Compreendendo a minha viagem

Ferramentas de Desenvolvimento de *Soft Skills* para Jovens

Guia do Formador

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Este guia foi produzido por:

Produção Intelectual: ANESPO

Liderança do Projeto: Ballymun Job Centre

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Tabela de Conteúdos

Introdução **Página 1**

O que é o *Toolkit* UMJ? **Página 1**

Por que razão devem os jovens desenvolver *soft skills*? **Página 3**

Qual é o papel do participante? **Página 4**

Quem desenvolveu o *kit* de ferramentas? **Página 5**

Qual é a estrutura do *Toolkit*? **Página 6**

Que outros recursos da UMJ estão disponíveis? **Página 7**

Como usar o kit de ferramentas: Noções básicas **Página 7**

Quanto tempo é necessário para trabalhar com cada *soft skill*? **Página 7**

Devo usar o *Toolkit* com um grupo ou individualmente? **Página 8**

Devo usar o *Toolkit* em papel ou a aplicação? **Página 11**

Escolher as competências sociais a desenvolver **Página 12**

Avaliar uma *soft skill* usando a Verificação de Competências **Página 12**

Por que razão precisa o jovem de uma segunda opinião? **Página 16**

Como usar o *kit* de ferramentas: organizar sessões do kit de ferramentas **Página 16**

Componentes do *kit* de ferramentas **Página 17**

Introdução da aplicação UMJ **Página 19**

Instruções para os jovens sobre o trabalho com a App **Página 24**

Armazenamento de dados da aplicação **Página 24**

Exemplo da Estrutura de um plano de sessão **Página 25**

Barreiras à conclusão **Página 28**

Terminando a Viagem **Página 30**

Próximas etapas **Página 31**

Apêndice A - Verificação de Competências do *Toolkit* UMJ **Página 32**

INTRODUÇÃO

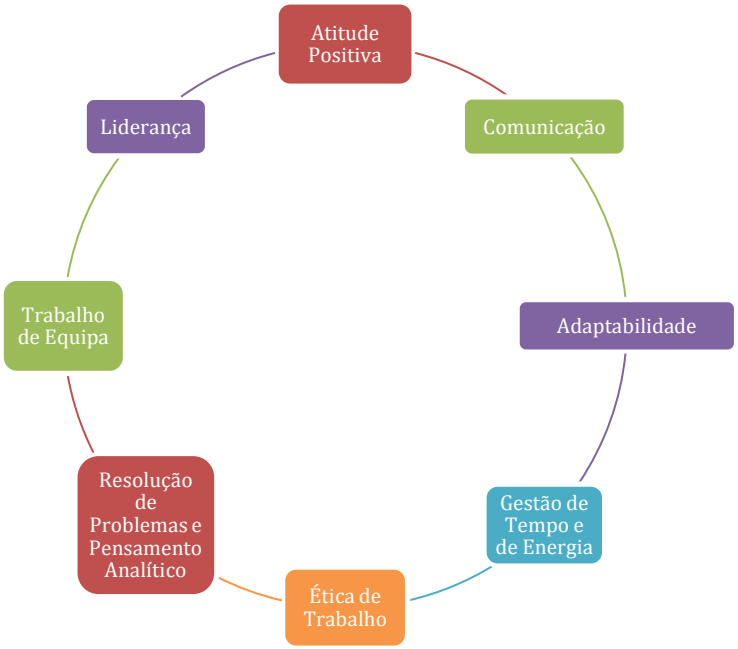
Bem-vindo ao Guia do Formador do projeto *Compreendendo a Minha Viagem* (UMJ - *Understanding My Journey*). Esta secção do guia apresentará o Kit de Ferramentas *UMJ* e os seus conteúdos, antes de fornecer uma visão abrangente de como o *Toolkit* pode ser integrado no seu trabalho com jovens.

O que é o Kit de Ferramentas UMJ *e* a quem se destina?

O Kit de Ferramentas *UMJ* visa apoiar os jovens a desenvolver "soft skills" - as competências transferíveis que complementam as competências técnicas e académicas. A dificuldade em definir *soft skills* pelos profissionais e pelos jovens destaca a importância do projeto UMJ. As *soft skills* podem ter diferentes significados e interpretações, dependendo de quem pergunta e do contexto em que elas operam. Para os propósitos do Kit de Ferramentas UMJ e seus recursos, *soft skills* são definidas como as competências que nos mantêm num emprego e, enquanto competências técnicas, são aquelas que inicialmente nos levam a trabalhar.

Qualquer jovem pode usar o *Toolkit*, mas destina-se, principalmente, a jovens que já estão envolvidos nalgum tipo de atividade ou projeto, como estudo, projetos de voluntariado jovem, experiência de trabalho ou estágio profissional. Experimentando as técnicas e atividades do *Toolkit* juntamente com a atividade escolhida, os jovens podem aumentar os seus níveis de competência e ganhar autoconfiança.

O *Toolkit* usa a metáfora de uma viagem para envolver e gamifica o processo para incentivar os jovens a pensar em cada competência como uma aventura numa montanha - uma subida íngreme, mas recompensadora, quando se chega ao cume e se avalia a distância percorrida. Foi desenvolvido, tanto em formato tradicional baseado em papel, como num formato interativo de aplicação para *smartphone* e concentra-se nas seguintes 8 competências virtuais:



Atitude Positiva - Uma atitude positiva origina uma maior evolução e, portanto, mais recompensas ou benefícios no trabalho.

Por exemplo, podemos demonstrar uma atitude positiva quando estamos a ter pouca sorte, mas ainda dizemos "bom dia!" em vez de "O que há de tão bom nesta manhã?". Uma atitude positiva significa sorrir e ser amigável, não reclamar e não colocar barreiras, ser cortês e respeitoso com todos o tempo todo, fazer a nossa parte, chegar a tempo, estabelecer sempre prazos e cumprir, evitar a política do escritório e tentar ajudar os nossos colegas de trabalho sempre que pudermos.

Comunicação - As competências de comunicação são as ferramentas que usamos para conversar clara e efetivamente com outras pessoas, estabelecer expectativas e trabalhar com outras pessoas em projetos.

Por exemplo, se estivermos a comunicar com um potencial empregador, talvez seja necessário enviar um e-mail formal ou ligar-lhe. Dependendo da situação, podemos até precisar de enviar uma carta formal e digitada sobre outras formas de comunicação. No local de trabalho, talvez seja mais fácil comunicar informações complexas pessoalmente ou por meio de uma videoconferência do que num e-mail longo e denso.

Adaptabilidade – A adaptabilidade como competência refere-se à capacidade de uma pessoa mudar as suas ações, percurso ou abordagem para fazer as coisas de acordo com uma nova situação.

Por exemplo, oferecermo-nos para ajudar outro membro da equipa se percebermos que está sobrecarregado ou oferecermo-nos para enviar materiais ou conteúdos, enquanto um colega está doente em casa.

Gestão de tempo e energia – A gestão de tempo e energia é o processo de organizar e planear como dividir o tempo entre atividades específicas para melhorar a produtividade.

Por exemplo, saber como gastamos o nosso tempo mantendo um registo de horas ou uma ferramenta de planeamento. Existe uma grande variedade de ferramentas de planeamento pessoal. Gerir o tempo efetivamente requer uma distinção entre o que é importante e o que é urgente.

Ética no Trabalho - A ética no trabalho é uma competência que é desenvolvida ao longo do tempo.

Por exemplo, ter uma ética de trabalho forte pode significar se esforçar para encontrar um emprego do qual gostamos, não evitando o trabalho duro, procurando sempre maneiras de nos melhorarmos e cometendo os nossos próprios erros.

Resolução de problemas e treino analítico - A resolução de problemas, juntamente com a tomada de decisões, é uma das competências essenciais de liderança mais importantes.

Por exemplo, um professor precisa de competências ativas de escuta e comunicação ao interagir com os alunos, mas também conhecimento eficaz relacionado com os conteúdos que ele / ela ensina. Em muitos

casos, um professor deve também saber quando encontrar novas maneiras de ensinar e / ou avaliar uma situação como parte da solução.

Trabalho em equipa - As competências do trabalho em equipa são as qualidades e capacidades que nos permitem trabalhar bem com outras pessoas durante conversas, projetos, reuniões ou outras colaborações.

Por exemplo, num projeto de grupo, uma pessoa pode ser melhor na criação de conceitos, enquanto outra em rever os documentos finais. Quando todos na equipa usam as suas melhores competências, a força coletiva da equipa como um todo é mais forte.

Liderança - As competências de liderança são muito procuradas, pois envolvem lidar com pessoas de forma a motivar, entusiasmar e criar respeito.

Por exemplo, um treinador agendou uma reunião com a equipa para discutir estratégias. Primeiro, o treinador comunicou a sua gratidão pelo trabalho duro da equipa durante um jogo / competição desafiadora. Em seguida, o treinador solicitou a assistência da equipa na identificação de maneiras para que todos fossem mais eficientes - incluindo o treinador! O treinador deixou claro que essa era uma reunião de *brainstorming* para apresentar opções - era um ambiente seguro para qualquer sugestão.
Passaram uma hora a recolher ideias num quadro branco e depois votaram nos cinco com maior potencial. O treinador então designou cada membro da equipa para fazer mais pesquisas sobre como poderiam implementar uma das ideias. Os membros da equipa responderão, provavelmente, muito positivamente a essa abordagem, porque estão a ser capacitados para ajudar a encontrar uma solução.

Por que razão devem os jovens desenvolver estas *soft skills*?

Embora exista um número alargado de *soft skills*, estas oito competências em particular foram desenvolvidas pela parceria da UMJ após uma investigação a nível europeu que envolveu jovens, empregadores, jovens trabalhadores e profissionais de orientação profissional. Estas são as competências técnicas identificadas como essenciais para obter e manter um emprego e para complementar a educação e a formação. Em muitos casos, os empregadores consideram estas competências tão importantes quanto as qualificações e, para alguns empregos, podem ser ainda mais importantes. Obviamente, qualificações e competências técnicas também são fundamentais, mas são apenas uma parte do todo.

Uma das questões é que as *softs skills* são raramente ensinadas na escola, faculdade ou universidade. Precisam de ser desenvolvidas através da experiência no mundo real. Para jovens sem um sólido histórico de trabalho, pode ser difícil mostrar como desenvolveram essas competências, durante atividades fora da sala de aula ou no local de trabalho. O *Toolkit* UMJ permitirá que os jovens desenvolvam e mapeiem as suas competências e, no fim, apresentem a sua *viagem* pelas *soft skills*.

Qual é o papel do formador?

