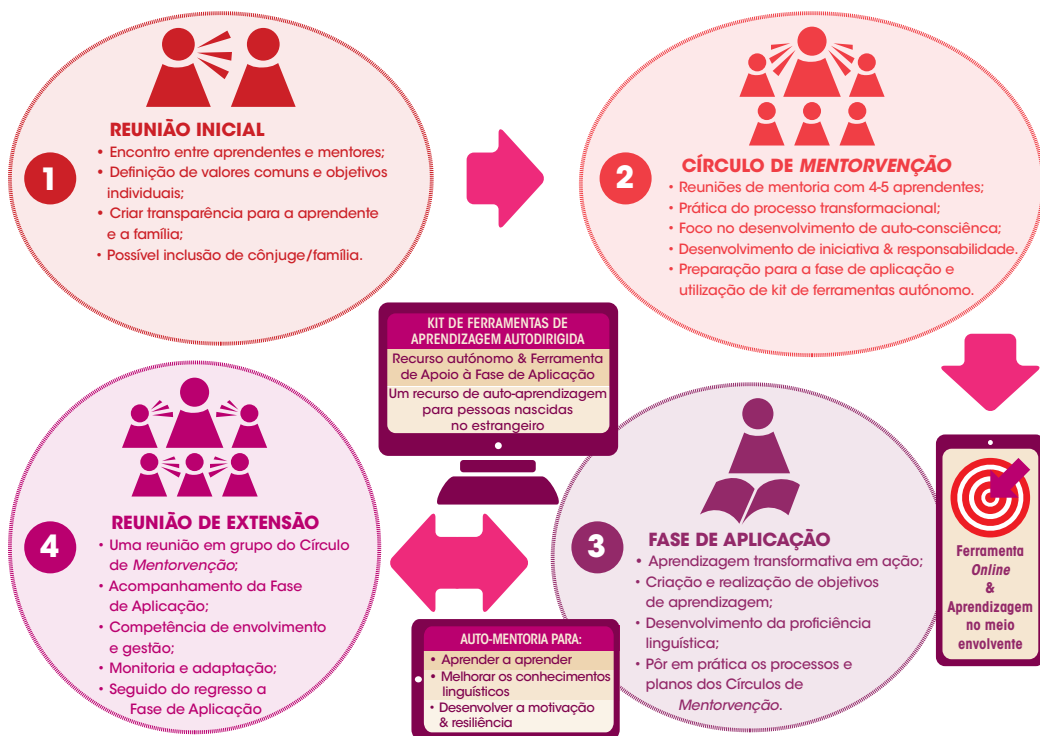
Ferramentas para a dimensão **monitoria e adaptação** incluem trabalhar a capacidade da aprendente de auto monitorizar o seu progresso, ajudá-la a desenvolver a capacidade de se auto-ajustar quando necessário, e reconhecer onde o seu esforço, tempo, ajuda, oportunidade e persistência fizeram a diferença...

... e para incluir estas experiências nos seus futuros projetos de aprendizagem! Como acima mencionado, estas cinco dimensões não podem permanecer sozinhas. A sua relevância difere consoante as diferentes fases e processos em que a participante se encontra.

As sessões, portanto, começam nos *Círculos de Mentorvenção*, onde certas atividades são feitas em conjunto, e a aprendente é introduzida a atividades em que pode continuar a trabalhar em casa. Os capítulos seguintes irão levá-lo(a) a uma descrição mais detalhada das quatro fases do *Círculo de Mentorvenção*.

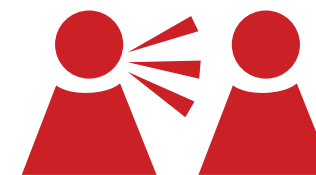
O CÍRCULO DE MENTORVENÇÃO

Os capítulos anteriores levaram-no através dos fundamentos da aprendizagem dos recursos do UPSIM. As dimensões e processos transformacionais introduzidos acima foram distribuídos ao longo das quatro fases do Círculo de *Mentorvenção*:



Uma visão geral do Círculo de *Mentorvenção* do UPSIM

Os capítulos seguintes irão conduzi-lo(a) através de cada uma destas fases.



FASE 1: Reunião Inicial Conhecer as aprendentes

A **Reunião Inicial** é uma reunião individual entre a aprendente e o(a) mentor(a). Começa com a introdução do processo à aprendente e a definição das suas expectativas. Esta será tipicamente uma reunião individual, mas uma opção adicional é incluir um familiar adulto próximo ou pessoas de apoio, tais como um parceiro de vida ou cônjuge. Em algumas situações, a transparência e o sentimento de que se trata de um projeto familiar com objetivos comuns podem ajudar a ganhar o apoio do cônjuge.

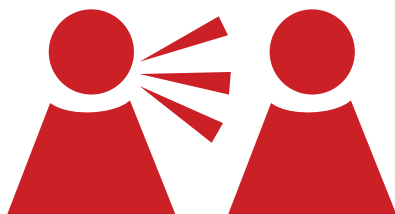
A Reunião Inicial irá desenvolver a capacidade da aprendente de:

- Encontrar a sua motivação/esperança intrínseca
- Obter uma visão geral do seu percurso
- Estabelecer os seus objetivos de longo prazo
- Procurar formas de apoiar os seus próprios objetivos de aprendizagem
- Procurar a contribuição de outras pessoas



FASE 1

VISÃO GERAL DAS FERRAMENTAS



1

Nome da atividade:

O MEU PERCURSO DE MIGRAÇÃO

Tópico de Aprender a Aprender: Obter uma visão geral do meu percurso

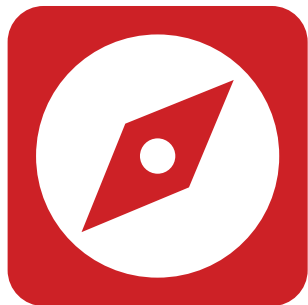
Dimensão: Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Esta ferramenta para desenhar o percurso migratório dá às mulheres nascidas no estrangeiro uma perspetiva alargada do seu percurso migratório e processo de integração. A ferramenta ilustra visualmente o percurso de cada aprendente na procura para atingir os seus objetivos. Também mostra o caminho que tem sido seguido e destaca o que já foi alcançado. Como a ferramenta é gráfica, ajuda a aprendente e o(a) mentor(a) a fazer um plano em conjunto, e o percurso desenhado cria uma visão geral, mostra padrões, e minimiza a necessidade de escrita. Desenhar em conjunto com a aprendente ajuda-a a visualizar o que esperar e pode mostrar se uma expectativa for irrealista. Mostra também que o caminho pode ser longo e ilustra onde a atenção deve estar para decidir qual o melhor passo seguinte. A ferramenta permite que o(a) mentor(a) e a aprendente desenvolvam um plano realista, uma vez que estimula o diálogo sobre os objetivos que pretendem atingir e o que será necessário para alcançá-los



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



2

Nome da atividade:
O QUE QUERES?

Tópico de Aprender a Aprender: Explorar o que pretende saber e o que deseja alcançar

Dimensão: Iniciativa & responsabilidade

Resumo: Esta atividade motivará as aprendentes a pensar sobre as questões relativas à sua vida, desejos e objetivos e a refletir sobre o que está a correr bem e o que poderia ser melhorado. É o primeiro passo para estabelecer o que as aprendentes querem da sua vida e estabelecer o que uma boa vida, sucesso e felicidade significam para elas. As perguntas devem convidá-las e motivá-las a pensar sobre a sua vida, as suas opiniões sobre uma boa vida em geral, e a sua situação mais especificamente.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



3

Nome da atividade:
O TEU PODER

Tópico de Aprender a Aprender: Encontrar um objetivo comum para o meu processo (incluir o(a) cônjuge/parceiro(a) no estabelecimento de objetivos)

Dimensão: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade deve ajudar as aprendentes a identificar as suas próprias características, estar conscientes dos seus pontos fortes, e motivá-las a pensar nas suas próprias características e capacidades de forma positiva.

