



ACTIVATE

TOOLKIT PARA A PROMOÇÃO DA PARTICIPAÇÃO
COMUNITÁRIA ONLINE



ACTIVATE

O presente documento é produzido pela ACTIVATE, FORMAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO ATIVA NA COMUNIDADE E RECURSOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL.

O projeto visa promover a participação ativa e a inclusão das pessoas com diversidade funcional nas suas comunidades, assim como a vida independente e a autonomia.

PARCEIROS

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Parceiro

ASPAYM BALEARES (Espanha) - Parceiro

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Parceiro

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemanha) - Parceiro

STEP Institute (Eslovénia) - Parceiro

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Espanha) - Parceiro



Cofinanciado pela
União Europeia



Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS + da Comissão Europeia. Esta publicação reflecte apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem o SEPIE podem ser responsabilizados por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

Para mais informações sobre o projeto, por favor, consulte: <https://projectactivate.eu/pt/home>

Esta publicação está licenciada ao abrigo de uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

PARCEIROS



INTRODUÇÃO

O objetivo deste Toolkit é **fornecer aos profissionais ferramentas** para que eles possam sensibilizar as pessoas com quem trabalham (nomeadamente, pessoas com diversidade funcional) e mostrar as oportunidades que as ferramentas digitais e online podem oferecer a essas pessoas para serem ativos na sua comunidade, bem como serem capazes de ter um tempo de lazer gratificante e relações sociais sem quaisquer barreiras físicas.

As ferramentas disponibilizadas no Toolkit foram concebidas para ajudar os profissionais a darem o último “empurrão” que **algumas pessoas com deficiência** podem necessitar para se integrarem autonomamente nas suas comunidades.

O Toolkit foi desenvolvido para incluir:

- **Ferramentas e recursos práticos** para utilizarem com as pessoas com quem trabalham, tais como vídeos, boas práticas de participação ativa bem sucedida e dinâmicas que podem ser realizadas.
- **Recomendações metodológicas e instruções** para que os profissionais possam adotar os materiais nas suas dinâmicas com o grupo-alvo, obtendo os melhores resultados para eles.

Para além disso, está **estruturado** da seguinte forma:

- Orientações para a preparação;
- Atividades;
- Recursos adicionais e úteis;
- Planos de ação;
- Atividades de avaliação.

É importante destacar que todas as ferramentas foram organizadas e sistematizadas, para serem utilizadas em diferentes situações e para trabalhar temas/ambientes específicos relacionados com a participação comunitária e com as áreas abrangidas pelo curso de formação.

ORIENTAÇÃO SOBRE COMO DAR APOIO A PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL NA UTILIZAÇÃO DA PLATAFORMA

1. IDENTIFICAR AS DEFICIÊNCIAS DO/A UTILIZADOR/A (QUE TIPO DE MOBILIDADE ELE/ELA TEM E ONDE)

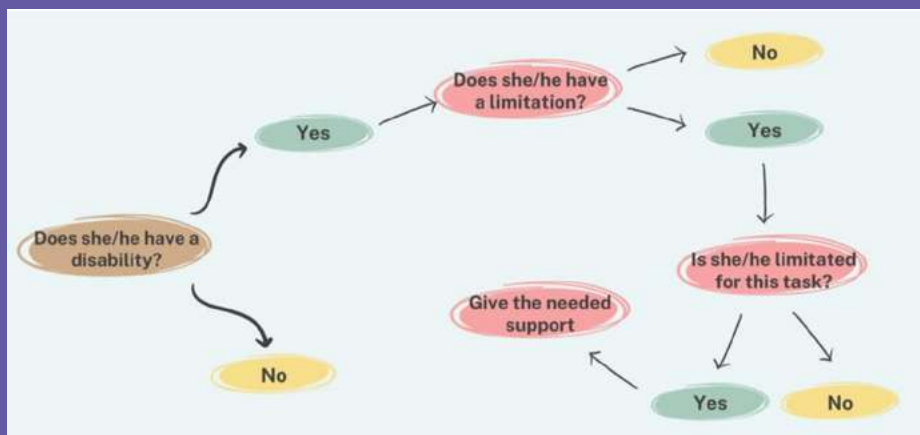
Em primeiro lugar, é necessário explicar em que consiste a atividade e o que a mesma requer. Em seguida, deve perguntar ao/à utilizador/a quais as condições que o/a mesmo/a considera indispensáveis para a realização da atividade. É importante não assumir que uma pessoa só tem uma limitação quando a conseguimos visualizar. Por outras palavras, essa pessoa, apesar de ter uma limitação, pode ser funcional, ou ainda, pode ter outras limitações que não podem ser observadas. Por este motivo, é essencial adotar uma comunicação aberta, respeitosa, de forma a poder compreender a situação.

