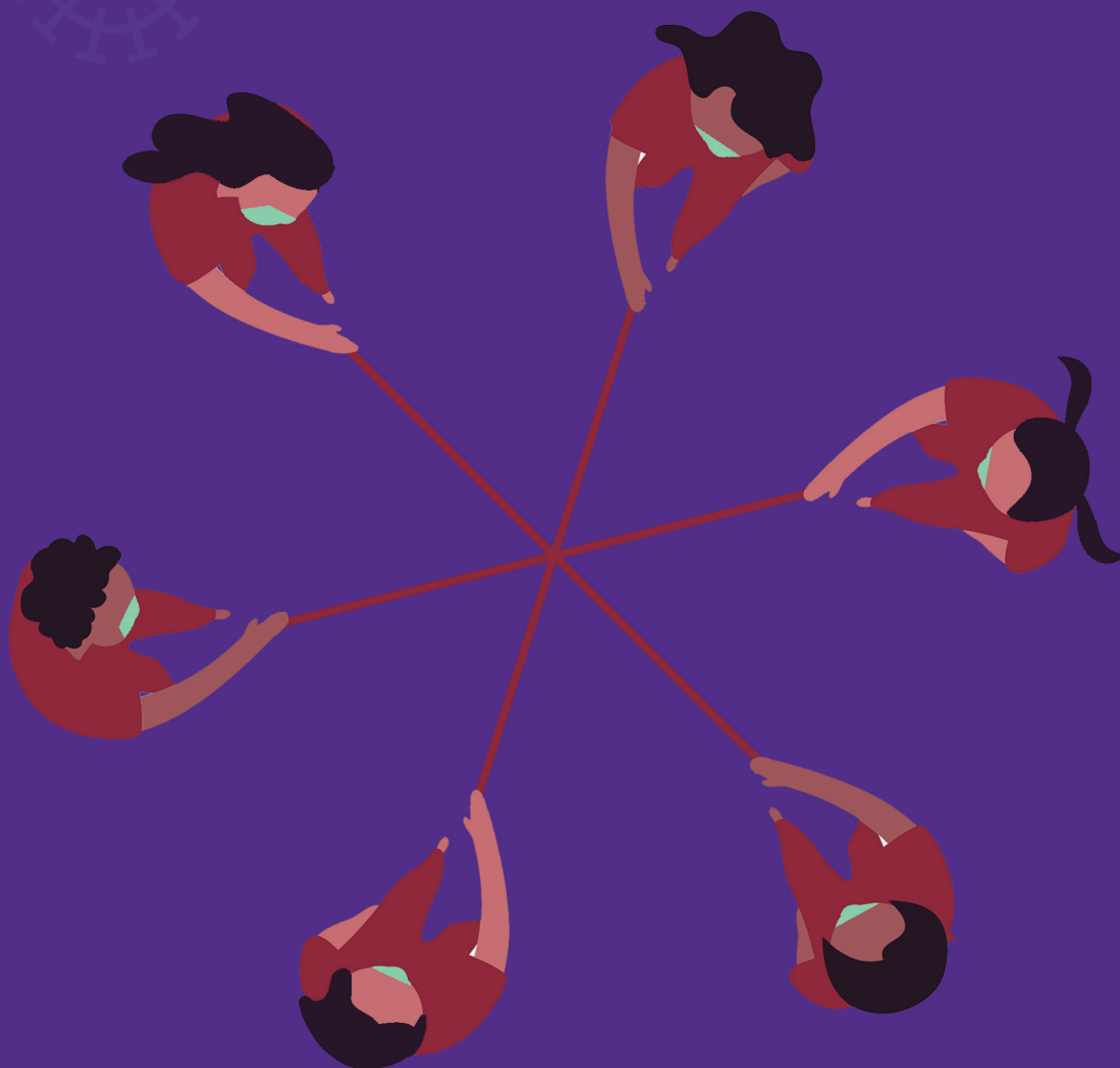


Guião de Formação Humana

ADAPTAÇÃO DO MANUAL DE FORMAÇÃO HUMANA E
ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL AO CONTEXTO DO COVID- 19.



Índice

Introdução	4
Utilidades deste pacote	4
Metodologia usada	5
Medidas de prevenção no contexto do COVID19 a usar na formação	6
Protocolo de verificação diária das medidas de segurança durante a formação humana	11
Actividade Inicial (opcional) – covid-19	16

1ª Semana de Formação Humana

1º Dia de Formação

30 min	<i>Introdução a formação</i>	21
20 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Com a mesma letra	25
25 min	Acordos de convivência	26
30 min	<i>Actividade 1</i> - O meu retrato	28
1 H	<i>Actividade 2</i> - Nossos avós, nossos pais e nossos filhos	30

2º Dia de formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - 1,2,3	36
50 min	<i>Actividade 3</i> - Concordo ou Discordo	37
1 H	<i>Actividade 4</i> - Seja Homem, Seja Mulher	40
30 min	<i>Actividade 5</i> - Técnica Sandwiche	43

3º Dia de formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - “Historinha”	46
1h20 min	<i>Actividade 6</i> - 24 horas na vida dos homens e das mulheres	47
1h05 min	<i>Actividade 7</i> - Escuta activa	52

4º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Lá vai o senhor Nicolau...	58
1 H	<i>Actividade 8</i> - Teste de género	60
2 H	<i>Actividade 9</i> - O triângulo do poder	62

5º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Identidade Secreta	68
1 H	<i>Actividade 10</i> - Vencer o Medo	70
1h20 min	<i>Actividade 11</i> -O Pitch	73
50 min	<i>Actividade 12</i> - Vamos dar-nos feedback	76

2ª Semana de Formação Humana

6º dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - O chapeiro	78
2h30 min	<i>Actividade 13</i> - Como se preparar para uma entrevista de emprego	80

7º Dia de Formação Humana

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Um pouco de quem eu sou	83
40 min	<i>Actividade 14</i> - Lidar positivamente com Stress	84
1 H	<i>Actividade 15</i> - Pensando em mim mesmo	87

8º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Tic Tac Bum!	92
1h30 min	<i>Actividade 16</i> - Aquilo que não digo	93
1h30 min	<i>Actividade 17</i> - Ética no trabalho	98

9º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Atençãoo!!	103
1h05 min	<i>Actividade 18</i> - Comunicação com e sem feedback	104
1h30 min	<i>Actividade 19</i> - Cuidados a ter com a imagem pessoal e virtual	108

10º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Anúncio na rádio!	113
1h30 min	<i>Actividade 20</i> - O processo de liderança	114
1h10 min	<i>Actividade 21</i> - O chapa que avariou no meio do nada	118

3ª Semana de Formação Humana

11º Dia de Formação

10 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Verdade e mentira	122
25 min	<i>Actividade 22</i> - Tempos modernos	123
45 min	<i>Actividade 23</i> - O marcador colectivo	125
1 H	<i>Actividade 24</i> - Vamos organizar a estante!	128

	12º Dia de Formação	
1h20 min	<i>Actividade 25</i> - O meu CV	134
1h20 min	<i>Actividade 26</i> - Quem é responsável pelo meu futuro?	138
	13º Dia de Formação	
15 min	<i>Dinâmica inicial</i> - Ohhh!!!! É para tu fazeres	142
1h10 min	<i>Actividade 27</i> - Praticando o meu Pitch	143
30 min	<i>Actividade 28</i> - Vamos dar-nos mais um feedback	154

Introdução

O MUVA é uma incubadora social com objetivo de promover o empoderamento económico das mulheres jovens nas zonas urbanas, dotando-as de habilidades técnicas, atitudes, ferramentas e oportunidades para alcançar o seu potencial.

O MUVA link é um programa de recrutamento de jovens talentos para o mercado de trabalho como uma adaptação do programa MUVA'titude¹. No projeto MUVA'titude foram criados 5 manuais de formação humana e um percurso de formação com 54 sessões feitas em 8 meses. Para responder mais rapidamente as demandas das empresas, criámos este pacote de 15 dias com as seguintes utilidades:

Utilidades deste pacote:

Selecionar candidatos – As actividades do pacote MUVA LINK permitem a observação das habilidades humanas de jovens candidatos. De forma específica olhar para a capacidade de escuta activa, boa organização, pontualidade, motivação pessoal e com os outros, estruturação de ideias, receptividade á crítica, formalidade e auto-confiança dos jovens. Segundo o tipo de vagas (profissões) que as empresas precisam, o MUVA LINK personaliza suas análises de atitudes para identificar os candidatos mais adequados.

Ajudar a indução de candidatos já seleccionados – O pacote permite induzir colaboradores recém contratados á cultura empresarial e aos temas de género e empregabilidade.

Reforçar as competências de colaboradores – O foco reside em que as equipas possam desaprender e aprender, de forma a responder aos desafios da sua organização e melhorar suas relações humanas e sua performance.

1 Projeto de formação humana e profissional desenvolvido pelo MUVA em parceria com UPA e ESSOR para melhorar o acesso das mulheres ao emprego digno.

Metodologia usada:

A metodologia usada nesta formação tem duas componentes transversais, o Género e a Empregabilidade e consiste em duas abordagens: a Aprendizagem Activa e a Educação Popular, numa perspectiva transformadora das relações de género.

A metodologia da Aprendizagem Activa parte das experiências, opiniões e conhecimentos dos participantes e possibilita um ambiente criativo que permite explorar novos desafios, incentiva a cooperação e promove o 'aprender fazendo'. Para a implementação desta metodologia foram seleccionadas as seguintes técnicas participativas:

- Jogos e dinâmicas de grupo: promovem movimento físico, cooperação, divertimento e relaxamento que ajudam a reflexão mais profunda.
- Dramatização: incentiva a criatividade, permite aproveitar e valorizar as experiências dos participantes, expressar sentimentos e promove a reflexão.
- Trabalho e discussão em duplas, trios e grupos: são momentos de partilha, discussão, negociação e valorização de ideias.
- Estudos de caso: estimulam o pensamento crítico e a expressão de ideias e sentimentos.
- Filmes: filmes com duração máxima de 10 min ajudam a reflectir para iniciar e concluir a discussão sobre determinado tema².

² Texto adaptado da introdução dos manuais de formação humana Muv'itude

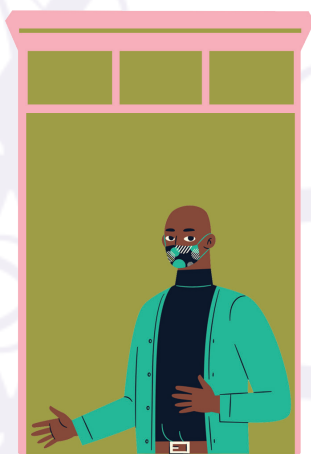
Medidas de prevenção no contexto do COVID19 a usar na formação

No dia 19 de Março de 2020 – O governo moçambicano, anunciou medidas de prevenção do COVID-19, no âmbito dos seus esforços para conter a propagação do vírus no país.

Essa acção foi reforçada com o estado de emergência declarado através do decreto 12/2020 de 02 de Abril e promulgado a 1 de Maio de 2020.

Para seguir com as recomendações, fizemos algumas adaptações a versão original das atividades de facilitação do MUVA LINK:

1. Quarentena obrigatória



Recomendou-se a implementação de quarentena obrigatória de 14 dias a todos os cidadãos provenientes de países com transmissão activa, independentemente de serem moçambicanos ou não.

Para o cumprimento desta medida, todos os participantes da formação preencherão um questionário de avaliação de risco recomendado pelo Ministério da Saúde e se algum estiver na condição que se obrigue a quarentena, não poderá participar da formação.

2. Limite de número de participantes



Proibiu-se a realização de eventos públicos e privados com mais de 20 pessoas, sendo assim a formação limita o número de participantes para ter um máximo de 16 pessoas mais a equipa de facilitação que pode ter um máximo de 3 facilitadores, assim temos um número máximo de 19 pessoas na sala de formação. Para garantir o respeito desta medida definimos que as salas de formação deverão ter 48 m² para 16 participantes e 42 m² para 12 participantes.

3. Uso de máscaras



O governo recomendou o uso de máscaras faciais em lugares públicos ou em aglomerados onde não seja possível garantir o distanciamento recomendado. Para ter mais precauções, o treinamento exigirá e fornecerá gratuitamente aos participantes máscaras de algodão 100% sem elasticidade durante a formação. Segundo a orientação do Ministério da Saúde as máscaras caseiras deverão ser usadas por um período não superior a 3 horas, sendo assim, os participantes deverão, trocar suas máscaras durante o intervalo que ocorre no meio da formação.

Cada participante receberá quatro máscaras para que possa usar duas por dia. É da responsabilidade do participante assegurar a lavagem diária das máscaras. Iremos lembrar a cada sessão sobre a importância de lavar as máscaras e deixar secar ao sol por 5 horas, e depois passar a ferro de engomar segundo a imagem abaixo.



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
O Nosso Melhor Valor é a Vida

Como conservar a máscara caseira?

A máscara caseira deve ser limpa e higienizada após o uso.

1. Lave bem a máscara com sabão e água morna e deixe-a secar ao sol por pelo menos 5 horas.
2. Se você não tem acesso ao sol:
Coloque a máscara na água numa panela e ferva-a por pelo menos 10 minutos e deixe-a secar.
3. Se você não tiver acesso a uma panela ou água fervida:
Lave a máscara durante 5 minutos com sabão e, depois de bem limpa, passe a ferro (eléctrico ou à carvão).



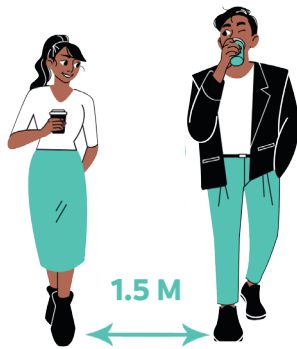
www.covid19.ins.gov.mz
<https://riscocovid19.misau.gov.mz/>

Em caso de dúvida ligue para:



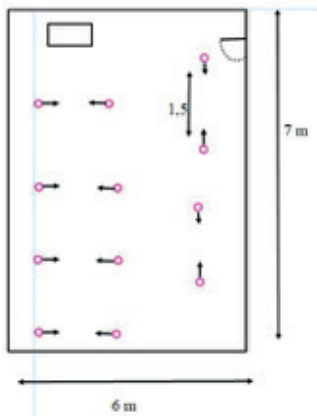
AB-Voz 03026 TMCEL 39939 ou 0360 1350 RENSA 660#

4. Preservar o distanciamento social

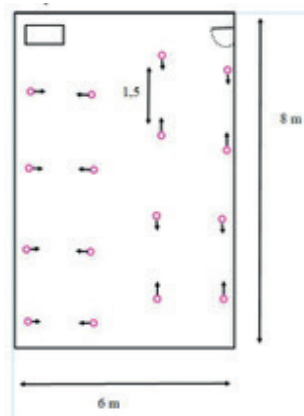


Recomendou-se a prática do distanciamento social de 1,5 metros. No contexto da formação, criamos uma regra de distanciamento de 1,5 m entre os participantes com marcas (autocolantes colados) no chão da sala de formação para que os participantes sigam, a regra será usada em todas as dinâmicas e atividades da seguinte forma:

Posição cor-de-rosa (quando os participantes trabalham em duplas)

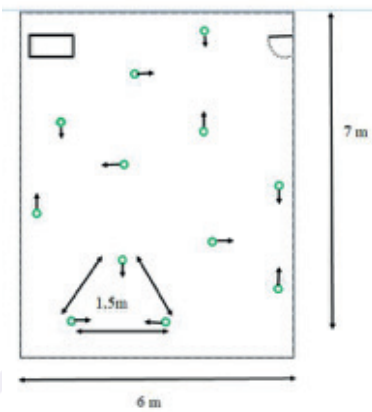


12 Participantes

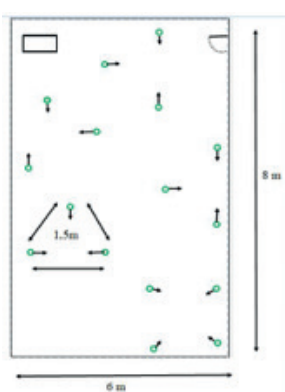


16 Participantes

Posição verde (quando os participantes trabalham em triplas)



12 Participantes

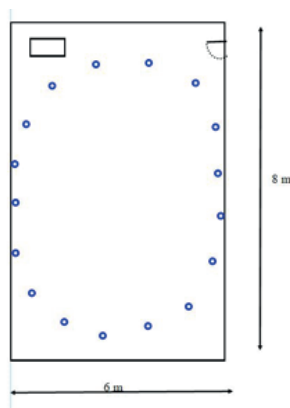


16 Participantes

Posição azul (quando os participantes trabalham em plenário)

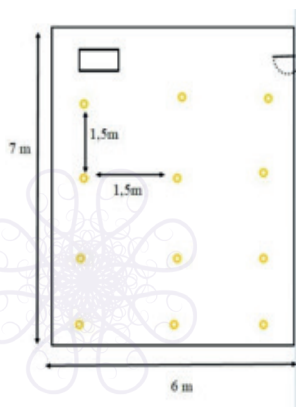


12 Participantes

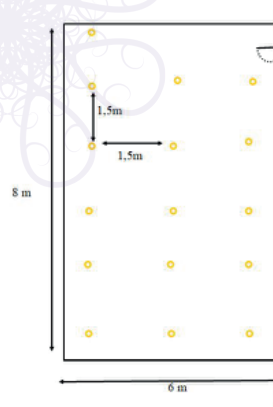


16 Participantes

Posição amarela (quando os participantes assistem a uma projeção)



12 Participantes



16 Participantes

5. Lavar constantemente as mãos, com água, sabão, cinza e/ou usar desinfetante principalmente quando tocar objetos:



Recomendou-se que lavemos sempre as mãos com água e sabão, cinza e ou usar desinfetante.