Após os círculos de mentoria, as aprendentes podem também pedir aos amigos ou familiares que as descrevam e incluir estas descrições na lista de características.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>





4

Nome da atividade:
LINHA DA VIDA

Tópico de Aprender a Aprender: Definição de Objetivos

Dimensões: Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Esta atividade ajudará as aprendentes a ilustrar claramente as suas experiências de vida. A linha representa um terreno neutro a partir do qual as aprendentes podem posicionar experiências positivas (acima) e negativas (abaixo) e anotar o seu raciocínio. Isto irá ajudá-las a refletir sobre as suas experiências e a orientar as suas próximas escolhas de vida.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



5

Nome da atividade:
COLEÇÃO DE CAPACIDADES

Tópico de Aprender a Aprender: Formas de apoiar os objetivos de aprendizagem

Dimensões: Definição de objetivos & planeamento

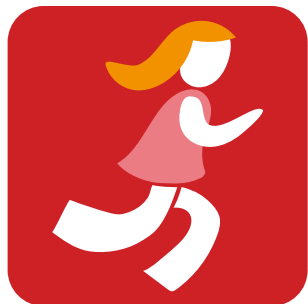
Resumo: Esta atividade irá ajudar as aprendentes a conhecer e afirmar as suas competências e capacidades a fim de apoiar os seus objetivos de aprendizagem. Além disso, ajudará as aprendentes a ligar as suas competências às capacidades que são frequentemente procuradas no mercado de trabalho e/ou às suas tarefas de trabalho atuais. Isto também pode ajudar a tornar o mercado de trabalho menos assustador, onde qualquer aprendente pode encontrar algo que valorize as suas aptidões e capacidades.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>





6

Nome da atividade:
FORÇAS MOTIVADORAS



Tópico de Aprender a Aprender: Procurar a contribuição de outras pessoas

Dimensões: Iniciativa & responsabilidade

Resumo: Esta atividade ajudará as aprendentes a refletir sobre o que as motiva nas diferentes áreas da vida. Estas reflexões e o exercício dos “Ícones das Forças Motivadoras” (descrito na atividade) ajudarão as aprendentes a descobrir o que as motiva a trabalhar e, com efeito, o padrão de carreira que têm e que as ajudará na definição dos seus objetivos e na especificação do que pretendem ter no emprego.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



7

Nome da atividade:
TRAVE DE EQUILÍBRIO



Tópico de Aprender a Aprender: Objetivos gerais e fatores de stress

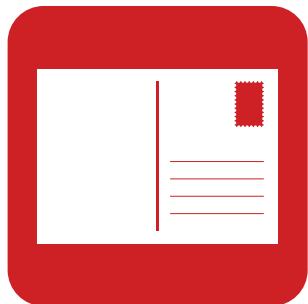
Dimensões: Autoconsciência / Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Nesta ferramenta, a aprendente escreve diferentes aspectos da sua vida numa trave de equilíbrio: atividades que exigem esforço e/ou causam estresse e atividades que oferecem apoio e reduzem o estresse. A trave representa a resiliência da aprendente. Com este exercício pode-se explorar se a resiliência é suficientemente forte para assumir outro agente de estresse (neste caso, a aprendizagem de línguas) e como apoiá-la.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



8

Nome da atividade:
POSTAIS PARA O FUTURO



Tópico de Aprender a Aprender: Objetivos gerais e Progresso

Dimensões: Autoconsciência / Definição de objetivos & planeamento / Monitoria & adaptação

Resumo: Ao escrever um postal/carta para si mesma no futuro, as aprendentes tornam-se conscientes das suas aspirações e apercebem-se de como os estudos podem ajudar a alcançar os seus objetivos de vida. Esta atividade oferece também um feedback único e pessoal. O objetivo é motivar as aprendentes a planearem o seu futuro e a atingirem os seus objetivos.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



9

Nome da atividade:
O QUANTO PESA?



Tópico de Aprender a Aprender: Objetivos gerais e fatores de stress

Dimensões: Autoconsciência / Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Com este questionário, a aprendente pode ter uma ideia do quanto os fatores de estresse presentes na sua vida "pesam". Este instrumento pode ajudá-la a decidir se pode fazer um curso de aprendizagem de línguas e se precisa de mais apoio ou aconselhamento.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



10

Nome da atividade:
MEUS VALORES PESSOAIS

Tópico de Aprender a Aprender: Criar esperança e estimular a motivação

Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade motiva as aprendentes a refletir sobre a sua situação atual, várias áreas da vida, e em que medida estão satisfeitas com cada área. Com base nestas reflexões, as aprendentes devem dar prioridade a uma ou duas áreas para trabalhar e melhorar, identificando e compreendendo a força motivadora dos seus valores. Desta maneira, estabelecem objetivos específicos e pontos centrais para a sua vida futura.

Uma visão clara das áreas da vida que necessitam de atenção e mudança torna o processo de mudança mais acessível e motivante.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>



11

Nome da atividade:
MEUS OBJETIVOS SMART

Tópico de Aprender a Aprender: Estabelecer objetivos de longo prazo

Dimensões: Definição de objetivos & planeamento

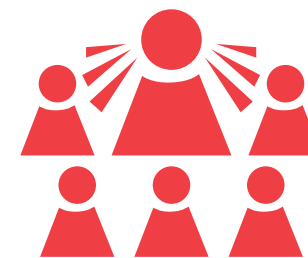
Resumo: Este exercício fará com que os objetivos das aprendentes se tornem SMART (inteligentes) para que tomem consciência da razão pela qual os desejam e do efeito que a realização deles terá sobre elas. Isto irá motivá-las no processo de atingir esses objetivos.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/foundation/tools.html>





FASE 2:

Os Círculos de *Mentorvenção*:

Das estruturas de apoio à transformação

A segunda fase do programa é a **fase de *Mentorvenção***. Isto proporcionará às aprendentes em processo e mentoria uma estrutura de apoio para aprender a aprender, que pode ser construída e desmontada, dependendo das necessidades e progressão da pessoa. A aprendente é convidada a participar nas reuniões do círculo de *Mentorvenção*, que incluem pelo menos um(a) mentor(a) e um mínimo de 3 e até 5 mulheres nascidas no estrangeiro por círculo. O círculo atuará como o seu grupo de apoio ao longo das diferentes fases.

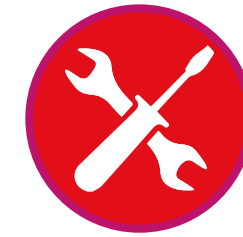
As discussões e processos nos círculos conduzirão à partilha e reflexão sobre os desejos de cada aprendente, de onde provêm, e os seus objetivos gerais para o programa. Esta fase leva-as através de uma série de atividades que se concentram no reforço da sua capacidade de estabelecer e planear os seus objetivos, enfatizando o desenvolvimento da aprendizagem autodirigida.

As *Mentorvenções* consistem em sessões onde as aprendentes e o(a) mentor(a) UPSIM se encontram para desenvolver a autoconsciência, estruturando a aprendizagem e a capacidade de aprender mais sobre elas próprias, os seus planos para o futuro, e como pretendem lá chegar.

As ferramentas desenvolvidas para estas sessões ajudarão as aprendentes a:

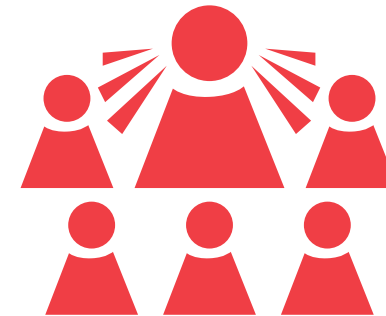
- Refletir e avaliar
 - as suas experiências anteriores
 - os seus pontos fortes
 - as suas limitações
 - as suas motivações
 - os seus interesses
 - as suas aspirações

- Desenvolver objetivos de aprendizagem de longo prazo
- Localizar objetivos de aprendizagem importantes
- Identificar estratégias eficazes
- Planear etapas
- Assumir responsabilidade pela própria aprendizagem
- Identificar estratégias eficazes
- Criar oportunidades
- Procurar a contribuição de outras pessoas



