



## **Currículo de formação em soft skills para mulheres em risco de exclusão social – Projeto WhomeN**

**Projeto nº: 2017-1-ES01-KA204-038221**

Duração: 25 horas / 5 sessões

### **1. Introdução: Objetivo do programa**

O currículo de formação em *soft skills* para mulheres em risco de exclusão social pretende capacitar mulheres adultas com informação, conhecimento e competências com vista na melhoria das suas aptidões pessoais e empregabilidade.

Este programa de FORMAÇÃO foi desenvolvido pelo projeto Erasmus+ WhomeN. Desenvolverá um conjunto integrado de métodos sobre competências transversais/ *soft skills* para mulheres com menos oportunidades. O programa foi elaborado por profissionais de Formação de Adultos de cada região abrangida pelo projeto. Este programa de formação é baseado num protocolo para a autoavaliação de *soft skills* e competências transversais, com base nas diretrizes da UE (para validação e reconhecimento), ferramentas ECVET e EQAVET. Todas as ferramentas e documentos produzidos no projeto WhomeN Project estão disponíveis para consulta [aqui](#).

### **2. Duração do Curso/ Grupos-alvo:**

Pretende-se que este curso tenha a duração de 25 horas com sessões de aprendizagem presenciais. O programa é apresentado em 5 sessões com oito unidades sobre competências transversais e três unidades adicionais: [Introdução ao projeto e metodologia WhomeN - Diversidade cultural e igualdade de género - Avaliação / conclusões](#).

Cada sessão tem 3 unidades e uma duração prevista de 5 horas de formação. Cada unidade será implementada através de exercícios práticos e breves explicações teóricas. A regularidade do curso no formato presencial depende da avaliação do formador acerca das necessidades e o nível educacional das mulheres, mas é recomendável um máximo de 15 mulheres por sessão.

O curso é destinado a mulheres adultas, desempregadas, com idades compreendidas entre 18 e 45 anos e que procuram emprego. Pretende-se que cada mulher complete uma avaliação de competências sociais e *soft skills*, utilizando a ferramenta de Autoavaliação desenvolvida no projeto WhomeN no início do curso, com a ajuda de um consultor/ formador/ mentor para determinar os seus pontos fortes e aqueles precisam de ser reforçados. Após essa avaliação, as mulheres podem escolher se participam nos cursos de formação para melhorar essas competências transversais e *soft skills*.

Esta autoavaliação foi criada pelo Projeto WHOMEN - Integração social e ocupacional ativas para mulheres em risco de exclusão social, através do reconhecimento de competências e da aprendizagem de competências transversais para possibilitar novas oportunidades profissionais na sociedade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



### 3. Metodologia Geral:

A metodologia é baseada no Construtivismo<sup>1</sup>. Isto significa que cada um constrói a sua própria compreensão e conhecimento do mundo, através de experiências e posteriores reflexões.

Nas sessões de formação, a visão construtivista da aprendizagem pode apontar para práticas de ensino diferentes. No sentido geral, significa incentivar as mulheres a usar técnicas ativas (experiências, resolução de problemas do mundo real) para criar mais conhecimento e depois refletir e conversar sobre o que fazem e como as suas perceções se alteram.

O currículo é composto por 9 áreas, considerando diferentes competências transversais e *soft skills*, diversidade cultural, igualdade de género e autoavaliação do reconhecimento de competências para mulheres em risco de exclusão social e com menos oportunidades de formação. No que diz respeito às competências, o currículo dispõe de métodos e recursos para determinar as competências existentes e de como podem ser fortalecidas.

### 4. Construção do Curso:

As sessões destinadas a fortalecer as competências transversais e *soft skills* por elas abrangidas terão a seguinte construção:

1. Introdução sobre competências transversais e *soft skills*
2. Aplicação de exercícios práticos e atividades
3. Avaliação, partilha de conclusões e *feedback* dos participantes sobre cada método e aprendizagem em competências transversais e *soft skills*

Estrutura geral de distribuição das unidades temáticas:

	Duração	Unidade
1	1.5 h	<b>Introdução da Formação/ Objetivo da autoavaliação em competências transversais e <i>soft skills</i>/ Curso de Formação do projeto WhomeN</b>
2	3.5 h	<b>Comunicação</b>
3	2.5 h	<b>Trabalho em equipa</b>
4	1.5 h	<b>Diversidade cultural e igualdade de género</b>
5	2.5 h	<b>Competências interpessoais</b>
6	2 h	<b>Flexibilidade/ Adaptabilidade</b>
7	2.5 h	<b>Negociação</b>
8	2 h	<b>Tomada de Decisão</b>
9	2 h	<b>Resolução de Problemas</b>
10	2.5 h	<b>Competências Organizacionais</b>
11	2.5 h	<b>Avaliação, partilha de conclusões, <i>feedback</i>, Encerramento da Formação</b> Método: trabalhar em grupos e resumir/apresentar cada <i>soft skill</i>
<b>Total:</b>	<b>25 horas</b>	

<sup>1</sup> Educational Broadcasting Corporation (2004), workshop: *Contrutivism as a paradigm for teaching and learning*. At <https://www.thirteen.org/edonline/concept2class/constructivism/index.html>