No contexto da formação terá a disposição á entrada da sala água e sabão e/ou álcool em gel, na entrada também terá uma bacia para desinfectar os sapatos com Lixívia.

Criamos listas de verificação diária para garantir que todos os objetos usados na formação sejam desinfetados antes e depois do uso.

A formação também encoraja que se minimize a partilha de materiais:

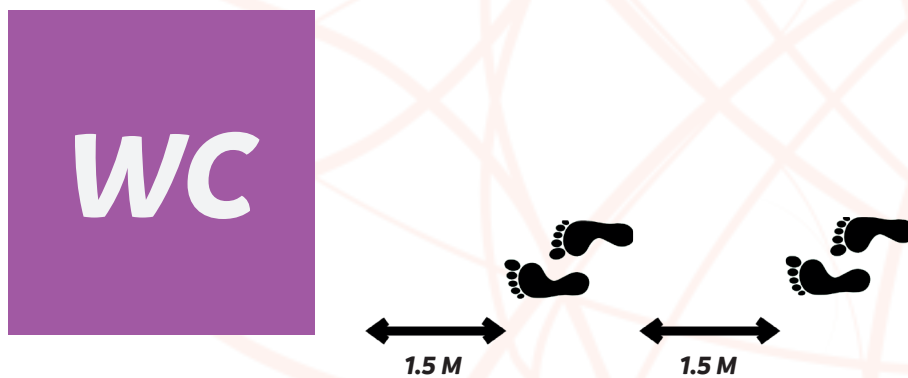
- Cada participante terá uma cadeira com seu nome marcado para ser usada durante toda a formação;
- Cada participante terá seu próprio material a usar á durante a formação e iremos evitar a partilha de materiais entre os participantes durante a formação;
- Sempre que houver alguma actividade que obrigue partilha de materiais, haverá espaço para que os participantes lavem as mãos.

Além destas medidas, as janelas e a porta da sala ficarão constantemente abertas durante a formação para permitir maior arejamento.

Protocolo de verificação diária das medidas de segurança durante a formação humana

A verificar com a empresa todos os dias, antes do início da formação

- Garantir que haja sempre desinfetante para os pés e as mãos e que os/as participantes desinfetem-se antes de entrar no recinto. - EMPRESA;
- Desinfetar as cadeiras e a sala sempre no início e no fim de cada sessão;
- Garantir que, em caso de ter apenas uma casa de banho os/as participantes entrem um/a de cada vez e se tiver muito fluxo, ter uma marca no chão a demonstrar a fila respeitando a distância de 1,5 m;



- Se tiver duas ou mais casas de banho garantir que todas estejam em funcionamento;
- Garantir que haja sempre água e sabão na casa de banho;
- Garantir que a casa de banho seja desinfetada sempre no princípio do dia, depois do intervalo e no final de cada sessão.

Lista de verificação para a equipa de facilitação no princípio e no final de cada sessão

Verificação das medidas de prevenção no princípio da sessão

- Antes de iniciar a sessão relembrar os cuidados a ter durante a mesma;
- Demarcação dos espaços onde os participantes estarão nos diferentes momentos da sessão respeitando a distância de 1,5 m com etiquetas de cores diferentes;
- Garantir que cada participante tenha seu nome escrito na respectiva cadeira;
- Cada participante deve ter o seu material para usar durante a formação;
- Cada participante deve ser portador(a) de pelo menos 2 máscaras por dia devendo trocar durante o intervalo; e ter um saco plástico para colocar a máscara utilizada.

Verificação das medidas de prevenção no intervalo do lanche

- Garantir que os/as frutas estejam bem limpas e envolvidas num guardanapo para cada participante;
- Garantir que tenha sempre água e sabão ao lado da sala para que os/as participantes lavem as mãos antes e depois do lanche;
- No momento do lanche os(as) participantes devem um(a) de cada vez levar a fruta respeitando o distanciamento recomendado;
- Garantir que haja um copo para cada participante com seu nome
- Haja água em cada sala e sempre que aberta desinfetar as mãos;
- Cada participante terá seu papel individual para secar as mãos;
- Desinfetar as mãos ao entrar e sair da sala.

Medidas a serem seguidas pelos participantes (afixar na sala e lembrar no princípio de cada sessão)

No princípio da sessão

- Desinfetar os pés e as mãos antes de iniciar cada sessão;
- Sentar nos lugares indicados na sala;
- Trazer sempre seu material e evitar compartilhar com outros participantes;
- Trazer sempre consigo 2 máscaras por dia, para trocar durante o intervalo e saco plástico para colocar a máscara usada.

Durante a sessão

- No fim de cada sessão desinfetar as mãos ;
- Evitar apertos de mãos ou outra forma qualquer de saudação que envolva contacto físico;
- Evitar partilha de material e /ou tocar no material dos participantes;
- Apenas o(a) facilitador(a) afixa os trabalhos na parede;
- Sempre que houver partilha de material desinfetar as mãos logo depois da actividade;
- Durante a troca de uma atividade para a outra, se tiver trocado materiais, fazer um pequeno intervalo para lavar as mãos ou desinfeta-las;
- Evitar contactos físicos;
- Cumprir com a ética do espirro e da tosse.

No intervalo

- Sair uma pessoa de cada vez, respeitando o distanciamento recomendado;
- Depois de tirar a máscara para comer, guardar na pasta ou num plástico e colocar outra;
- Evitar tocar nas frutas para escolher;
- Marcar o copo que vai usar com seu nome e evitar trocar ou usar mais de um copo.

Na saída

- Sair uma pessoa de cada vez respeitando sempre a regra de distanciamento.

6. Assegurar uma boa informação dos candidatos sobre o covid 19

Consideramos importante combater a desinformação (fake news) sobre o COVID 19 disponibilizando informações fidedignas e factos científicos de fonte oficiais sobre o vírus (diferença entre vírus e bactéria, importância das medidas de prevenção, mitos e verdades sobre o covid19). Para isso iremos:

- Avaliar o conhecimento dos candidatos: Através da aplicação de um questionário para avaliar o nível de percepção dos participantes;
- Se os participantes não tiverem conhecimentos mínimos, serão encaminhados a uma sessão inicial especificamente elaborada para passar informação sobre o covid19;
- Iremos ter sempre materiais informativos sobre o novo conona vírus e medidas de segurança afixados nas paredes da sala.

Colocamos esse icon de lembrete



Para avisar quando há um risco de não cumprimento das medidas de segurança nas actividades. Ele permite ao facilitador lembrar aos participantes que cumpram as regras.

Questionário para avaliar o nível de risco e de percepção sobre o COVID19

Questão	Resposta
Idade	
Sexo	
Sente dor de cabeça ou sentiu nos últimos 7 dias?	
Tem diarreia ou teve nos últimos 7 dias?	
Tem febres ou teve nos últimos 7 dias?	
Tem algum problema respiratório ou teve nos últimos 7 dias?	
Tem alguma doença respiratória como Asma ou bronquite?	
Tem alguma dor muscular ou teve nos últimos 7 dias?	
Viajou a algum lugar com casos confirmados de Covid 19 nos últimos 14 dias? Se sim, onde?	
Tem secreção nasal ou espirros?	
Tem tosse seca?	
Esteve em contacto nos últimos 14 dias com uma pessoa diagnosticada com COVID19?	
Tem dor ou irritação na garganta?	
Qual é a principal diferença entre bactérias e vírus?	
Por que chamamos o vírus causador da COVID19 de "novo" corona vírus?	
Como se transmite o novo corona vírus?	
Quais são os principais sinais e sintomas do novo corona vírus?	
Qual é o período de incubação do novo corona vírus?	
Quais são as medidas de prevenção contra o novo corona vírus?	
Existe algum medicamento específico para prevenir ou tratar o novo coronavírus?	
Os profissionais de saúde sofrem risco de contrair o novo coronavírus?	
Devo usar uma máscara cirúrgica?	



Actividade Inicial (opcional)

COVID-19

Duração total



Materiais Necessários



- Flipchart e Marcadores
- Papel A4 e lápis
- Computador
- Projector
- Pó de Giz
- Papelinhos que representam o vírus

Objectivos

- Passar conhecimentos oficiais sobre a COVID 19;
- Promover o cumprimento das medidas de prevenção da disseminação da COVID-19;
- Esclarecer dúvidas e clarificar mitos e verdades sobre a COVID 19.

Passos



1ª ETAPA

- Pergunte aos participantes se bactéria e vírus são mesma coisa ou não? Se não, qual é a diferença?
- Peça exemplos de algumas doenças provocadas pelas bactérias e doenças provocados por vírus.
- Pergunte se existe diferença entre Coronavirus e COVID-19? Se sim, qual?;
- Anote a informação partilhada no papel flip chart;
- Partilhe as respostas corretas caso não tenham sido dadas anteriormente ou aprofunde se achar necessário.



2ª ETAPA

- Divida as participantes em grupos de 3;
- Peça que sentem na **posição verde**;
- Informe que terão 5 minutos para discutir;
- **Grupo A:** Como se transmite o vírus?;
- **Grupo B:** O que tens feito para se prevenir?;
- **Grupo C:** Quais são os sinais e sintomas da COVID-19.



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança



3ª ETAPA

- Peça aos grupos para escolherem, entre os seus membros, uma pessoa para apresentar aos outros participantes, sendo que cada grupo terá 3 minutos;
- A cada grupo que vai apresentar, peça para apenas acrescentar os pontos em falta;
- Durante as apresentações, vá clarificando passando os conceitos oficiais caso não saiam;
- Vai passando o pó de Giz na cara para mostrar o número de vezes que inconscientemente passamos no rosto e assim podemos passar o vírus para o nosso organismo;
- Antes de continuar, deixe um espaço para clarificar dúvidas que surjam;
- Na apresentação das medidas de prevenção faça a demonstração de papelitos para consciencializar os/as participantes sobre a importância do distanciamento social.



4ª ETAPA - Plenário

- No fim das apresentações, junte os participantes em **posição azul** - Relembrar que sentem nos lugares marcados na sala;
- Pergunte quais os medos que surgiram em relação ao assunto nas comunidades;
- Como conseguem lidar com esses medos? O que fazem para lidar com esses medo?



REFLEXÃO FINAL: Filme “Fears”

- Peça que mudem de **posição amarela**;
- Mostre o vídeo do medo “Fears”;
- Pergunte: qual é a mensagem que o vídeo transmite?

Notas para o (a) facilitador (a)

Amarração sobre os medos

Medo é um sentimento que surge quando nos sentimos em perigo ou ameaçados, quer a ameaça seja real ou imaginária.

O medo é um sentimento positivo quando nos protege de situações de risco, por exemplo:

- Se temos medo de ser infectados pelo Corona Virus e evitamos saídas desnecessárias e seguimos com as medidas de segurança recomendadas pelo ministério da saúde;
- Se temos medo de reprovar numa determinada disciplina, estudamos muito para o teste;

O medo é um sentimento negativo quando paralisa as nossas acções, por exemplo: se evito sair de casa porque tenho medo de ser assaltada, se desisto dos estudos porque tenho medo de falhar, de ser incapaz.

Pontos Chave

As bactérias são organismos vivos compostos por uma única célula e que podem ser tratadas com antibióticos e nem todas são malignas.

Algumas das doenças causadas por bactérias são: a tuberculose, a cólera e o tétano.

Os vírus por sua vez são partículas infecciosas e cada vírus possui uma célula hospedeira específica. Alguns atacam somente plantas, outros animais e humanos. HIV, hepatite, gripe, sarampo e a COVID-19 são doenças causadas por vírus.

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Recentemente, surgiu um novo tipo de coronavírus que causa uma doença chamada COVID-19.

Formas de transmissão

A COVID-19 é transmitida através de gotículas de saliva contaminadas que podem ser transmitidas de diversas formas:

- Contacto físico com uma pessoa infectada para outra como por exemplo beijos, abraços e apertos de mão, Mesmo pessoas que têm COVID e não apresentam sintomas da doença podem ser transmissoras e por isso são o maior perigo para transmissão da doença;
- Tosse ou espirro, quando uma pessoa infectada tosse ou espirra próximo de outras;
- Contacto com superfícies e objetos contaminados como mesas, telemóveis, corrimão, maçaneta de porta, copos, talheres, registo de torneiras. Se alguma pessoa infectada tocou nessas superfícies e outra pessoa tocar nas mesmas e levar as mãos no rosto principalmente na boca, nariz e olhos, sem antes lavar, pode se contaminar.

Medidas de prevenção

As formas de prevenção da COVID-19 são:

- Lavar as mãos com água e sabão por 20 segundos pois o coronavírus tem uma capa de gordura que o protege e o sabão elimina essa capa impedindo que este se reproduza;

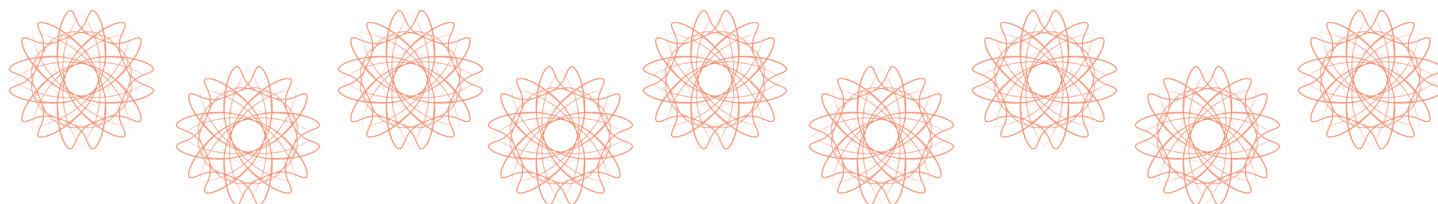
- Lavar as superfícies como mesas, bancadas de cozinha e casa de banho com água e sabão regularmente;

- Abrir as janelas ou portas para maior circulação do ar;

- Sempre que tossir ou espirrar cobrir a boca com o braço em formato de V;

Sintomas

Alguns dos sinais e sintomas da COVID-19: Espirros e Rinorreia(Ranho), tosse seca, dificuldade para respirar(dor no peito), febre alta, dor de cabeça, cansaço, náuseas,etc



Introdução a Formação Humana

Duração total



Materiais Necessários



- Panfleto FH;
- Panfletos sobre o COVID-19;
- Vídeo MUVA sobre COVID-19;
- Vídeo projetor;
- Computador;

Objectivos

- Conhecer o projeto MUVA LINK e a empresa contratante e os objetivos do workshop;
- Compreender a importância da Formação Humana para o aumento da empregabilidade;
- Relembrar as medidas de segurança a tomar durante a formação;
- Criar conexões entre os participantes e um ambiente acolhedor para o workshop;
- Reflectir sobre a maneira como as normas sociais, e em particular as de género são passadas de uma geração a outra;
- Promover a auto expressão dos jovens.

