



# 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**

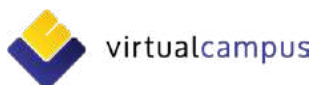


Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS + da Comissão Europeia. Esta publicação reflecte apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem o SEPIE podem ser responsabilizados por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

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





## **SECÇÃO 4**

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E  
MATERIAIS SOBRE O VOLUNTARIADO**

## 4.1 - 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 oportunidades de voluntariado.



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Reforçar a motivação para o voluntariado, desenvolver uma abordagem proativa para a procura de oportunidades de voluntariado, compreender as vantagens de se tornar um voluntário e capacitar os indivíduos através do reconhecimento do seu potencial.



### METODOLOGIA:

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



### MATERIAL NECESSÁRIO:

folhas A4, flipcharts, notas post-it, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizado, materiais dos recursos ([4.2.1. Quebra-gelo modelo](#), [4.2.2. Organização apresentação modelo](#), [4.2.3. Medos e soluções modelo](#), [4.2.4. Como criar um currículo \(CV\) e escrever uma carta de motivação \(ML\)](#), [4.2.5. Reflexão](#))



### ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA:

As salas de aula devem ser espaçosas, com área suficiente para que as cadeiras de rodas possam ser deslocadas confortavelmente. Para além disto, serão ainda necessárias mesas, cadeiras e um quadro branco. No caso de alguns alunos preferirem participar online e não presencialmente, a sala de aula deve estar equipada com computadores e câmaras para facilitar a sua participação. Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, assegure-se de que escolhe as plataformas adequadas para tornar o trabalho de grupo eficiente e divertido (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Padlet...).



### MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 4 da plataforma de e-learning, OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE, 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.

## 4.2.1 - 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. A atividade pode ser realizada com um flipchart, notas post-it e marcadores ou ferramentas digitais. No caso da realização da atividade de forma presencial, o formador deve começar por desenhar círculos no flipchart, tal como é apresentado no material [4.2.1\\_Quebra-gelo\\_modelo](#). Em alternativa, cada formando pode abrir o Jamboard no seu computador e preenchê-lo.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p><b>QUEBRA-GELO: “O quê que o voluntariado significa para si?”</b></p> <p>1. Pergunte aos alunos o que é que o voluntariado significa para eles. Incentive-os a enumerar o maior número possível de respostas diferentes. Devem pensar no que significa para eles a nível pessoal, local, nacional e global. Não há respostas certas ou erradas. Não precisam de seguir uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias. O/a formador/a pode também contribuir com uma observação sua.</p> <p>No fim, tente resumir o que os alunos listaram e tente associá-las à próxima atividade ou conteúdo do módulo.</p> <p><i>*Dica digital: Será mais fácil se no Jamboard os alunos usarem uma cor diferente para cada ronda (tal como no exemplo). Se não houver espaço suficiente, também pode fazer várias cópias dos quadros.</i></p>

## 4.2.2 - EXPLORANDO OS PONTOS FORTES E AS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Como preparação para esta atividade, recomendamos que os alunos resolvam o questionário sobre os seus pontos fortes pessoais com antecedência. O link para o questionário está disponível na plataforma de e-learning do módulo 4, ou podem aceder diretamente neste link: <https://viacharacter.org/account/register>