2. AVALIAR EM QUE MEDIDA O/A UTILIZADOR/A NECESSITA DE APOIO

Tendo por base o que foi possível identificar no ponto anterior, iremos avaliar, se necessário, o tipo de apoio requerido para a realização da tarefa proposta.

No caso das pessoas com deficiência, é um erro comum cair no paternalismo, não dar autonomia a estas pessoas. Assim sendo, é importante que o/a profissional esteja atento/a a este facto e que se guie pelas indicações concedidas pela pessoa com deficiência.

Um exemplo de uma situação deste tipo seria o caso de uma pessoa com mobilidade no braço e na mão, que consegue mover o touchpad e explorar a plataforma sem qualquer problema, mas que, devido à falta de força na mão ou à falta de sensibilidade não consegue carregar no botão. Neste caso, daremos à pessoa a liberdade de explorar ao seu próprio ritmo a plataforma e dar-lhe-emos apoio caso seja necessário premir o botão do touchpad. Não devemos exagerar e prestar ajuda a alguém que não precisa.



3. ANALISAR COMO PODEMOS PRESTAR APOIO

Para começar, gostaríamos de esclarecer que a utilização de equipamentos de apoio é complementar, mas não essencial.

Um exemplo simples, que não exige a utilização de equipamentos de apoio, seria analisar se a pessoa considera ser mais fácil utilizar o rato clássico ou o painel tátil.

Muito provavelmente, e na maioria das situações, não teremos equipamentos de apoio e isso implicará uma maior intervenção da parte dos profissionais, tendo em conta que as pessoas pertencentes ao grupo-alvo poderão participar, mas de uma forma menos autónoma.

4. RECONHECER A AUTONOMIA DO/A UTENTE

Nesta fase, já conhecemos as necessidades da pessoa que estamos a atender e já chegámos a um acordo sobre como o apoio será prestado. A partir deste momento, o/a profissional realizará a tarefa específica que o/a utente não consiga realizar, respeitando os outros aspetos e ações que a pessoa consegue efetuar.

Um exemplo mais concreto: Uma pessoa tem mobilidade reduzida no lado direito do corpo e é destra. Neste caso, a pessoa não consegue mexer o braço ou a mão. O/a profissional que acompanha a pessoa será aquele/a que moverá o touchpad, mas seguindo os passos e/ou as indicações dadas pela pessoa com deficiência. Desta forma, a pessoa é assistida especificamente na tarefa que não pode realizar (mover o touchpad), mas as capacidades que possui (tomada de decisões) são respeitadas.



RECOMENDAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TRABALHO DIDÁTICO COM O GRUPO-ALVO

1. COMO ORGANIZAR A SESSÃO

Antes de implementar as atividades, defina claramente quem é a população-alvo. Preste atenção a quaisquer especificidades ou barreiras que os participantes possam ter.

Determine a duração prevista e o formato da atividade, quer seja presencial, online ou uma combinação de ambas.

Faça uma lista do material necessário e prepare-o cuidadosamente.