O MUVA é uma incubadora social com objetivo de promover o empoderamento económico das mulheres jovens nas zonas urbanas, dotando-as de habilidades técnicas, atitudes, ferramentas e oportunidades para alcançar o seu potencial.”

Versão para processo de seleção

“A empresa _____ trabalha na área _____ e como sabem está organizando esse processo de seleção para XX vagas de XXX. Antes de mais gostaria de dar os meus parabéns por terem sido selecionados (as). Esta é a última etapa do processo de seleção e terá a duração de 3 semanas. Nestas semanas irão participar de diversas atividades onde terão oportunidade de expressar melhor suas qualidades e talentos.”

Versão para processo de indução ou fortalecimento institucional

“Muitos parabéns! Vocês foram selecionado a(s) para a(as) vaga(s) de _____. A empresa _____ na qual irão trabalhar têm regulamentos, normas e procedimentos a serem seguidos. É extremamente importante entender e fazer perguntas para clarificar essas novas informações para melhor integrar-se na cultura organizacional da empresa _____. Por isso vamos passar as próximas 3 semanas não só a conhecer melhor a empresa _____ como também entender melhor as tarefas e novas responsabilidades na função que irão assumir. A este processo chamamos de processo de indução. O MUVA Aqui terá como foco de propôr actividade de Formação Humana. A formação humana é indicada por participantes de ciclos de formação passados como uma oportunidade de transformação de sua forma de agir com as pessoas dentro e fora do local de trabalho, medidas de avaliação feitas por nossa equipa apontam que 93% dos candidatos afirmam que a formação humana ajudou na sua comunicação e interação com colegas no local de trabalho.

Imaginamos que vocês já tenham recebido muita informação sobre o vírus e as medidas de prevenção. Mesmo assim, achamos importante relembrar algumas mensagens importantes e por isso vamos passar um vídeo muito curto sobre o Corona Virus. Além disso também teremos os folhetos afixados na parede e se tiverem alguma dúvida podem sempre aproximar a equipa durante os intervalos.”

- Passe um dos Vídeos do MUVA sobre o Corona.

- Pergunte se alguém tem alguma dúvida sobre a informação que partilhamos ou sobre o vírus e as medidas de prevenção?

- Apresente as medidas de prevenção:

1. Respeitar a “regra de 1 metro e meio de distância entre os participantes durante as actividades e dinâmicas;
2. Desinfectar as mãos antes e depois das actividades;
3. Garantir que a sala tenha uma boa ventilação;
4. Respeitar a ética da tosse (tossir no antebraço);
5. Com um provável alastramento do covid-19, qualquer pessoa com tosse leve ou febre baixa, precisa ficar em casa, desde que tome o cuidado de nos informar;
6. Colocar máscaras faciais sempre durante as actividades, e trocar durante o intervalo, temos na sala um panfleto que explica como colocar e como tirar a máscara facial;
7. Sentar na cadeira com o seu nome e nunca trocar;
8. Só os facilitadores devem afixar material nas paredes para evitar que muitas pessoas manuseiem bostik e corram risco de contaminação;
9. As regras na casa de banho;
10. As regras do lanche;



Adquirir conhecimentos permite-me **SABER MAIS**.

Aperfeiçoar habilidades permite-me **SABER FAZER MELHOR**.

Mudar atitudes me permitirá **SABER SER DIFERENTE**.

Capacidade de identificar, analisar e resolver problemas permitirá **SABER INTERVIR**.



A METODOLOGIA.

A metodologia utilizada é a da aprendizagem activa e isto significa que “aprende-se fazendo”, brincando, reflectindo e levando em conta as vivências e necessidades de cada um(a). Por isso as actividades irão exigir que uses a sua criatividade, os seus sentimentos, emoções e a sua capacidade de reflexão para pensar sobre si mesmo e o mundo que o rodeia.

Espero que gastes e aproveites bem dessa formação
A equipa de Formação Humana do projecto MUVALINK.



Car@ Jovem,

Seja bem-vind@ à **Formação Humana**. Deves estar a perguntar:

“Mas o que é Formação Humana?”

“Porque tenho de fazer este curso?”

“Quais são as vantagens de participar neste curso?”

Neste folheto irás encontrar as respostas para essas perguntas.

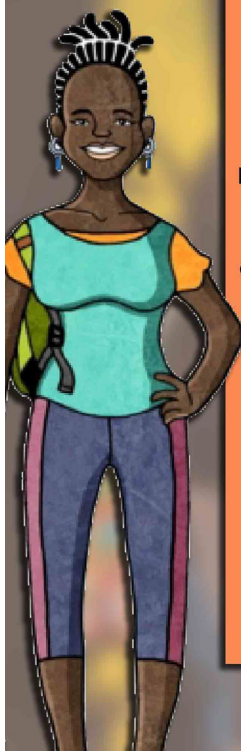


O que é a Formação Humana?

Formação Humana é a preparação do ser humano para se tornar um ser crítico, consciente do mundo que o rodeia, capaz de trilhar seus próprios caminhos.

É uma abordagem que vê o ser humano na sua totalidade, por isso, o curso irá tratar de temas como:

Socialização e Normas Sociais, Saúde e Habilidades para a Empregabilidade.



Porque fazer o curso de Formação Humana?

No curso técnico que fizeste, tiveste acesso a conhecimentos e técnicas específicas para que pudesses exercer a profissão por ti escolhida.

Na Formação Humana terás a oportunidade de te autoconhecer, descobrir o potencial que tens, analisar o mercado de trabalho e refletir sobre as atitudes que podem dificultar ou facilitar o acesso ao emprego.

Espera-se que adquiras posturas mais adequadas ao mercado de trabalho e, portanto, tenhas mais chances de conseguir um emprego que te possa realizar. Te deixar feliz!



Dinâmica

Com a mesma letra

Duração total



Materiais Necessários



- Aparelho de som
- Uma bola

Objectivos

- Apresentação dos participantes;
- Observar e desenvolver a agilidade, criatividade e motivação.

Passos



1ª ETAPA



- Peça aos participantes para ficarem na **posição azul**.
 - Diga que ao tocar a música, os participantes devem passar a bola uns aos outros sem deixar cair. Ao parar a música, a pessoa que estiver com a bola deverá apresentar se dizendo seu nome e falar 5 palavras que comecem com a primeira letra do seu nome.
Exemplo: Gazela: gato, galo, gente, geleira, gelo.
 - Depois continua a música e o(a) facilitador(a) vai mudando as regras.
Ex: Agora fala 5 palavras que comecem com a última letra do seu nome, com a segunda letra de seu nome, e podem também ser nomes de frutas, cidades etc.
 - Informe que a pessoa que já tiver se apresentado pode sair do círculo e acompanhar os colegas
 - A dinâmica termina quando todos e todas tiverem se apresentado.
 - O facilitador(a) passa com Gel e coloca nas mãos de todos os participantes e desinfecta a bola.

Acordos de convivência

Duração total



Materiais Necessários



- Cartões de cartolina
- Marcadores
- Bloco gigante
- Bostick

Objectivos

- Definição de regras de convivência a serem cumpridas durante a formação;
- Criar um espaço seguro de partilha.

Passos



1ª ETAPA

- Divida os participantes em duplas, depois peça que sentem se na posição **cor de rosa**;
- Distribua dois cartões de cartolina a cada participante;
- Peça que identifiquem e escrevam num cartão, regras de convivência a serem seguidas durante o workshop, no outro cartão as suas expectativas.



2ª ETAPA

- Em Plenário, peça que cada dupla apresente uma regra e uma expectativa. A cada dupla se pede apenas e acrescentar novas ideias e não repetir. Em quanto os participantes falam, o facilitador (a) escreve no bloco gigante as ideias dos participantes;
- No fim pergunte se há alguma regra que não foi dita, se houver, dê espaço para que a dupla apresente.

- Se achares necessário, sugira regras que não tenham sido mencionadas e achares importantes;



- No final peça para os participantes assinarem o acordo como forma de assumir o compromisso coletivo de cumpri-las. Seja o primeiro a assinar para dar o exemplo e diga que levantem-se um de cada vez para assinar de forma a cumprir com a regra de distanciamento



3ª ETAPA

- Peça que as duplas apresentem suas expectativas em relação a formação. A cada dupla pede se que apresentem expectativas que ainda não foram mencionadas. Vá anotando no bloco gigante a medida que as duplas apresentam suas expectativas;
- Explique que no final da formação irá voltar a ler as expectativas e verificar se foram alcançadas ou não.

Notas para o (a) facilitador (a)

Quando sair a regra sobre silenciar o celular recomende que este seja deixado na pasta ou em lugar distante para evitar distração durante as sessões. Avise que voce como facilitador(a) terá de cronometrar tempo das actividades e por isso usará o seu celular para tal.

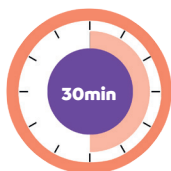
Regras de convivência a não esquecer de garantir que estejam presentes:

- Silenciar o telemóvel;
- Respeitar a opinião das outras pessoas;
- Evitar saídas desnecessárias;
- Pontualidade e assiduidade;
- Pedir sempre a palavra antes de falar;
- Praticar a negociação;
- Cumprir com as medidas de prevenção de propagação do COVID 19;
- Cuidar do ambiente – arrumar a sala no fim da sessão;
- Evitar saídas desnecessárias.

Actividade 1

O meu retrato

Duração total



Materiais Necessários



- 1 folha A4, 1 lápis 1 borracha por participante;
- Lápis de cores;
- Lápis de cera de diferentes cores;
- Música e autofalante.

Objectivos

- Promover uma conexão mais próxima entre os participantes;
- Criar um espaço seguro de reflexão.

Passos



1ª ETAPA

- Peça que sentem se na **posição amarela;**
- Explique que com esse exercício vamos melhor nos conhecer, e para isso cada participante deverá apresentar o seu retrato;
- Peça aos participantes que na sua folha A4, respondam três perguntas através de desenhos:

- 1) Porque estou aqui?
- 2) Qual meu sonho para o futuro?
- 3) Qual é o meu animal favorito?

- **Coloque uma musica calma.**



2ª ETAPA

- Recolha e cole os retratos na parede (com um metro e meio de distancia entre os desenhos);
- Peça que levantem em ordem e apreciem os retratos dos(as) colegas;
- Relembre que o distanciamento deve ser respeitado e por isso apenas deve ser uma pessoa de cada vez a frente dos desenhos;
- Pergunte se tem alguém que quer fazer uma pergunta ao seu colega em relação aos retratos apresentados?
- Peça a 3 pessoas voluntarias para apresentarem seus retratos.
- Encerre a atividade agradecendo a todos pelos retratos.



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 2

Nossos avós, nossos pais e nossos filhos

Duração total



Materiais Necessários



- 1 Folha de bloco gigante e marcadores, lápis, borracha por grupo;
- Lápis de cera e de cores diferentes cores;
- Bostick;
- 1 cópia da história “A Frigideira” para cada participante

Objectivos

- Reflectir sobre a maneira como as normas sociais, e em particular as do género, são passadas de uma geração para a outra;
- Compreender como acontecem as mudanças nas normas de género;
- Compreender o que já mudou e o que ainda queremos mudar;
- Reconhecer que somos nós que fazemos acontecer essas mudanças.

Passos



1ª ETAPA

- Divida os participantes em 3 grupos;
- Peça a cada grupo que escolha uma pessoa para representar as ideias do grupo em desenho;
- Dê as seguintes instruções para cada grupo:

Grupo dos avós:

“Desenhar como era a vida dos nossos avós, incluindo os trabalhos que eram feitos pelas mulheres e pelos homens”

Grupo dos pais:

“Desenhar como é a vida dos nossos pais, incluindo os trabalhos que são feitos pelas mulheres e pelos homens e as profissões que são exercidas pelos homens e pelas mulheres.

Grupo dos filhos:

“Desenhar como será a vida dos nossos filhos, incluindo os trabalhos que serão feitos pelas mulheres e pelos homens, as profissões que serão exercidas por homens e por mulheres”.



2ª ETAPA

- Peça que sentem na **posição amarela**;
- Cole os desenhos na parede um ao lado do outro e peça para cada grupo escolher uma pessoa (diferente daquela que desenhou) que vai explicar o desenho., começando pelo grupo de Nossos Avós, em seguida, Nossos Pais e por último Nossos filhos (5 minutos cada grupo);
- Relembrar aos desenhadores de desinfetar as mãos;
- Após de ter apresentado os 3 desenhos, explore algumas das seguintes questões com o grupo todo :
 - 1) O que é que mudou com o passar das gerações?
 - 2) O que mudou no mundo do trabalho?
 - 3) O que provocou essas mudanças?
 - 4) Quais das mudanças foram positivas e quais foram negativas?
- Peça um(a) voluntário(a) para ler o texto da frigideira;
- Conclua chamando atenção para o facto de muitas mudanças terem ocorrido em relação aos papéis de género nas 3 gerações;
- O facto de que as mudanças vão continuar acontecendo, as mudanças são inevitáveis, nós temos é que nos adaptar se não seremos atropelados por elas.

Notas para o (a) facilitador (a)

Amarrar a actividade ligando com a história político económica do país:

- A Luta pela Independência encorajou a participação de mulheres em várias esferas do desenvolvimento do país – Economia, educação, questionou valores tradicionais que subjugavam as mulheres;
- O conflito armado levou os homens a guerra, as mulheres tiveram que ficar chefes de famílias. Levas de refugiados nos países vizinhos desestruturou as formas de organização social;
- A pandemia do HIV afectou homens que trabalhavam nas minas e no exército;
- Políticas públicas de igualdade de gênero (isenção de taxa de matrículas para raparigas, quota de 30% de mulheres no Parlamento);
- Lei de Protecção a Mulheres e Crianças Vitimas de Violência Doméstica.

TPC

24H na vida de um homem e de uma mulher

Duração total



Materiais Necessários



- 3 Formulários “24 horas na vida de um homem e uma mulher” para cada dupla.

Objectivos

- Preparar os participantes para a realização da atividade externa.

Passos



1ª ETAPA

- Divida os participantes em duplas e peça que sentem na posição **cor de rosa**;
- Explique que terão um trabalho para casa (TPC): receberão um formulário e baseado neste deverão entrevistar os chefes dos seus agregados familiares, um entrevista um homem e outro entrevista a mulher. As entrevistas deverão ser feitas de forma que os entrevistados não ouçam as respostas um do outro;
- Distribua 3 formulários para cada dupla;
- Lembre que as entrevistas devem ser com pessoas do seu próprio agrega do familiar e que enquanto estivermos em quarentena, devemos evitar visitas desnecessárias;
- Explique que se não conseguir os chefes de família, podem entrevistar um jovem e uma jovem com idade superior a 16 anos, mas têm de ser do mesmo agregado;
- Explique que o terceiro formulário será usado para a dupla transferir os dados obtidos nas suas entrevistas para analisarem e depois apresentarem na actividade seguinte;

- Dê um tempo para lerem o formulário e pergunte se têm dúvidas;
- Chame a atenção para o facto de as actividades terem que ser bem detalhadas. Por exemplo, se a mulher disser que das 6h às 7h 'prepara a criança para ir à escola', devem perguntar quais são todas as tarefas envolvidas nessa preparação: dar banho à criança, vestir, passar a ferro o uniforme, preparar o matabicho. Se o homem disser que 'está a ajudar em casa', deve perguntar quais são as tarefas envolvidas nessa ajuda;

Notas de fechamento da sessão

Lembre que cada participante tem um caderno de reflexão diária onde vai anotar suas reflexões com base nas seguintes questões:

1. O que me surpreendeu com a sessão de hoje?
2. O que aprendi?
3. O que senti durante a sessão?



Antes de sair, peça a turma para que nomeie uma pessoa para responsável por monitorar o cumprimento das medidas de segurança todos os dias. Faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança na saída e nos transportes para casa.

