



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

COMPETÊNCIA  
DE APRENDIZAGEM

AUTO-MOTIVAÇÃO

RESILIÊNCIA

MELHOR  
DOMÍNIO DE  
LÍNGUAS



### POR QUÊ?

Para mulheres nascidas no estrangeiro, pode ser **difícil encontrar um caminho para progredir no seu percurso de aprendizagem**, especialmente quando a cultura de aprendizagem e a língua da educação não é a mesma que no seu país de origem. Isto pode ter um efeito negativo sobre quem tem acesso aos percursos de requalificação. Os cursos de língua padrão para pessoas recém-chegadas geralmente proporcionam à pessoa um nível básico de proficiência, que pode ser suficiente para simples conversas do dia-a-dia e simples comunicação relacionada com tarefas, mas quando se enfrenta o ensino superior, isto não é suficiente. Poderíamos dizer que a proficiência vai melhorar com o tempo, mas quando se lida com aprendentes adultos, a aquisição da língua é muito mais lenta do que com crianças, e para

um adulto é altamente improvável adquirir um nível suficiente sem uma abordagem dedicada. Consequentemente, a diversidade no mercado de trabalho é diretamente afetada. Quando as **pessoas recém-chegadas**, como os refugiados pouco qualificados, só têm acesso a empregos com salários baixos e pouco qualificados, também **perdem o acesso a posições** em áreas mais influentes, como a tomada de decisões, e outras áreas que influenciam a composição das nossas vidas, isto não reflete a diversidade da sociedade europeia.

[upsim.aidlearn.eu](https://upsim.aidlearn.eu)

#### CONTACTE-NOS!



Dinamarca: [cecilia@coneqt.dk](mailto:cecilia@coneqt.dk)  
Suécia: [paraskevi.devreli@ikf.se](mailto:paraskevi.devreli@ikf.se)  
República Checa: [vadura@skolapelican.com](mailto:vadura@skolapelican.com)  
Portugal: [info@aidlearn.pt](mailto:info@aidlearn.pt)  
Guadalupe/França: [mc@marysecoppet.com](mailto:mc@marysecoppet.com)



[facebook.com/UPSIM-107133871461228](https://facebook.com/UPSIM-107133871461228)



[instagram.com/upsim\\_she\\_can](https://instagram.com/upsim_she_can)



## O QUÊ?

### As plataformas UPSIM

A missão do projeto UPSIM é promover a inclusão de mulheres nascidas no estrangeiro na sociedade europeia. Quando as mulheres, e especialmente as de origem minoritária, não estão igualmente representadas nos diferentes setores da força de trabalho, não lhes é dada a oportunidade justa de influenciar as sociedades em que vivem, mas ainda assim têm de aderir às normas que lhes são ditadas por essas mesmas sociedades. Além disso, em áreas onde as mulheres têm uma elevada taxa de dependência financeira de um cônjuge, vemos também níveis mais elevados de violência doméstica e abuso de poder. E, finalmente, o consórcio está interessado em fomentar **uma distribuição mais igualitária das mulheres de origem minoritária** pelas camadas sociais. Os atuais programas de integração para pessoas nascidas no estrangeiro orientam-nas para setores específicos onde há procura pelo seu trabalho e, desta forma, estas são apenas soluções a curto prazo para um desafio a longo prazo à custa da diversidade e da igualdade de oportunidades para as mulheres minoritárias. Como podemos ajudar as mulheres nascidas no estrangeiro a encontrar a sua identidade no mercado de trabalho?

A missão do projeto UPSIM é contribuir para o desenvolvimento de uma estratégia de integração sustentável, saudável e harmoniosa, criando uma abordagem que pode ser útil para combater tendências como as descritas acima. O projeto UPSIM vai assim diretamente à raiz do problema, removendo as barreiras que impedem as mulheres de **aceder a percursos para uma educação mais avançada**, através de uma **motivação intrínseca** e orientada por objetivos. A abordagem UPSIM permite às mulheres nascidas no estrangeiro (com um **nível mínimo de proficiência em língua B1**

[upsim.aidlearn.eu](https://upsim.aidlearn.eu)

na língua de acolhimento e um **mínimo de 7 anos de escolaridade**) nos países europeus tornarem-se **aprendentes autónomas** e desenvolverem ainda mais as suas **competências linguísticas**.