O *Toolkit* UMJ foi projetado para ser trabalhado de forma independente em sessões autoguiadas, ao lado de quaisquer atividades da “vida real” em que os jovens participem. No entanto, alguns jovens podem precisar de apoio (de um orientador, professor, formador ou tutor) para usar o *toolkit*. O formador pode também decidir usar o *toolkit* dentro de um grupo pré-existente como material complementar. Dentro do Kit de Ferramentas, pede-se aos jovens que meçam o desenvolvimento de competências técnicas por meio da conclusão de avaliações de verificações de competências e podem optar por comparar as suas respostas com as de um profissional para refletir e obter uma segunda opinião sobre o seu progresso. Este guia prático foi criado para ajudá-lo, como formador, a conhecer o *Toolkit* UMJ e a orientar os jovens a usar o kit individualmente ou em grupo. O guia abordará alguns dos seguintes aspetos mais detalhadamente:

• Dicas sobre uma linha de tempo para o uso do *toolki*t;
• Orientação sobre o uso do *toolki*t individualmente ou em grupo;
• Tomada de decisão relativamente a usar com os jovens o *Toolkit* em papel ou a aplicação;
• Estrutura do *toolkit* e planos de sessão sugeridos;
• Barreiras comuns ao comprometimento e como superá-las;
• Próximos passos e atividades contínuas de desenvolvimento.

O Kit de Ferramentas baseia-se em métodos de Educação Não Formal (ENF). Na ENF, o professor ou formador trabalha o conteúdo em conjunto com os participantes, em vez de ter conhecimentos específicos que precise de transmitir. O grupo de participantes da ENF pode ser diferente a cada momento, devido a antecedentes, idade, confiança, visto que o grupo trabalha em conjunto, competências e muitos outros diferentes fatores. Isso significa que as sessões implementadas no estilo da NFE podem ser diferentes a cada momento, mesmo quando têm exatamente a mesma duração e local. Portanto, as informações e o planeamento apresentados nestas sessões podem ser usados de maneira flexível. A educação não formal incentiva os participantes a envolverem-se ativamente no processo de aprendizagem e a experimentarem coisas sobre as quais estão a aprender, em vez de lhes ser transmitido esse conhecimento de uma ponta à outra.

Quem desenvolveu o Kit de Ferramentas UMJ?

Compreendendo a minha viagem é um projeto europeu e foi desenvolvido por organizações que trabalham para apoiar jovens em sete países. É financiado pelo Erasmus +. Esta é a agência europeia que promove a cooperação em toda a Europa na educação, formação, voluntariado jovem, cultura e desporto.

.

República da Irlanda	Ballymun Job Centre	www.bmunjob.ie
Reino Unido	REY Europe	www.reyeurope.org
Portugal	ANESPO	www.anespo.pt
Itália	IFOA	www.ifoa.it
Grécia	Action Synergy	www.action.gr
Croácia	OAZA	www.oazainfo.hr
Polónia	STRIM	www.strim.orq.pl

O *toolkit* está disponível em inglês, português, italiano, grego, croata e polaco.

Qual é a estrutura do *Toolkit*?

Cada uma das oito *soft skills* individuais no *toolkit* segue uma estrutura similar, tornando muito fácil para os jovens desenvolverem múltiplas competências.

Introdução à *soft skill* e identificação da sua importância.
Objetivos de Aprendizagem. Introdução ao que o jovem aprenderá ao trabalhar em cada secção.

Antes da viagem - verificação de competências. Inclui uma tarefa para ajudar o jovem a começar a pensar sobre essa *soft skill*, seguida de uma verificação inicial de competências para avaliar e registar o seu nível atual.

Continuando a viagem - Atividades de desenvolvimento. Inclui várias tarefas para ajudar o jovem a entender como desenvolver essa *soft skill* com mais detalhe. Isso leva a ...

Plano de ação. Apresenta maneiras de desenvolver essa *soft skill* e inclui algumas tarefas projetadas para aplicar essa competência nas atividades diárias ou semanais do jovem.

Reflexão e Avaliação. Depois de realizar as tarefas, o participante refletirá sobre o que fez, como fez e como as suas competências se desenvolveram. Novamente, isso leva a ...

Após a viagem - verificação de competências. O jovem deve voltar e fazer a verificação de competências e avaliar até onde *viajou* na sua viagem de competências pessoais.

Avançando. Esta tarefa leva o jovem a refletir sobre que novas ou aprimoradas competências levará consigo na sua viagem e oferece algum espaço para registar como essas competências podem ser incluídas em situações futuras, como propostas de emprego e entrevistas.

Além destas 7 secções, há também mais duas designadas *Introdução e Orientação* e *Terminando a Viagem*, que serão abordadas com mais detalhe na secção **"Como Usar o Kit de Ferramentas UMJ"**.

Que outros recursos da UMJ estão disponíveis?

A pesquisa da UMJ está disponível para download no site da UMJ e inclui metodologia e feedback focado no grupo, etc.

Confira o site *Understanding My Journey* em www.understandingmyjourney.eu

Nele encontrará o *UMJ Soft Skills Toolkit* disponível para *download* e impressão, bem como a aplicação interativa.

Como usar o kit de ferramentas: noções básicas

Esta secção do guia fornecerá orientações detalhadas sobre como decidir qual a configuração a usar, qual a versão do *toolkit a* usar (em papel ou na aplicação) e dicas de cronograma. Irá também fornecer orientações sobre como escolher uma *soft skill* para desenvolver e como avaliar os níveis de *soft skill* em jovens, usando o método de verificação de competências UMJ.

Quanto tempo é necessário para trabalhar com cada *soft skill*?

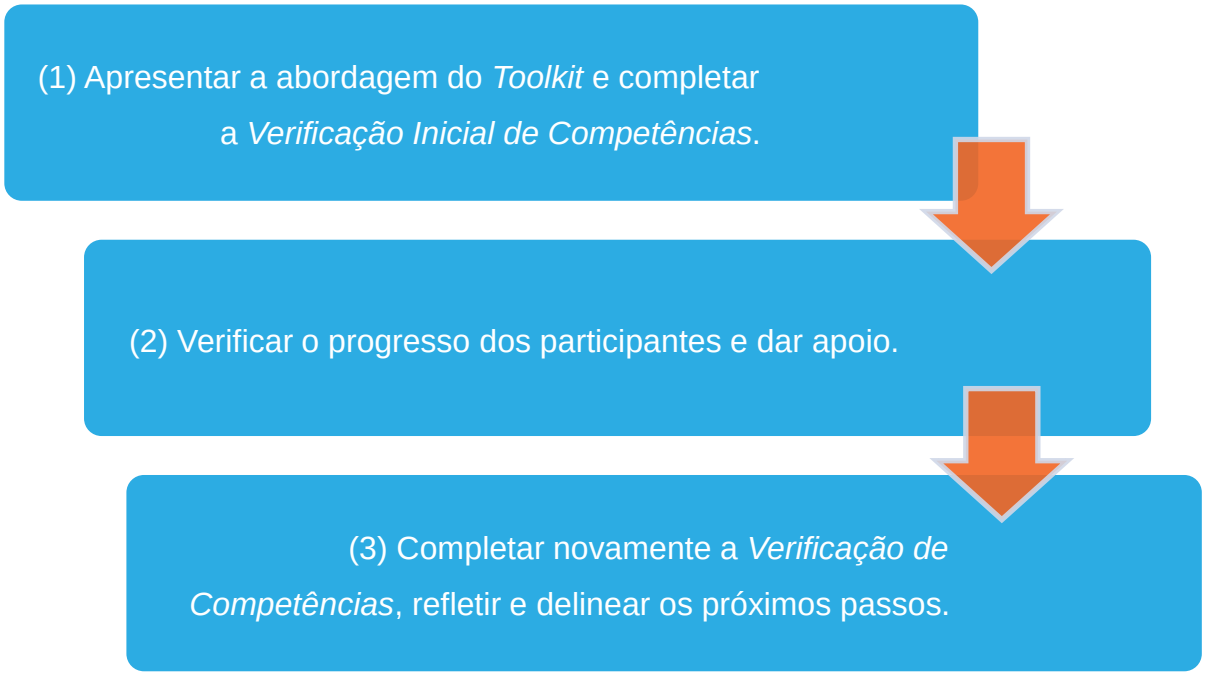
Embora cada indivíduo ou grupo seja diferente, recomendamos que os profissionais se comprometam a, pelo menos, 3 a 6 semanas a trabalhar no desenvolvimento de cada *soft skill* com um jovem. Se o *Toolkit* estiver a ser usado numa configuração de grupo, esse cronograma provavelmente será ainda mais longo, com um mínimo aconselhável de 6 semanas. O jovem não precisa de trabalhar numa competência de cada vez, pode trabalhar em várias competências simultaneamente. No entanto, provavelmente é demais trabalhar em todas as competências ao mesmo tempo, tudo de uma só vez.

Projetamos o *Toolkit* para ajudar a desenvolver *soft skills* em quaisquer atividades da "vida real" em que os jovens participem. Uma vez que o jovem e o profissional tenham avaliado e registado o nível inicial da(s) *soft skill(s)* escolhida(s) usando a *Verificação de Competências*, o *Toolkit* fornece dicas sobre como desenvolver a competência. O jovem, com o apoio do formador, decidirá sobre um conjunto de ações que permitirão a prática de competências em situações da vida real e registará como o processo funcionou. Estas ações serão realizadas por um período de semanas, pois é necessário tempo e prática repetida para que as competências se desenvolvam. Após as semanas de prática, o jovem irá refletir sobre foi revisitar a *Verificação de Competências* e refletir sobre como mudaram.

Desenvolver competências pode não ser um processo rápido, já que o jovem terá de desenvolver a confiança para experimentar novas abordagens com outras pessoas, e então continuar a refletir e a praticar até sentir que está a melhorar e a progredir. É fundamental garantir que os jovens estejam cientes do comprometimento de tempo que o processo exige e que a mudança não será instantânea. Estabelecer

expectativas realistas, desde o início deste processo, será muito importante para garantir o envolvimento contínuo e a motivação do jovem, usando o kit de ferramentas.

Seja a usar o *Toolkit* individualmente ou em grupo, recomendamos que o formador realize pelo menos 3 sessões com os jovens num período de 3-6 semanas para:



O formador pode decidir dinamizar mais sessões conforme necessário, especialmente se um indivíduo exigir um alto nível de apoio ou se o Kit de Ferramentas UMJ for um elemento central do conteúdo / currículo de um curso do grupo.

Devo usar o *Toolkit* com um grupo ou individualmente?

O *Toolkit* UMJ destina-se a jovens que beneficiarão do desenvolvimento das suas *soft skills*, ao mesmo tempo que controlam o desenvolvimento das mesmas. O *toolkit*, tanto em formato de aplicação como em papel, foi criado usando metodologias e estratégias voltadas para os jovens, para permitir que os mesmos se apropriem desse processo e se guiem através das atividades. No entanto, também deve ser reconhecido que alguns jovens precisam de apoio e incentivo de um profissional. Os jovens envolvem-se em configurações individuais e de grupo, portanto, o UMJ *Toolkit* tem mantido uma natureza flexível para permitir o uso em ambas as configurações. Isso permite que um maior número possível de jovens beneficie do *Toolkit*.