Objectivos do dia

- Analisar a forma como homens e mulheres são socializados;
- Explorar e analisar os valores e atitudes de género;
- Promover oportunidade para expressão de ideias e a capacidade de defender os seus argumentos;
- Desenvolver a capacidade de escutar o outro;
- Analisar como as mensagens sobre género podem afectar o comportamento das pessoas e as suas escolhas profissionais;
- Analisar como as mensagens sobre género podem influenciar as relações entre homens e mulheres principalmente no ambiente de trabalho.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que o(a) representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que dê um lembrete sobre as regras de segurança e o seu cumprimento durante o dia.



Reflexão diária.

Peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

1,2,3

Duração total



Materiais Necessários



- Nenhum

Objectivos

- Quebrar o gelo entre os participantes.

Passos



1ª ETAPA

- Forme duplas e peça que todas as duplas posicionem se de frente um para o outro respeitando 1m e meio;
- Peça para que todas as duplas comecem a contar de um a três partilhando a contagem entre eles, por tanto se um diz 1 o outro diz 2 e depois do 3 recomeçam a contar a partir de 1;
- Peça agora que ao invés de falar o número 1, batam palma, os outros números devem ser pronunciados normalmente;
- Peça agora que ao invés de falar o número 2, batam com o pé direito no chão produzindo um som, o número 3 continua a ser pronunciado normalmente;
- Peça agora que ao invés de falar o número 3, que rebole com a cintura.



Actividade 3

Concordo ou Discordo

Duração total



Materiais Necessários



- Duas folhas com as afirmações “Concordo” e “Discordo”;
- Lista de afirmações para serem lidas em voz alta;
- 1 Folha de bloco gigante e marcadores, lápis, borracha por grupo;
- Lápis de cera e de cores diferentes cores.

Objectivos

- Explorar e analisar os valores e as atitudes de género;
- Promover oportunidade para expressão de ideias e a capacidade de defender seus argumentos;
- Desenvolver a capacidade de escutar o outro;
- Descobrir a diversidade de opiniões na sua comunidade.

Passos



1ª ETAPA

- Coloque em paredes opostas as folhas com o concordo e discordo;
- Peça que os participantes fiquem de pé no meio da sala (respeitando a distância recomendada) e explique que irá ler algumas afirmações. Ao fim de cada afirmação, cada participante deve posicionar se do lado com que mais se identifica.


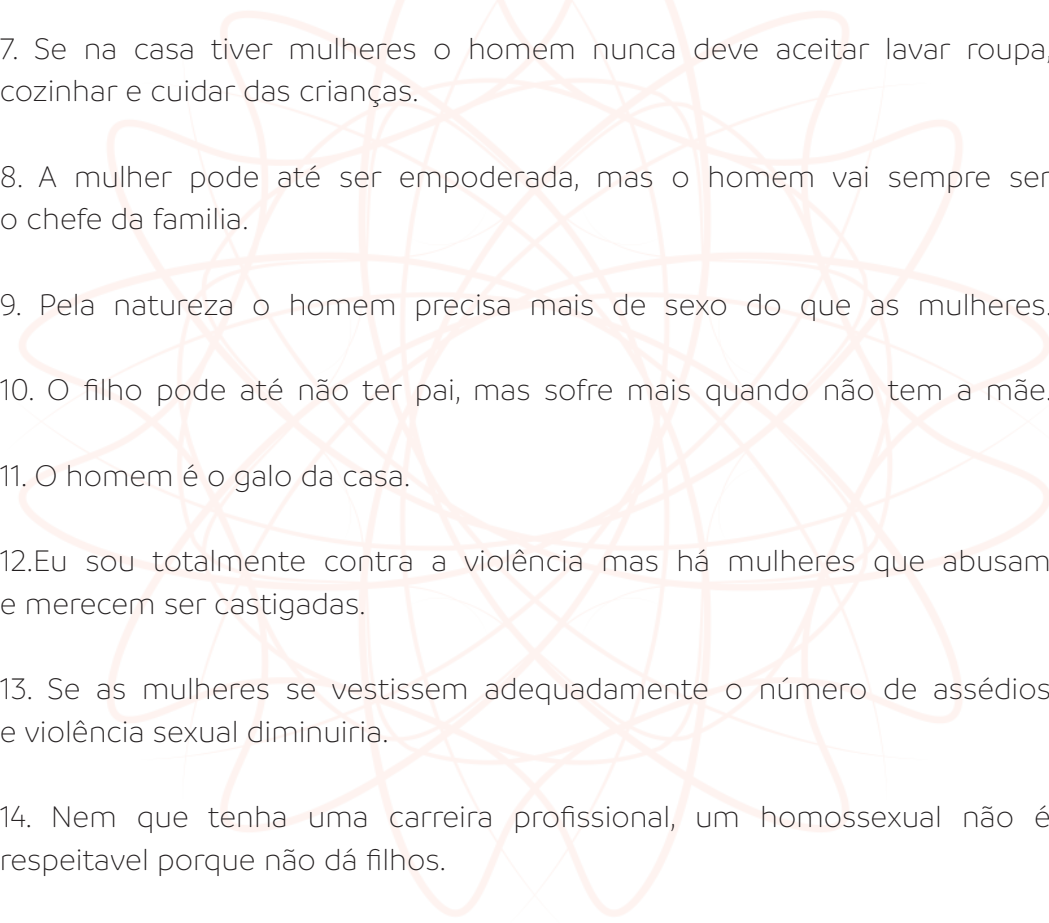
- Selecione cinco ou seis afirmações nas Notas para o(a) Facilitador(a) que possam provocar maior debate;
- Leia a primeira frase e peça que se posicionem;
- Em seguida, peça a uma ou duas pessoas de cada lado para argumentarem a sua posição;
- Depois de alguns participantes terem argumentado em relação à afirmação, pergunte se alguém deseja mudar de posição;
- Depois junte de novo o grupo todo. Leia a próxima afirmação e repita os passos anteriores Continue assim para cada uma das afirmações escolhidas.

Notas para o (a) facilitador (a)

Selecione as afirmações que poderão despertar mais interesse e discussão entre os participantes. Vá anotando as frases e argumentos que achar mais intrigantes e questionáveis na folha de bloco gigante exactamente como foram ditas pelas jovens, porque irá usá-los para discutir os conceitos de natureza e género na Actividade - 'Vamos testar o que aprendemos'.

Lista de frase a usar

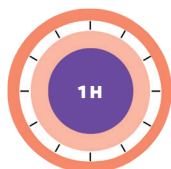
1. É correto que maridos/ namorados impeçam as mulheres de estudar à noite, é uma forma de mostrar que ele a ama e está a cuidar dela.
2. Apesar de algumas tentarem e conseguirem, a verdade é que mulher não foi feita pra estudar engenharia nem computação.
3. Se uma mulher tem guerras com o esposo por causa do trabalho ou dos colegas, ela deve parar de trabalhar e preservar o casamento.
4. Mulheres são boas com pequenos projetos e negócios e homens são melhores a gerir grandes projetos e negócios.
5. Mulheres com muita liberdade desrespeitam maridos e destroem os lares.

- 
- 
6. Até pode existir igualdade entre homem e mulher mas os homens nunca vão saber cuidar da casa e das crianças tão bem quanto as mulheres.
 7. Se na casa tiver mulheres o homem nunca deve aceitar lavar roupa, cozinhar e cuidar das crianças.
 8. A mulher pode até ser empoderada, mas o homem vai sempre ser o chefe da família.
 9. Pela natureza o homem precisa mais de sexo do que as mulheres.
 10. O filho pode até não ter pai, mas sofre mais quando não tem a mãe.
 11. O homem é o galo da casa.
 12. Eu sou totalmente contra a violência mas há mulheres que abusam e merecem ser castigadas.
 13. Se as mulheres se vestissem adequadamente o número de assédios e violência sexual diminuiria.
 14. Nem que tenha uma carreira profissional, um homossexual não é respeitável porque não dá filhos.
 15. Homossexualidade é uma doença e precisa ser tratada com psicólogos ou na igreja.

Actividade 4

Seja Homem, Seja Mulher!

Duração total



Materiais Necessários



- Bloco de papel gigante
- Canetas de feltro
- Bostik

Objectivos

- Analisar a forma como homens e mulheres são socializados;
- Analisar a forma como as mensagens sobre o género podem afectar o comportamento das pessoas;
- Analisar como as mensagens sobre o género podem influenciar as relações entre homens e mulheres principalmente no ambiente de trabalho

Passos



1ª ETAPA

- Peça que sentem na **posição azul**;
- Pergunte aos participantes se alguma vez lhes disseram “Seja Homem” ou “Seja Mulher”, conforme o seu género;
- Peça-lhes para contarem alguma situação em que alguém lhes disse isso, ou algo parecido, para verificar se compreendem o que se quer dizer com essas expressões;



- Divida os participantes em 4 grupos, dois de homens e dois de mulheres e peça que se sentem na posição verde. Dê a cada grupo uma folha do bloco gigante e peça para:

Fazerem uma lista de todas as frases que ouviram desde que nasceram até aos dias de hoje, referente a “Seja Homem”, “Seja Mulher”, em português e na língua local;



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança



2ª ETAPA

- Coloque as folhas de bloco gigante na parede. As duas folhas de “Seja Mulher” num lado, e as duas folhas de “Seja Homem” no outro;
- Peça aos participantes para ficarem sentados em posição amarela em frente às folhas de “Seja Homem”, e lerem as frases. Algumas das respostas podem ser “Homem que é homem não chora”, “Homem que é homem bate na mulher”, “Segure suas calças”, “Não seja matreco”;
- Facilite a discussão em plenário com as perguntas seguintes:
 - Ao esperar que um homem se comporte dessa maneira, será que estamos a limitá-lo? Porquê?
 - Que emoções é que os homens não são encorajados a expressar? Como é que as mensagens de “Ser Homem” podem afectar a relação de um homem com a sua parceira e seus filhos?
 - Como é que as normas sociais e as expectativas de “Ser Homem” têm impacto no comportamento dos homens no ambiente de trabalho?
 - Como é que as expectativas de “Ser Homem” têm impacto na saúde dos homens?
 - É possível aos homens agirem de forma diferente?
- Ainda em posição amarela peça aos grupos para apresentarem os resultados referentes a “Seja Mulher”. Algumas das respostas podem ser: “Aguente, mulher nasceu para sofrer”, “Feche as pernas, és mulher”, “Lugar de mulher é na cozinha”, etc...

- Facilite a discussão com as seguintes perguntas:
 - A mulher não se sentirá limitada se tiver que se comportar desta maneira? Porquê?
 - Que emoções as mulheres não são encorajadas a expressar?
 - Como é que as normas sociais e as expectativas de “Ser Mulher” têm impacto no comportamento da mulher no ambiente de trabalho?
 - Como é que as expectativas de “Ser Mulher” têm impacto na saúde das mulheres?
 - É possível às mulheres agirem de forma diferente?

- Pergunte aos participantes se conhecem homens e mulheres que tenham desafiado esses papéis sociais;

- O que é que ele(a)s fazem de maneira diferente?;

- Pergunte se algum dos participantes quer contar o que aconteceu quando alguma vez agiu de forma diferente da esperada?;

- Termine a actividade fazendo um resumo da discussão e salientando que:
 - Os papéis dos homens e das mulheres estão a mudar-se na nossa sociedade, particularmente nas cidades. Pouco a pouco torna-se mais fácil ser diferente. Apesar disso, ainda pode ser difícil para homens e mulheres viverem de forma diferente.



Actividade 5

Técnica Sandwiche

Duração total



Materiais Necessários



- Vídeo “Técnica sanduiche”;
- Computador;
- Video projector.

Objectivos

- Demonstrar a importância de fazer críticas positivas;
- Aprender a fazer criticas construtivas

Passos



1ª ETAPA

- Peça que sentem na **posição amarela**;
- Perguntar se alguém já recebeu ou deu críticas alguma vez e como sentiu-se?
- Como deu a crítica e qual foi a reacção da pessoa que recebeu?
- Como se sentiu e qual foi a sua a reacção ao receber a crítica?



2ª ETAPA

- Passe o filme duas vezes, a primeira sem interrupções e a segunda com algumas pausas explicando os exemplos dados no filme;
- Pergunte:
 - O que aprenderam com este filme?
- Explique que durante a semana irão observar qualidades e pontos a melhorar uns dos outros e partilhar na outra semana (por ser anunciado).

Notas de fechamento da sessão

Explique que nesta formação há uma actividade para aumentar a nossa capacidade de ver as qualidades e aspectos positivos de cada colega. Cada um(a) deverá pegar um envelope, escrever o seu nome e decorar a seu gosto. No princípio e fim de cada dia poderemos dedicar algum tempo para escrever mensagens positivas para quantos(as) colegas quisermos e as colocar nos envelopes. Não poderemos ler as mensagens que vão sendo colocadas no nosso envelope. Este só poderá ser aberto(a) em casa depois do fim da formação.

Lembrar que não é permitido:

1. Mensagens negativas ou críticas;
2. Mensagens com referencias a aspectos físicos das pessoas;
3. Qualquer tipo de “cantadas” ou mensagens assediadoras;
4. Todos os colegas devem ter uma mensagem;
5. De tempo a turma para decorar seus envelopes e colocar seus nomes.



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Objectivos do dia

- Compreender as diferentes tarefas que os homens e as mulheres desempenham durante as 24 horas do dia e suas consequências;
- Aprender a escutar o outro para o conhecer;
- Desenvolver empatia para os sentimentos, opiniões e “falas” de homens e mulheres



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

“Historinha”

Duração total



Materiais Necessários



- Uma bolinha.

Objectivos

- Treinar a memorização e atenção.

Passos



1ª ETAPA

Peça aos participantes que fiquem na **posição azul**.

- Com a bolinha na mão explique que irá começar a contar uma história com uma frase e que em seguida irá passar a bolinha para uma outra pessoa;
- A pessoa que receber a bolinha deverá repetir sua frase e acrescentar uma palavra depois deve passar a outra e assim sucessivamente;
- Lembre que a história tem que fazer algum sentido e que cada pessoa tem apenas 30 segundos para repetir o que foi dito e adicionar uma nova palavra, quem erra é eliminado do jogo;

Pausa para lavar as mãos e desinfetar a bola.

Actividade 6

24 horas na vida dos homens e das mulheres

Duração total



Materiais Necessários



- Formulários “24h na vida do homem e da mulher” preenchidos por cada dupla;
- O filme “Um Sonho Impossível”;
- Computador e data show.

Objectivos

- Compreender as diferentes tarefas que os homens e as mulheres desempenham durante as 24 horas do dia;
- Analisar as consequências destas tarefas para a sua saúde física, emocional e psicológica;
- Analisar o impacto da divisão de trabalho na vida profissional da mulher e do homem.

Passos



1ª ETAPA

- Peça que sentem com seus colegas com os quais fizeram o exercício 24h, em **posição cor de rosa**;
- Dê tempo para as duplas fazerem a restituição das entrevistas que fizeram e compilaram no terceiro formulário (20 min);

- Afixe os formulários de cada dupla na parede e peça que se ponham de pé e de forma organizada caminhem pela sala e em silencio leiam os trabalhos dos colegas;

- Após todos terem lido os trabalhos dos colegas pergunte:
 - Quantas horas por dia trabalha o homem? E a mulher?
 - O que fazem as mulheres e os homens?
 - Quais são as principais diferenças?

- Se houver algum grupo com homens a trabalhar mais ou a ser menos pagos faça mais perguntas para clarificar o que fazem, os motivos da diferença, depois verifique as actividades da mulher para ver se estão todas alistadas, por exemplo se tiverem escrito que ela acorda e vai trabalhar, pergunte se ela tem filhos, se sim questione, quem prepara as crianças para a escola, quem prepara a comida etc;

- Depois de ficar claro que “normalmente” as mulheres trabalham mais horas que os homens e são menos pagas, siga o debate com as seguintes questões:

- Quais são as implicações para a vida de cada um deles? no trabalho, na sua saúde física e emocional;

- Quais são as implicações para a família?