Quando se muda para um novo país, não são apenas a língua e a vida quotidiana que podem ser um desafio para se adaptar. A forma como as instituições educativas esperam que as aprendentes aprendam pode ser bastante diferente daquilo que as aprendentes são capazes de alcançar no momento. Por exemplo, uma pessoa que tenha vivenciado um sistema de ensino baseado numa cultura patriarcal e hierárquica, espera tipicamente que as alunas sigam instruções inflexíveis, enquanto a maioria das instituições de ensino europeias espera que as alunas sejam autónomas, a vários níveis, no seu próprio processo de aprendizagem.

Para proporcionar o acesso a percursos existentes, mas por vezes inatingíveis, para as mulheres nascidas no estrangeiro, o conceito UPSIM baseia-se no conhecimento de estudos sobre a aprendizagem autónoma. Inspirados por teorias de aprender-a-aprender a partir de estruturas de desenvolvimento para colaboração, criatividade, comunicação e autonomia, **os recursos de auto-aprendizagem do UPSIM** fornecem aos utilizadores ferramentas e métodos que ajudam as mulheres nascidas no estrangeiro no **processo de aprendizagem transformacional**. Através destes processos, elas aprenderão não só **a serem autónomas na sua própria aprendizagem**, mas também a desenvolver **resiliência** e a tornar-se intrinsecamente **motivadas** a melhorar rapidamente as suas competências linguísticas.

### CONTACTE-NOS!



Dinamarca: [cecilia@coneqt.dk](mailto:cecilia@coneqt.dk)  
Suécia: [paraskevi.devreli@ikf.se](mailto:paraskevi.devreli@ikf.se)  
República Checa: [vadura@skolapelican.com](mailto:vadura@skolapelican.com)  
Portugal: [info@aidlearn.pt](mailto:info@aidlearn.pt)  
Guadalupe/França: [mc@marysecoppet.com](mailto:mc@marysecoppet.com)



[facebook.com/UPSIM-107133871461228](https://facebook.com/UPSIM-107133871461228)



[instagram.com/upsim\\_she\\_can](https://instagram.com/upsim_she_can)

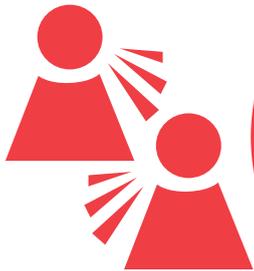


PLATAFORMA  
DE APRENDER  
A APRENDER PARA  
MULHERES NASCIDAS  
NO ESTRANGEIRO



Um kit de ferramentas para mulheres nascidas no estrangeiro para as ajudar a se prepararem para percursos de requalificação através do desenvolvimento de:

- Competências de aprender a aprender através de etapas simples e fáceis de auto-mentoria;
- Capacidade de aprimorar a própria proficiência na língua do país de acolhimento;
- Auto-eficácia, resiliência, e motivação intrínseca para prosseguir uma educação/novos objetivos de carreira.



KIT DE  
FERRAMENTAS  
DE MENTORIA E  
PLATAFORMA DE  
FORMAÇÃO PARA  
MENTORES E TÉCNICOS  
DE INTEGRAÇÃO  
SOCIAL



Um conjunto de ferramentas para mentores que trabalham com a integração social das mulheres migrantes, visa especificamente apoiá-las na realização de objetivos de requalificação, através do desenvolvimento das suas:

- Competência para aprender a aprender;
- Proficiência na língua do país de acolhimento;
- Auto-eficácia e resiliência ;
- Capacidade de estabelecer e atingir objetivos a longo e curto prazo, permanecer motivadas, e aumentar suas oportunidades de aceder a percursos de requalificação.

A plataforma inclui também materiais de formação para o desenvolvimento profissional de mentores e técnicos que trabalham com a integração social das mulheres migrantes.

A Plataforma de recursos do UPSIM consiste em **duas zonas de aprendizagem**.

Uma parte é uma **plataforma de “desenvolvimento da aprendizagem”**, onde as mulheres nascidas no estrangeiro têm acesso a recursos, os quais podem utilizar com independência para desenvolver a sua competência de aprender a aprender, bem como trabalhar para melhorar as suas competências linguísticas, através de processos de auto-mentoria.

A segunda área foi projetada para a **formação de mentores e técnicos envolvidos na integração social de mulheres nascidas no estrangeiro**. O recurso contém material de formação e acesso às ferramentas para utilização durante as fases de *Mentorvenção*.

As ferramentas aqui fornecidas e apresentadas têm uma abordagem circular, projetada para ajudar a criar hábitos saudáveis para se tornarem aprendentes autodidatas e a progressivamente construir resiliência.