Se está a pensar em usar o *Toolkit* com jovens, deve identificar qual a configuração mais adequada para os mesmos. Para encontrar a melhor configuração, esboçamos algumas sugestões para ajudá-lo a definir o perfil das necessidades e capacidades do participante, bem como os seus próprios recursos disponíveis como profissional.

Usando o Kit de Ferramentas individualmente

- ✓ Este método destina-se mais a ser usado com jovens que tenham um relacionamento bem estabelecido com o seu formador. O conhecimento preexistente do formador relativamente ao jovem e às suas competências, atributos e atividades diárias será, consideravelmente, instrumental na avaliação do progresso que o jovem está a fazer enquanto usa o kit de ferramentas. Sem conhecimento prévio dos níveis de competência de um jovem ou do seu envolvimento direto na sua atividade de "vida real", avaliar com precisão e ajudar o jovem a avaliar o progresso que fez ao usar o Kit de Ferramentas pode ser muito desafiador para um formador.

- ✓ Este método beneficia também jovens que se sentem desconfortáveis em discutir as suas competências num ambiente de grupo ou que têm claras necessidades de apoio. Os jovens que lidam com questões de confiança, autoestima ou até questões de alfabetização podem achar que, inicialmente, usar o *toolkit* num ambiente individual os ajudará a se sentirem confortáveis com as ferramentas. Também pode ser usado como um mecanismo para aumentar a sua confiança e, em seguida, transferi-los gradualmente para um ambiente de grupo, onde terão a oportunidade de aplicar as suas competências recém-adquiridas ou aprimoradas.

- ✓ O método individual pode também ser usado efetivamente com jovens que se sentem confiantes e motivados para usar o Kit de Ferramentas em sessões autoguiadas e que não exigem muito apoio de um profissional para concluir as atividades. No entanto, ainda é recomendado que o formador realize várias sessões com o jovem para oferecer apoio, se necessário, e monitorizar o progresso. Orientações específicas sobre a frequência e o conteúdo dessas sessões serão abordadas com mais detalhe na secção “Linhas de tempo”.

Uso do Kit de Ferramentas em Grupo

**** Por favor preste atenção:** sempre que o formador escolher usar o *Toolki*t UMJ num ambiente de grupo deve ter competências de facilitação significativas, para além das suas competências de trabalho enquanto profissional. Isso é importante, pois orientar um grupo, de forma apropriada e envolvente, é a chave para usar com êxito o *Toolkit* UMJ num ambiente de grupo.

Para estabelecer e manter um forte relacionamento entre os membros do grupo, os *facilitadores/formadores* são incentivados a integrar o uso de atividades de quebra-gelo e atividades de formação de equipas enquanto estiver a ser implementado o Kit de Ferramentas. As atividades de quebra-gelo e de formação de equipas apresentam vários objetivos, incluindo ajudar os membros do grupo a relaxar. Um bom quebra-gelo pode aliviar a tensão e criar confiança entre os membros do grupo. Os *quebra-gelo* são uma ferramenta útil para a realização de apresentações e podem ajudar os membros do grupo a se conhecerem (ou aprenderem algo novo sobre as pessoas que já conhecem) e a partilharem os seus interesses pessoais.

Os *quebra-gelo* podem também preparar os membros do grupo para os objetivos de aprendizagem da sessão e fornecer um espaço para que os membros do grupo e o formador partilhem as suas expectativas para a sessão. Por fim, os quebra-gelo e as atividades de formação de equipas dão geralmente o tom à restante sessão de grupo, de modo que os formadores devem garantir que esses tons correspondem, a fim de colocar os membros do grupo no estado de espírito certo. Uma variedade de recursos de quebra-gelo pode ser encontrada no site da SALTO Youth Network em https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/search.

- ✓ Este método beneficiaria um grupo de jovens que já está bem estabelecido e que possui um bom relacionamento e se apoia.

- ✓ Este método seria útil para um grupo que se sente confortável em realizar atividades conjuntas para aumentar o nível de competência escolhido. Num ambiente de grupo, o formador terá dificuldade em acompanhar o progresso, se cada jovem estiver a usar diferentes competências e atividades dentro do Kit de Ferramentas. Se os jovens trabalharem com a mesma *soft skill*, serão também capazes de se apoiarem mutuamente. Para obter melhores resultados, o formador deve ser capaz de dedicar pelo menos três sessões, exclusivamente à realização de atividades do UMJ *Toolkit* dentro da configuração do grupo.

- ✓ Este método exigirá um *check-in,* de um para um, com cada um dos jovens nos principais pontos de progresso do *toolkit.* Isso exigirá tempo extra do formador e este aspeto deve ser lembrado ao optar-se por este método.

- ✓ O método em grupo dá ao orientador a oportunidade de guiar os participantes através de uma competência, juntamente com o apoio dos pares e, em seguida, faz a transição dos membros

individuais do grupo para a realização de uma competência por eles mesmos em casa. Esta é uma ótima oportunidade para um maior desenvolvimento e progressão dentro de um grupo.

- ✓ O método em grupo é particularmente adequado para os jovens que podem ter dificuldade em acompanhar todo o trabalho e que consideram difícil trabalhar sozinho. Permite uma maior exploração do tópico, contextualização específica das competências dentro das atividades do grupo e apoio dos seus pares.

Devo usar com os jovens o *toolkit* em papel ou a aplicação?

Os profissionais devem encontrar um equilíbrio entre o uso da aplicação e o uso do Kit de Ferramentas com os jovens. Há benefícios no uso de cada um e a combinação adequada dos dois produzirá os melhores resultados possíveis.

A aplicação fornece o aspeto da gamificação. O utilizador efetua *login* e tenta concluir os níveis enquanto tenta "atingir" cada montanha de *soft skills* passo a passo. No entanto, para entrar em detalhes no desenvolvimento das *soft skills,* precisarão também do *toolkit* em papel, pois este aprofunda mais e também é um ponto de referência teórico durante o processo de desenvolvimento. Além disso, com o documento, os jovens podem tirar notas e registar perguntas com mais facilidade e por mais tempo.

A aplicação fornece também aos utilizadores uma representação gráfica, por exemplo. "Eu desenvolvi três *soft skills* para essa percentagem". Além disso, a aplicação facilita a conclusão das verificações de competências e é mais divertida, principalmente porque os jovens atualmente costumam usar mais dispositivos móveis, do que material impresso. A aplicação UMJ aparecerá nos dispositivos móveis dos utilizadores e servirá como um lembrete da meta educacional em curso.
Os jovens que iniciam esta viagem de desenvolvimento de competências terão de ser comprometidos, porque é um processo de longo prazo e levará o seu tempo.

Portanto, combinar o fator de gamificação e a representação gráfica da aplicação com o valor educacional e a teoria de suporte do Kit de ferramentas é a melhor maneira de iniciar os jovens nessa viagem.

Escolhendo as *soft skills* para desenvolver

O *Toolkit UMJ* é um instrumento abrangente para avaliar, desenvolver e mapear 8 *soft skills* diferentes. Cada uma das 8 *soft skills* possui a sua própria secção, mas usa a estrutura universal do *Toolkit*. As secções são projetadas para serem independentes, mas há sobreposições entre as diferentes seções. Portanto, as secções podem ser usadas como uma atividade autónoma ou podem ser combinadas com várias *soft skills*.

Se um formador estiver a usar o Kit de Ferramentas UMJ com um jovem pela primeira vez, recomendamos que tente apenas uma competência como etapa inicial, principalmente com a versão em papel. Isso permite que se familiarizem com a estrutura do Kit de Ferramentas e evitem ficar sobrecarregados com detalhes. Se possui experiência significativa com o Kit de Ferramentas UMJ ou se está a trabalhar com um jovem que tem uma elevada capacidade de se envolver com essas ferramentas, poderá estar em condições de trabalhar simultaneamente com várias *soft skills*.

O Kit de Ferramentas da UMJ foi projetado para permitir que o profissional e o jovem escolham as competências mais relevantes para o participante e para as metas e objetivos gerais. Não há requisitos para concluir todas as *soft skills*, ou mesmo qualquer ordem específica, mas sugerimos fortemente que os jovens iniciem a viagem com a *soft skill Atitude Positiva*, pois fornece uma base sólida para avançar para outras competências e para permanecer motivado. Além disso, na secção “Introdução e Orientação” do Kit de ferramentas, há uma avaliação *First Skills Check*, que permite que os jovens testem as suas competências, antes de iniciarem a sua jornada e que o pode ajudar, enquanto formador, a apoiá-los na identificação de onde devem começar e no que precisam de trabalhar.

Avaliando uma *soft skill* usando um teste de competências UMJ

Além de completar o teste *First Skills*, há vários pontos no *Toolkit,* onde tanto o formador como o jovem serão solicitados a concluir as avaliações de *Verificação de Competências* para avaliar o progresso do participante ao longo da sua *viagem* de *soft skills*. Devido à sua natureza, as *soft skills* são muito difíceis de medir. Recorremos a uma abordagem muito simples, usando apenas três níveis. Este sistema é tão simples, quanto possível, para ajudar um jovem a categorizar facilmente a sua progressão e a não se distrair com um sistema complicado de medição:

A emergir = as suas competências estão a começar a se desenvolver.
A consolidar = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.
Estabelecidas = as suas competências estão bem desenvolvidas e já fazem naturalmente parte de si

O formador será solicitado a avaliar o nível do jovem, enquanto este completa a mesma avaliação. Este sistema de classificação é usado tanto para as avaliações de jovens quanto para os formadores, para facilitar a comparação. Para definir o nível de um jovem, o formador precisará pedir que pense em quão bem o jovem pratica atualmente dez aspetos da *soft skill* que está a avaliar. Para cada uma das dez perguntas, considerarão o nível atual de competência que praticam, de acordo com uma das seguintes pontuações:

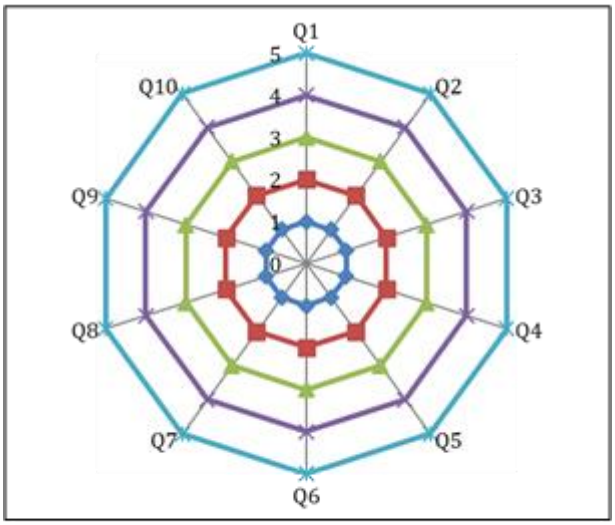
1. Nunca - eu luto com isso;
2. Quase nunca;
3. Às vezes;
4. Geralmente, mas nem sempre;
5. Sempre - não há problema.