- O que poderia ser diferente?

- O que pode ser feito para que haja mudança?

Encerre passando o filme “Um Sonho Impossível?” e depois pergunte se pensam que aquele sonho é possível (8 min).

Notas para o (a) facilitador (a)

Resuma os resultados de forma que fique claro que homens e mulheres fazem tarefas que lhes foram atribuídas segundo os papéis de género, usando as informações nos “pontos chave”. Como o trabalho doméstico é visto como “tarefa da mulher”, as mulheres trabalham muitas horas sem serem pagas, desempenhando tarefas que são fundamentais para todas as pessoas do agregado: cozinhar, lavar, passar, limpar, fazer compras, cuidar de crianças, cuidar de doentes.

A mulher que trabalha fora terá dupla jornada de trabalho, no emprego e em casa, o que implica maior esforço físico e emocional. Ela terá de se esforçar mais para ter um bom desempenho no emprego; e quando volta para casa cansada, ainda terá de dar conta das tarefas domésticas. O cansaço físico e emocional pode ter um impacto negativo no seu desempenho profissional e na sua saúde e bem-estar; os homens, porém podem preocupar-se apenas com as tarefas do trabalho.

Pontos-Chave

- Homens e mulheres fazem coisas diferentes durante o dia;
- O papel do homem é normalmente de prover, ser o ganha-pão, ser a autoridade, o chefe da família. É um papel que dá poder e privilégios na sociedade;
- Como o trabalho doméstico é responsabilidade das mulheres, os homens ficam com mais tempo livre;
- O trabalho dos homens é geralmente fora de casa e é pago;
- O facto do homem passar muito tempo fora de casa causa um distanciamento de sua família, principalmente das crianças;
- O facto de o homem ser encorajado pela sociedade a passar o tempo fora de casa e a consumir bebidas alcoólicas tem consequências para a sua saúde, por exemplo, problemas de fígado e pâncreas. Além disso pode contribuir para a violência doméstica, ITS e HIV;
- As mulheres trabalham mais horas, e por isso têm menos tempo para desenvolvimento pessoal e profissional e para procurar serviços de saúde;
- Mesmo quando trabalham fora, as mulheres ainda fazem as tarefas domésticas e assim têm dupla jornada de trabalho;
- O trabalho das mulheres em casa, como não é remunerado, é invisível, nem sempre é valorizado nem considerado trabalho;
- Reforce o que já foi visto nos exercícios anteriores, que o papel da mulher é geralmente tomar conta de todos e ser mãe. Por isso, quando algum idoso ou criança do agregado adocece, é ela que tem de faltar ao serviço para os acompanhar ao hospital.

Formulário “24-horas na vida de um homem e de uma mulher” de 2a a 6a Feira da 1h da manhã até a meia noite.

Actividades do Homem	Pago Sim/Não	Actividades da Mulher	Pago Sim/Não
1h		1h	
2h		2h	
3h		3h	
4h		4h	
5h		5h	
6h		6h	
7h		7h	
8h		8h	
9h		9h	
10h		10h	
11h		11h	
12h (Meio Dia)		12h (Meio Dia)	
13h		13h	
14h		14h	
15h		15h	
16h		16h	
17h		17h	
18h		18h	
19h		19h	
20h		20h	
21h		21h	
22h		22h	
23h		23h	
24h (Meia Noite)		24h (Meia Noite)	
Homem Total de horas de trabalho	Total de horas remuneradas	Mulher Total de horas de trabalho	Total de horas remuneradas

História “Hoje Eu Não Fiz Nada”

- Peça a um(a) voluntário(a) para ler a história.

O marido chegou em casa depois do trabalho e encontrou os seus três filhos a brincar no quintal, ainda de pijamas e despenteados. Estavam todos sujos, com restos de comida na cara e na roupa.

A porta da frente da casa estava aberta.

O cãozinho da família nem apareceu.

Conforme entrou em casa, encontrou mais e mais confusão.

Na sala, a televisão estava ligada em volume alto e havia migalhas e restos de doces e salgadinhos no sofá, cadeiras e no chão.

Na cozinha, pilhas de pratos, copos e talheres por lavar; ainda havia restos de comida numa panela, um copo partido em cima da banca e a geleira estava aberta.

Sem contar que tinha um montinho de areia perto da porta.

No quarto das crianças as camas por fazer, roupas e brinquedos espalhados por todo lado.

Assustado, evitando pisar nos brinquedos espalhados e nas peças de roupa suja, procurou a mulher.

‘Será que a minha mulher passou mal?’ pensou ele.

‘Será que alguma coisa grave aconteceu?’

Ele viu um fio de água a correr pelo chão, a vir da casa de banho.

Na casa de banho encontrou uma toalha ensopada, o sabonete a desfazer-se na água e muito papel na retrete.

Finalmente, ao entrar no quarto do casal, encontrou a sua mulher ainda de capulana atada, deitada na cama, a ler uma revista.

Ele olhou para ela completamente espantado e perguntou: O que aconteceu aqui em casa? Porquê toda essa desordem?

Ela sorriu e disse:

Todos os dias, quando chegas do trabalho repetes a mesma frase: Não entendo o que ficas a fazer o dia inteiro dentro de casa!

Pois bem.....Hoje eu não fiz nada!!!

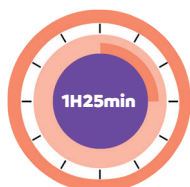


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 7

A escuta activa

Duração total



Materiais Necessários



- Flip Chart;
- Marcadores.

Objectivos

- Conhecer a definição e a importância da Escuta Activa;
- Praticar a Escuta Activa;
- Aprender a escutar o outro para o conhecer.

Passos



1ª ETAPA

- Divida os participantes em duplas, depois peça que uma das duas pessoas da dupla permaneça na sala e a outra vá para fora da sala;



- Ao grupo da sala diga que o grupo de fora virá contar uma situação e que eles(as) não deverão mostrar interesse em escutar. Farão gestos que demonstrem este desinteresse, como mexer no celular, revirar os olhos, olhar para os cantos da sala, interromper e fazer perguntas e comentários fora do contexto.

- Ao grupo de fora peça para que pensem num momento muito emocionante da sua vida e que gostariam de partilhar com seu par;
- Peça ao grupo que estava fora que entre que cada um se dirija ao seu par para contar o momento emocionante. Após uns 3-5 minutos quando verificar que todos já terminaram de contar suas histórias peça para pararem e saírem novamente da sala e passe para a segunda etapa.



2ª ETAPA

- Ao grupo de fora peça que voltem a sala e contem novamente o mesmo momento emocionante ou um outro momento se assim o desejarem;
- Para o grupo que ficou na sala dê a instrução que desta vez deverão escutar atentamente o(a) colega, demonstrar interesse no que ele(a) está a partilhar, e fazer perguntas relacionadas ao que ele(a) está dizendo;
- Peça ao grupo que estava fora que entre. E que cada um se dirija ao seu par para contar o momento emocionante. Após 3-5 minutos quando verificar que todos já terminaram de contar suas histórias peça para pararem e passe para a 3ª etapa;



3ª ETAPA

- Pergunte aos que contaram a história o que sentiram na 1ª etapa?
- Em seguida pergunte aos que ouviram a história como se sentiram na 1ª etapa?
- Pergunte aos que contaram a história o que sentiram na 2ª etapa? O que foi diferente da 1ª etapa?
- Pergunte aos que ouviram a história como se sentiram na 2ª etapa?
- O que este exercício mostra?



4ª ETAPA

- Finalize passando o filme Escuta Activa com os participantes sentados em posição amarela;
- Peça que reflectam anotando no caderno:
 - Tem praticado a Escuta Activa?
 - O que podem fazer para melhorar a Escuta Activa?
 - Peça que como TPC observem como está a sua Escuta Activa em diferentes situações (família, chapa, loja, amigos, colegas,) desde o momento que saírem da formação até a sessão seguinte

Pontos-Chave

Escutar é mais que ouvir. Ouvir é perceber os sons. Escutar é dar significado aquilo que ouvimos. Ao Escutar, usamos emoções e o cérebro. Escutar requer atenção, interesse e gentileza.

NÃO ESCUTAMOS QUANDO:

- Interrompemos a pessoa enquanto fala.
- Falamos ao mesmo tempo que a outra pessoa, pois não podemos escutar enquanto falamos.
- Tentamos adivinhar o que a pessoa irá dizer antes de ela terminar de falar.

PRATICAMOS ESCUTA ACTIVA QUANDO:

- Demonstramos respeito pela pessoa: paramos o que estamos a fazer; guardamos o celular, por exemplo.
- Damos retorno imediato. Fazemos expressões faciais, abanamos a cabeça demonstrando nosso interesse.
- Expressamo-nos com honestidade, clareza e educação.
- Mantemos contacto visual com a pessoa com quem falamos.
- Fazemos perguntas para esclarecer dúvidas.
- Traduzimos com palavras nossas o que a outra pessoa disse.

TPC

Fale nos da tua profissão

Duração total



Materiais Necessários



Objectivos

- Verificar a responsabilidade e autonomia de cada um;
- Conhecer melhor a profissão escolhida;
- Estimular a busca de conhecimento através de pesquisas.

Passos



1ª ETAPA

- Explique que terão mais um trabalho de casa para trazerem em uma semana, (normalmente seria a quarta feira da semana seguinte);
- Durante essa semana deverão pesquisar e escrever em papel A4 as respostas para as seguintes questões:
 1. Em que consiste a sua profissão?
 2. Qual é a tarefa que mais faz no dia a dia?
 3. Quais as qualidades que um(a) profissional dessa área deve ter?

Algumas Notas:

Os trabalhos deverão ser entregues nos primeiros 30 minutos do dia marcado (geralmente o 7º dia da formação), No dia da recolha, ao chegarem deverão colocar o trabalho numa caixa que estará disponível na sala do trabalho nos primeiros 30 minutos da sessão. Depois deste tempo a caixa será removida e trabalhos não serão aceites.

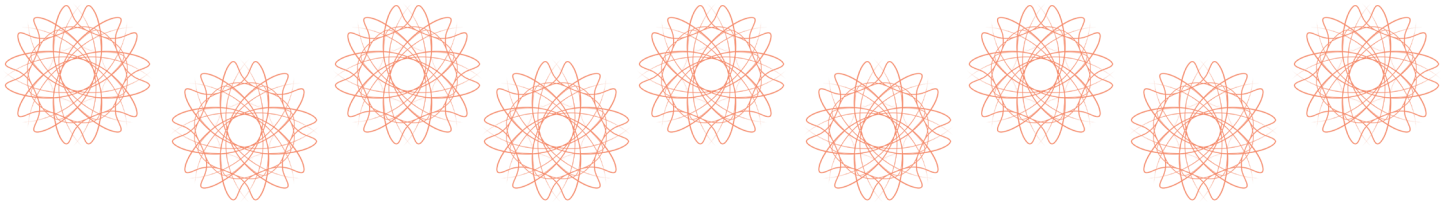
Nenhum trabalho será recolhido antes ou depois da data e horário anunciados



- Tempo para preencher cartões para os colegas



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objetivos do dia

- Compreender os sentimentos de homens e mulheres em situações sem e com poder;
- Compreender a dinâmica do triângulo do poder e o papel do(a) perpetrador, (a) da vítima e do (a) salvador(a);
- Compreender o fenômeno da violência doméstica, as consequências para o indivíduo e para a sociedade;
- Conhecer a Lei de Proteção as Mulheres e Crianças Vítimas de Violência Doméstica;
- Verificar os conhecimentos dos participantes sobre a diferença entre natureza e gênero;
- Conhecer a definição de gênero.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Peça que dois ou três voluntários compartilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Lá vai o senhor Nicolau

Duração total



Materiais Necessários



- Um objecto que represente o Sr Nicolau .

Objectivos

- Treinar a atenção e concentração;
- Criar um ambiente descontraído

Passos



1ª ETAPA

- Convide todos a ficar na **posição azul** na sala.



- Diga que tem na mão um objeto que vai passar pelos colegas;
- Explique que, antes de passar o objecto irá dizer uma frase que a pessoa que receber irá repetir depois passar para a pessoa ao seu lado direito. Quando o objecto voltar as suas mãos, repita a frase mas desta vez acrescentando uma palavra, como o exemplo abaixo:

Diga que quem errar sai do jogo, e comece:

“Lá vai o Sr.Nicolau”

quando o objeto voltar as suas mãos diga a próxima frase

“Lá vai o cão do Sr.Nicolau”

quando o objeto voltar as suas mãos, diga a próxima frase

“Lá vai o pau que matou o cão do Sr. Nicolau”

“Lá vai o fogo que queimou o pau que matou o cão do Sr.Nicolau”

“Lá vai a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cão do Sr. Nicolau”

“Lá vai a vaca que bebeu a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cão do Sr. Nicolau”

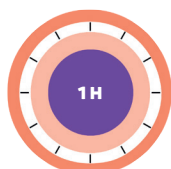
“Lá vai a corda que amarrou a vaca que bebeu a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cão do Sr.Nicolau”

“Lá vai o homem que pegou a corda que amarrou a vaca que bebeu a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cão do Sr. Nicolau”.

Actividade 8

Teste de género

Duração total



Materiais Necessários



- Teste de Género para cada participante;
- Lápis para cada participante;
- Folhas de bloco gigante com as frases ditas pelos participantes na Actividade - “Concordo e Discordo”.

Objectivos

- Verificar os conhecimentos sobre a diferença entre natureza e género.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem em **posição azul**;
- Explique que, como já fizeram várias actividades sobre socialização, normas sociais e género, é agora o momento de verificar os conhecimentos que ficaram consolidados e para isso irão fazer um teste;
- Saliente que o teste não é para nota e não faz parte do processo de avaliação para o estágio. O teste é para o(a) facilitador(a) verificar se explicou bem e, se houver dúvidas, saber o que precisa ser explicado novamente, distribua o Teste do Género a cada participante e dê 15 minutos para responderem;



2ª ETAPA

- Quando tiverem terminado, peça a um(a) voluntário(a) que partilhe a resposta que deu à pergunta 1, e que argumente a sua resposta. Pergunte aos demais participantes se alguém respondeu diferente e porquê. Se necessário dê a resposta certa, e peça um novo voluntário para a pergunta 2; e assim sucessivamente até terminar todas as perguntas;
- Mostre as frases anotadas na Actividade "Concordo" e "Discordo" e peça que digam se aqueles argumentos se referem a natureza ou a género.

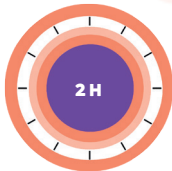
Notas para o (a) facilitador (a)

Explique a diferença entre os conceitos de natureza e género, lembrando que é da natureza tudo aquilo que já nasce connosco e não é possível mudar e género é tudo o que é construído socialmente. Por exemplo, nascemos com pénis ou vagina, com seios, com testículos, e isso é dado pela natureza. No entanto, não nascemos sabendo cozinhar ou delicados ou brutos, aprendemos a cozinhar, aprendemos a ser delicados ou brutos. Esse aprendizado é feito através do processo de socialização, da construção social de normas e de papéis sociais. E se aprendemos, também podemos desaprender, de forma a construir novas relações, com maior igualdade e justiça entre homens e mulheres.