[upsim.aidlearn.eu](http://upsim.aidlearn.eu)

**CONTACTE-NOS!**



Dinamarca: [cecilia@coneqt.dk](mailto:cecilia@coneqt.dk)  
Suécia: [paraskevi.devreli@ikf.se](mailto:paraskevi.devreli@ikf.se)  
República Checa: [vadura@skolapelican.com](mailto:vadura@skolapelican.com)  
Portugal: [info@aidlearn.pt](mailto:info@aidlearn.pt)  
Guadalupe/França: [mc@marysecoppet.com](mailto:mc@marysecoppet.com)



[facebook.com/UPSIM-107133871461228](https://facebook.com/UPSIM-107133871461228)



[instagram.com/upsim\\_she\\_can](https://instagram.com/upsim_she_can)



**AUTOCONSCIÊNCIA**

- refletir sobre experiências anteriores;
- avaliar os próprios pontos fortes;
- avaliar as próprias limitações;
- compreender as próprias motivações;
- localizar os próprios interesses;
- avaliar as próprias aspirações.



**DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS E PLANEAMENTO**

- desenvolver objetivos de longo prazo;
- identificar objetivos de aprendizagem significativos;
- identificar estratégias eficazes;
- planejar etapas.



**INICIATIVA & RESPONSABILIDADE**

- assumir a responsabilidade pela aprendizagem;
- encontrar questões orientadoras;
- procurar a contribuição de outros.



**ENVOLVIMENTO & GESTÃO**

- procurar recursos e informações relevantes;
- apoiar os próprios objetivos de aprendizagem;
- afinar estratégias;
- manter o ritmo;
- alcançar objetivos de curto prazo;
- alcançar objetivos de longo prazo.



**MONITORIA & ADAPTAÇÃO**

- avaliar o progresso;
- adaptar estratégias;
- crescer com os erros;
- reconhecer sucesso ao esforço;
- desenvolver persistências, aproveitar e ganhar oportunidades de acesso com ajuda e ao longo do tempo.

## MENTORVENÇÃO

O objetivo do projeto UPSIM é promover inclusão através do programa de mentoria que é concebido para **mentores, técnicos e outros envolvidos** na integração social de mulheres nascidas no estrangeiro. Na abordagem do UPSIM chamamos a este programa **Mentorvenção**. O projeto está a desenvolver um **kit de ferramentas**, com base nas cinco dimensões da aprendizagem auto-dirigida. Para assegurar que os utilizadores finais serão capazes de implementar com sucesso o conceito, o consórcio está a desenvolver um **recurso de formação** destinado aos mentores e técnicos de integração social. Através de um processo holístico e circular, as **mentorvenções** guiam os aprendentes através de **cinco dimensões** para o desenvolvimento de competências de aprendizagem auto-dirigida, centrando-se num processo de aprendizagem transformacional circular.

Ao longo deste processo, as mulheres são guiadas pelo mentor para implementar situações que permitem aprendizagem transformacional. Estes processos são iniciados nas **fases de Mentorvenção**, onde ferramentas e atividades são apresentadas e realizadas num ambiente seguro, antes de serem desenvolvidas e aplicadas na vida real. Durante as **atividades de extensão**, as aprendentes são apoiadas com ajuda e orientação do mentor para se ajustarem aos desafios, aceitarem as falhas, e desenvolverem o domínio de novas competências.

As **mentorvenções** da UPSIM, que se realizam através de várias **reuniões de mentoria**, para apoiar integralmente as aprendentes no seu percurso para se tornarem auto-dirigidas e adquirirem **melhor proficiência linguística**, ao mesmo tempo que se tornam **aprendentes adultas autónomas** num contexto educativo europeu do século XXI.

[upsim.aidlearn.eu](http://upsim.aidlearn.eu)

**REUNIÃO INICIAL** 1

- Encontro entre aprendentes e mentores;
- Definição de valores comuns e objetivos individuais;
- Possível inclusão de cónyuge/família;
- Encontrar objetivos comuns para a família;
- Criar transparência para a aprendente e para a família.

**CÍRCULOS DE MENTORVENÇÃO** 2

- Reuniões de mentoria com 4-5 aprendentes;
- Desenvolver a competência de aprender a aprender através de processos de aprendizagem transformacionais;
- Foco no desenvolvimento de auto-consciência;
- Estabelecimento de objetivos e planeamento;
- Iniciativa & responsabilidade.