FASE 2

VISÃO GERAL DAS FERRAMENTAS





1

Nome da atividade:
PRIORIZAR ÁREAS DE VALOR

Tópico de Aprender a Aprender: Priorizar

Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade deve ajudar as aprendentes a priorizar os seus objetivos e o que é mais importante nas suas vidas. A experiência do Professor de Filosofia (descrita na atividade), em particular, pode ser uma ótima forma de pensar sobre as necessidades e desejos pessoais e como dar prioridade a estes.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



2

Nome da atividade:
OS MEUS PONTOS FORTES

Tópico de Aprender a Aprender: Pontos fortes

Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade ajudará as aprendentes a identificar e explorar os seus pontos fortes. O conhecimento e a consciência da sua força pessoal são simultaneamente motivadores e úteis quando se tenta criar melhorias duradouras na vida. Uma avaliação sobre os pontos fortes das aprendentes pode ser utilizada como base para a reflexão. Além disso, aprender sobre os próprios pontos fortes pode reforçar uma narrativa e uma perspetiva positivas sobre as oportunidades da vida.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>





3

Nome da atividade:
**IDENTIFICAR PONTOS
 FORTES DA ENTREVISTADA**

Tópico de Aprender a Aprender: Pontos Fortes

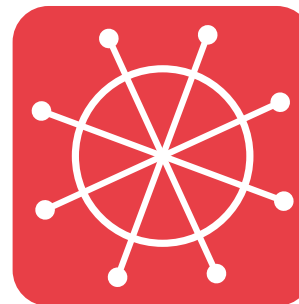
Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade ajudará as aprendentes a explorarem os seus pontos fortes, recursos e outras competências ao identificar os pontos fortes em si próprias e nas restantes aprendentes com base nos relatos das suas experiências e situações da vida. Ao fazer isto, as aprendentes adquirirão conhecimentos sobre os seus pontos fortes e recursos, aumentando a possibilidade de os reforçar. O conhecimento e a consciência dos seus pontos fortes e aprender a reconhecê-los são aptidões motivadores e úteis quando se tenta alcançar melhorias duradouras.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



4

Nome da atividade:
**A RODA DA SATISFAÇÃO
 COM A VIDA**

Tópico de Aprender a Aprender: Meus valores

Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade visa motivar e inspirar as aprendentes a pensar e refletir sobre a sua situação em várias áreas da vida e o quanto estão satisfeitas com as mesmas.

Com base nestas reflexões, as aprendentes devem dar prioridade a uma ou duas áreas da sua vida para trabalhar e melhorar, identificando e compreendendo a força motriz dos seus valores e motivações e estabelecer objetivos específicos e pontos focais para o futuro.

Uma visão clara das áreas da vida que necessitam de atenção e mudança torna a realização da mudança desejada e a sua procura mais acessível.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>





5

Nome da atividade:
ESPERANÇAS E SONHOS

Tópico de Aprender a Aprender: Visão geral das estratégias de aprendizagem

Dimensões: Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Esta atividade motivará as aprendentes a refletir sobre todos os exercícios anteriores e todas as suas esperanças e sonhos, depois de terem pensado nas qualidades de que mais se orgulham e nos seus pontos fortes, aptidões e capacidades de uma forma holística. O preenchimento da matriz deve proporcionar-lhes uma visão geral da sua evolução.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



6

Nome da atividade:
PLANO DE AÇÃO

Tópico de Aprender a Aprender: Planear etapas e estratégias

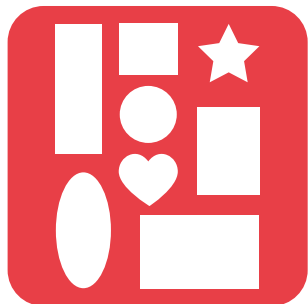
Dimensões: Definição de objetivos & planeamento

Resumo: Esta atividade motivará e ajudará as aprendentes a serem proactivas na procura dos seus objetivos ao formularem um plano de ação baseado na aprendizagem e no conhecimento do seu conjunto de pontos fortes, valores, competências, redes/pessoas de apoio, etc., adquirido ao longo do programa. Esta forma de ancorar os próprios objetivos motiva as aprendentes e permite que se concentrem nos seus recursos e capacidades de alcançar os seus objetivos na sua vida quotidiana.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



7

Nome da atividade:
MURAL DOS DESEJOS



Tópico de Aprender a Aprender: Esperança/motivação

Dimensões: Autoconsciência / Definição de objetivos & planeamento

Resumo: O objetivo desta atividade é ajudar as aprendentes a visualizar os seus objetivos. Isto promove a motivação e o pensamento positivo, o que as ajudará a permanecer no caminho certo. Saber que está a trabalhar para atingir os seus objetivos de vida é um forte motivador. Numerosos estudos têm demonstrado que a prática mental (através da visualização), assim como a prática real, podem efetivamente melhorar as suas competências. Quando visualizamos uma ação, as mesmas regiões cerebrais são estimuladas como quando a executamos, e assim novas redes neuronais são criadas.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



8

Nome da atividade:
ÁRVORE DE CONTACTOS



Tópico de Aprender a Aprender: Redes de apoio

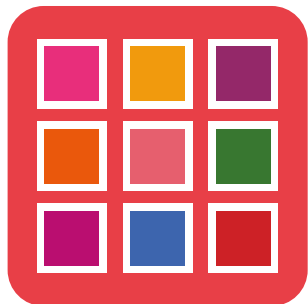
Dimensões: Iniciativa & responsabilidade

Resumo: Esta atividade centra-se no trabalho em rede. Ao restabelecer a ligação com possíveis contactos e referências, as aprendentes podem criar redes com pessoas e organizações que as possam ajudar na sua inclusão no país de acolhimento.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



9

Nome da atividade:
IMAGENS ALEATÓRIAS

Tópico de Aprender a Aprender: Curiosidade

Dimensões: Iniciativa & responsabilidade

Resumo: *Este é um jogo introdutório para compreender como funciona a criatividade e como qualquer pessoa pode ser criativa. É utilizado para medir uma das competências criativas básicas: Fluência (a capacidade de produzir muitas ideias).*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



10

Nome da atividade:
PERSPETIVAS DIFERENTES

Tópico de Aprender a Aprender: Curiosidade

Dimensões: Autoconsciência

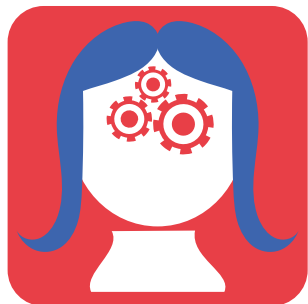
Resumo: *Esta atividade centra-se em motivar as aprendentes a refletir sobre como diferentes perspetivas afetam a forma como vemos a realidade. Com base nestas reflexões, as aprendentes devem compreender que possuem um papel ativo no processo de aprendizagem.*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>





11

Nome da atividade:
MAPA MENTAL



Tópico de Aprender a Aprender: Desenvolvimento contínuo

Dimensões: Iniciativa & responsabilidade

Resumo: *Um mapa mental é uma boa forma de expressar a complexidade da integração na sociedade, da aprendizagem da língua, e da realização de sonhos de requalificação, baseando-se na sua situação, ideias, e competências.*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



12

Nome da atividade:
**TRABALHO DOS MEUS SONHOS
VS. TRABALHO QUE NUNCA FAREI**



Tópico de Aprender a Aprender: Esperança/motivação

Dimensões: Autoconsciência / Definição de objetivos & planeamento

Resumo: *O objetivo é que as aprendentes pensem no seu sonho para o futuro livremente num cenário em que nenhum obstáculo possa impedir a realização do seu objetivo. Ao mesmo tempo, pensarão também no tipo de trabalho que não gostariam ou não serão capazes de fazer no futuro. As aprendentes têm frequentemente uma visão restrita ou irrealista das suas capacidades. Esta ferramenta pode alargar a sua visão sobre que objetivo é alcançável e torná-las mais conscientes da sua situação. A ferramenta é muitas vezes “um abrir de olhos” e é um exercício divertido para se conhecerem melhor umas às outras.*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



13

Nome da atividade:
**O DIAMANTE
DO PENSAMENTO**



Tópico de Aprender a Aprender: Superar a pressão interna, crenças limitadoras e insegurança e trabalhar a autoidentidade.