É uma boa ideia fazer com que o jovem comece a verbalizar alguns exemplos de quando / como demonstrou essas competências para explicar as pontuações que está a atribuir. Isso pode ajudá-lo a enquadrar adequadamente as competências que usa regularmente, mas nas quais não teria pensado anteriormente como competências flexíveis rastreáveis. Também ajudará a orientar a própria avaliação de competências por parte do formador.

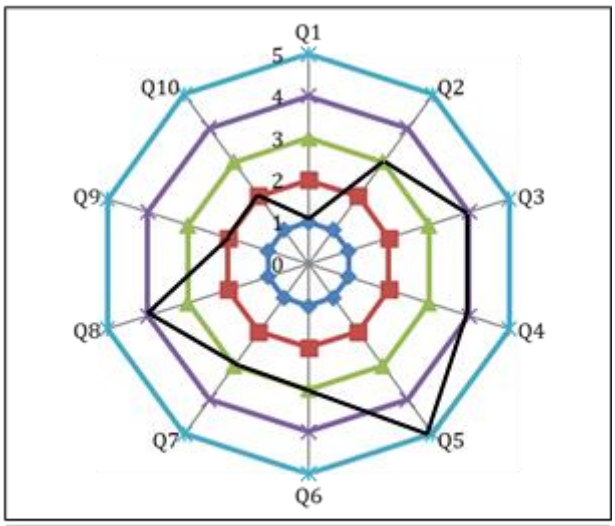
O *toolkit* inclui o uso de gráficos de radar para fornecer uma imagem dos resultados das avaliações de competências. O gráfico parece uma teia de aranha com um conjunto de linhas ou raios que começam no centro do diagrama. Cada raio representa um dos dez aspetos, com os pontos 1 a 5 a sair do centro.

Para elaborar o gráfico, marque a pontuação registada para o aspeto em relação ao raio numerado relevante. Tanto o formador, como o jovem completarão os gráficos de radar separados para proceder às suas respetivas avaliações. Este diagrama é, particularmente, útil para jovens que são aprendentes visuais e que gostam de ver uma ilustração de onde estão. Remove um pouco do medo tradicional da classificação numérica. Segue um exemplo:

		A emergir		*A consolidar*		*Estabelecido*
		Nunca - Eu luto com isso	**Quase nunca**	**As vezes**	**Normalmente, mas nem sempre**	**Sempre - não há problema!**
	Exemplo Penso através de ideias antes de falar ou comunicar.	1	2	3	4	5
1	Penso através de ideias antes de falar ou comunicar.	1 X	2	3	4	5
2	Comunico positivamente em situações difíceis ou desafiadoras.	1	2	3 X	4	5
3	Sei se o que digo foi entendido pela pessoa com quem estou a falar.	1	2	3	4 X	5
4	Sei quando usar linguagem informal ou mais formal.	1	2	3	4 X	5
5	Ouço aberta e atentamente as outras pessoas durante as conversas.	1	2	3	4	5 X
6	Tenho consciência e respeito os valores culturais das pessoas com quem estou a comunicar.	1	2	3 X	4	5
7	Presto atenção à minha linguagem corporal quando converso com outra pessoa.	1	2	3 X	4	5
8	Sei quando e como fazer perguntas.	1	2	3	4 X	5
9	Entendo e sigo as instruções para realizar uma tarefa específica.	1	2 X	3	4	5
10	Reconheço situações em que preciso de ajuda e sei a quem perguntar.	1	2 X	3	4	5



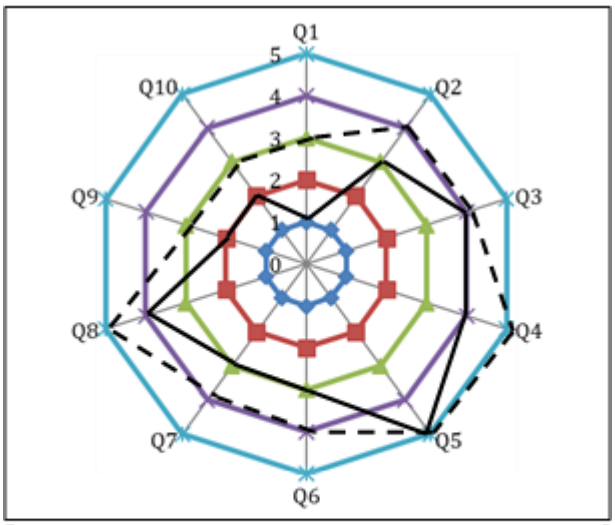
Exemplo de um gráfico de radar por preencher



Exemplo de um gráfico de radar inicial (preto)

A partir deste exemplo, as questões 1, 9 e 10 seriam os aspetos mais fracos e a questão 5 o aspeto mais forte. Preencher um gráfico de radar pode dar o mote para uma discussão entre o formador e o jovem sobre qual o aspeto no qual mais se gostariam de focar. O formador pode identificar áreas em que o jovem já se destaca e basear o início da conversa na competência a desenvolver. A partir dessa posição positiva e baseada em pontos fortes, o formador e o jovem podem, então, passar a discutir as áreas potencialmente a trabalhar e a elevar ao nível dos pontos fortes.

Depois de completar cada secção do Kit de Ferramentas, o jovem e o formador farão novamente as avaliações de competências e desenharão novos gráficos de radar para saber até onde viajaram na sua *viagem* de *soft skills*. No exemplo abaixo, é fácil ver que houve uma melhoria em todos os aspetos da competência. O segundo diagrama (linha pontilhada) é mais "redondo". Isso indica que o jovem foi avaliado como tendo melhores competências do que antes - é fácil comparar "antes" e "depois" avaliando este aspeto.



Exemplo de um gráfico de radar inicial (preto) e de um segundo depois do desenvolvimento (linha pontilhada)

Usar um gráfico de radar é uma boa maneira de fazer o *check-in* com o jovem e incentivá-lo a continuar a viagem. Nos aspetos onde houver atraso e pouco progresso, o profissional deve identificar estratégias com o jovem para readequar e garantir que a sua confiança seja mantida durante todo o processo. Deve ser reforçado mesmo se houver um decréscimo nas suas competências; não é nada preocupante. Pode significar que, mesmo que o jovem tenha desenvolvido algumas competências, não conseguiu prestar muita atenção aos outros. O jovem pode também ter desenvolvido uma melhor compreensão dessa *soft skill* e se classificar bem menos, devido a essa nova (e melhor) compreensão na segunda vez.

Um **Rastreador de Verificação de competências** está incluído no Apêndice A para ajudar os profissionais a registar e rastrear os níveis de competências dos jovens em diferentes estágios no Kit de Ferramentas.

Por que razão precisa o jovem de uma segunda opinião?

O *Toolkit* UMJ baseia-se principalmente na participação dos jovens no processo de autoavaliação, mas sugerimos que, sempre que possível, o jovem envolva outra pessoa mais experiente que os conheça bem - idealmente, o formador. Se o formador não se sentir em condições de avaliar com precisão as competências do jovem, este pode também envolver alguém num papel de mentor, como um professor, um jovem trabalhador, um técnico ou um consultor profissional.

Embora seja recomendável que alguém com capacidade de orientação profissional ou educacional conclua a avaliação com o jovem, em algumas circunstâncias pode ser mais eficaz ou apropriado que seja um amigo ou um membro da família a concluir a avaliação. Esta escolha deve ser feita a critério do jovem e do formador.

Se a avaliação que o jovem faz das suas próprias competências for diferente da da outra pessoa, deve haver uma discussão sobre a razão das suas perspetivas diferirem. Pode ser que a outra pessoa não tenha conhecimento das atividades nas quais o jovem participa ou das responsabilidades que assume. Da mesma forma, a outra pessoa pode pensar que o jovem é realmente melhor em algumas dessas competências do que o jovem pensa que é. Se assim for, obter a opinião de alguém em quem eles confiam pode realmente aumentar a sua confiança e autoestima.

Como usar o kit de ferramentas: organizar sessões do kit de ferramentas

Como mencionado anteriormente, recomenda-se que o formador conduza pelo menos três sessões com jovens para orientar a sua *viagem* de *soft skills* através do *Toolkit* UMJ.

Esta secção do guia fornece uma visão geral das secções do *Toolkit* em papel para ajudar o profissional a organizar essas sessões individualmente ou em grupo. O praticante pode então decidir quantas sessões são necessárias e planear um cronograma realista para usar o *Toolkit*. Um exemplo de Plano de Sessão Individual e em Grupo está incluída, para referência.

Componentes do kit de ferramentas

Introdução e Orientação

Esta secção do Kit de Ferramentas fornece aos jovens uma introdução ao processo geral do UMJ e leva-os a pensar por que razão as competências virtuais são importantes. Fornece também informações sobre a criação do projeto, quem pode beneficiar dele, elenca detalhes da Estrutura do *Toolkit* UMJ, conforme ilustrado na página 5, e também explica como medir uma competência flexível, usando o método de *Verificação de Competências* do UMJ. A secção *Introdução e Orientação* contém também a *Primeira Verificação de Competências*, conforme mencionado na página 9.

Se estiver a trabalhar individualmente, o profissional deve orientar o jovem ao concluir *a Verificação de Primeiras Competências,* usando os métodos descritos na página 10. Se estiver a usar o Kit de Ferramentas com um grupo, o formador deve orientar o grupo através do preenchimento do *First Skills Check*, tanto em grupo (se os participantes estiverem confortáveis com esta abordagem) ou em sessões individuais, mas pode querer decidir sobre uma competência inicial que todo o grupo irá completar junto. Uma vez que a competência inicial tenha sido terminada, os participantes podem usar os resultados do *First Skills Check* para desenvolver as *soft skills* individuais. O formador pode decidir começar com a secção *Atitude Positiva,* conforme recomendado anteriormente, ou outra competência que seja mais relevante para o grupo e para os resultados desejados.

Objetivos de Aprendizagem

Esta secção fornece uma introdução a uma das oito *soft skills* e à sua importância. Os objetivos da aprendizagem dão uma introdução ao que os participantes aprenderão e alcançarão ao trabalharem através de cada secção. O formador deve reforçar o facto de que o desenvolvimento de competências não ocorrerá da noite para o dia e levará algum tempo. A metáfora da *viagem* pode ser usada para enfatizar que pode haver obstáculos e que o percurso pode ser desafiador, mas o formador está lá para apoiar o jovem no caminho.

Os objetivos de aprendizagem são importantes, pois fornecem uma previsão da aprendizagem, ajudam a estruturar o processo de aprendizagem na mente dos alunos e fornecem um meio para avaliar o progresso no final da sessão e tirar conclusões. (Por exemplo, os objetivos da aprendizagem foram alcançados? Por que razão/ por que não?)