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>O QUE SÃO OS PONTOS FORTE DE CARÁCTER?</b></p> <p>1. Uma vez que os formandos já têm conhecimentos gerais sobre os pontos fortes de carácter, a partir dos materiais do módulo Oportunidades para o Voluntariado Online, subcapítulo Explorando os meus pontos fortes, o formador faz uma breve introdução, recordando-lhes quais são os 24 pontos fortes e as 6 virtudes, bem como a sua importância, através deste vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s">https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s</a> Use a opção de tradução automática do vídeo, que pode ser encontrada na secção de legendas nas definições.</p> <p>2. O/a formador/a discute com os alunos sobre o quê que se lembram da plataforma relativamente à definição de pontos fortes de carácter.</p>
30 minutos	<p><b>UTILIZE OS SEUS PONTOS DE CARÁCTER</b></p> <p>1. Os alunos partilham os resultados da sua principal qualidade de carácter, que é o resultado do inquérito sobre os pontos fortes de carácter. Cada uma dos pontos fortes faz parte de uma virtude específica. Com a ajuda do/a formador/a, todos refletem quais são os pontos fortes de carácter e as virtudes de todo o grupo. Mais tarde, os alunos são divididos em grupos de 3 a 5 alunos. Aqueles que têm os pontos fortes mais similares e que se enquadram nas mesmas virtudes ou semelhantes, trabalham em conjunto. O/a formador/a pode apresentar a classificação dos pontos fortes de carácter e das virtudes, disponível aqui: <a href="https://viacharacter.org/resources/activities">https://viacharacter.org/resources/activities</a> para facilitar a divisão em grupos.</p> <p>2. Em grupos mais pequenos, os alunos partilham os seus principais pontos fortes. Cada formando diz como é que este ponto forte se manifesta na sua vida quotidiana ou profissional. O formador incentiva-os a dar exemplos muito específicos dos seus comportamentos que apoiam os seus principais pontos fortes. Na segunda ronda, cada formando partilha como pode contribuir para a sociedade e para outras pessoas com os seus principais pontos fortes. Como é que ele ou ela já o faz?</p> <p><i>*Dica digital: O Zoom e outras plataformas online disponibilizam salas de discussão, nas quais os alunos podem fazer o trabalho de grupo. O/a aluno/a pode colocar perguntas no chat, para que todos as possam ver.</i></p>

<p>30 minutos</p>	<p><b>EXPLORANDO OPÇÕES DE VOLUNTARIADO ADEQUADAS</b></p> <p>1. Nos mesmos grupos da atividade anterior, os alunos pesquisam diferentes opções de voluntariado online com a ajuda do modelo, que pode ser impresso: <a href="#">4.2.2. Organização apresentação modelo</a>, e encontrado nos recursos. Cada grupo encontra 3 organizações ou páginas web diferentes que oferecem voluntariado online, de acordo com os pontos fortes de caráter e virtudes mais importantes do grupo. Os alunos podem utilizar computadores, telemóveis, plataformas de e-learning e outros recursos úteis.</p> <p><i>*Dica digital: O formador pode fazer o upload do modelo na Drive para cada grupo, para que todos os membros do grupo o possam editar.</i></p> <p>2. Depois de encontrarem 3 opções diferentes, cada grupo escolhe a que lhes parece mais interessante e explora-a com mais pormenor. Preparam uma apresentação frontal sobre a mesma com a ajuda do modelo. O/a formador/ apoia-os durante o processo, indo de grupo em grupo e respondendo a possíveis perguntas.</p>
<p>5 minutos por grupo, seguidos de uma sessão de Perguntas e Respostas dos outros grupos</p>	<p><b>PARTILHANDO POSSÍVEIS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE</b></p> <p>1. Cada grupo partilha com os outros grupos as informações sobre possíveis oportunidades de voluntariado online e o motivo pelo qual se adequa aos seus pontos fortes de carácter.</p> <p>2. Os outros grupos e o/a formador/a têm a possibilidade de fazer perguntas ou dar feedback ao grupo que está a apresentar.</p>

## RECURSOS ÚTEIS:

- Ciência do Carácter - Instituto VIA: <https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&t=88s>
- Atividades e Exercícios com base nos Pontos Fortes: <https://viacharacter.org/resources/activities>
- Programas de Voluntariado Virtual no Estrangeiro: <https://www.gooverseas.com/volunteer-abroad/online>

## 4.2.3 - MEDOS E SOLUÇÕES

Existem duas formas possíveis de realizar esta atividade. Se houver espaço suficiente para se movimentar, o/a formador/a pode utilizar um chapéu e post-its. Se o espaço for limitado e for preferível um desempenho estático, o/a formador/a pode utilizar o Mentimeter. Neste caso, faz sentido preparar previamente a tarefa na plataforma [Mentimeter](#). Para ambas as opções, prepare o flipchart para a segunda parte da atividade.