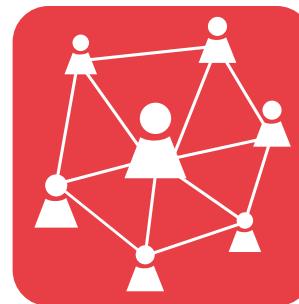
Dimensões: Autoconsciência

Resumo: Esta atividade ajuda as aprendentes a tornar-se mais conscientes de como os seus pensamentos, emoções e sensações se relacionam com certos comportamentos ou ações. Isto irá ajudá-las a assumir a responsabilidade pelas suas próprias vidas, a aumentar a sua iniciativa, e a serem capazes de completar tarefas e projetos que as ajudem a atingir os seus objetivos. Também desenvolve auto-regulação emocional, pensamento flexível, resiliência e otimismo.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



14

Nome da atividade:
**GERADOR
DE REDES**



Tópico de Aprender a Aprender: Selecionar minha rede

Dimensões: Iniciativa & responsabilidade / Envolvimento & gestão

Resumo: Esta ferramenta visa ajudar as aprendentes a alcançar os seus objetivos de aprendizagem, aprendendo a localizar a ajuda disponível no seu meio. O gerador de redes ajuda a classificar e selecionar as pessoas de quem precisa se aproximar ou de quem criar distância para se manter motivada na sua aprendizagem.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/mentorvention/tools.html>



FASE 3:

A Fase de Aplicação

Vivenciar a aprendizagem

A aprendente autodirigida tem a maior probabilidade de alcançar os seus objetivos de aprendizagem. Portanto, as atividades da **Fase de Aplicação** são baseadas nos elementos que os investigadores definiram como o “DNA” de aprendentes autodirigidos.

Enquanto o foco nos **Círculos de Mentorvenção** é fornecer apoio externo, esta fase permite-lhes experimentar e vivenciar atentamente os seus próprios passos para avançarem na vida com resiliência e motivação. A **Fase de Aplicação** enfatiza oferecer às mulheres nascidas no estrangeiro as ferramentas necessárias para se tornarem aprendentes bem-sucedidas através da disponibilização direta de métodos e estratégias. Além disso, sugestões e pistas sobre como pô-las em prática são parte integrante do conjunto de ferramentas, facilitando que as aprendentes interiorizem estas competências através dos seus próprios processos e no seu próprio ritmo.

A **Fase de Aplicação** é onde as aprendentes saem e se responsabilizam pela sua própria aprendizagem. Esta fase leva-as através de uma série de passos que as apoiarão ao longo do caminho. O(a) mentor(a) precisa compreender bem os processos, mas não desempenhará um papel ativo até que se voltem a encontrar para a reunião de

Extensão, onde poderão acompanhar as atividades e subseqüentes reflexões do processo de aprender a aprender.

O consórcio UPSIM disponibilizou na sua plataforma ferramentas ligadas ao processo de aprender a aprender individual, que pode funcionar como uma ferramenta independente de aprendizagem de línguas para as mulheres que não participam de uma *Mentorvenção* UPSIM, ou ser utilizada como parte da fase de Aplicação no Círculo de *Mentorvenções* UPSIM. As ferramentas de aprender a aprender estão incluídas na página *web* do projeto UPSIM juntamente com outras ferramentas e recursos de auto-aprendizagem necessários para completar esta fase. A plataforma pode ser acedida a partir de um portátil ou dispositivo móvel, o que significa que pode ser acedida por qualquer pessoa, a qualquer hora e em qualquer lugar. Os recursos não requerem muitos conhecimentos técnicos, e muitas das atividades de aprendizagem podem ser realizadas durante a vida quotidiana.

Antes da Fase de Aplicação dos Círculos de Mentorvenção, as aprendentes deverão:

1. Ter informação completa do processo de Mentorvenção e os contactos do grupo, das restantes aprendentes e mentor(a) — como e quando se vão encontrar?
2. Estarem preparadas para a aprendizagem autodirigida / desafios; certifique-se de que compreenderam os 4 passos apresentados na plataforma e as ferramentas relacionadas como cada passo.
3. Compreender as atividades de auto-mentoria, guardá-las e levá-las para a reunião de extensão.
4. Estarem preparadas para manter um diário (digital) de aprendizagem, se possível, onde os resultados das atividades possam ser guardados, incluindo os planos e resultados das atividades, etc.
5. Ter testado a plataforma em grupo, para que possam fazer ao(à) mentor(a) quaisquer perguntas necessárias antes de embarcar nos seus percursos.

As seções seguintes explicam mais detalhadamente a fase de Aplicação e as teorias que inspiraram os 4 passos, e as respetivas ferramentas.

O que é a Aprendizagem Autodirigida?

Aprender uma nova aptidão por si próprio, tal como ensinar-se a tocar um instrumento musical ou plantar uma horta, requer alguma forma de aprendizagem autodirigida. A aprendizagem autodirigida é um processo em que os indivíduos se encarregam principalmente de planear, continuar e avaliar as suas experiências de aprendizagem (Merriam et al., 2007). Na aprendizagem autodirigida, a responsabilidade de aprender passa de uma fonte externa (professor/formador/educador) para o indivíduo. O controlo e o envolvimento ativo do aprendente no processo de aprendizagem são cruciais neste processo (Boyer and Usinger, 2015; Grover, 2015).

Aprendizagem autodirigida inclui a conceptualização, *design*, implementação, e avaliação da aprendizagem orientada pelos aprendentes (Brookfield, 2009). Pode ser referido como um método de organização da aprendizagem de uma forma que permita aos aprendentes controlar a tarefa. Para além destes, a aprendizagem autodirigida também pode ser vista como um objetivo que os aprendentes se esforçam por atingir. Para o alcançar, os indivíduos assumem a responsabilidade pela sua própria aprendizagem e abraçam a autonomia e as suas preferências individuais (Kaufman, 2003).

Os aprendentes autodirigidos têm as seguintes características:

- estabelecem objetivos claros para si próprios
- moldam o seu processo de aprendizagem de acordo com objetivos e planos
- monitoram o seu próprio processo de aprendizagem

- avaliam os resultados da sua própria aprendizagem
- são autónomos
- são auto-motivados
- estão abertos à aprendizagem
- são curiosos
- estão dispostos a aprender
- valorizam a aprendizagem
- têm auto-controlo
- tomam a iniciativa de aprender

(Knowles, 1975; Knowles, 1977; Jennett, 1992 citados em Brockett and Hiemstra, 1991)

Além disso, Knowles (1977) resumiu várias competências que a aprendizagem autodirigida requer. Ele enumera que um aprendente precisa de ter a capacidade de:

- entrar numa relação próxima, respeitosa e de aprendizagem amigável com outros aprendentes
- estabelecer um ambiente que seja física e psicologicamente confortável, aberto à interação, baseado na cooperação, e seguro
- assumir a responsabilidade de determinar as suas próprias necessidades de aprendizagem
- estabelecer objetivos
- planear, implementar e avaliar atividades de aprendizagem
- ajudar os aprendentes a autodirigir a sua aprendizagem
- ser um facilitador e uma fonte
- utilizar eficazmente processos de pequenos grupos
- avaliar processos e resultados de aprendizagem

(Knowles, 1977 citado em Kasworm, 1983).

O que é a Competência de Aprender a Aprender?

Aprendizagem autodirigida pode ser utilizada para qualquer coisa que uma pessoa esteja motivada a aprender. Seja para um passatempo ou algo mais relacionado com o trabalho, ela requer uma série de competências, incluindo:

- Pensamento crítico
- Investigação
- Gestão do tempo
- Comunicação
- Autogestão

Estas competências permitem aos indivíduos melhorar a sua autoconfiança, autonomia, motivação e competências de aprendizagem ao longo da vida (O'Shea, 2003). Transforma os aprendentes em participantes ativos no processo de aprendizagem e encoraja-os a tornarem-se aprendentes profundos (Spencer e Jordan, 1999). Estreitamente ligada à competência de aprendizagem autodirigida, está a capacidade de aprender a aprender. As recomendações do Conselho de 22 de Maio de 2018 sobre Competências Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida definem a “competência pessoal, social e de aprender a aprender” da seguinte forma:

“... é a capacidade de refletir sobre si próprio, gerir eficazmente o tempo e a informação, trabalhar com os outros de uma forma construtiva, permanecer resiliente e gerir a sua própria aprendizagem e carreira. Inclui a capacidade de lidar com a incerteza e complexidade, aprender a aprender, apoiar o próprio bem-estar físico e emocional, manter a saúde física e mental, e ser capaz de

levar uma vida consciente da saúde e orientada para o futuro, ter empatia e gerir conflitos num contexto inclusivo e de apoio”.