Antes da Viagem – Verificação de Competências

Esta secção requer que o jovem autoavalie o seu nível atual de competências, juntamente com uma avaliação de outra pessoa da sua vida (provável que seja o formador que o está a apoiar com o uso da ferramenta). É importante lembrar que a autoavaliação pode ser um desafio para todos, não apenas para os jovens. Incentive os jovens a pensar em razões para a sua autoavaliação – este momento deve ser guiado

por uma interação baseada em pontos fortes e não num modelo de *deficit*. Garantir que o jovem identifique os seus pontos fortes e não apenas as lacunas é uma âncora importante para a metodologia da UMJ. Os jovens devem nomear o que podem fazer, e não apenas o que não podem. Esta deve ser uma sessão a ocorrer numa configuração individual, se o *Toolkit* estiver a ser usado em grupo. Permite mais privacidade e apoio individual ao jovem nesta importante primeira etapa do *Toolkit*.

Continuando a Viagem - Atividades de Desenvolvimento

Esta etapa analisa a *soft skill* específica mais detalhadamente. Usa recursos visuais para contextualizar a *soft skill* e incentiva os jovens a examinar a sua compreensão atual da competência. Fornece também dicas e ações práticas para desenvolver essas competências e pede aos jovens que completem os exercícios com o objetivo de planear os seus próximos passos e apropriarem-se da sua *viagem* de *soft skills.* O formador pode precisar de fornecer aos jovens instruções ou atividades em grupo para ajudá-los a formular ou articular respostas.

Plano de ação

Esta etapa depende de o jovem ter algumas atividades para realizar fora do estabelecido e dentro da sua vida diária. Se um jovem sentir dificuldade em identificar atividades adequadas, o formador pode ter de o apoiar com ideias e planos para o que pode fazer. Num grupo, o formador pode decidir conduzir uma atividade de grupo que facilite o acompanhamento e o mapeamento da progressão dos participantes. Esta estratégia propiciará também o apoio de pares dentro da configuração do grupo.

Reflexão e Avaliação

Esta secção depende de o jovem ter concluído uma das atividades de desenvolvimento na sua vida diária, para que possa refletir sobre como melhorou a *soft skill*. Idealmente, durante uma das sessões, o formador terá feito *o check-in* com o jovem para garantir que esteja a praticar as atividades de desenvolvimento. O jovem será solicitado a refletir sobre a atividade que completou, se seguiu os seus próprios conselhos sobre a competência, se usa melhor essa competência agora e que novas competências irá desenvolver no futuro. Pode precisar do apoio do formador para concluir esta secção, especialmente se não fizer parte de um grupo.

Depois da Viagem – Verificação de Competências

Semelhante à *Verificação Inicial de Competências*, este ponto do Kit de Ferramentas exigirá intervenção e orientação específicas do profissional. Dependendo do tempo despendido no *Toolkit*, juntamente com as oportunidades de atividades relevantes a serem realizadas para desenvolver ainda mais as suas competências, os jovens terão resultados variados. O formador deve confiar nas suas metodologias de trabalho com jovens, para apoiar o participante através desta reflexão, para ajudá-lo a identificar a

aprendizagem e o progresso que alcançou ao longo do *Toolkit*. Cumprir esta etapa é mais aconselhável numa sessão *um-para-um*, mas pode ser num grupo, a critério do formador.

Avançando

Este ponto do Kit de Ferramentas questiona os jovens acerca das competências novas ou aprimoradas que levarão consigo desta viagem e pede que expliquem como podem incluir essas novas competências em situações futuras, como numa entrevista de emprego ou num estágio. Pede também que pensem em que *soft skills* irão trabalhar posteriormente. Recomenda-se que o profissional complete esta parte com os jovens para reforçar todo o progresso que tenham feito ou para oferecer orientação se a *soft skill* precisar de ser revisitada.

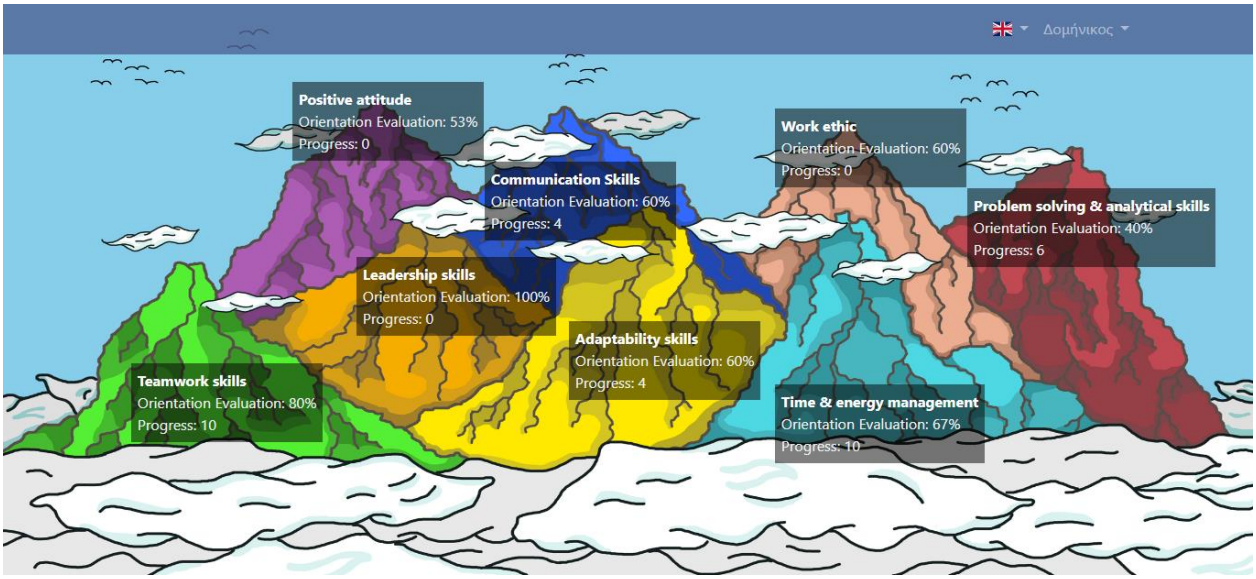
Terminando a Viagem

Este ponto do *Toolkit* deve ser apenas realizado, uma vez que todas as 8 *soft skills* tenham sido trabalhadas, pois solicita que os jovens reflitam sobre toda a sua viagem de *soft skills* e pensem no seu momento de maior orgulho, na atividade favorita e na maior curva de aprendizagem. Aos participantes será também solicitado que deem exemplos de como melhoraram cada competência e quando a utilizaram. Finalmente, são solicitados a preencher a *Verificação Final de Competências*, referindo-se à *Primeira Verificação de Competências* e comparando os resultados de ambas. Mais uma vez, este aspeto deve idealmente ser realizado numa sessão com o formador para apoiar a reflexão sobre o desenvolvimento e crescimento individual, mas também pode ser num ambiente de grupo bem estabelecido e solidário.

Apresentação da App

A aplicação *MountSkill* acompanha o kit de ferramentas. A aplicação transfere o material educacional do kit de ferramentas para um formato multimédia, a fim de criar uma abordagem de aprendizagem combinada, incentivando os utilizadores a se reportarem ao *toolkit* baseado em papel enquanto usam a aplicação. A aplicação toma o formato de uma aventura numa terra cheia de montanhas. Ao utilizador, é apresentado um mapa onde cada uma das 8 *soft skills* é representada por um topo de montanha diferente. Sempre que um utilizador escolhe uma montanha (*soft skill*) começa a escalar. Só chega ao topo da montanha, depois de completar as atividades contidas dentro de cada montanha.

Pode-se aceder à aplicação em **www.umj-app.eu**.



Iniciando o trabalho na aplicação

O utilizador precisa de completar várias etapas antes de começar a usar a aplicação. Primeiro, precisa de se registar na aplicação e selecionar o idioma. Sempre que fizer *login,* precisará de indicar o nome de utilizador e a senha com os quais se registrou. As únicas informações pessoais que precisam de ser fornecidas para efetuar o registo são o nome e endereço de e-mail.

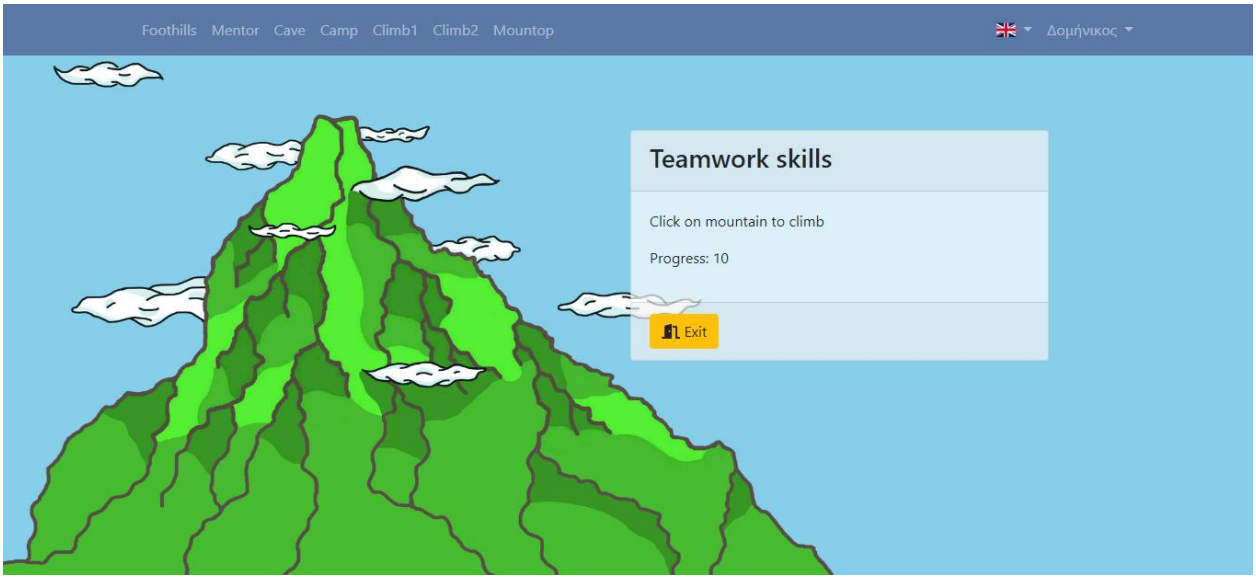
Uma vez registado, o utilizador completará uma *verificação inicial de competências*. Será questionado sobre cada *soft skill* através de um formato de escolha múltipla, a fim de ajudar o utilizador a determinar qual *soft skill* trabalhar primeiro.

Com base nos resultados dessa *verificação de competências*, o utilizador verá sempre a sua pontuação inicial em cada uma das 8 *soft skills* (Avaliação de Orientação) no seu mapa de página inicial, a fim de lembrá-lo de seu ponto de partida e ajudar a orientar a sua viagem de desenvolvimento de *soft skills*. Será também capaz de ver o progresso que fez ao completar cada uma das 8 *soft skills*.