Actividade 9

O triângulo do poder

Duração total



Materiais Necessários



- 10 minutos iniciais do filme “A Fuga das Galinhas”;
- Computador e data show;
- Bloco gigante;
- Cartões de cartolinas;
- Marcadores e bostick;
- Video da dramatização do chapa;
- Filme “Amor Respeito e Liberdade” de Kau Mascarenhas;

Objectivos

- Compreender a dinâmica do triângulo do poder e o papel do perpetrador, da vítima e do salvador.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem na **posição amarela**;

- Passe os 10 minutos iniciais do filme “A fuga das galinhas” até a galinha olhar para o céu e ver os pássaros voando. Passe o filme sem dar nenhuma instrução;

- Após terem assistido ao filme, distribua cartões ou pequenos pedaços de papel e marcadores ;



- Peça que formem duplas com o colega ao lado e sentem na posição **cor de rosa** e desenhem os símbolos de poder que aparecem no filme;

- Peça para as duplas apresentarem as suas respostas, vá afixando os cartões na parede e perguntando porque é que aquele é um símbolo de poder;
- Explique o Triângulo do Poder através do filme perguntando quem no filme é o(a) Perpetrador(a), a Vítima e o(a) Salvador(a);
- Em seguida, diga que vão aprofundar melhor essa questão de relações de poder verificando uma a situação que ocorre no dia-a-dia;
- Garanta que ficam claras as definições de poder interior, poder com e poder sobre.



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança



2ª ETAPA

- Explique agora o exercício sobre as relações de Poder no dia-a-dia;
- Passe o vídeo do chapa;
- Peça que analisem o triângulo de poder no video que acabaram de ver, indentificando o/a perpetrador/a, vítima e salvador/a;
- Pergunte o que o motorista fez como agressor e como ele se sentia;
- Faça o mesmo para as outras personagens.



3ª ETAPA

- Depois de terminado de analisar o triangulo do Poder do "chapa", passe a representar em forma de um teatro, outras situações do dia a dia, por exemplo:

O motorista chega em casa chateado com o polícia e agride a mulher, a mulher chateada bate nas crianças sem toca-las, a criança mais velha bate na irmã mais nova.

A mulher agredida vai ter com a família para queixar da violência doméstica sofrida pelo marido, a família se limita a responder “aguenta, mulher nasceu para sofrer”. Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a família, a mulher e o marido devem ficar e porque.

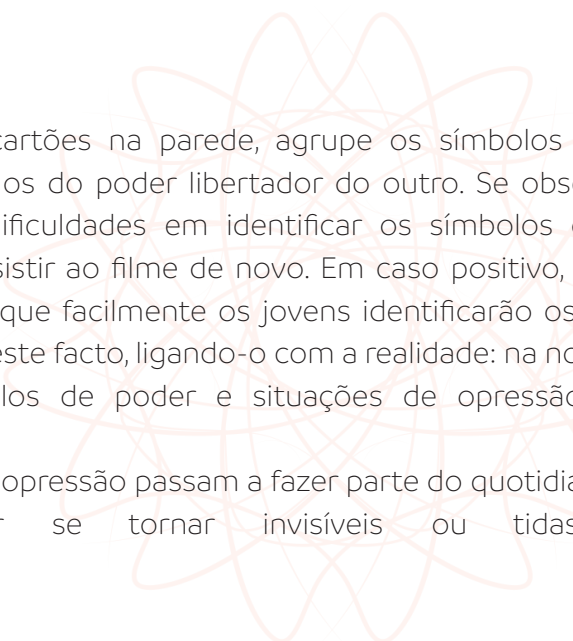

A nora leva uma refeição para a sogra e esta a insulta, a nora vai queixar ao marido que se limita a dizer “aguenta, é a minha mãe, daqui a nada vamos sair daqui, já comprei terreno”. Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a nora, sogra e marido devem ficar e porque.

A nora envelhece e vira sogra. A nora dela leva uma refeição para ela e ela a insulta, reproduzindo a violência que sofreu enquanto era nora. Pergunte aos participantes em que ponta do triângulo a nora e a sogra devem ficar e porque.

- Após a apresentação, peça aos actores para lavarem as mãos;
- Pergunta a plateia o que acharam da representação e o que aprendemos em relação ao triângulo de poder;
- Explique que quando a educação não é libertadora o sonho do oprimido é de se tornar opressor, e por isso devemos ter consciência do nosso papel no dia a dia dentro desse triângulo;
- Peça que sentem em posição amarela e encerre passando o filme “ Amor, Respeito e Liberdade” 19 de Kau Mascarenhas. (4)

Notas para o (a) facilitador (a)

Provavelmente os jovens irão identificar símbolos de poder que poderão ser símbolos de poder opressor, como o machado, cães, guarda, arma do guarda, botas do guarda e da proprietária da quinta, cerca, caixa do castigo, os gráficos com números de ovos que as galinhas põem; ou símbolos do poder libertador, como a colher e outros instrumentos que as galinhas usam para alcançarem a liberdade.



Ao colar os cartões na parede, agrupe os símbolos do poder opressor de um lado e os do poder libertador do outro. Se observar que os jovens estão a ter dificuldades em identificar os símbolos de poder, pergunte se querem assistir ao filme de novo. Em caso positivo, passe o filme novamente e verá que facilmente os jovens identificarão os símbolos. Chame a atenção para este facto, ligando-o com a realidade: na nossa vida também há muitos símbolos de poder e situações de opressão de que não nos apercebemos.

A violência e a opressão passam a fazer parte do quotidiano de tal forma que acabam por se tornar invisíveis ou tidas como 'normal'.

Pontos-Chave

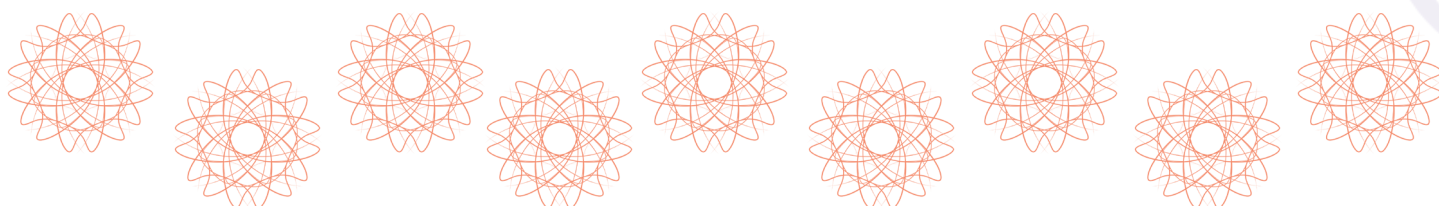
As relações de Poder são relacionais e dinâmicas, isto é, sempre temos ou não Poder em relação a outras pessoas com quem nos relacionamos. Durante o nosso dia, podemos desempenhar os três papéis do Triângulo do Poder. Quer isso dizer que não somos o tempo todo Vítimas, o tempo todo Perpetradores, ou o tempo todo Salvadores. Podemos desempenhar estes três papéis no mesmo dia. Por exemplo, uma pessoa pode ser vítima de um(a) chefe no local de trabalho; chegar a casa e ser o(a) perpetrador(a) na sua família; ou mesmo ser o(a) salvador(a), quer no trabalho quer em casa. O(a) Perpetrador(a) é a pessoa que comete a agressão, que pode ser física ou psicológica; a Vítima é a pessoa que sofre a agressão; o Salvador(a) é a pessoa ou grupo que quer manter a situação. Neste contexto, a palavra Salvador tem um sentido completamente diferente daquele normalmente usado na língua portuguesa: Salvador no Triângulo do Poder é a pessoa ou grupo que quer salvar a situação, e não a vítima.

O Salvador quer 'manter a situação como ela está'. Por exemplo, numa situação em que uma mulher é regularmente vítima de violência doméstica, ela é a Vítima, o marido é o Perpetrador e a família ou amigos e vizinhos que dizem 'Aguenta, mulher nasceu para sofrer', fazem o papel de Salvadores, porque querem salvar a situação, mantendo-a como está. No caso do Chapa 100, temos vários perpetradores que cometem diferentes tipos de violência: o cobrador, o motorista, o rapaz que assedia a rapariga e o polícia de trânsito..

As vítimas são os passageiros, a rapariga impedida de entrar no chapa, a rapariga assediada e, no caso do polícia de trânsito, o motorista é a vítima. Todos os passageiros são salvadores pois não fazem nada contra a violência cometida contra a rapariga impedida de entrar no chapa; contra o assédio sofrido pela outra rapariga; e no caso do polícia de trânsito pressionam o motorista a subornar o polícia para poderem seguir viagem



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objectivos do dia

- Identificar os medos e as inseguranças de cada um, as suas origens e consequências;
- Identificar estratégias saudáveis para lidar com o medo e a insegurança:
- Ganhar consciência das mensagens não verbais transmitidas por nós e pelos outros;
- Introduzir as noções de Pitch.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Identidade Secreta

Duração total



Materiais Necessários



- Post its;
- Lápis.

Objectivos

- Treinar o conhecimento geral;
- Criar um ambiente descontraído.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que fiquem de pé em **posição azul**;
- Distribua um post it para cada participante;
- Peça que pensem numa figura famosa, que todos(as) conheçam. Pode ser uma figura histórica, um(a) artista, um(a) desportista, etc tanto podem ser pessoas que já morreram ou que estejam vivas, o que importa é que todos(as) a conheçam;
- Peça que cada um(a) escreva secretamente o nome da pessoa no post it;
- Após todos terem escrito, peça que cada um(a) cole o post it nas costas da pessoa à esquerda;
- Explique que agora cada um(a) deverá adivinhar quem é o(a) famoso(a) que tem nas costas e que para descobrir deverá fazer perguntas aos demais participantes; as perguntas devem ser fechadas só aceitam as respostas SIM ou NÃO, por exemplo “É uma mulher?”.... e o grupo responderáapenas com SIM ou NÃO.

- Peça que todos se ponham de pé e comecem a caminhar e a fazer perguntas para os(as) colegas para descobrir a identidade escrita no seu post it; ela só poderá fazer uma pergunta a cada pessoa;
- Lembre que na caminhada devem sempre manter o distanciamento;
- A pessoa que acertar primeiro vence;



- Peça que retirem os papéis das costas e deitem no lixo, em seguida coloque gel desinfectante nas mãos de tod@s.

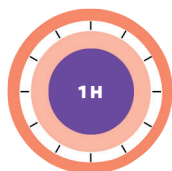


Antes de iniciar a dinâmica lembre que devem manter o distanciamento.

Actividade 10

Vencer o Medo

Duração total



Materiais Necessários



- 1 Saco ou caixa;
- 1 Pedaco pequeno de papel em branco para cada participante;
- Canetas.

Objectivos

- Identificar os medos e as inseguranças de cada um, e as suas origens;
- Identificar e analisar as consequências do medo e insegurança para a vida pessoal e para o local de trabalho;
- Identificar e analisar estratégias saudáveis para ultrapassar o medo e a insegurança.

Passos



1ª ETAPA



- Peça aos participantes para sentar na posição azul;
- Dê um pedaço de papel a cada participante e peça que cada uma escreva um medo ou insegurança que tenha e que sinta confortável em partilhar;
- Passe a caixa ou saco e peça que coloquem dentro os papéis; misture bem os papéis;
- Peça agora que cada jovem retire um papel da caixa;
- Peça que discutam com a pessoa ao seu lado esquerdo as consequências que os dois medos que tiraram da caixa podem ter na vida e local de trabalho, e ideias para os superar;



2ª ETAPA



- Divida a folha de bloco gigante em 3 colunas: Medo; Consequência e Formas de Superar;
- Peça a uma dupla voluntária para iniciar e vá anotando no bloco gigante o medo, a consequência deste medo para a vida pessoal e profissional e uma forma de superar;
- Em seguida pergunte se aqueles medos também saíram em outras duplas;
- Peça a outra dupla que tenha discutido medos diferentes para partilhar; vá anotando no bloco gigante e assim sucessivamente até terminar de ouvir todas as duplas;

Pergunte:

- 1) Quais foram os medos em comum? Porque sentem esses medos?**
- 2) Há diferença entre os medos das jovens e os dos rapazes? Se sim, quais são as diferenças e as razões para elas?**
- 3) Quais as consequências que estes medos podem ter nas nossas vidas e em particular no local de trabalho?**
- 4) Quais seriam as formas de ultrapassar estes medos?**

- Chame a atenção para o facto de ser possível criar muitas estratégias diferentes para lidar com os medos e inseguranças;
- Passe o filme “Fears”; pergunte qual é a mensagem do filme;
- Conclua dizendo que todos nós temos medos, e que muitos deles são comuns. O medo é bom quando nos protege; o medo é mau quando nos paralisa.

REFLEXÃO FINAL - Pontos-Chave

Insegurança é a falta de convicção ou segurança em si próprio. Por exemplo, “durante a entrevista, percebi que ele(a) estava inseguro(a). Medo é um sentimento que surge quando nos sentimos em perigo ou ameaçados, quer a ameaça seja real ou imaginária. Por exemplo, “ele tem medo de cobras”.

O medo é um sentimento positivo quando nos protege de situações de risco, por exemplo, se temos medo de ser assaltados, evitamos ruelas escuras onde sabemos que pode haver assaltantes. Se temos medo de reprovar numa determinada disciplina, estudamos muito para o teste.

O medo é um sentimento negativo quando paralisa as nossas acções, por exemplo, se evito sair de casa porque tenho medo de ser assaltada, se desisto dos estudos porque tenho medo de falhar, de ser incapaz.



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 11

O Pitch

Duração total



Materiais Necessários



- Folha de bloco gigante com o conceito e dicas para fazer um bom 'Pitch';
- Ficha de observação do 'Pitch' para cada participante;
- Papel;
- Lápis ou caneta;
- Vídeo com a apresentação do 'Pitch' feito por uma rapariga do Curso de Formação Humana;
- Computador e data show.

Objectivos

- Conhecer a definição de 'Pitch';
- Praticar o 'Pitch'.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem na **posição azul**;
- Informe que agora irão concentrar-se na preparação de um 'Pitch';
- Explique o conceito de 'Pitch' e dê as Dicas que estão nos Pontos-Chave;
- Mostre a estrutura de um pitch ideal como está nos pontos chave;
- Peça que, cada uma prepare um 'Pitch' de 3 a 5 minutos para falar sobre o curso que escolheu e porquê.



2ª ETAPA



- Peça que formem grupos de três e sentar na **posição verde**;
- Distribua a Ficha de avaliação do 'Pitch' a cada uma;
- Peça para cada grupo escolher quem será a primeira a apresentar o seu 'Pitch';
- Explique que as outras duas pessoas irão observar e preencher a Ficha de avaliação; em seguida trocam os papéis, quem apresentou passa a observar e avaliar, e uma das que observava passa a apresentar. Quando a segunda pessoa terminar, será a vez da última a apresentar o seu 'Pitch';
- No fim de cada 'Pitch', peça aos observadores para sugerirem de forma muito breve os pontos que podem ser melhorados na apresentação.



3ª ETAPA



Pergunte ao grupo:

- 1) Como se sentiram ao apresentar o 'Pitch'?
- 2) Como podem melhorar os seus 'Pitch's?
- 3) Encoraje os(as) jovens a praticarem o 'Pitch' com os(as) amigos(as).

Pontos-Chave

Um 'Pitch'(termo inglês) é uma apresentação rápida de uma ideia ou oportunidade negócio, com intenção de transmitir uma mensagem e convencer outras pessoas.

O 'Pitch' é um discurso de venda, usado pelo(a)s empreendedores(as) para convencer financiadores a investirem no seu negócio. O tempo de apresentação do 'Pitch' é curto, entre 3 e 5 minutos no máximo. O mesmo pode ser aplicado para uma entrevista de emprego: o(a) candidato(a) tem que demonstrar os seus conhecimentos e habilidades e despertar o interesse do recrutador(a) nos primeiros minutos da entrevista.

Em relação ao conteúdo é importante dizer:

- 1) *A vaga para a qual concorre;*
- 2) *Os conhecimentos e experiência que tem;*
- 3) *As suas qualidades;*
- 4) *Como poderia contribuir para a empresa.*

Em relação ao estilo é importante:

- 1) *Trata um 'Pitch' como uma conversa, não faças um discurso;*
- 2) *Não uses palavras difíceis, mas também não use calão nem gíria;*
- 3) *Responde às questões com honestidade;*
- 4) *Demonstra entusiasmo, acima de tudo, o teu 'Pitch' deve deixar o(a) recrutador(a) entusiasmado(a);*
- 5) *Prepara-te e ensaia com antecedência;*
- 6) *Sê criativo(a)!*

Exemplo de estrutura de Pitch

Pode falar de si?