Além disso, os conhecimentos, aptidões e atitudes essenciais relacionados com esta competência são descritos como se segue:

“Para o sucesso das relações interpessoais e da participação social é essencial compreender os códigos de conduta e as regras de comunicação geralmente aceites em diferentes sociedades e ambientes. Competências pessoais, sociais e de aprender a aprender requerem também conhecimento dos componentes de uma mente, corpo e estilo de vida saudáveis. Implica conhecer as estratégias de aprendizagem preferidas, conhecer as necessidades de desenvolvimento de competências e várias formas de desenvolver competências e procurar a educação, formação e oportunidades de carreira e orientação ou apoio disponíveis.

As competências incluem a capacidade de identificar as próprias capacidades, focalizar, lidar com a complexidade, refletir criticamente e tomar decisões. Isto inclui a capacidade de aprender e trabalhar tanto em colaboração como de forma autónoma e de organizar e perseverar na aprendizagem, avaliá-la e partilhá-la, procurar apoio quando apropriado e gerir eficazmente a sua carreira e interações sociais. Os indivíduos devem ser resilientes e capazes de lidar com a incerteza e o estresse. Devem ser capazes de se comunicar de forma construtiva em diferentes ambientes, colaborar em equipas e negociar. Isto inclui mostrar tolerância, expressar e compreender diferentes pontos de vista, bem como a capacidade de criar confiança e sentir empatia.

A competência é baseada numa atitude positiva em relação ao bem-estar pessoal, social e físico e na aprendizagem ao longo da vida. Baseia-se numa atitude de colaboração, assertividade e integridade. Isto inclui respeitar a diversidade dos outros e as suas

necessidades e estar preparado tanto para superar preconceitos como para fazer cedências. Os indivíduos devem ser capazes de identificar e estabelecer objetivos, motivar-se, e desenvolver resiliência e confiança para prosseguir e ter sucesso na aprendizagem ao longo da vida. Uma atitude de resolução de problemas apoia tanto o processo de aprendizagem como a capacidade do indivíduo para lidar com obstáculos e mudanças. Inclui o desejo de aplicar experiências de aprendizagem e de vida anteriores e a curiosidade de procurar oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento numa variedade de contextos de vida”.

As 4 Etapas da Fase de Aplicação Como preparar as aprendentes

As ferramentas na Fase de Aplicação combinam elementos do conceito de auto mentoria para a aprendizagem transformativa com as competências “pessoais, sociais e de aprender a aprender”. Elas foram combinadas com elementos da aprendizagem autodirigida para criar as cinco dimensões:



AUTOCONSCIÊNCIA

- O que é que sou capaz de fazer?
- Em que é que eu preciso melhorar?



DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS & PLANEAMENTO

- Que aprendizagem gostaria de alcançar?
- Definir os meus objetivos de aprendizagem
- Planear a minha agenda de auto-aprendizagem



INICIATIVA & RESPONSABILIDADE

- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem
- Assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem
- Encontrar questões importantes e analogias
- Procurar contribuição de outras pessoas



ENVOLVIMENTO & GESTÃO

- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como elas afetam a minha aprendizagem
- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim
- Verificar o meu próprio progresso



MONITORIA & ADAPTAÇÃO

- Como é que a minha abordagem afetou minhas ações?
- Trabalhar nas tarefas com o incentivo de outros
- Adaptar-me para a aprendizagem futura

As 5 dimensões e os seus elementos constituem a base dos recursos da fase de Aplicação. Estes destinam-se a fomentar a capacidade da aprendiz de se tornar autónoma. As atividades são apoiadas por dicas e explicações dos utilizadores, que também foram traduzidas numa seleção de línguas minoritárias, de modo a proporcionar uma garantia extra de que os utilizadores podem compreender melhor as nuances dos processos e permitir-lhes transferir processos de pensamento mais complicados através da sua língua materna.

A Fase de Aplicação consiste em 4 etapas:



Estes passos foram concebidos para ajudar as aprendentes a tornarem-se auto-dirigidas em contextos de aprendizagem não-formais e informais, especialmente as mulheres nascidas no estrangeiro com baixas habilitações literárias do seu país de origem e que, portanto, ainda não tiveram a oportunidade de adaptar as estratégias de aprendizagem saudáveis existentes e de internalizar novas estratégias. Para aquelas que têm mais habilitações literárias, mas que talvez tenham internalizado hábitos de estudo pouco saudáveis ou culturalmente diferentes, isto pode ser uma base útil para desenvolver mais estratégias de aprendizagem, mais saudáveis e eficientes.

Como preparar as aprendentes:

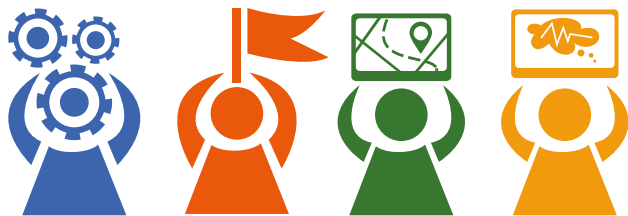
Nas secções seguintes, pode ler mais em detalhe sobre cada etapa.

PASSO 1 - PLANEAR A MINHA APRENDIZAGEM: Planear a minha aprendizagem envolve criar um plano de aprendizagem personalizado e concentrar-se na localização e desenvolvimento de estratégias de aprendizagem.

PASSO 2 - DEFINIR OS MEUS DESAFIOS: Chegou o momento de definir os desafios!! Para tornar a experiência de aprender a aprender mais específica à aprendizagem de línguas, esta etapa ajuda a aprendiz a localizar os elementos da língua que pretende desenvolver. Os Cartões de Desafio pré-definidos ajudam a tornar o processo de estabelecimento de objetivos de aprendizagem de línguas mais tangível. Os cartões podem ser utilizados como são ou como fonte de inspiração para ser adaptado às necessidades da aprendiz!

PASSO 3 - MAPEAR A MINHA APRENDIZAGEM: Temos agora um plano para o que queremos alcançar, bem, mais ou menos... o próximo passo é que a aprendiz se concentre no destino, meio envolvente, e no "como irei chegar lá"! Queremos especialmente que ela decida o percurso que a aprendizagem irá tomar e onde este desafio irá ocorrer.

PASSO 4 - MONITORAR O MEU PROGRESSO: Quando a aprendiz tiver tido algum tempo para acompanhar alguns dos seus planos, terá de parar e avaliar as suas atividades e o seu desempenho. E depois de ter completado as tarefas planeadas, ela vai querer fazer uma retrospectiva das experiências que teve. Isto irá ajudá-la a compreender onde se encontram os seus sucessos e onde poderá fazer ajustamentos.



A Visão Geral das 4 Etapas



PASSO 1: PLANEAR A MINHA APRENDIZAGEM

Planear a minha aprendizagem é sobre criar um plano de aprendizagem personalizado e concentrar-se na localização e desenvolvimento de estratégias de aprendizagem. Aqui, as dimensões em foco especialmente importantes são:



AUTOCONSCIÊNCIA

- O que é que sou capaz de fazer?
- Em que é que eu preciso melhorar?



DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS & PLANEAMENTO

- Que aprendizagem gostaria de alcançar?
- Definir os meus objetivos de aprendizagem
- Planear a minha agenda de auto-aprendizagem



INICIATIVA & RESPONSABILIDADE

- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem
- Assumir a responsabilidade pela minha aprendizagem
- Encontrar questões importantes e analogias
- Procurar contribuição de outras pessoas



ENVOLVIMENTO & GESTÃO

- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como elas afetam a minha aprendizagem
- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim
- Verificar o meu próprio progresso

O enfoque é também ajudar a aprendente a descobrir onde estão os seus pontos fortes e fracos em relação ao seu nível linguístico e estabelecer objetivos de aprendizagem exequíveis. Com os objetivos estabelecidos, a aprendente terá também de se concentrar nas estratégias que pode utilizar e estar consciente das suas limitações e possibilidades.