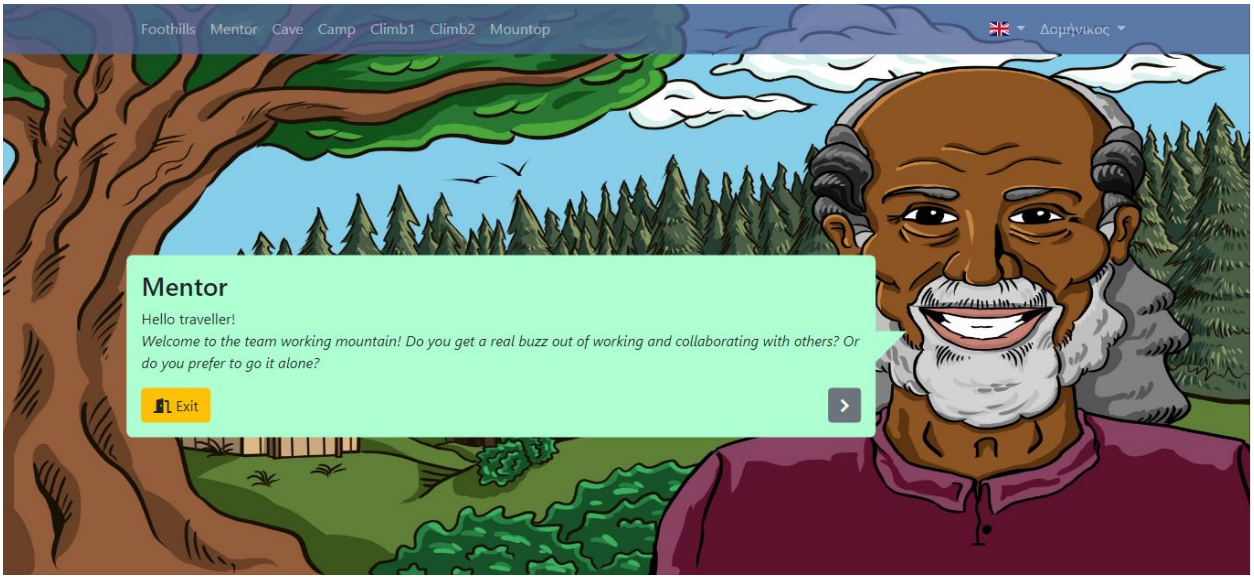
Quando o utilizador entra numa montanha, há um menu superior no qual pode navegar pelos diferentes níveis de montanha (*sopés, mentor, caverna, camping, escalada, topo de montanha*). Há também um menu lateral onde o utilizador pode visualizar as suas configurações e pode visitar páginas e materiais relacionados com o projeto *Understanding My Journey*.

A estrutura da App

Os diferentes níveis dentro da aplicação seguem a estrutura do Kit de Ferramentas baseado em papel. Nos sopés de cada montanha, há uma visão geral da montanha e o nível de conclusão do utilizador (progresso) da competência que representa.

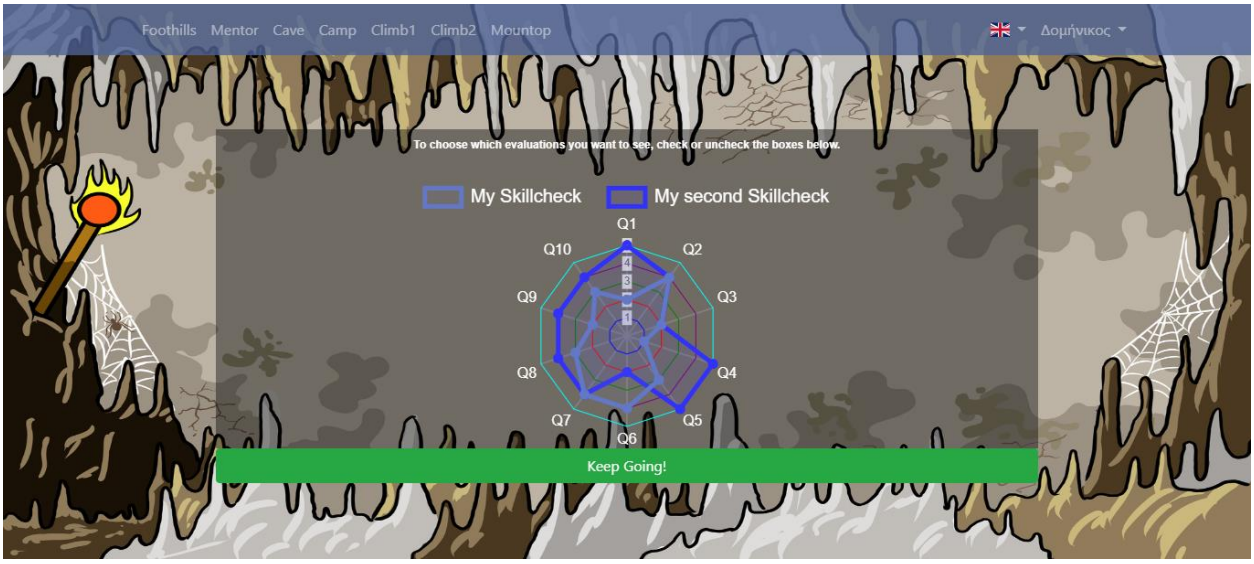


No nível *mentor*, há uma introdução do formador. O formador dá algumas primeiras instruções sobre o desenvolvimento da competência específica que representa.

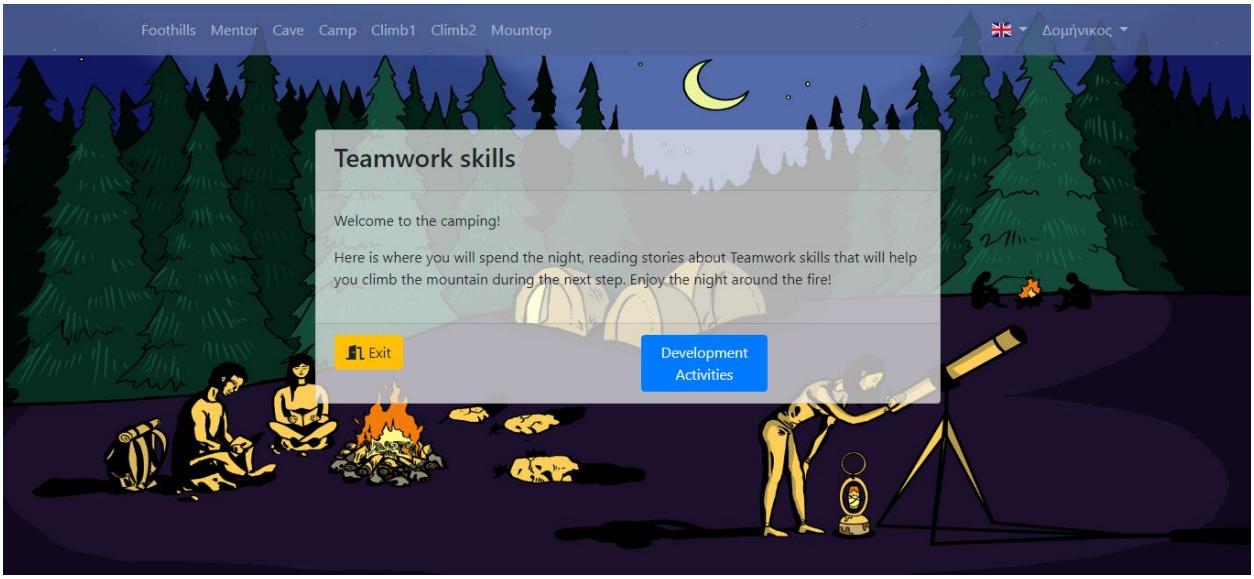


No nível *caverna*, o utilizador descobre que este é o lugar onde as respostas podem ser encontradas. O utilizador completa a verificação de competências antes de entrar na caverna. O utilizador tem também a opção de dar a um amigo/praticante acesso para completar a verificação de competências sobre o utilizador para que ele possa comparar resultados. Logo que o utilizador e o amigo/praticante completem as verificações de competências, um gráfico de radar surge na parede da caverna, fornecendo uma representação visual dos resultados do utilizador nessa particular *soft skill*.

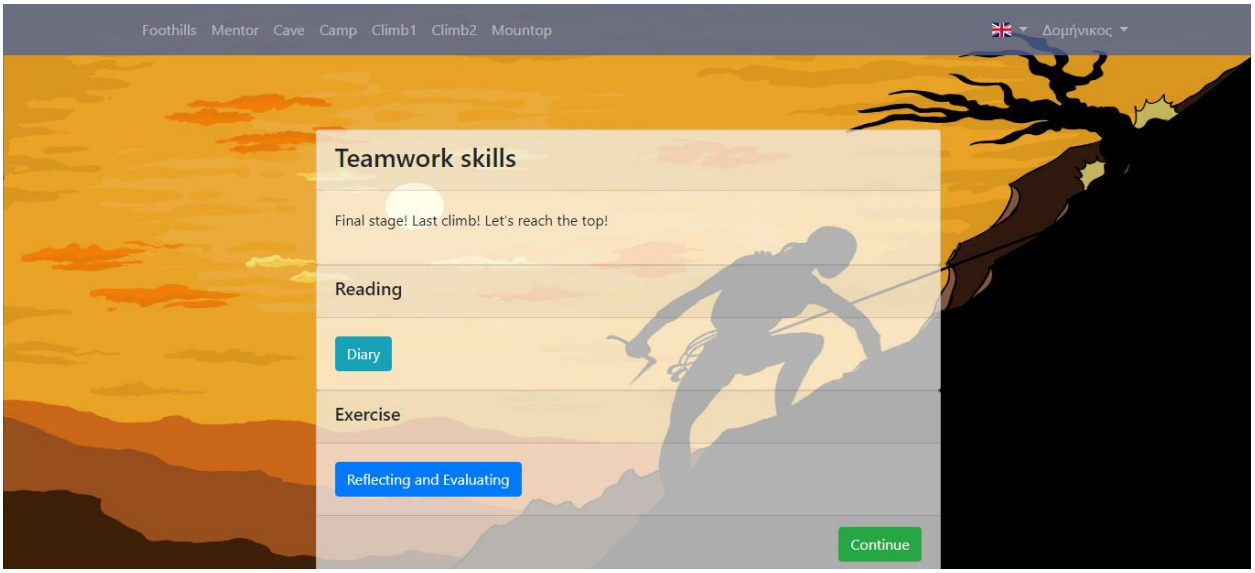
O mesmo procedimento (verificação de competências e resultados) ocorre novamente no final de cada montanha para que o utilizador possa medir o seu desenvolvimento em cada *soft skill*.



No nível *camping*, o utilizador completa as atividades de desenvolvimento que incluem *histórias à fogueira* (leitura de teoria sobre a *soft skill* em particular).