Defina claramente os objetivos das atividades planeadas. Torne-os o mais tangível possível. Pode utilizar o método SMART.

Para ter a certeza de que tem em consideração todos estes aspetos, pode elaborar um “plano de fluxo de trabalho” antes de começar. Este é um documento de planeamento da implementação, que deve conter os seguintes componentes:

- Título da atividade
- Duração,
- Conteúdo
- Objetivos de aprendizagem,
- Métodos,
- Material.

Quando estiver a planear a sua formação, considere um tempo extra para questões imprevistas. Os participantes podem apresentar diferentes níveis de conhecimento e de participação ativa. É sempre uma boa ideia ter uma atividade extra ou estimulante, se o tempo o permitir. Ao mesmo tempo, considere quais conteúdos podem ser encurtados sem afetar a qualidade da sessão.

Planeie algum tempo no início da atividade para se conhecerem uns aos outros. Este é um elemento muito importante para uma implementação bem sucedida. Pergunte aos participantes o que é que eles esperam, pode também definir objetivos internos.

Tenha sempre à disposição materiais adicionais (por exemplo, flipcharts para as sessões presenciais, quadros brancos virtuais para as sessões online) para o caso dos participantes necessitarem de mais esclarecimentos.

2. MÉTODOS DIDÁTICOS ÚTEIS

A. QUEBRA-GELOS E ATIVIDADES ESTIMULANTES

Os quebra-gelos são métodos que visam despertar os participantes para uma conversa ou outras atividades. O objetivo das atividades estimulantes é aumentar os níveis de energia durante a sessão, quando a motivação parecer estar a diminuir.

Exemplo 1: **Histórias de objetos**

Esta atividade foi pensada para ser realizada presencialmente. Escolha alguns objetos da sala e coloque-os num saco. Podem ser objetos do quotidiano ou algo incomum. Convide os participantes a meterem a mão no saco e a tirarem um objeto de cada vez. A primeira pessoa a tirar um objeto começa a contar uma história imaginária com esse objeto. Depois de 20 segundos, a pessoa seguinte tira o próximo objeto e continua a história até que todos tenham tido a sua vez de contribuir para a história.

Exemplo 2: **Nuvem de humor**

A atividade pode ser realizada digitalmente, através das ferramentas Mentimeter ou Jamboard. É fácil de implementar. Os participantes são questionados sobre como se sentem - cada um contribui anonimamente sobre como se sente. Desta forma, já teremos iniciado a atividade com uma reflexão. O/a formador/a pode começar e utilizar um estado de espírito que não seja completamente básico (ou seja, não apenas triste ou feliz) para incentivar os participantes a refletirem também.

Exemplo 3: **Contagem aleatória**

A atividade pode ser implementada presencialmente ou digitalmente. A tarefa consiste em contar em conjunto, mas não todos ao mesmo tempo. Alguém começa e diz um, e depois contam os números seguintes por ordem aleatória. A tarefa consiste em chegar ao número mais alto possível e não deixar que duas pessoas digam o mesmo número ao mesmo tempo. Os participantes devem, portanto, alternar aleatoriamente após a contagem. A tarefa pode ser dificultada pedindo aos participantes que fechem os olhos.

B. MÉTODOS DE DEBATE

Exemplo 1: **1-2-4-TODOS**

Este método aumenta gradualmente a discussão sobre um tópico. Damos aos participantes uma pergunta e pedimos-lhes que pensem na resposta durante um minuto cada. De seguida, discutem as suas respostas em pares. A seguir, dois pares juntam-se num grupo de quatro para debater o mesmo tópico. Depois, todos os quartetos juntam-se para formar um grupo. Podem ser acrescentadas subperguntas em cada ronda. A ideia é envolver cada pessoa no tema ativamente, ao invés do grupo todo debater desde o início e algumas pessoas se tornarem passivas.