A atividade é realizada em grupos, idealmente com 4 pessoas em cada grupo. Se os alunos já estiverem em grupos devido a uma tarefa anterior, podem permanecer no mesmo grupo.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
5 minutos	<p><b>QUAIS SÃO OS SEUS MEDOS?</b></p> <p>1. Pergunte aos alunos quais são os seus medos quando participam em atividades de voluntariado. Cada pessoa deve pensar e escrever três medos.</p> <p>Se estiver a realizar a atividade com um chapéu, peça a cada aluno/a que escreva um medo num post-it (cada um num post-it diferente) e coloque-a no chapéu. Se escolher o Mentimeter, os formandos vão precisar de um computador ou de um telemóvel. Eles devem escrever os seus medos na tarefa que preparou.</p> <p><i>*Dica digital: Na plataforma Mentimeter, é melhor criar a tarefa utilizando a ferramenta “nuvem de palavras”. Desta forma, os medos serão apresentados graficamente, e verá quais são os mais comuns entre os formandos, uma vez que essas palavras aparecerão com um tamanho maior. <a href="#">Exemplo de uma nuvem de palavras</a>.</i></p>
5 minutos	<p><b>MEDOS DO GRUPO</b></p> <p>1. O/a formador/a deve retirar um número de medos do chapéu e lê-los em voz alta (por exemplo, 9 medos se houver 4-5 grupos).</p> <p><i>*Dica digital: Se utilizar a plataforma Mentimeter, pode concentrar-se naquelas que estão escritas num tamanho maior (e, por isso, foram as mais repetidas).</i></p>
20 minutos	<p><b>É HORA DE ENCONTRAR SOLUÇÕES!</b></p> <p>1. Cada grupo deve escolher o medo que considera mais interessante. Devem decidir em conjunto, democraticamente, como um grupo, sobre o medo que escolheram.</p> <p>2. Depois, os alunos devem fazer um brainstorming em grupos para encontrar o maior número possível de soluções para lidar com este medo. Peça-lhes que escrevam as soluções no flipchart.</p> <p>3. Uma vez que todos os grupos tenham apresentado algumas soluções, peça-lhes que escolham uma e se dediquem a ela. Podem ajudar-se a si mesmos com as perguntas do modelo <a href="#">4.2.3_Medos_e_soluções_modelo</a>. A tarefa deles é elaborar esta solução em passos específicos.</p>



20 minutos	<p><b>DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA</b></p> <p>1. No fim, há um debate com todo o grupo. O papel do/a formador(a)/mediador(a) que lidera a discussão é muito importante aqui. Os grupos mais pequenos podem partilhar o medo e a solução que escolheram, se assim o desejarem. Não é necessário que todos partilhem. Os outros alunos devem então dar feedback sobre as soluções escolhidas e acrescentar as suas próprias ideias. O objetivo principal desta parte é capacitar os alunos a encontrar soluções para os seus medos. Os alunos também podem partilhar como foi para eles procurar medos/soluções, se tiveram algum problema...</p>
------------	---

### RECURSOS ÚTEIS:

- Porquê que deve definir os seus medos em vez dos seus objetivos | Tim Ferriss: <https://www.youtube.com/watch?v=5J6jAC6XxAI>
- Possível atividade adicional: [Crumpled Reminder](#)



## 4.2.4 - COMO CRIAR UM CURRÍCULO VITAE (CV) E REDIGIR UMA CARTA DE MOTIVAÇÃO (ML)

Uma vez que a maioria das organizações está habituada a receber muitas cartas de motivação, é importante reconhecer que as partes interessadas se concentram mais nas candidaturas que são distintas. O objetivo desta atividade é orientar os alunos a escrever bons CVs e cartas de motivação. Para esta atividade, o formador deve dividir os formandos em grupos mais pequenos, que podem ser semelhantes aos das atividades anteriores.