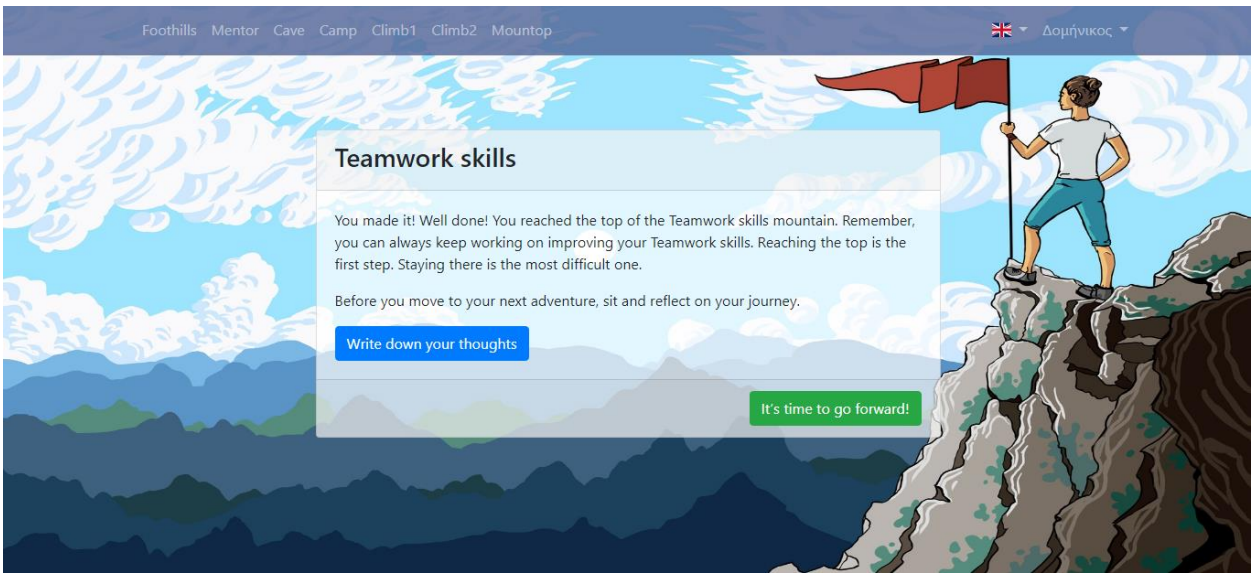
Nos níveis *escalada*, o utilizador completa atividades de desenvolvimento e exercícios de planeamento de ações.



As atividades e os exercícios são apresentados dentro da aplicação de duas maneiras. Primeiramente, através de perguntas interativas abertas. O utilizador escreve as suas respostas com a opção de *visitá-las* novamente mais tarde, salvando-as e editando-as. Dessa forma, o utilizador entende que o desenvolvimento da *soft skill* é um processo que pode sempre atingir novos patamares.

A segunda metodologia é mostrar trechos em PDF do kit de ferramentas. Dessa forma, o utilizador compreende a conexão: que o *toolkit* e a aplicação devem trabalhar conjuntamente. Um desenvolvimento adequado das competências requer a aplicação, o *toolkit,* notas eletrónicas e manuscritas e muitas atividades da "vida real", entre elas a contextualização das ferramentas e dos conteúdos da UMJ.

Quando o utilizador chega ao topo da montanha, há um processo de reflexão e avaliação para que o viajante pense na sua viagem. O utilizador pode percorrer cada montanha quantas vezes quiser.



Instruções para os jovens sobre o trabalho com a App

A aplicação *MountSkill* faz parte do processo educacional, mas não é tão eficaz quanto poderia ser se for usado sem a presença do Kit de Ferramentas baseado em papel e do formador.

É uma ferramenta que envolve os jovens devido ao seu envolvimento quotidiano com a tecnologia móvel e à maneira visual que mapeia o seu desenvolvimento de *soft skills*. Como resultado do elemento gamificação da aplicação, o processo educacional torna-se uma viagem e o usuário tem o objetivo de alcançar o nível superior do jogo. É importante que o praticante enfatize que *a viagem* é mais importante do que chegar ao topo - se o utilizador pular o trabalho apenas para avançar para o próximo nível, então não há ganho.

Além disso, os formadores devem monitorar o processo em vez de guiá-lo. Deixar que os utilizadores escolham o que sentem, o que precisam para trabalhar com a ajuda das verificações de competências na APP e no *toolkit* baseado em papel e monitorizem o progresso do utilizador através das suas atividades.

Informações sobre o armazenamento de dados da aplicação

Encontrará aqui as respostas para algumas perguntas comuns sobre o Regulamento Geral de Proteção de Dados (GDPR).

Que dados pessoais são recolhidos e armazenados?

Os dados pessoais solicitados para o uso da aplicação incluem o nome completo do utilizador, o endereço de e-mail e uma senha selecionada pelo utilizador para aceder à aplicação. A aplicação armazena também as respostas dos utilizadores nos diversos exercícios, bem como as avaliações de verificação de competências, o que ajudará o utilizador a acompanhar o seu progresso e, além disso, permitirá que a aplicação funcione como um *notebook* onde as respostas aos exercícios podem ser revisitadas. Esse armazenamento de dados permite também que o utilizador partilhe o seu progresso e responda com a ajuda do formador ao acederem à aplicação em conjunto.

Como são usados os dados pessoais dos utilizadores?

Os dados pessoais recolhidos não são compartilhados publicamente. O endereço de e-mail do utilizador só é usado para contatá-lo sobre questões relacionadas com a aplicação (ou seja, notificações quando as avaliações são concluídas, etc.). Os dados são também uma ferramenta de rastreamento para a parceria UMJ para contar o número de utilizadores que acedam à aplicação (diariamente/mensalmente).

Onde os dados são armazenados e estão protegidos?

O servidor usado pela aplicação (*Action Synergy*) pertence ao *Guru-Host*. É uma das maiores organizações de hospedagem on-line na Grécia com uma política rigorosa de armazenamento seguro de dados. Para mais informações, visite o seu site em www.guru-host.eu.

Por quanto tempo os dados pessoais são armazenados?

A aplicação UMJ é uma aplicação que a parceria UMJ espera que seja sustentada, mesmo após a conclusão do projeto no final de 2020. Portanto, os dados recolhidos continuarão a ser armazenados, enquanto a parceria UMJ concordar em continuar a apoiar a função da aplicação.

Exemplo de Plano de Sessão

A próxima secção do guia fornece uma estrutura sugerida para organizar as três sessões mínimas recomendadas para indivíduos e grupos. O formador pode, naturalmente, decidir delinear mais de 3 sessões, dependendo das necessidades e / ou restrições de tempo do indivíduo ou grupo. O formador é encorajado a usar o seu julgamento enquanto profissional, pois saberá melhor como apoiar os seus participantes e o que estes podem ou não ser capazes de concluir sozinhos e em que prazo.

Embora haja uma estrutura e atividades claras para o jovem e para o formador seguirem cada componente do Kit de Ferramentas, o formador pode também decidir adicionar alguns dos seus próprios *quebra-gelos* ou atividades para facilitar o processo UMJ, como dramatização, quebra-cabeças ou questionários em grupo. Será, neste momento, que as competências do formador que trabalha com jovens realmente vêm à tona e trazem valor acrescentado ao *toolkit* que é entregue por um profissional e apoia os jovens na *viagem* da UMJ.
É essencial que as sessões sejam interativas e participativas, para permitir o máximo de reflexão possível e para garantir que os jovens realmente se apropriem do desenvolvimento das suas competências. Os jovens não devem ser reunidos para simplesmente trabalharem sozinhos no Kit de Ferramentas.

Se é inexperiente no planeamento e na liderança de sessões interativas, pode obter muitas ideias da *SALTO Toolbox*, um repositório de trabalho gratuito para jovens e com recursos da União Europeia e em vários idiomas em **www.salto-youth.net.**

Sessão 1	
Objetivo	Introduzir o Kit de Ferramentas *UMJ*, definir *soft skills*, identificar competências iniciais para desenvolver e iniciar o processo UMJ.
Atividades	• Apoiar o(s) participante(s) na descoberta do material da seção *Introdução e Orientação* • Guiar o(s) participante(s) através da *Primeira Verificação de Competências* • Identificar a *soft skill* inicial a desenvolver • Apoiar o(s) participante(s) na descoberta do material da seção *Resultados de Aprendizagem na soft skill* inicial • Orientar o(s) participante(s) no ponto *Antes da Verificação de Competências* e explicar os níveis • Apresentar as *Atividades de Desenvolvimento* e dar apoio para as completar, conforme necessário • Apresentar as *Atividades de Planeamento e Ação* aos participantes e garantir um ambiente de "vida real" para a prática de atividades (se não for realizada dentro do grupo) • Delinear metas e expectativas para a próxima sessão
Modificações para o grupo vs Indivíduo	•Se estiver a usar a metodologia em grupo, o formador pode precisar de um tempo, depois de realizar o *Primeiro Teste de Competências* para escolher a competência inicial, dependendo dos resultados do grupo. •Se estiver a usar a metodologia em grupo, o formador pode decidir dinamizar a secção *Antes da Verificação de Competências* com os participantes individualmente, para fins de privacidade e comparar as próprias respostas do formador com as do(s) participante(s). • Se estiver a usar a metodologia individual, identifique a configuração da "vida real" que o jovem usará para desenvolver as *soft skills*. Sugestões incluem: 1) Experiência de trabalho; 2) Voluntariado; 3) Angariação de Fundos; 4) Prática desportiva; 5) Organização de eventos sociais ou musicais.
Objetivos a alcançar na próxima sessão	O(s) participante(s) devem ter concluído as *Atividades de Desenvolvimento* e as *Atividades de Planeamento de Ação* devem estar em curso.

Materiais necessários	Secção *Introdução & Orientação*; *soft skill* inicial selecionada do *toolki*t (ou seja, Atitude Positiva, Comunicação, etc.), *quebra-gelos* e atividades adicionais, conforme necessário.

Sessão 2	
Objetivo	Assegurar que os participantes estão a progredir através das atividades do *toolkit* e dar apoio.
Atividades	• Rever as *Atividades de Desenvolvimento* concluídas e as respostas dos participantes; esclarecer, se necessário. • Solucionar quaisquer problemas que os participantes possam ter ao concluir as atividades do Kit de Ferramentas (consulte a seção **"Barreiras à Conclusão"** deste guia para obter apoio). • Verificar a progressão das *Atividades do Planeamento de Ação* e dar apoio ou recursos adicionais para facilitar a sua conclusão. • Delinear metas e expectativas para a próxima sessão.
Modificações para o grupo vs Indivíduo	• Se estiver a usar a metodologia individual, assegure-se que a sua atividade de "vida real" apresenta uma configuração apropriada para desenvolver a *soft skill* selecionada. • Se estiver a usar a metodologia em grupo, esta sessão pode ser dividida em várias - sessões focadas numa revisão / feedback das *Atividades de Desenvolvimento* e sessões focadas nas *Atividades de Planeamento de Ação,* como parte das principais atividades do grupo ou em paralelo ao material suplementar que contextualiza o uso d*a soft skill*.
Objetivos a alcançar na próxima sessão	O(s) participante(s) deve(ão) ter terminado as *Atividades de Planeamento e de Ação* e estar preparados para refletir sobre o seu desenvolvimento de competências.
Materiais necessários	Elemento da *soft skill* inicial

Sessão 3	
Objetivo	Refletir sobre o processo da UMJ e o progresso dos participantes e acordar os próximos passos
Atividades	• Rever as *Atividades de Planeamento e de Ação* concluídas e as respostas dos participantes; esclarecer, se necessário. • Orientar o(s) participante(s) no preenchimento das *Atividades de Reflexão e Avaliação*, proporcionando uma perspetiva do seu progresso, conforme necessário.