Exemplo 2: **Debate tradicional**

Num debate tradicional, os participantes são divididos em dois grupos. Um argumenta “a favor” e o outro “contra” um determinado assunto. Pode haver várias rondas, por exemplo, o primeiro representante de cada grupo apresenta a sua posição, depois eles têm um tempo limite para preparar os contra-argumentos, e apresentá-los. O debate deverá ser moderado.

Exemplo 3: **Vozes num círculo**

Os participantes criam grupos de cinco pessoas. Os grupos têm 3 minutos de silêncio para refletir sobre um tema específico. Cada membro do grupo tem três minutos de oportunidade ininterrupta para discutir o assunto com os outros membros do grupo. Depois, os outros membros podem responder aos comentários que foram feitos.

3. REFLEXÃO

A reflexão é uma parte muito importante no fim das atividades. A principal tarefa do/a formador/a é permitir que os participantes reflitam sobre **o que aprenderam e como se sentiram em relação a isso**. É importante que o/a formador/a da atividade também reflita sobre a sessão.

Várias abordagens são possíveis. Pode ser utilizada uma técnica de grupo interativa, e a reflexão pode ser feita através de um **debate**. Podem ser distribuídos questionários aos participantes para responderem **anonimamente**. Em alternativa, pode ser utilizada uma das **ferramentas digitais** (por exemplo, o Mentimeter), onde todos dão as suas respostas, de forma anónima, sobre a sessão e depois estas são analisadas e discutidas em conjunto.





SECÇÃO 1

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E
MATERIAIS SOBRE LITERACIA DIGITAL**

1.1 - PREPARAÇÃO



DURAÇÃO:

Aprox. 5 horas letivas, incluindo intervalos. Os formadores devem adaptar o tempo de acordo com as necessidades do grupo.



FORMANDOS:

Pessoas com deficiência que pretendam saber mais sobre a aplicação de competências digitais básicas.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Aumentar a motivação para o voluntariado, desenvolver uma abordagem proativa na procura de oportunidades, compreender os benefícios da literacia digital básica e capacitar os indivíduos através do reconhecimento dos seus pontos fortes.



METODOLOGIA:

Atividade estimulante, atividades de trabalho em grupo, debate, plano de ação e de avaliação.



MATERIAL NECESSÁRIO:

folhas A4, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizador, materiais dos recursos ([1.2.2.Modelo_perfil_digital](#), [1.2.4.Aspetos-chave_da_Narrativa_Digital](#) e [1.2.6.Atividade_reflexão](#))



ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA

Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, seleccione as plataformas adequadas à realização do trabalho de grupo e dos trabalhos propostos (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Jamboard, Padlet...).



MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 1 da plataforma de e-learning, **LITERACIA DIGITAL BÁSICA PARA A PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA**, disponível aqui:

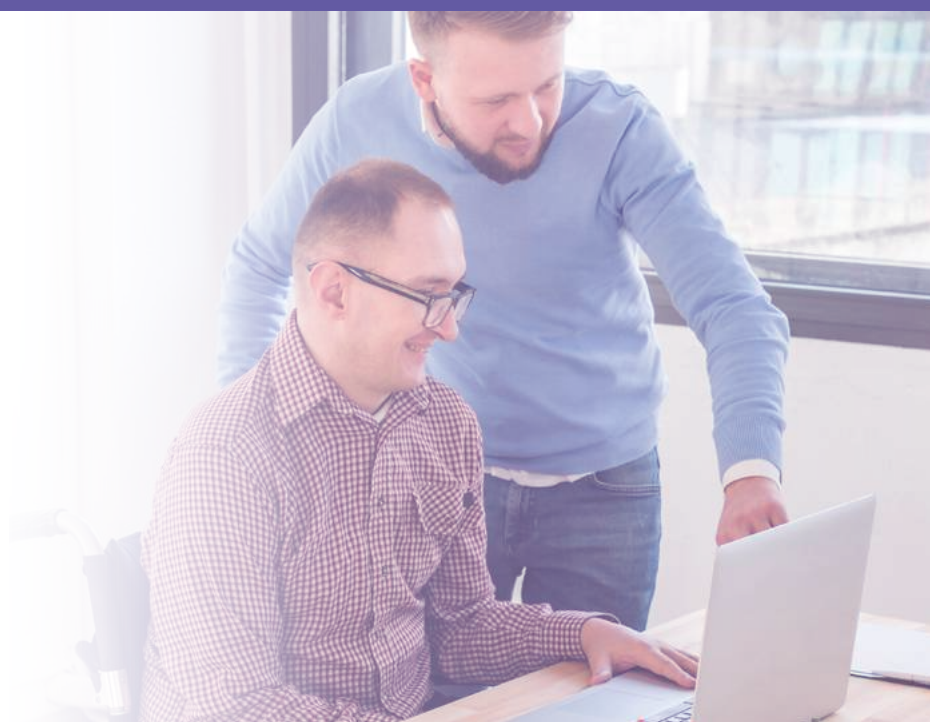
<https://projectactivate.eu/training>

Na impossibilidade dos formandos acederem à plataforma de e-learning com antecedência, os mesmos podem consultar os seus conteúdos principais durante a formação, ou o/a formador/a pode também apresentar os conteúdos mais importantes da plataforma durante a formação.

1.2.1 - QUEBRA-GELO

O objetivo desta atividade é motivar os alunos e levá-los a refletir sobre o tema, através de uma pergunta mais geral e pessoal.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p>QUEBRA-GELO: “Literacia Digital Básica. Introdução do conceito de oportunidades online e os seus benefícios”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Comece por discutir as vantagens das competências digitais, tais como a flexibilidade que oferecem e a possibilidade de participar a partir de casa.2. A seguir, pesquem por oportunidades de participação online e discutam em grupo quais as oportunidades que correspondem aos seus interesses e competências. <p>Os participantes aprenderão a pesquisar por oportunidades virtuais de participação, assim como a compreender as vantagens das competências digitais básicas.</p>



1.2.2 - CRIANDO UM PERFIL DIGITAL

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
15 minutos	<p>A IMPORTÂNCIA DE TER UM PERFIL DE VOLUNTÁRIO</p> <p>1. Comece por apresentar a importância de ter um perfil digital e o que deve ser incluído no mesmo. Encontrará várias dicas na secção intitulada "Gosto!". Por fim, peça aos participantes que partilhem os seus perfis com o grupo e discutam o que aprenderam.</p> <p><i>Os participantes ficarão a saber como criar um perfil de voluntário e compreenderão a importância de o ter.</i></p>
45 minutos	<p>CRIANDO UM PERFIL</p> <p>2. De seguida, peça aos participantes para criarem o seu próprio perfil digital utilizando o modelo 1.2.2. Estes podem editar as cores, imagens, tipo de letra, bem como acrescentar as suas próprias informações. O perfil pode ser utilizado para fazer voluntariado, procurar emprego, participar em diversos programas, etc.</p>
30 minutos	<p>PARTILHANDO OS RESULTADOS</p> <p>3. Por último, os participantes partilham os seus perfis com o grupo e discutem o que aprenderam.</p> <p><i>*Dica digital: O/a formador/a pode carregar o modelo na Drive, para cada grupo, de forma a que todos os membros o possam editar.</i></p> <p>4. Após apresentarem os seus perfis, os alunos podem escolher aquele do qual mais gostaram e o vencedor pode ser partilhado nos perfis das redes sociais.</p>

1.2.3 - SAÚDE E SEGURANÇA DIGITAL

Relacionado com a secção “Mantendo a saúde e a segurança digitais”, o objetivo desta atividade de grupo consiste em aumentar a sensibilização e a compreensão da importância da segurança digital e dos riscos para a saúde associados ao mundo virtual, bem como a forma de os atenuar.