No caso dos formandos não terem consultado a plataforma antecipadamente, o formador deve explicar as dicas sobre como escrever um bom CV ou uma carta de motivação com o apoio do módulo 4, ABORDAGEM PROATIVA da plataforma de e-learning.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>BOM OU MAU?</b></p> <p>1. Uma vez que os formandos já escreveram um CV e um LM quando passaram por uma plataforma de e-learning, já têm alguns conhecimentos sobre os aspetos importantes de um bom CV e LM. Nesta atividade, cada grupo recebe uma combinação de CV e LM de uma personagem fictícia. O formador decide se o grupo vai trabalhar no CV ou no ML. O outro documento serve apenas de apoio para trabalhar o feedback. Recomenda-se que alguns grupos trabalhem no ML e os outros no CV. Os exemplos de CV e de ML estão disponíveis em <a href="#">4.2.4. Margaret Smith_modelo</a>, <a href="#">4.2.5. John Riley_modelo</a>.</p> <p>2. O objetivo é que cada grupo melhore um dos documentos fornecidos e dê feedback sobre três pontos fortes e três pontos fracos do mesmo, bem como sugestões específicas para corrigir os pontos fracos. Recomenda-se a consulta do módulo 4 na plataforma, para ter orientações sobre o que é importante na correção dos documentos fornecidos.</p> <p><i>*Dica digital: Quando se trabalha com um grupo online, é possível corrigir erros através da criação de comentários no documento Word.</i></p> <p>3. O/a formador/a pergunta aos formandos o que mais se lembram da plataforma de e-learning relativamente à criação do CV e da MLE e o que aprenderam com esta atividade.</p>
*15 minutos	<p><b>ELABORANDO SOBRE</b></p> <p>Esta parte da atividade é opcional, dependendo do tempo que dispõe.</p> <p>1. O/a formador/a recolhe os documentos corrigidos e circula-os. Os grupos têm de elaborar e apresentar os três pontos mais fracos e fortes do documento. Os pontos fracos têm de ser melhorados..</p> <p><i>*Dica digital: O Zoom e outras plataformas online disponibilizam salas de discussão, nas quais os alunos podem fazer o trabalho de grupo. O/a aluno/a pode colocar perguntas no chat, para que todos as possam ver.</i></p>

20 minutos	<p><b>DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA</b></p> <p>1. No fim, há um debate com o grupo todo. Cada grupo apresenta o feedback e as melhorias que sugeriu (quer na primeira quer na segunda ronda).</p> <p>2. Em conjunto com o/a formador, elaboram uma lista de 10 conselhos para a redação de um CV e 10 conselhos para a redação de uma ML.</p> <p><i>*Dica digital: Os grupos podem utilizar o Mentimeter para escolher as 10 melhores dicas para a criação de um CV ou de uma ML.</i></p>
------------	--

## RECURSOS ÚTEIS:

- Modelo útil para elaborar CVs: [create-europass-cv](https://www.create-europass-cv.com/)
- Dicas para criar um CV no Canva: <https://www.canva.com/search/templates?q=curriculum%20vitae>



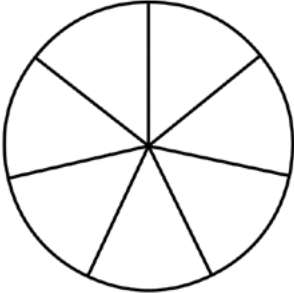
## 4.2.5 - PLANO DE AÇÃO

Esta atividade é realizada no fim e combina as competências que os alunos adquiriram através da realização de atividades específicas anteriores. Esta atividade é realizada individualmente com o objetivo de que cada aluno/a escreva ou atualize o CV e a ML para si mesmo ( no caso de já ter criado com a ajuda da plataforma de e-learning). Antes do início da atividade, o/a formador/a deve pedir antecipadamente aos formandos que tenham consigo um exemplo do seu próprio CV e da ML que já tenham criado (podem também fazer o upload numa pasta da Drive antecipadamente). A atividade também pode ser feita em casa e, posteriormente, verificada com o/a formador/a.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>QUAL É A ORGANIZAÇÃO?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O/a formador/a pede aos formandos que escolham a organização onde querem fazer voluntariado e que façam uma pesquisa sobre a empresa. Pode ser numa das organizações que encontraram nas atividades anteriores.</li><li>2. O/a formador/a explica aos alunos que a investigação é importante para ver quais são os principais objetivos e valores das organizações. Desta forma, eles podem realmente refletir sobre se a organização seria adequada para eles, bem como pensar sobre o que podem fornecer à organização com o seu voluntariado.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDIGIR O CURRÍCULO (CV)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O formador apresenta dicas gerais para a elaboração do CV, bem como um bom exemplo. Os formandos pensam individualmente sobre qual o modelo que devem utilizar e quais as dicas que os podem ajudar na redação de um CV para a organização que escolheram. Se já tiverem criado o seu CV antecipadamente, devem melhorá-lo com os conhecimentos que adquiriram durante a formação.</li><li>2. O/a aluno/a seleciona os seus pontos fortes e referências e inclui-os no CV.</li><li>3. O formador analisa o CV escrito e dá feedback e orientações sobre como melhorá-lo.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDIGIR UMA CARTA DE MOTIVAÇÃO (ML)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uma carta de motivação deve acompanhar um CV bem redigido. O formador apresenta as dicas gerais para a redação da carta de motivação, bem como um bom exemplo. Os formandos pensam individualmente sobre o modelo que devem utilizar e as dicas que os podem ajudar a escrever uma carta de motivação para a organização que escolheram. Se já tiverem criado a sua ML antecipadamente, devem melhorá-la com os conhecimentos que adquiriram durante a formação.</li><li>2. O/a aluno/a seleciona os seus pontos fortes e referências e inclui-os na ML.</li><li>3. O formador analisa a ML escrita e dá feedback e orientações sobre como melhorá-la.</li></ol>