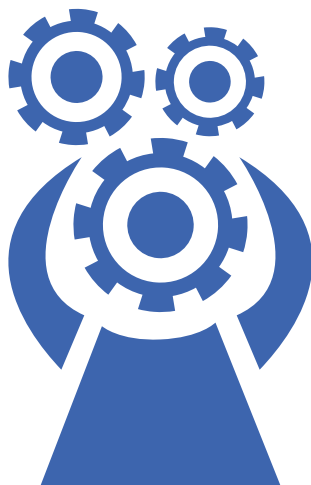
A fim de **planear e organizar objetivos de aprendizagem**, a aprendente precisa descobrir em que nível se encontra **atualmente** e também **adquirir conhecimentos** sobre as categorias de aprendizagem de línguas em que precisa de se concentrar para melhorar a aprendizagem. Nós operamos com três níveis de competência:

- a) O que ela pode fazer por si própria, sem a ajuda de outros;
- b) o que ela pode fazer com o apoio de outros ou assistência técnica (por exemplo, um guia, um exemplo/caso a seguir);
- c) e o que ela não pode fazer em nenhuma das situações acima referidas.



FASE 3 PASSO 1

ATIVIDADES ABRANGIDAS E DETALHES



1 Atividade Estratégica 1: GRÁFICO DE COMPETÊNCIAS



Dimensões:

- Autoconsciência
- Definição de objetivos & planeamento
- Iniciativa & responsabilidade

Descrição da atividade:

Esta atividade ajudará a aprendente a determinar as categorias de aprendizagem de línguas mais relevante para si. Além disso, ela mostra-lhe onde estão os seus pontos fortes e fracos e ajuda-a a estabelecer objetivos de aprendizagem realistas e realizáveis. O objetivo é familiarizar-se com o quadro do QECR (Quadro Europeu Comum/Referência) e compreender as suas necessidades de aprendizagem, de acordo com sua zona de desenvolvimento proximal. Os elementos colocados no círculo médio são coisas que ela já pode fazer sem a ajuda de outros, os elementos do círculo externo são coisas que ela não pode fazer sozinha, e as coisas do meio são coisas que ela pode alcançar com alguma forma de assistência.

Isto ajudá-la-á a categorizar os objetivos de aprendizagem que são demasiado fáceis (o campo verde), realistas e realizáveis (no campo azul) ou a serem postos de lado até que outras aprendizagens tenham ocorrido (o campo vermelho).

Esta ferramenta também pode ser reutilizada ao avaliar a conclusão de um determinado conjunto de Desafios ou ao planear um novo conjunto. À medida que a aprendentes se torna mais competente numa área, a área de competência pode ser deslocada para o campo verde do círculo, e novos itens podem ser acrescentados aos campos azul ou vermelho.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step1/activities.html>



2

Atividade Estratégica 2: MEUS OBJETIVOS SMARTE



Dimensões:

- Autoconsciência
- Definição de objetivos & planeamento
- Iniciativa & responsabilidade

Descrição da atividade:

Esta atividade visa tornar os objetivos das aprendentes SMARTE e torná-las conscientes das razões pelas quais querem atingi-los. Este exercício ajudará a motivar as aprendentes no processo de alcançar um objetivo de aprendizagem.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step1/activities.html>



3

Atividade Estratégica 3: A MINHA ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM



Dimensões:

- Autoconsciência
- Definição de objetivos & planeamento
- Iniciativa & responsabilidade

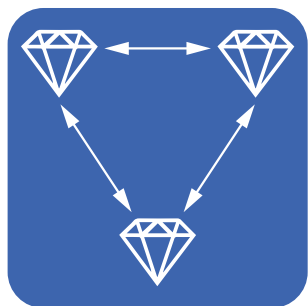
Descrição da atividade:

Para tirar o máximo proveito da aprendizagem, a aprendente precisa de se lembrar que estratégias de aprendizagem pode utilizar e quais funcionam melhor para ela em diferentes situações. Esta atividade introduz a aprendente a diferentes estratégias de aprendizagem e guia-a até encontrar as que melhor funcionam para ela.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step1/activities.html>



4

Atividade Estratégica 4: DIAMANTE DE APRENDIZAGEM



Dimensões:

- Autoconsciência
- Iniciativa & responsabilidade
- Envolvimento & gestão

Descrição da atividade:

Compreender a ligação entre pensamentos e comportamentos é essencial para que a aprendente compreenda quando os seus pensamentos a afastam da aprendizagem. Esta atividade ajuda-a a identificar e ilustrar a interação entre os seus pensamentos e ações, bem como a analisar os sentimentos e emoções que afetam o seu comportamento.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step1/activities.html>



PASSO 2: DEFINIR OS MEUS DESAFIOS

Chegou o momento de definir os desafios! Para tornar a experiência de aprender a aprender mais específica à aprendizagem de línguas, este passo ajuda a aprendente a localizar os elementos da língua que pretende desenvolver. Os Cartões de Desafio pré-definidos ajudam a tornar o processo de definição de objetivos de aprendizagem de línguas mais tangível. Os cartões podem ser utilizados como são ou como fonte de inspiração para uma maior adaptação às necessidades do aprendente!

Os Cartões de Desafio estão estruturados em torno do Quadro Europeu Comum/Referência para as línguas, o que significa que a totalidade dos desafios é enquadrada para referenciar cada uma das categorias do QECR, que são as seguintes:

Secção de cartões de desafio de Compreensão:

i.e. compreensão da língua

- Compreensão oral
- Compreensão audiovisual
- Compreensão de leitura

Secção de cartões de desafio de Produção:

i.e. falar e escrever na língua

- Produção oral
- Produção escrita

Secção de cartões de desafio de Interação:

i.e. comunicação com os outros

- Interação oral
- Interação escrita
- Interação online

Secção de cartões de desafio de Mediação:

i.e. discutir ou negociar com outros

- Um conceito
- Um texto
- Comunicação para e entre outro

As dimensões em foco especialmente importantes são:



INICIATIVA & RESPONSABILIDADE

- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem
- Assumir a responsabilidade pela minha própria aprendizagem
- Encontrar questões importantes e analogias
- Procurar contribuição de outras pessoas



ENVOLVIMENTO & GESTÃO

- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como elas afetam a minha aprendizagem
- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim
- Verificar o meu próprio progresso



FASE 3

PASSO 2

ATIVIDADES ABRANGIDAS E DETALHES





5

Atividade Estratégica 5: CARTÕES DE DESAFIO



Dimensões:

- Iniciativa & responsabilidade

Descrição da atividade:

Aceite o desafio e inicie o seu percurso de aprendizagem de línguas. Os Cartões de Desafio apresentam atividades de aprendizagem de línguas que as aprendentes podem integrar na sua vida quotidiana, induzindo encorajamento, integração e aperfeiçoamento da língua. Estão organizadas em categorias linguísticas que cobrem todos os aspetos da complexidade linguística. Estas atividades desafiam as aprendentes a sair da sua zona de conforto e a melhorar ativamente as suas competências linguísticas. Os Cartões de Desafio podem ser utilizados como estão, ou as aprendentes podem encontrar neles inspiração para criar os seus próprios desafios.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step2/activities.html>



PASSO 3: MAPEAR A MINHA APRENDIZAGEM

Temos agora um plano para o que queremos alcançar, bem, mais ou menos... O próximo passo é que a aprendente se concentre no destino, meio envolvente, e no "como vou chegar lá"! Queremos especialmente que ela decida o percurso que a aprendizagem irá tomar e onde este desafio irá ocorrer.