Objetivos de aprendizagem:

- Compreender os potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao ambiente.
- Desenvolver estratégias para atenuar esses riscos e proteger as informações pessoais.
- Compreender melhor a importância da segurança digital e da saúde.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
5 minutos	<p>DOIS CENÁRIOS</p> <p>Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para identificar os potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao mundo online e a formas de os atenuar.</p> <p>1. Irá dividir os formandos em dois grupos e existirão dois cenários diferentes</p> <ul style="list-style-type: none">• Criar uma campanha nas redes sociais para uma instituição de solidariedade social local• Organizar e coordenar uma recolha de alimentos por e-mail
20 minutos	<p>DISCUSSÃO EM GRUPO</p> <p>2. Ao fornecer cenários hipotéticos, os participantes terão a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos sobre segurança digital e saúde a situações do mundo real. Através da discussão em grupo e do feedback, os participantes podem aprender uns com os outros e desenvolver uma compreensão mais aprofundada sobre a importância da segurança digital e da saúde em ações de voluntariado.</p> <p>3. Cada grupo irá identificar potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao cenário e refletir sobre formas de os mitigar.</p>
20 minutos	<p>MOMENTO DE SOLUÇÕES!</p> <p>4. Cada grupo irá apresentar o seu cenário e as suas conclusões a todos os alunos para feedback e debate.</p>

1.2.4 - NARRATIVAS DIGITAIS

Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para criar uma narrativa digital convincente para se candidatarem a uma oportunidade de voluntariado. Ao desenvolverem competências de narração digital, os participantes podem criar conteúdos cativantes que atraiam potenciais recrutadores. Através do feedback e da discussão em grupo, os participantes podem aperfeiçoar as suas narrativas digitais e aprender com as experiências uns dos outros.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
5 minutos	COMO CANDIDATAR-SE A UMA OPORTUNIDADE DIGITAL 1. Divida os participantes em pequenos grupos. Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para criarem uma narrativa digital convincente para se candidatarem a uma associação/emprego/oportunidade de voluntariado.
*30 minutos	CRIANDO UMA NARRATIVA DIGITAL 2. Cada grupo criará uma narrativa digital (utilizando vídeo, áudio ou imagens) que promova a sua oportunidade previamente definida. 3. Os participantes podem encontrar um modelo com os 4 aspetos-chave da narrativa digital no documento 1.2.4 . Recomenda-se que consulte o Módulo 1 da Plataforma, de forma a ficarem a conhecer o impacto das redes sociais.
20 minutos	DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA 4. Cada grupo apresenta a sua narrativa digital à turma, para obter feedback e promover o debate. Ao partilharem a narrativa digital com os outros colegas, irão refletir sobre a eficácia da narrativa digital e identificar os pontos a melhorar.

1.2.5 - PLANO DE AÇÃO

Um plano de ação trata-se de um documento escrito que descreve as etapas, objetivos e estratégias de um projeto ou de uma iniciativa virtual. Normalmente, o plano inclui informações como a propósito do projeto, o seu público-alvo, cronograma, recursos necessários e as tarefas específicas a serem concluídas.

A criação de um plano de ação para um projeto virtual permite assegurar que o processo é bem organizado, eficiente e eficaz. Também pode ajudar a identificar potenciais desafios ou obstáculos, assim como formas de os resolver. De uma forma geral, um plano de ação apresenta um plano de tarefas e pode ser uma ferramenta útil para voluntários, líderes de projeto e outras partes interessadas.