## 4.2.6 - 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 [4.2.6 Reflexão modelo](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>REFLEXÃO - Gravitação</b></p> <p>O círculo está dividido em sete partes e cada parte representa um tópico sobre o qual os alunos estão a dar o feedback. Ver o documento <a href="#">4.2.6 Reflexão modelo</a> para um exemplo.</p> <p>Os temas são:</p> <p>UTILIDADE - O quão úteis foram estas atividades para si? Aprendeu alguma coisa nova? Vai utilizar os conhecimentos que adquiriu no futuro?</p> <p>GESTÃO DO TEMPO - Ficou satisfeito com o tempo de que dispôs para cada tarefa? A duração da formação foi adequada para si?</p> <p>ENVOLVÊNCIA - Conseguiu participar nas atividades o quanto desejava?</p> <p>FACILITAÇÃO - Como foi a mediação? Ficou satisfeito com o trabalho deles?</p> <p>DINÂMICA DO GRUPO - Como é que se sentiu em relação à dinâmica do grupo? Sentiu-se uma parte valiosa do grupo?</p> <p>INTERAÇÃO - Como foi a interação entre si e os outros alunos?</p> <p>ESPAÇO SEGURO – O/a formador/a proporcionou-lhe um espaço seguro para que se pudesse exprimir e participar plenamente na atividade?</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada aluno/a escolhe um símbolo e desenha-o na tabela. Se gostaram mais de um tema específico, devem desenhar o seu símbolo mais para o centro ("foram mais puxados pela gravidade").</li><li>2. Depois de todos desenharem o seu símbolo em todos os tópicos, podem debater sobre o assunto. Se os alunos quiserem falar, podem fazê-lo.</li></ol> <p><i>*Dica digital: Pode utilizar o Miro board ou o Jamboard para este exercício. Ao usar o Miro board ou o Jamboard, os alunos podem afixar notas de cores diferentes em vez de usar símbolos.</i></p>

# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 4

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.

## 4.2.1. - QUEBRA-GELO



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



### ENUMERE 3 ORGANIZAÇÕES QUE OFERECEM OU PODERIAM OFERECER VOLUNTARIADO ONLINE

Enumere as organizações aqui. Certifique-se de que tem em consideração a forma como o voluntário pode desenvolver ou utilizar os seus pontos fortes na organização específica.

- ORGANIZAÇÃO 1:
- ORGANIZAÇÃO 2:
- ORGANIZAÇÃO 3:

### APRESENTAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO ESCOLHIDA


Escolha uma organização que melhor se adapte às suas necessidades e descreva-a pormenorizadamente.

- NOME DA ORGANIZAÇÃO, PÁGINA WEB
- O QUE É QUE A ORGANIZAÇÃO FAZ? PARA QUEM? QUAL É A VISÃO DA ORGANIZAÇÃO?
- O QUE QUE TORNA A ORGANIZAÇÃO ESPECIAL?
- BREVE DESCRIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO
- QUAIS SÃO OS PONTOS FORTES QUE APOIA? E, COMO?

### OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DA ORGANIZAÇÃO

- QUE TIPO DE OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO OFERECE A ORGANIZAÇÃO?
- O VOLUNTARIADO PODE SER REALIZADO ONLINE? E, PRESENCIALMENTE?
- SE A ORGANIZAÇÃO AINDA NÃO TEM OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO, COMO PODE UM VOLUNTÁRIO APOIÁ-LA?
- COMO PODERÁ ENTRAR EM CONTACTO COM ESTA ORGANIZAÇÃO?





# MEDO NUM CHAPÉU

Ou no Mentimeter

**Quais são os seus medos quando participa em atividades de voluntariado?**

- Pense e escreva três medos.

**Escolha uma das soluções apresentadas e explique-a**

- Porquê que esta solução é melhor que as outras?
- De que forma é que implementaria esta solução? Pense em passos concretos e escreva-os.
- Poderá alguma coisa falhar? Como é que resolveria o problema?

**Margaret Smith**  
**Coordenadora de Voluntariado**  
662-241-7824  
margarethsmith@gmail.com  
linkedin.com/in/marge\_smith

### Resumo

Coordenadora de voluntariado entusiasmada e motivada com vários anos de experiência. Criou um grupo de trabalho voluntário com mais de 700 membros. Procura desenvolver competências organizacionais e interpessoais para coordenar as operações quotidianas dos voluntários.

### Experiência

#### Coordenação de Voluntários

Hospital Universitário, Briston e Weston  
Fevereiro 2015 – Março 2019

- Treinou mais de 1000 voluntários de cuidados paliativos, sobre como prestar apoio emocional e cuidados temporários.
- Desenvolveu e distribuiu brochuras completas sobre os cuidados de saúde ao domicílio e os voluntários.
- Fundou e estabeleceu um grupo de networking para voluntários com mais de 700 membros, atingido pela comunicação ativa com um vasto leque de entidades
- Realizou regularmente ações de formação para organizações religiosas e grupos cívicos sobre questões relacionadas com o fim da vida e o recrutamento de voluntários.

**Conquista importante:** Elaborou e coordenou a distribuição de comunicados de serviços públicos a 15 000 profissionais e lares de idosos.

### Educação

#### Licenciatura em Engenharia Biomédica

Imperial Collage London  
2013

### Cursos e Certificados

- Certificado de Voluntariado Internacional, International Volunteer HQ, 2014

### Competências

- Comunicação
- Gestão
- Trabalho em equipa
- Resolução de problemas
- Tomada de decisões
- MS Word Excel PowerPoint Publisher

**John Riley**

**52 My Street, Fournown,**

**Fiveshire, WX59 9XW**

**rileyj@gmail.com**

**07979999777**

Recém-licenciado em arqueologia, tenho competências e atributos para oferecer apoio no campo do voluntariado na indústria espacial. As minhas competências incluem a preparação de café, compreensão da ciência política, navegação cultural, trabalho em equipa e arqueologia. Estou interessado em aprender no âmbito do programa para licenciados e em dar um contributo para a organização.

Educação

**University of Exeter (2017-2020)**

Licenciatura em Arqueologia 2:1

**Fournown School (2009-2016)**

Níveis A: história, inglês, francês. Geografia de nível AS

10 GCSEs (Certificado Geral do Ensino Secundário) incluindo matemática e ciência dupla.

Competências

**Trabalho individual**

- Membro da equipa do Starbucks, no cumprimento das encomendas e na prestação de um serviço excelente de atendimento ao cliente
- Assistente de projeto para a Dig NW, colaborando com a equipa de projeto no planeamento dos eventos da Summer Dig e na garantia de que cada dia decorria sem incidentes
- Edição e publicação do boletim informativo da Secção Sudoeste do Conselho de Arqueologia Britânica

**Organização**

- Conciliação bem sucedida dos estudos, trabalho a tempo parcial, voluntariado e atividades extracurriculares
- Coordenação de eventos arqueológicos bem recebidos para a Dig NW e para a Sociedade Arqueológica da universidade. Os participantes do Summer Dig comentaram: "Que dia bem organizado. Reacendeu o meu interesse pela arqueologia". "Foi tão emocionante encontrar peças reais de cerâmica antiga". "A Mia mostrou-me como interpretar e cuidar da cerâmica que encontramos".

**Comunicação escrita**

- Elaboração de relatórios como assistente de projetos para o Dig NW Summer Digs

## 4.2.6 - REFLEXÃO



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



**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.