Aqui as dimensões em foco especialmente importantes são:



DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS & PLANEAMENTO

- Planear a minha agenda de auto-aprendizagem



INICIATIVA & RESPONSABILIDADE

- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem
- Assumir a responsabilidade pela minha própria aprendizagem
- Encontrar questões importantes e analogias
- Procurar contribuição de outras pessoas



ENVOLVIMENTO & GESTÃO

- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim




O Mapa da Aprendizagem

Aprendizagem autodirigida pode acontecer em qualquer lugar. É informal e, portanto, tem lugar em outras áreas que não uma sala de aula. Nenhum professor define tarefas, fornece instruções, ou avalia o seu progresso. A aprendizagem, na fase de aplicação UPSIM, tem lugar em diferentes Arenas, fazendo uso de diferentes tipos de Redes. Portanto, a aprendente precisa decidir “qual será o melhor lugar para concretizar a minha aprendizagem”; as Arenas, e “quem será capaz de me ajudar”; as redes de apoio. Ao combinar Redes e Arenas, a aprendente criará o seu **Mapa de Aprendizagem**, incluindo todos os locais virtuais e reais com as respetivas interações que terão lugar e oportunidades de aprendizagem que se poderão apresentar.

ARENAS:	 Na Internet	 No Meio Envolvente	 Por Conta Própria
Loja de antiguidades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Audiolivros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bares	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Clube do Livro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paragem de Autocarro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Clube de Debates	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrevista de Trabalho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cafés	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Eventos Culturais	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Diário	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
E-mail	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Exposições	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Facebook	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Família	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Farmácia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fóruns	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Tabela: Exemplos de Arenas de aprendizagem

ARENAS - CRITÉRIO

	 Na Internet	 No Meio Envolvente	 Por Conta Própria
Aprendizagem (através):	Interações com outras pessoas <i>online</i>	Interações com outras pessoas no mundo real	Sozinha
Interação Social:	SIM	SIM	NÃO
Tipo de Aprendizagem	Ativa	Ativa	Passiva
Local:	<i>Online</i>	<i>Offline</i>	<i>Online ou offline</i>
E.g.:	Fóruns de discussão, reuniões <i>online</i> ,...	Ir ao teatro, juntar-se a um clube do livro,....	Ler um livro, ouvir um podcast, escrever um diário, observação, ouvir pessoas a conversar, aplicações linguísticas,...

ARENAS DE APRENDIZAGEM*

A aprendizagem tem lugar em três **Arenas** diferentes. Isto significa o espaço físico ou virtual onde a atividade de aprendizagem (utilizando os Cartões de Desafio) irá ocorrer. As Arenas de aprendizagem são:

APRENDER NA INTERNET:

Esta aprendizagem ocorre *online* enquanto a aprendente interage com outras pessoas (direta/ indiretamente). Inclui fóruns, meios de comunicação social, plataformas online, etc.

APRENDER NO MEIO ENVOLVENTE:

A aprendizagem tem lugar num espaço público com um enfoque especial na comunicação ativa e na interação linguística que pode ter lugar no espaço público. Isto pode ser em transportes públicos, num café, na mercearia, ou num evento no seu bairro.

APRENDER POR CONTA PRÓPRIA:

Aprendizagem realizada individualmente e sem interação direta ou indireta com outras pessoas. Inclui atividades centradas no indivíduo como ler um livro, ouvir rádio, escrever um diário, etc.

TIPOS DE REDES DE APOIO

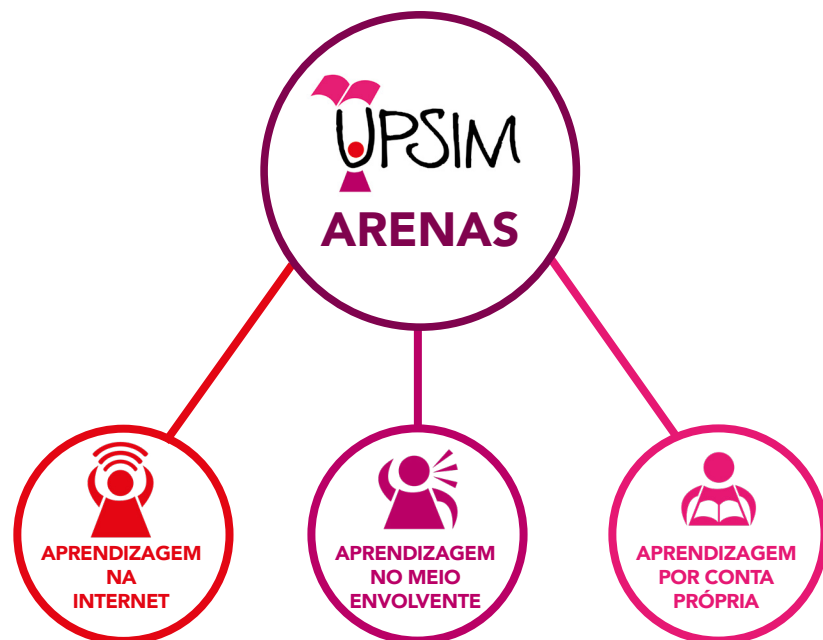
Quem pode ajudar-me a alcançar os meus objetivos de aprendizagem?

VIRTUAL

As redes virtuais representam interações que têm lugar em ambientes virtuais.

REAIS

Redes reais representam interações que têm lugar no mundo real..



- grupos/ discussões em mídias sociais
- podcasts
- blogs
- músicas
- apps

- cafés e bares
- shoppings
- passatempos/interesses
- eventos
- local de trabalho
- transporte público
- "na rua"

- séries/filmes
- notícias
- livros
- em casa



FASE 3

PASSO 3

ATIVIDADES ABRANGIDAS E DETALHES





6

Atividade Estratégica 6: REDE DE APOIO QUEM PODE AJUDAR-ME?



Dimensões:

- Iniciativa & responsabilidade
- Envolvimento & gestão

Descrição da atividade:

Esta atividade ajuda a aprendente a localizar as pessoas que a podem ajudar a alcançar os seus objetivos de aprendizagem. Esta ferramenta ajudá-la-á a analisar a sua esfera de ação e a destacar quem lá se encontra, a quem pode recorrer para obter apoio, e de quem criar alguma distância para se manter motivada. Esta ferramenta também pode ser reutilizada ao avaliar ou planear um novo conjunto de desafios.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step3/activities.html>



7

Atividade Estratégica 7: MAPEAR AS MINHAS ARENAS



Dimensões:

- Iniciativa & responsabilidade
- Envolvimento & gestão

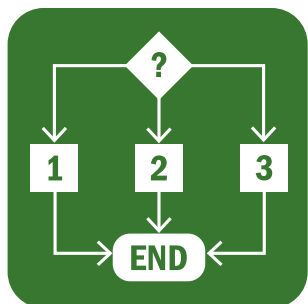
Descrição da atividade:

Descubra onde a aprendente pode melhorar a suas competências linguísticas. Quais são as suas oportunidades de aprender? Onde e com quem a sua aprendizagem pode ocorrer? Esta ferramenta irá ajudá-la a analisar a sua esfera de ação e destacar as suas oportunidades de aprendizagem — lugares, pessoas e interações.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step3/activities.html>



8

Atividade Estratégica 8: MAPA DE APRENDIZAGEM

Dimensões:

- Definição de objetivos & planeamento

Descrição da atividade:

Esta ferramenta ajudará a aprendente a reunir tudo o que refletiu nas atividades anteriores. É um resumo, conclusão, ou mesmo um contrato que ela escreve para si própria. Quando tiver uma boa ideia dos processos, a aprendente pode utilizar este modelo para criar uma visão global de todas as suas conclusões.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step3/activities.html>



AÇÃO!

Assim que o plano estiver em ordem,
é tempo de enfrentar os Desafios!

Agora é tempo de aprender. A aprendente segue com a sua vida normal e integra os desafios nas suas atividades diárias. Deve ser definido um período de tempo para que a aprendente faça a auto avaliação com as ferramentas da **etapa 4: Monitorar o Meu Progresso**. À medida que a aprendente se familiariza com os processos, a monitoria torna-se cada vez mais internalizada e uma parte integrada do processo de aprendizagem..





PASSO 4: MONITORAR O MEU PROGRESSO

Quando a aprendente tiver algum tempo disponível deverá realizar a monitoria dos seus planos, avaliará as suas atividades e o seu desempenho. E depois de ter completado as tarefas planeadas, deverá fazer uma retrospectiva das experiências que teve. Isto irá ajudá-la a compreender onde teve sucesso e onde deverá fazer ajustamentos. Aqui, as dimensões importantes a focar são:



AUTOCONSCIÊNCIA

- O que é que sou capaz de fazer?
- O que é que eu preciso melhorar?