Nesta atividade, os participantes criarão um plano de ação que integra os conhecimentos que adquiriram ao longo do documento. Ao incorporarem competências digitais, questões relacionadas com a saúde e segurança, assim como estratégias de redes sociais nos seus planos, os participantes podem assim garantir que estão a trabalhar de forma eficaz, eficiente e segura.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos	<p>O QUE APRENDEMOS?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reveja as informações fornecidas sobre competências digitais, considerações sobre saúde e segurança, e estratégias de redes sociais para o voluntariado.2. Trabalhe individualmente ou em pequenos grupos para criar um plano ou ação para um projeto virtual que incorpore estes elementos.
30 minutos	<p>CRIAÇÃO DE UM PLANO/AÇÃO DE VOLUNTARIADO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Aplicar competências digitais ao planeamento e à implementação.2. Incorporar considerações de saúde e segurança no planeamento e implementação.3. Desenvolver estratégias de redes sociais para divulgação e promoção de oportunidades.4. Criar um plano de ação abrangente que incorpore estes elementos.

1.2.6 - REFLEXÃO

O objetivo desta atividade é que os alunos façam uma retrospectiva de todo o trabalho que realizaram e dêem feedback sobre a obtenção de resultados de aprendizagem específicos de uma forma interativa. O modelo a utilizar para esta reflexão é o documento [1.2.6.Atividade_reflexão](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p>O documento está dividido em cinco secções e cada parte representa um tópico sobre o qual os alunos estão a dar feedback.</p> <p>Os temas são:</p> <p>1. Autoconhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que aprendeu sobre si próprio/a durante estas atividades?• Como se sentiu ao participar nestas atividades?• Encontrou algum desafio durante as atividades? Como é que o ultrapassou? <p>2. Aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Que conhecimentos ou competências específicas adquiriu com estas atividades?• Houve algum conceito ou tópico que tenha sido particularmente difícil de compreender? Como é que lidou com esses desafios?• Há alguma área que sinta que precisa de ser mais desenvolvida ou explorada? <p>3. Implementação:</p> <ul style="list-style-type: none">• Como pode aplicar o que aprendeu com estas atividades nas suas futuras competências digitais?• Como é que as competências e os conhecimentos adquiridos podem ser relevantes para as suas aspirações profissionais futuras?• Como é que pode incorporar o que aprendeu na sua vida pessoal? <p>4. Feedback e melhorias:</p> <ul style="list-style-type: none">• Qual o seu feedback sobre as atividades realizadas?• O que faria de forma diferente se tivesse de repetir estas atividades?• Como pode utilizar o feedback que recebeu para melhorar o seu desempenho futuro? <p>5. Participação numa causa que é importante para mim</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tendo em conta a resposta a estas perguntas, o/a aluno/a avaliará cada secção de 1 a 3, sendo 1 a pior classificação e 3 a melhor.2. O/a aluno/a atribui uma estrela à secção da qual mais gostou ou que mais se destacou.3. Depois de todos terem completado o trabalho, pode haver um debate sobre o mesmo. Se os alunos quiserem manifestar-se, podem fazê-lo.

RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

SECÇÃO 1

Os recursos estão disponíveis para transferência, para que o professor e os alunos possam imprimir as atividades e seguir as orientações para completar as tarefas.

1.2.2. - MODELO DE PERFIL DIGITAL

Perfil digital



PERFIL PESSOAL

quem é; nome, idade, objetivo de vida, interesses, etc.



COMPETÊNCIAS E PONTOS FORTES

Esta secção é uma boa oportunidade para se apresentar um pouco melhor e anotar todos os pontos fortes que pode usar para o seu crescimento na organização.



EXPERIÊNCIA PRÉVIA

Experiência prévia que possa ter.

MOTIVAÇÃO

É importante que descubra qual é a sua principal motivação.



EXPECTATIVAS

O que espera da organização à qual se está a candidatar.



COMENTÁRIO FINAL

Mensagem final para mostrar empenho e provocar uma boa impressão.

projeto ACTIVATE

(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)

1.2.4. - ASPETOS-CHAVE DA NARRATIVA DIGITAL



(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)

Atividade de autorreflexão

1	2	3	★	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autoconsciência
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aprendizagem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aplicação
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Feedback e melhoria
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Participar numa causa que é importante para mim

%



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS+ da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem a SEPIE podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.