	• Orientar o(s) participante(s) no ponto *Depois da Verificação de Competências* e analisar os resultados, à medida que comparam os mesmos com os do momento *Antes da Verificação de Competências.* • Orientar o(s) participante(s) na realização das atividades da secção
Modificações para o grupo vs Indivíduo	• Se estiver a usar a metodologia em grupo, o formador pode decidir completar o *After the Journey Skills* com os participantes individualmente, para fins de privacidade e comparar as respostas do formador com as do(s) participante(s).
Próximos passos	• Dependendo da *viagem* do indivíduo ou do grupo, o formador pode optar por organizar uma sessão final de *Leaving the Journey* ou uma nova sessão para apresentar a próxima *soft skill* a ser desenvolvida. • Consulte a parte *Leaving the Journey* deste guia para obter um exemplo de um plano de sessão.
Materiais necessários	Elemento de *soft skill* inicial

Barreiras à Conclusão

Conforme indicado na secção do plano de sessão, o formador pode encontrar desafios ao tentar incentivar os jovens a concluir as atividades do *Toolkit UMJ*. Abaixo estão alguns exemplos de barreiras comuns e sugestões para apoiar os jovens.

Barreira: os participantes não estão a concluir as atividades do *kit* de ferramentas.
Se o progresso de um participante não estiver a ser monitorizado de forma consistente, deve apresentar níveis muito elevados de autodisciplina para concluir as atividades por iniciativa própria.

Solução: o profissional coloca em prática um sistema para monitorizar o uso e o progresso do *toolkit* e elabora planos de sessões que considerem as necessidades particulares dos participantes.
Ao apresentar o *toolkit* aos participantes, o profissional deve descrever claramente o cronograma para o uso do *toolkit* e indicar quando as 3 sessões iniciais irão ser realizadas. O formador deve também indicar as tarefas a concluir em cada sessão.
Se usar o *toolkit* em metodologia individual, o formador pode decidir pré-organizar e confirmar todas as datas durante a primeira sessão. O formador e o participante podem também concordar em fazer contactos *on-line* ou por telefone semanalmente, além das sessões presenciais, se for necessário um nível mais elevado de apoio.

Se estiver a usar o *toolkit* com um grupo, é recomendável que as 3 sessões iniciais sejam na forma de sessão em grupo e inteiramente dedicadas à conclusão das atividades do *toolkit*. O profissional deve também designar dias para reunir com os participantes do grupo individualmente, para monitorizar o seu

progresso ou orientar as atividades que podem exigir mais apoio individual, como as *Verificações de Competências*.

Se o formador estiver ciente de que os participantes podem precisar de um nível mais elevado de apoio para entender e usar o Kit de Ferramentas, deve tomar as providências necessárias. Isso pode significar usar o Kit de ferramentas por um período maior que 6 semanas, ter mais de 3 sessões de grupo, inteiramente dedicadas às atividades do Kit de ferramentas, ter mais sessões com um determinado indivíduo ou dedicar sessões para aprender como concluir uma única seção do Kit de ferramentas, como a *Verificação de Competências*. Novamente, a linha do tempo e os planos de sessão descritos neste guia são meramente sugestões - o formador deve integrar o Kit de Ferramentas no seu trabalho, da maneira que melhor se adapte às necessidades dos participantes.

Barreira: os participantes perdem o interesse pelas atividades do *toolkit*.

Os participantes podem perder o interesse no Kit de ferramentas por vários motivos. Alguns podem achar as atividades muito básicas ou irrelevantes e, para outros, a linha do tempo para usar o Kit de Ferramentas pode ser muito longa. Num ambiente de grupo, os participantes podem estar em diferentes níveis de competência e isso, às vezes, pode causar frustração na dinâmica do grupo.

Solução: o profissional encontra um método personalizado para incentivar o envolvimento dos participantes.

Os formadores devem estar cientes da necessidade de diferenciar. Jovens menos capazes podem ser par de jovens mais capazes, ou o próprio kit de ferramentas pode ser simplificado. Os formadores não devem presumir que os jovens começarão motivados e depois perderão o interesse por causa do ritmo, falta de diferenciação etc. Eles podem não estar logo inicialmente envolvidos! Nesse caso, tarefas e discussões preliminares devem relacionar claramente as *soft skills* aos participantes, às suas vidas e ao que os motiva. Ao usar o Kit de Ferramentas com grupos, o formador pode decidir pedir aos participantes que trabalhem em grupos menores para concluir as atividades do Kit de Ferramentas, pois serão beneficiados pelo apoio de colegas. Ao mesmo tempo, terão a oportunidade de praticar, usando as suas *soft skills* dentro do grupo menor, pois demonstram competências de comunicação e liderança.

A nível individual, o formador pode precisar de entrar em contato com o participante para garantir que o Kit de Ferramentas que está a usar (ou seja, *Atitude Positiva*) seja o mais relevante para a situação atual e reajustada conforme necessário. O formador e o participante podem também decidir se reunir com mais regularidade entre as sessões acordadas da UMJ.

Como sempre, é aconselhável o acompanhamento contínuo para garantir que os participantes estejam a usar o Kit de Ferramentas corretamente, pois ver resultados e uma mudança no seu nível de competência pode ser motivador para continuar a envolver-se nas atividades do Kit de Ferramentas.

Barreira: os participantes sentem que o *toolki*t leva muito tempo a ser concluído.

Dependendo do nível de *soft skills* do participante, este pode avançar no material mais rapidamente do que o previsto.

De uma maneira dinâmica, os jovens mais capazes podem-se voluntariar para apoiar aqueles que são menos capazes ou precisam de mais tempo ou podem também receber tarefas de extensão, por exemplo, pesquisar, criar um poster, fazer um *post* num *blog*, realizar uma pesquisa em grupo etc.

Solução: O formador inicia a jornada do UMJ recorrendo à aplicação.

O formador pode decidir iniciar a sua viagem com a aplicação, especialmente se um participante tiver elevados níveis de motivação e puder confiar nas suas atividades sem muita supervisão.

Terminando a Viagem

Assim que todo o Kit de Ferramentas for concluído, os profissionais devem apoiar os jovens na conclusão da secção *"Leaving the Journey*". Esta secção orientará o jovem para os próximos passos. Pode levá-los a pensar sobre os possíveis benefícios de retornar a algumas das outras competências do *toolkit* e testá-las novamente. O *toolkit* é projetado para criar um ciclo de constante desenvolvimento e aprendizagem para os jovens, permitindo que ganhem algo extra cada vez que usarem o mesmo. Este projeto é particularmente benéfico para os jovens que sentem dificuldades em lidar com cronogramas estruturados e querem trabalhar ao seu próprio ritmo.

Abaixo está um plano de sessão para completar a secção *Terminando a Viagem*, juntamente com as atividades sugeridas para as próximas etapas. Pode ser mais fácil completar esta secção com os jovens em sessões individuais para apoiar a reflexão sobre o desenvolvimento e o crescimento e completar a verificação final de competências individualmente. No entanto, se for apropriado, pode ser entregue numa sessão de grupo, especialmente se os membros do mesmo tiverem próximos passos semelhantes a serem seguidos.

Sessão Final	
Objetivo	Termine a *viagem* e defina os próximos passos
Atividades	•Orientar o(s) participante(s) por meio de atividades que estimulem a reflexão sobre os aspetos positivos do processo da UMJ. • Orientar o(s) participante(s) através de atividades que encorajem a reflexão sobre como cada competência em particular foi melhorada e como a utilizaram. •Orientar o(s) participante(s) através da *Verificação de Competências Finais* e analisar os resultados, à medida que os comparam ao primeiro teste de competências. • Promover uma discussão para definir os passos seguintes e formas de continuar a desenvolver as *soft skills* adquiridas.

Modificações para o grupo vs indivíduo	• Se estiver a trabalhar com um grupo, o formador pode decidir completar a *Verificação Final de Competências* com os participantes individualmente para fins de privacidade e comparar as respostas do formador com as do(s) participante(s).
Materiais necessários	*Terminando a Viagem*, *Primeira Verificação de Competências* (dentro da secção *Introdução e Orientação*)

Próximos passos

É importante que, ao usar o Kit de Ferramentas com um grupo ou individualmente, seja implementado um plano para garantir que os jovens continuem a praticar e a usar as suas *soft skills*. Para um formador que usa o *toolkit* individualmente, isso pode significar que ele já está pronto para participar num curso e experimentar as suas *soft skills* num ambiente de grupo. Para um formador que usa o Kit de Ferramentas em grupo, isto pode envolver a adição de atividades complementares para desenvolver as *soft skills* desenvolvidas recentemente pelos participantes.

Algumas atividades sugeridas para um progresso contínuo podem incluir:

- ✓ Realização de sessões de entrevistas simuladas usando o método STAR
- Discutir a *Situação específica, Tarefa, Ação e Resultado* do cenário que o formador esteja a descrever
- ✓ Promoção de sessões para elaboração *do CV* para que os participantes possam adicionar as suas *soft skills* usando exemplos específicos
- ✓ Organização de questionários de equipa ou de debates durante os quais são dados aos grupos cenários diferentes para decidir qual o melhor curso de ação.

Mais recursos e ferramentas para incentivar o desenvolvimento contínuo de *soft skills* podem ser encontrados no site https://www.salto-youth.net/.

Por último, mas não menos importante, o formador deve certificar-se que felicita os jovens por todos os progressos que fizeram ao concluir a sua *viagem*. Não tem sido uma jornada fácil, mas os jovens estão empenhados e, esperamos, que possam ver os benefícios e uma mudança positiva em si mesmos e nas suas competências.

Parabéns! Orientou os jovens com sucesso por meio do *Toolkit* UMJ.

Nome		Nome do Programa ou do Grupo		Data de Início do projeto		Data do Fim do projeto	

Por favor, preencha uma linha para cada *soft skill* iniciada										Impacto no Jovem			
Nº Ref. do Jovem	Elemento iniciado								Completaram o Elemento? *Sim / Não*	*Níveis = A emergir, A Consolidar ou Estabelecidas*			
										Auto-avaliação		Hetero-avaliação	
	Atitude Positiva	Comunicação	Adaptabilidade	Gestão de Tempo e de Energia	Ética de Trabalho	Resolução de Problemas e Pensamento Analítico	Trabalho em Equipa	Liderança		Nível Inicial	Nível Final	Nível Inicial	Nível Final

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Para obter mais informações e recursos, visite o nosso site

www.understandingmyjourney.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union