Chamo-me...tenho....anos e estou a concorrer a vaga de

Conhecimentos que tem

- Fiz o curso dena instituição X....com duração de(meses ou anos).

Escolhi esse curso porque.....(ex desde criança sempre gostei....ou aprendi come me apaixonei por isto.....ou sempre foi meu sonho ser....trabalhar com.....)

- Fiz um curso de FH com duração de 13 dias onde aprendi que atitudes X, Y e Z são importantes para o mercado de trabalho. Esta formação me ajudou a.....

- Experiências que tem

Estaguei no local XXX por X tempo e lá pude praticar/aprender X; Y e Z

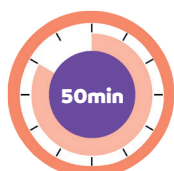
- Razões para ser contratado(a)

Tanto nos cursos que fiz como no estágio acumulei conhecimentos, experiências e pude desenvolver qualidades como A; B C que faz o meu perfil adequado a esta vaga para qual concorro.

Actividade 12

Vamos dar nos feedback

Duração total



Materiais Necessários



Nenhum

Objectivos

Nenhum

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem-se na **posição azul**;
- Lembre que já haviam aprendido a técnica do feedback sandwich, então este é o momento para colocar em prática os conhecimentos que tiveram na sessão;
- Peça que cada participante escolha uma colega a quem deseja dar um feedback e que o dê em 1 minuto;
- Se no fim ficarem pessoas que não tenham recebido nenhum, feedback, pergunte ao grupo se tem algum feedback a dar para essas pessoas, se não houver, o(a) facilitador(a) pode dar seu feedback.

Lembre que no próximo dia de formação, deverão ir a formação trajados e preparados para uma entrevista de emprego



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Objectivos da Semana

- Analisar a relação entre saúde, empregabilidade e produtividade;
- Conhecer o conceito de ética e os valores com ela relacionados;
- Promover a reflexão sobre valores e a sua importância na nossa vida pessoal e profissional;
- Desenvolver e fortalecer a capacidade de trabalhar em equipa;
- Desenvolver e fortalecer a capacidade de lidar com conflitos;
- Desenvolver e fortalecer a comunicação interpessoal;
- Compreender a importância de planear;
- Aprender a analisar e resolver problemas em equipa;
- Compreender a importância do trabalho em equipa para resolver problemas.

Objectivos do dia

- Treinar o “Pitch”;
- Desenvolver autoconfiança



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

O chapeiro

Duração total



Materiais Necessários



- Saco ou caixa para colocar os papéis;
- 1 Cópia da história para o(a) facilitador(a) ler;
- 2 papéis chapeiro;
- 2 Papéis: senhor magro;
- 2 Papéis: bebê chorão;
- 2 Papéis: porta;
- 2 Papéis: roda do chapa;
- 2 Papéis: senhora;
- 1 banco;
- 1 cabrito.

Objectivos

- Treinar a concentração;
- Criar um ambiente descontraído.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem na **posição amarela**;
- Diga que irá passar uma caixa e que cada participante deverá tirar um papelinho. Explique que cada papel tem o nome de um(a) personagem e que o(a) participante irá desempenhar aquele(a) personagem;
- Explique que irá ler uma história e cada vez que citar um(a) personagem, os(as) participantes que tiverem tirado aquele(a) personagem deverão levantar-se, bater uma palma e sentar-se de seguida;
- No entanto, quando disser "Chapa", todos deverão levantar-se, bater 2 palmas e sentar-se de seguida;

- Leia a história do Chapeiro:

História do chapeiro

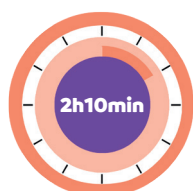
“A viagem estava atrasada porque o chapeiro estava a reparar a roda da frente do chapa. O atraso deixava o chapeiro cada vez mais irritado; o senhor magro andava de um lado para o outro, enquanto a senhora acalmava o bebé chorão. Quando o chapa ficou pronto, o chapeiro apressou-se a fechar a porta e tirar o cabrito da estrada, para iniciar a viagem do chapa. O senhor magro acalmou-se e até sorriu para o bebé chorão que agora estava todo feliz e saltava no banco do chapa. O chapa iniciou a viagem, enquanto o cabrito ficava quietinho, e a senhora sorria para o senhor magro. Mas, de repente, o chapa fez um barulho, o banco inclinou-se, a porta abriu-se e o cabrito assustou-se. O chapeiro foi obrigado a parar para reparar o banco e a outra roda que se havia soltado.”

- *Pode repetir a história mais uma ou duas vezes, até que haja uma sintonia perfeita entre o grupo no decorrer da história.*

Actividade 13

Como se preparar para uma entrevista de emprego

Duração total



Materiais Necessários



- Folha de bloco gigante com a definição e estrutura do PITCH;
- Fichas de avaliação do PITCH para cada jovem.

Objectivos

- Rever o conceito de Pitch;
- Praticar o Pitch numa entrevista de emprego

Passos



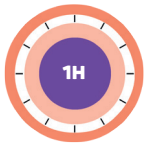
1ª ETAPA

- Antes de começar a praticar o Pitch, pergunte se alguém tem alguma dúvida sobre como se apresentar numa entrevista de emprego e sobre as informações mais importantes a dar no seu Pitch;
- Clarifique as dúvidas e se não houver avance;
- Para esta sessão é necessário prepara duas salas:
 - 1) Uma sala onde os(as) jovens ficam sentados em posição cor de rosa para treinar seu Pitch enquanto aguardam pra ser chamados;
 - 2) Uma sala onde os jovens serão entrevistados por duas pessoas. Nesta sala serão feitas várias entrevistas ao mesmo tempo. e por isso terá várias mesas. Cada mesa terá dois(duas) entrevistadores(as) e um(a) jovem. Por isso é importante garantir que haja espaço suficiente entre as mesas para evitar que as conversas atrapalhem uns aos outros
 - 3) No fim de cada entrevista, os(as) entrevistadores(as) deverão harmonizar suas pontuações pois serão usadas para a avaliação do(a) jovem..



2ª ETAPA

- Quando jovem entra na sala de cumprimente enquanto ainda estiver de pé e depois peça que se sente;
- Comece a entrevista com a questão: “Fale nos de sí” depois continue com questões mais específicas sobre o seu perfil e no fim dê um feedback sobre como foi sua prestação durante a entrevista;
- No fim de cada entrevista, os(as) entrevistadores(as) deverão harmonizar suas pontuações pois serão usadas para a avaliação do(a) jovem.



3ª ETAPA

- Continuação das entrevistas;



- No fim das entrevistas reúna todos(as) jovens numa sala, peça que sentem em **posição azul** e pergunte:

- Como foram as entrevistas?

1) Receberam algum feedback importante que gostariam de partilhar (dê espaço a duas ou três partilhas)

2) Passe agora os vídeos sobre como se portar numa entrevista de emprego (Video Kudondza e ou Adriana Cubas);

- De espaço para clarificar mais dúvidas antes de encerrar a sessão.



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Objectivos do dia

- Analisar as principais causas de stress;
- Conhecer formas de lidar positivamente com o stress na vida pessoal e profissional;
- Promover a reflexão sobre a relação entre saúde e empregabilidade;
- Identificar acções e comportamentos para se manter saudável;
- Reflectir sobre o seu próprio estado de saúde;



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Um pouco de quem sou

Duração total



Materiais Necessários



- Papéis com as frases por completar

Objectivos

- Conhecer melhor os(as) colegas;
- Criar um ambiente descontraído.

Passos



1ª ETAPA



- Peça aos participantes para formarem um círculo em pé na **posição azul**;
- Peça para os participantes tirarem um papel da caixa e completarem uma destas sentenças com suas experiências pessoais:
 - 1) Sinto-me feliz quando ...
 - 2) Sinto-me motivad@ ...
 - 3) O melhor projecto que trabalhei foi ...
 - 4) A vida para mim é como ...
 - 5) Este ano estou planeando ...
 - 6) Fico com brilho nos olhos quando ...
 - 7) O meu trabalho ideal seria ...
 - 8) Tenho orgulho de mim porque ...
 - 9) Aprendi desde pequen@ a ...
 - 10) Considero um bom ambiente de trabalho ...
- Cada um/a no círculo precisa completar sua frase e só depois passa a palavra a outra pessoa.

Actividade 14

Lidar positivamente com Stress

Duração total



Materiais Necessários



- Música calma;
- Bloco gigante;
- Marcadores.

Objectivos

- Analisar as causas de stresse nos jovens, em particular nas jovens mulheres;
- Conhecer formas de lidar positivamente com o stress na vida pessoal e profissional

Passos



1ª ETAPA

- Explique que irão abordar o tema do stresse;
- Peça para que formem duplas e sentem na posição **cor de rosa** um a frente do outro;
- Peça para fecharem os olhos e dê 1 minuto para pensarem numa situação de stress que tenham vivido e possam partilhar; coloque uma música calma;
- Pare a música e peça para abrirem os olhos e partilhem com o/a colega;
- As duplas terão 3 minutos para partilharem a situação (1.5 min cada pessoa);
- Depois de 3 minutos dê um sinal para todos mudarem de lugar com a sua cadeira e formar dupla com outra pessoa;
- Dê mais 3 minutos e repita o processo duas vezes;

- Na quarta ronda peça que partilhem o que fizeram para superar o stress? Dê 4 minutos (2 min para cada pessoa da dupla); repita novamente mais duas vezes;
- Agora peça para sentarem na **posição azul** para o plenário.



2ª ETAPA

Pergunte:

- 1) Como se sentiram ao partilhar a situação de stress?
- 2) Quais são as causas do stress?
- 3) O que pode causar stress no local de trabalho?
- 4) O que pode ser feito para gerir e ultrapassar o stress?
- 5) Encerre chamando a atenção para o facto de não existir uma receita única para lidar com o stress o importante é termos estratégias saudáveis para o prevenir.

Pontos-Chave

Cada um de nós suporta um certo nível de stresse. Porém, acima desse nível, surge a tensão, a frustração e o sentimento de incapacidade. Estamos constantemente submetidos a situações potencialmente geradoras de stress, tanto na vida pessoal como na vida profissional.

Doenças, a perda de um ente querido, divórcios e separações, preocupações com dinheiro, a gravidez, a necessidade de cumprir um prazo, o assédio no local de trabalho, a pressão para melhorar o desempenho no serviço ou a ameaça de despedimento são alguns exemplos de situações que podem provocar stress. Além disso, temos o stress do quotidiano, como a subida constante dos preços dos produtos básicos e a precaridade dos serviços básicos, transporte, educação, saúde e segurança.

Se não formos capazes de reconhecer e gerir o stress, ele pode incapacitar-nos a ponto de adoecermos, reduzir drasticamente a nossa produtividade e prejudicar o relacionamento com familiares e colegas.

O que poderemos então fazer para gerir o stress de forma saudável?

- Reconhecer e encarar a razão do stress;
- Evitar o refúgio no álcool e outras drogas. A sensação do álcool nos primeiros 15 minutos é de euforia e aparente energia e entusiasmo, mas depois disso o álcool age como inibidor do sistema nervoso e por isso ficamos lentos, tanto física- como mentalmente, e o resultado será produzir menos e com mais dificuldade;
- Partilhar os seus problemas com amigos de confiança, evitar isolar-se e sofrer sozinho(a);
- Procurar ajuda, caso não consiga ultrapassar a situação sozinho: uma pessoa com mais experiência em quem confie, um psicólogo caso tenha possibilidade;
- Sair para se divertir e fazer alguma coisa que lhe dá prazer, assistir a um filme com mensagens positivas e alegres, uma peça de teatro, um espetáculo musical, dançar, praticar desporto, caminhar à beira mar; cozinhar, pintar, cantar;
- Quando estiver a perder o controlo emocional numa discussão, respire fundo várias vezes para se acalmar, se necessário, saia do local;
- Caso seja religioso(a), procure apoio espiritual onde professa a sua fé;
- Faça uma lista das coisas positivas da sua vida para evitar focar-se apenas nos aspectos negativos.

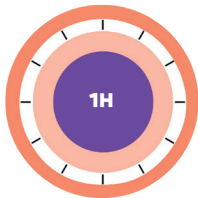


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 15

Pensando em mim mesmo

Duração total



Materiais Necessários



- Uma caderneta “Meu Plano de Saúde” para cada participante;
- Cópia dos Artigos 7º e 221º da Lei do Trabalho para cada jovem;
- Canetas.

Objectivos

- Promover reflexão sobre os riscos de saúde que os jovens enfrentam ;
- Promover reflexão sobre a relação entre a saúde e a empregabilidade;
- Identificar acções e comportamentos para se manter saudável.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que sentem na **posição azul** na sala;
- Comece por lembrar aos jovens a enorme importância de se manterem saudáveis como forma de conservarem os seus empregos, aumentarem a sua produtividade e desfrutarem as suas vidas;
- Sublinhe que algumas empresas, antes de admitirem trabalhadores, pedem exames médicos ou testes de rotina, à excepção do teste de HIV; estes podem incluir testes de robustez física, diabetes, tensão arterial, tuberculose ou outros, dependendo do tipo do trabalho;
- Peça aos participantes para, de olhos fechados, fazerem uma reflexão individual e se imaginarem no emprego dos seus sonhos daqui a 5 anos;

- Peça para abrirem os olhos e escreverem este sonho em 10 palavras, numa folha de bloco gigante, e a colocarem no chão do outro lado da sala. Se forem 25 participantes, serão 25 folhas no chão.



2ª ETAPA

- Peça para fecharem os olhos novamente e pergunte:
 - 1) Encontram-se em óptimo estado de saúde?
 - 2) Pensam que correm alguns riscos que pode vir a prejudicar a sua saúde no futuro e pôr em causa alcançar o emprego dos seus sonhos?
 - 3) Se sim, que riscos de saúde são esses?
- Diga para abrirem os olhos e escreverem na folha de bloco gigante que colocaram no chão os riscos de saúde que identificaram no “caminho” para o emprego dos sonhos. Por exemplo, se a malária aparecer como um obstáculo, escreva a palavra MALÁRIA bloqueando o caminho para o sonho.



3ª ETAPA

- Quando todos tiverem terminado, peça que circulem pela sala em pé e na posição azul e apreciem e comparem os riscos de saúde identificados pelos(as) demais colegas e respondam:
 - 1) Os riscos de saúde identificados são comuns? Se sim, quais são?
 - 2) Porque constituem riscos?
 - 3) Os riscos das raparigas são diferentes dos riscos dos rapazes? Se sim, qual é a diferença?
 - 4) O que pode ser feito para eliminar ou minimizar estes riscos?

- Explique que irão receber uma caderneta onde, ao longo da formação, irão desenvolver um Plano de Saúde, isto é, irão registar as acções ou comportamentos que poderão ajudá-los a manterem-se saudáveis, de forma a poderem realizar os seus sonhos.



4ª ETAPA

- Sentados em poição azul, distribua as cadernetas. Peça que se familiarizem com elas, e explique o preenchimento de cada campo;
- Explique que esta caderneta deverá ser actualizada no final de cada sessão deste Módulo. Encoraje-os a serem o mais específico possível, por exemplo:

“Vou fazer o teste do HIV no Centro de Saúde de Chamanculo até ao fim do próximo mês”, ou “Vou conversar com a minha tia sobre contraceção...”.

- Peça para colocarem no plano acções ambiciosas mas realistas;
- Informe que a caderneta é pessoal e não terão que partilhar as informações com os colegas nem com o facilitador, a menos que o queiram fazer;
- Encerre salientando que poderão alterar as suas acções ao longo do tempo, à medida que vão ficando mais esclarecidos sobre o tema da saúde.

Notas para o (a) facilitador (a)

Explique que há problemas de saúde que são inevitáveis, mas não é o caso da maior parte dos problemas que afectam os jovens, como por exemplo o HIV, o álcool e outras drogas.

Saliente que outra situação comum na juventude é a gravidez. A gravidez não é uma doença, mas é uma condição que necessita de cuidados de saúde, para que tanto a grávida como o bebé se mantenham saudáveis. Na juventude a gravidez é muitas vezes indesejada ou não planeada, e por isso é importante o acesso ao planeamento familiar.