INICIATIVA & RESPONSABILIDADE

- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem
- Assumir a responsabilidade pela minha aprendizagem
- Encontrar questões importantes e analogias
- Procurar contribuição de outras pessoas



ENVOLVIMENTO & GESTÃO

- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como elas afetam a minha aprendizagem
- Selecionar e procurar recursos disponíveis para mim
- Verificar o meu próprio progresso



MONITORIA & ADAPTAÇÃO

- Como é que a minha abordagem afetou minhas ações?
- Trabalhar nas tarefas com o incentivo de outros
- Adaptar-me para a aprendizagem futura

Esta etapa visa ajudar a aprendente a **acompanhar o que seu percurso**, como se está a sentir, e a **se autoavaliar** e **regular**. Também ajudá-la-á a desenvolver consciência de si própria e da sua aprendizagem, para que possa **adaptar** e **ajustar** as suas **estratégias** ao longo do caminho.



FASE 3

PASSO 4

ATIVIDADES ABRANGIDAS E DETALHES





9

Atividade Estratégica 9: O MERCADO DE APRENDIZAGEM



Dimensões:

- Autoconsciência
- Envolvimento & gestão
- Monitoria & adaptação
- Iniciativa & responsabilidade

Descrição da atividade:

Esta atividade ajudará a aprendente a verificar o seu progresso e avaliar como a sua aprendizagem está ligada às tarefas que realiza e como isto afeta a sua motivação.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step4/activities.html>



10

Atividade Estratégica 10: DIAMANTE DE APRENDIZAGEM



Dimensões:

- Autoconsciência
- Iniciativa & responsabilidade
- Envolvimento & gestão

Descrição da atividade:

Compreender a ligação entre pensamentos e comportamentos é essencial para que a aprendente perceba quando os seus pensamentos a afastam da aprendizagem. Esta atividade ajuda-a a identificar e ilustrar a interação entre os seus pensamentos e ações, bem como a analisar os sentimentos e emoções que afetam o seu comportamento.



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/application/step4/activities.html>



FASE 4:

A Reunião de Extensão

Adaptação e ajuste

A fase de extensão tem lugar com o(a) mentor(a) e o grupo do círculo de *Mentorvenção*. Esta fase ajuda a apoiar e a reforçar o desenvolvimento do domínio de novas competências. O foco principal é, portanto, apoiar as aprendentes na avaliação do seu progresso, mostrar-lhes como adaptar e mudar estratégias que não funcionam, e reforçar as que o fazem.

As aprendentes são convidadas pelo(a) mentor(a) a participar em reuniões com o seu círculo. O objetivo da fase de extensão é o acompanhamento do progresso realizado pelo(a) mentor(a), a troca de experiências entre as aprendentes, partilhando as dificuldades e as boas experiências alcançadas.

Esta fase permite que as aprendentes tenham oportunidade de ajustar quaisquer estratégias falhadas ou contraproducentes, e reforçar o sistema de apoio do próprio círculo de *Mentorvenção*. Ajudá-las-á também a voltar a entrar em contacto com as suas esperanças e motivações.

O foco está em:

- Refinar estratégias
- Manter o ritmo
- Atingir objetivos de curto e longo prazo
- Avaliar progresso
- Adaptar estratégias
- Crescer a partir dos erros
- Atribuir sucesso a:
 - esforço
 - persistência
 - oportunidade
 - acesso
 - ajuda
 - e tempo



FASE 4

VISÃO GERAL DAS FERRAMENTAS



1

Nome da atividade:
**AJUSTAR O MEU
PLANO DE APRENDIZAGEM**



Tópico de Aprender a Aprender: Desenvolvimento do meu plano de trabalho e estratégias

Dimensões: Monitoria & adaptação

Resumo: Esta atividade visa ajudar a aprendente a fazer perguntas que a ajudarão a ajustar as suas estratégias de planeamento e a torná-la uma aprendente autodirigida mais eficiente. A atividade é baseada em "Perguntas que Aprendentes Autodirigidos Fazem a Si Mesmos" (adaptado de Schraw, 1998 e Tanner, 2012).



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/extension/tools.html>



2

Nome da atividade:
AJUSTAR AS MINHAS
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

Tópico de Aprender a Aprender: Desenvolvimento do meu plano de trabalho e estratégias

Dimensões: Monitoria & adaptação

Resumo: Esta atividade visa ajudar a aprendente a fazer perguntas que a ajudarão a ajustar as suas estratégias de monitoria e a torná-la uma aprendente autodirigida mais eficiente. A atividade é baseada em "Perguntas que Aprendentes Autodirigidos Fazem a Si Mesmos" (adaptado de Schraw, 1998 e Tanner, 2012).



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/extension/tools.html>



3

Nome da atividade:
AJUSTAR AS MINHAS
ESTRATÉGIAS DE AVALIAÇÃO

Tópico de Aprender a Aprender: Desenvolvimento do meu plano de trabalho e estratégias

Dimensões: Monitoria & adaptação

Resumo: Esta atividade visa ajudar a aprendente a fazer perguntas que a ajudarão a ajustar as suas estratégias de avaliação e a torná-la uma aprendente autodirigida mais eficiente. A atividade é baseada em "Perguntas que Aprendentes Autodirigidos Fazem a Si Mesmos" (adaptado de Schraw, 1998 e Tanner, 2012).



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/extension/tools.html>





4

Nome da atividade:
**VERIFICADOR
DE PROGRESSO**

Tópico de Aprender a Aprender: Mapear minha aprendizagem

Dimensões: Monitoria & adaptação

Resumo: *O objetivo desta atividade é ajudar as aprendentes a verificar o seu progresso, avaliar como a sua aprendizagem está ligada às tarefas que realiza, e como isso afeta a sua motivação.*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/extension/tools.html>



5

Nome da atividade:
**A MINHA HISTÓRIA DE
SUCESSO DE APRENDIZAGEM**

Tópico de Aprender a Aprender: Medir o impacto da abordagem

Dimensões: Monitoria & adaptação

Resumo: *O objetivo desta atividade é ajudar as aprendentes a explorar mais os seus pontos fortes e outros recursos e competências, identificando os pontos fortes em si próprias e nas outras com base nas suas experiências e situações de aprendizagem da vida real. O conhecimento e a consciência dos nossos pontos fortes são motivadores e úteis quando tentamos criar melhorias duradouras.*



LINK PARA A ATIVIDADE:

<https://upsim.aidlearn.eu/pt/mentors/extension/tools.html>



CONCLUSÕES/ENCERRAMENTO

O intercâmbio entre as fases de extensão e as atividades poderá ser repetido enquanto for necessário. Ainda assim, à medida que a transformação ocorre, as aprendentes terão, através da progressão natural, automaticamente internalizado os processos, resultando em cada vez menos necessidade de suporte. Até que o domínio tenha sido alcançado, as mesmas ferramentas podem ser utilizadas repetidamente. À medida que os níveis de confiança aumentam, o(a) mentor(a) pode encorajar as aprendentes a fazer adaptações e alterações mais complexas aos seus diferentes esquemas.

O conceito UPSIM sugere que as atividades e tarefas de cada sessão devem ser guardadas para ser possível revisitá-las e testemunhar a própria progressão ao longo das fases. O próximo objetivo pode ser definido quando o objetivo anterior tiver sido alcançado e o processo recomeça. Após algumas sessões de mentoria, as aprendentes devem ver uma mudança na forma como executam as suas tarefas. As suas aquisições começarão a influenciar o desenvolvimento da sua identidade e personalidade como aprendentes.

CONTACTE-NOS!



DINAMARCA: cecilia@coneqt.dk

SUÉCIA: paraskevi.devreli@ikf.se

REPÚBLICA CHECA: vadura@skolapelican.com

PORTUGAL: info@aidlearn.pt

GUADALUPE/FRANÇA: mc@marysecoppet.com



facebook.com/UPSIM-107133871461228



instagram.com/upsim_she_can