Esta autoavaliação foi criada pelo Projeto WHOMEN - Integração social e ocupacional ativas para mulheres em risco de exclusão social, através do reconhecimento de competências e da aprendizagem de competências transversais para possibilitar novas oportunidades profissionais na sociedade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



Organização / agenda proposta para as unidades temáticas:

<p><b>Sessão I - 5 horas</b></p> <p><b>1. Introdução da Formação/ Objetivo da autoavaliação em competências transversais e soft skills/ Curso de Formação do projeto WhomeN (1.5 horas)</b> Breve apresentação do projeto, ferramenta de autoavaliação e objetivos da formação</p> <p><b>Soft Skills: Comunicação</b></p> <p><b>2. Comunicação (3 horas)</b></p> <p>Terminar com a avaliação, conclusões, questões e <i>feedback</i> (30 min)</p>	<p><b>Sessão II - 5 horas</b></p> <p><b>Soft Skills: Comunicação e trabalho em equipa</b></p> <p><b>Começar com ice breaker sobre comunicação (30 min)</b></p> <p><b>3. Trabalho em Equipa (2.5 horas)</b></p> <p><b>4. Diversidade cultural e igualdade de género (1.5 horas)</b></p> <p>Terminar com a avaliação, conclusões, questões e <i>feedback</i> (30 min)</p>
<p><b>Sessão III - 5 horas</b></p> <p><b>Soft Skills: Competências Interpessoais e Flexibilidade</b></p> <p><b>Começar com ice breaker sobre competências interpessoais (30 min)</b></p> <p><b>5. Competências Interpessoais (2 horas)</b></p> <p><b>6. Flexibilidade (2 hours)</b></p> <p>Terminar com a avaliação, conclusões, questões e <i>feedback</i> (20 min)</p>	<p><b>Sessão V - 5 horas</b></p> <p><b>Soft Skills: Resolução de Problemas e Competências Organizacionais</b></p> <p><b>Começar com ice breaker sobre competências organizacionais (30 min)</b></p> <p><b>9. Resolução de Problemas (2 horas)</b></p> <p><b>10. Competências Organizacionais (2 horas)</b></p> <p><b>11. Encerramento da Formação (30 min)</b> Método: trabalhar em grupos e resumir cada <i>soft skill</i></p>
<p><b>Sessão IV - 5 horas</b></p> <p><b>Soft Skills: Negociação e Tomada de Decisão</b></p> <p><b>Começar com ice breaker sobre negociação (30 min)</b></p> <p><b>7. Negociação (2 horas)</b></p> <p><b>8. Tomada de Decisão (2 horas)</b></p> <p>Terminar com a avaliação, conclusões, questões e <i>feedback</i> (20 min)</p>	

Esta autoavaliação foi criada pelo Projeto WHOMEN - Integração social e ocupacional ativas para mulheres em risco de exclusão social, através do reconhecimento de competências e da aprendizagem de competências transversais para possibilitar novas oportunidades profissionais na sociedade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



Estrutura geral das unidades e dos recursos<sup>2</sup>:

Duração		Unidade
1	1.5 h	<b>Introdução da Formação/ Objetivo da autoavaliação em competências transversais e soft skills/ Curso de Formação do projeto WhomeN</b>
2	3.5 h	<b>Comunicação</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Dilema do Prisioneiro</li> <li> Role play (dramatização)</li> <li> Simulação de entrevistas de trabalho</li> </ul>
3	2.5 h	<b>Trabalho em Equipa</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Os meus objetivos</li> </ul>
4	1.5 h	<b>Diversidade cultural e igualdade de género</b>
5	2.5 h	<b>Competências Interpessoais</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> O método dos 4 campos</li> <li> Simulação de entrevistas de trabalho</li> </ul>
6	2 h	<b>Flexibilidade/Adaptabilidade</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Métodos artísticos e de expressão plástica</li> <li> Método de Loci</li> </ul>
7	2.5 h	<b>Negociação</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Simulação de debates/ treino da capacidade argumentativa</li> <li> Método de Harvard</li> </ul>
8	2 h	<b>Tomada de Decisão</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Mapa mental</li> <li> A grelha de Eisenhower</li> </ul>
9	2 h	<b>Resolução de Problemas</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Pensar for a da caixa</li> <li> Role play (dramatização)</li> </ul>
10	2.5 h	<b>Competências Organizacionais</b> Recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li> Seis Chapéus do Pensamento</li> <li> Análise de competências / Desenvolvimento Pessoal / Aconselhamento em grupo</li> </ul>
11	2.5 h	<b>Avaliação, partilha de conclusões, feedback, Encerramento da Formação</b> Método: trabalhar em grupos e resumir/apresentar cada <i>soft skill</i>
<b>Total:</b>		<b>25 h</b>

<sup>2</sup>Todos os recursos do programa formativo estão disponíveis no Protocolo WhomeN em: <https://whomen.eu/project-products/>

Esta autoavaliação foi criada pelo Projeto WHOMEN - Integração social e ocupacional ativas para mulheres em risco de exclusão social, através do reconhecimento de competências e da aprendizagem de competências transversais para possibilitar novas oportunidades profissionais na sociedade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.