**REUNIÃO DE EXTENSÃO** 4

- Reunião de mentoria em grupo;
- Averiguar Fase de Aplicação;
- Desenvolvimento de competências de envolvimento e gestão;
- Monitoria e adaptação do desenvolvimento de competências;
- Seguido de retorno a Fase de Aplicação.

**FASE DE APLICAÇÃO** 3

- Prática independente de auto-aprendizagem;
- Apoiar estes processos através da utilização da plataforma aprender a aprender;
- Aprendentes experimentam os recursos e trabalham na realização dos planos de aprendizagem.



### CONTACTE-NOS!



Dinamarca: [cecilia@coneqt.dk](mailto:cecilia@coneqt.dk)  
Suécia: [paraskevi.devreli@ikf.se](mailto:paraskevi.devreli@ikf.se)  
República Checa: [vadura@skolapelicani.com](mailto:vadura@skolapelicani.com)  
Portugal: [info@aidlearn.pt](mailto:info@aidlearn.pt)  
Guadalupe/França: [mc@marysecoppet.com](mailto:mc@marysecoppet.com)



[facebook.com/UPSIM-107133871461228](https://facebook.com/UPSIM-107133871461228)



[instagram.com/upsim\\_she\\_can](https://instagram.com/upsim_she_can)



## APRENDER A APRENDER

A **aquisição da competência de aprender a aprender** é um aspecto central do projeto. Através do processo de desenvolvimento e internalização da auto-consciência, definição de objetivos e planeamento, iniciativa e responsabilidade, envolvimento e gestão, e monitoria e adaptação de competências, ajudará as utilizadoras através do processo transformador de aprendizagem.

As utilizadoras têm acesso direto a ferramentas que ajudarão a desenvolver estas competências, através de uma **plataforma de auto-mentoria e aprendizagem de línguas**, especificamente concebida para **mulheres nascidas no estrangeiro** que desejem ter acesso a uma educação superior. Para apoiar ainda mais as mulheres nascidas no estrangeiro na obtenção dos melhores resultados possíveis, está a ser também concebido um programa de tutoria, que é apoiado por sessões de tutoria.

A **plataforma de recursos de aprendizagem** independente foi concebida para apoiar as **mulheres nascidas no estrangeiro** no processo de auto-mentoria, e de se tornarem **aprendentes auto-dirigidas**. O recurso pode ser utilizado independentemente das sessões de tutoria, mas é parte integrante da **fase de aplicação** da mentoria. Esta é a fase em que as aprendentes tentam trabalhar de forma autónoma nos seus objetivos de aprendizagem. A plataforma fornece **apoio** aos processos selecionados, e inclui sugestões para ferramentas e recursos adicionais que podem utilizar para atingir os seus objetivos de aprendizagem.

Esta plataforma também proporciona às mulheres que **não têm a oportunidade de participar num grupo de mentoria** uma versão simplificada e de **fácil utilização** das sessões de



**Mentorvenção.** A utilizadora é guiada através do processo de criação/adesão aos objetivos de aprendizagem, com acesso às estratégias e ferramentas necessárias para os alcançar, de modo a desenvolver a motivação intrínseca, um estímulo que pode ter um impacto positivo na **perseverança e na capacidade de aproveitar oportunidades**.

A plataforma também fornece o apoio às aprendentes, que podem continuar a trabalhar nos processos e ideias que tenham sido abordados durante a fase de *Mentorvenção*. Em conjunto com as fases de mentoria, a fase de aplicação é apoiada por reuniões regulares de extensão, onde as participantes são guiadas através do processo de análise e adaptação de estratégias e reconhecimento de conquistas.

*O projeto é desenvolvido em colaboração com parceiros da Suécia, Dinamarca, Guadalupe (França), Portugal e República Checa.*

### CONTACTE-NOS!

-  Dinamarca: [cecilia@coneqt.dk](mailto:cecilia@coneqt.dk)  
Suécia: [paraskevi.devreli@ikf.se](mailto:paraskevi.devreli@ikf.se)  
República Checa: [vadura@skolapelican.com](mailto:vadura@skolapelican.com)  
Portugal: [info@aidlearn.pt](mailto:info@aidlearn.pt)  
Guadalupe/França: [mc@marysecoppet.com](mailto:mc@marysecoppet.com)
-  [facebook.com/UPSIM-107133871461228](https://facebook.com/UPSIM-107133871461228)
-  [instagram.com/upsim\\_she\\_can](https://instagram.com/upsim_she_can)