Reinforce que tomar decisões saudáveis irá aumentar a possibilidade dos jovens conseguirem um emprego, manterem-se nesse emprego, e crescerem profissionalmente.

Devemos todos pensar naquilo que podemos fazer para cuidar melhor da nossa saúde e realizar os nossos sonhos.

Pontos-Chave

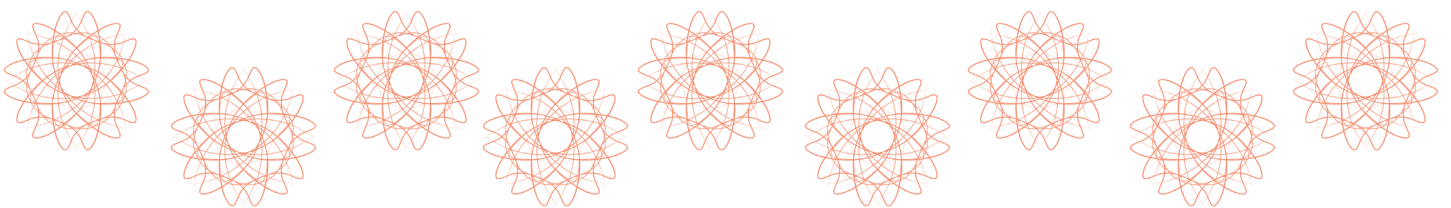
A saúde é mais do que a ausência da doença, ela inclui o bem-estar físico, mental e social.

O direito a saúde vem consagrado na Constituição da República de Moçambique, Título III, Cap. V, Artigo 89: “todos os cidadãos têm o direito a assistência médica e sanitária nos termos da Lei, bem como o dever de promover e defender a saúde pública.”

Explique que com os direitos vem os deveres, que incluem cuidar da sua própria saúde e procurar os cuidados de saúde de que necessitam. Nas próximas actividades os jovens irão aprender sobre cuidar da sua saúde.



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objectivos do dia

- Conhecer o conceito de ética e os valores com ela relacionados;
- Promover a reflexão sobre valores e a sua importância na nossa vida pessoal e profissional e em particular no exercício da profissão de cada área



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Tic Tac Bum

Duração total



Materiais Necessários

NENHUM



Objectivos

NENHUM

Passos



1ª ETAPA

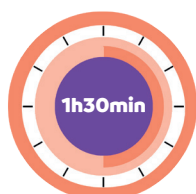


- Peça aos participantes para ficar em **posição azul**;
- Explique que com esta dinâmica, vamos representar uma bomba relógio onde eu passo a palavra apontando para uma pessoa e digo: **TIC!**
- A pessoa que recebe leva os braços ao peito e responde: **TAC!**
- E as duas pessoas à esquerda e à direita da pessoa que disse TAC devem agachar-se dizendo **BUM!**
- A pessoa que recebeu o TAC reinicia mandando o TIC para outra pessoa e assim por diante. Quem erra sai. Repita algumas vezes até sentir que o grupo já descontraíu.
- Faça um teste da dinâmica uma ou duas vezes antes de iniciar para valer para garantir que todos(as) compreenderam

Actividade 16

Aquilo que não digo

Duração total



Materiais Necessários



- Quadro de Posturas a utilizar e a evitar durante uma entrevista de emprego;
- Cartões com as frases abaixo, que descrevem diferentes expressões faciais, gestos e posturas:

- Sentar-se na cadeira curvando-se para frente com os braços repousados em cima das coxas. Esta postura pode indicar preocupação ou estar atento(a);
- Sentar-se recostado(a) na cadeira com os braços cruzados (pode indicar resistência, estar a discordar, ou não aceitar o que a outra pessoa diz);
- Descansar o queixo entre ambas as mãos (pode indicar estar aborrecido(a) ou fazer pouco caso da conversa);
- Bocejar (pode indicar desinteresse pela conversa);
- “Amarrar rugas” (pode indicar que não está a compreender, que tem dúvidas, ou não concorda);
- Abanar a cabeça positivamente;
- Retorcer os lábios (pode indicar nervosismo, preocupação, raiva);
- Revirar os olhos (pode indicar desprezo pela conversa);
- Olhar com frequência para o relógio ou celular. Indica pressa, faz a outra pessoa pensar que não está a gostar da conversa ou está aborrecido(a);
- Esfregar ao lado dos olhos com as duas mãos (pode indicar que tem dor de cabeça, ou que não está a compreender a conversa);

- Tamborilar com os dedos na mesa (indica impaciência);
- Dar de ombros estalando a língua, fazendo som com a boca (indica desprezo);
- Abanar a cabeça negativamente enquanto faz um som com a boca: tsch... tsch...tsch... (indica que está a reprovar o que a outra pessoa está a dizer).

Objectivos

- Compreender mensagens que comunicamos não verbalmente;
- Ganhar consciência das mensagens não-verbais transmitidas por nós e pelos outros.

Passos



30min

1ª ETAPA

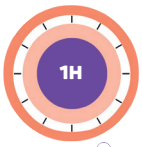


- Peça que sentem em **posição amarela**;
- Coloque todos os cartões num cestinho ou caixa;
- Explique que irá precisar de voluntários(as) para o exercício. Explique que os(as) voluntários(as) irão fazer determinados gestos, expressões e posturas e o plenário deverá observar;
- Peça ao(a) primeiro(a)voluntário(a) para escolher um dos cartões. Pergunte se ele(a) tem dúvidas e, se sim, esclareça sem que os restantes participantes ouçam;
- Peça ao(a) voluntário(a) para representar para o plenário o gesto e/ou a postura que está ali escrito. Em seguida pergunte ao plenário que mensagens não verbais estão a ser comunicadas através deste gesto, expressão ou postura;
- Escreva no bloco gigante as mensagens não-verbais identificadas pelo plenário;

- Em seguida peça a outro(a) voluntário(a) para retirar um cartão e representar o que vem escrito; peça ao plenário para identificar as mensagens não verbais que estão a ser comunicadas. E assim sucessivamente até terminar os cartões;



- O facilitador passa através do círculo para colocar gel nas mãos dos participantes.



2ª ETAPA



- Pergunte:

- 1) No nosso dia a dia usamos muito ou pouco gestos, expressões faciais posturas corporais na nossa comunicação?
- 2) Que importância tem a comunicação não-verbal no dia-a-dia?
- 3) Que importância tem a comunicação não-verbal no local de trabalho?
- 4) Quais são as consequências da falta de atenção na nossa comunicação não- verbal e na dos outros?
- 5) Alguém tem exemplos de mal-entendidos ou conflitos devido a falta de compreensão da comunicação não-verbal? Se sim, peça para partilharem com os restantes participantes;

Conclua pedindo a cada uma que reflita sobre as suas expressões, posturas e gestos mais comuns, e o que elas comunicam sobre si. Será que estou a comunicar exactamente aquilo que desejo?

Mostre o quadro de Posturas a utilizar e a evitar durante uma entrevista de emprego. Depois deixe o quadro afixado na parede da sala.

**QUADRO DE POSTURAS A UTILIZAR E A EVITAR DURANTE UMA ENTREVISTA
DE EMPREGO**

	Utilizar com Frequencia 	Evitar 
POSTURA	Movimentos suaves; Corpo naturalmente ereto.	Movimentos muito rudes; Postura encolhida.
EXPRESSÃO DO ROSTO	Atento(a), concentrado(a); Expressão calma; Sorridente; Olhar suave.	Testa enrugada; Olhar desafiante; Lábios apertados; Cabeça baixa, olhar para o chão Chorar.
GESTOS	Espontâneos ; Coerentes com o que você está querendo dizer ou passar.	Mão na cintura; Gesticular com as mãos para todos os lados; Levantar o dedo (desafiador); Mascar pastilha.
TOM DE VOZ	Pausado; Compreensível; Suave; Nem muito alto, nem muito baixo.	Desafiador; Áspero; Provocativo; Meloso; Vagaroso.
PALAVRAS	Elogios; Agradecimentos.	Críticas ofensivas; Adulação (“dar graxa”, “escovar” alguém); Tudo o que for falta de educação.

Pontos-Chave

Comunicamos muito mais através da nossa comunicação não-verbal do que da comunicação verbal. Muitas vezes, da nossa boca saem palavras que destoam das nossas expressões. Todos nós já tivemos experiências de pessoas a dizer uma coisa, enquanto a sua linguagem não-verbal comunica outra totalmente diferente.

Em cada cultura há centenas de gestos, expressões e posturas. Um franzir de testa pode ser sinal de dúvida; um reclinar na cadeira e um bocejo podem sinalizar desinteresse; revirar os olhos pode dar a entender que desprezo e discordo com o que o outro está a dizer; sorrir e acenar a cabeça positivamente é sinal de interesse e de acordo. Os gestos, expressões faciais e posturas corporais variam de cultura para cultura e o desconhecimento destes pode resultar em falta de comunicação, mal-entendidos e até mesmo em conflitos sérios. No mundo de hoje teremos cada vez mais que conviver e trabalhar com pessoas de diferentes nacionalidades e culturas. Prestar atenção à comunicação não-verbal irá contribuir para prevenir conflitos e promover maior entendimento entre as pessoas, quer no dia-a-dia quer no local de trabalho.

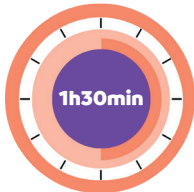


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 17

Ética no trabalho

Duração total



Materiais Necessários



- 2 cópias de cada dilema;
- Bloco gigante;
- Marcadores;
- Filme ética no dia a dia.

Objectivos

- Conhecer o conceito da ética;
- Aprender a analisar os dilemas do dia-a-dia;
- Aprender a importância dos valores para a tomada de decisões.



Passos

1ª ETAPA



- Peça que sentem em **posição amarela**;
- Pergunte quem já ouviu falar sobre Ética; peça que digam a primeira coisa que lhes vem à cabeça quando ouvem essa palavra;
- Vá anotando no bloco gigante as respostas que dão;
- Peça exemplos de situações de falta de Ética que tenham testemunhado no dia-a-dia, por exemplo, no chapa, na escola, na comunidade;
- Conclua perguntando:

1) Quem já disse à alguém:

“Estou a chegar, quando ainda estava longe....?”

- Conhece alguém que já:
 - 1) “Pagou um(a) polícia de trânsito para escapar a uma multa?”
 - 2) “Pagou professor(a) para ter vaga na escola ou passar num teste?”
 - 3) “Pagou alguém para arranjar uma vaga de emprego?”
 - 4) “Pagou alguém para conseguir uma carta de condução?”

Saliente que:

A ética faz parte do nosso comportamento no dia-a-dia: quem não age com ética nas pequenas coisas, também não consegue ser ético nas grandes.

Ressalte que, embora hoje em dia pareça que ninguém age conforme a ética, há pessoas e organizações interessadas em promover e trabalhar com valores éticos. Esta formação é um exemplo, e por isso iremos fazer alguns exercícios para aprofundar este tema.

Definição de ética

O termo ética deriva do grego *ethos*, que significa carácter, modo de ser de uma pessoa.

A ética é um conjunto de valores morais e princípios que guiam a conduta humana na sociedade. Serve para que haja um equilíbrio e bom funcionamento social, e para que ninguém saia prejudicado.



2ª ETAPA



- Sentados em **posição azul** explique que, farão um exercício para aprofundar este tema;

- Peça a um(a) voluntário(a) que explique o que é um dilema. Certifique-se que todos tenham percebido que “Na linguagem do dia-a-dia, entende-se por dilema qualquer problema que se possa resolver através de duas ou mais soluções, mas nenhuma delas é a ideal. Noutros termos, ao escolher uma das opções, a pessoa não fica totalmente satisfeita.”



- Divida os participantes em triplas e peça que sentem na **posição verde**, distribua uma folha com um dilema a cada grupo e peça que analisem e alistem as possíveis soluções;

- Peça a 3 grupos com dilemas diferentes para partilharem as suas soluções;

- Explique que irão fazer o exercício de novo.



3ª ETAPA

- Peça para analisarem novamente os dilemas, desta vez tendo em conta o seguinte:

- 1) Identifiquem o que está em jogo neste dilema;
- 2) Qual das soluções está mais alinhada com os seus valores de vida?
- 3) Quais são as influências externas que afectam a sua tomada de decisão nestes dilemas? Essas influências são positivas ou negativas?
- 4) Qual das soluções beneficiam maior número de pessoas?
- 5) A solução encontrada prejudica alguém?
- 6) A solução abre precedente para situações semelhantes no futuro?
- 7) Quais as consequências da decisão tomada?



- Peça que voltem a **posição azul**, peça aos grupos que não apresentaram na primeira etapa que apresentem agora as suas soluções, justificando a escolha;

- Conclua dizendo que, num dilema, é possível haver muitas escolhas, mas que uma delas será sempre a melhor escolha.



4ª ETAPA

Vale a pena ser ético?

- Passe o filme "Ética" (2 min) e pergunte:
 - 1) Qual é a mensagem que o filme transmite?

Notas para o (a) facilitador (a)

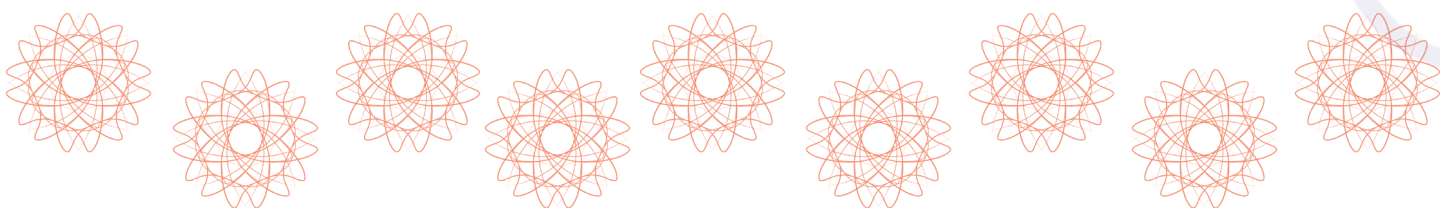
Nem todos os dilemas põem em causa a Ética e nem sempre são negativos. Por exemplo, 'tenho duas ofertas de trabalho maravilhosas, mas não posso aceitar as duas'.

Nalguns dilemas, o processo de decisão pode ser muito duro, por exemplo, aceitar um trabalho muito bem pago mas onde estarei longe dos filhos, ou ficar perto dos filhos e continuar num trabalho com remuneração menor. Às vezes sentimo-nos pressionados por influências externas a tomar decisões que não estão de acordo com os nossos valores e precisamos ser firmes e capazes de os defender. Por exemplo, 'sinto-me pressionado a pagar para arranjar um emprego, porque todos o fazem; ou continuarei à procura' o dia-a-dia.

Exemplos do exercício feito por jovens do Curso de Formação Humana na Cidade da Beira.



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objectivos da Semana

- Reconhecer a importância do feedback para uma comunicação clara;
- Analisar a importância do cuidado com a imagem pessoal;
- Analisar a importância do cuidado com a imagem nas redes sociais como Facebook, Whatsapp e Instagram.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Atenção!!

Duração total



Materiais Necessários

NENHUM



Objectivos

- Treinar a atenção;
- Criar um ambiente descontraído.

Passos



1ª ETAPA



- Peça aos participantes para formarem duplas, fiquem um em frente do outro em posição **cor de rosa**;
- Peça que olhem atentamente para o par;
- Peça para ficarem de costa sem encostar;
- Pedir a pessoa em cada dupla para fazer 3 mudanças no seu visual (mudanças não muito óbvias);
- De seguida a outra pessoa terá que dizer quais são as três mudanças que seu par fez ;
- Durante a dinâmica a pessoa pode incentivar o seu par dizendo: “ estás próximo, falta um detalhe” etc.

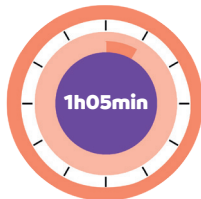
Perguntas de reflexão

- 1) Como sentiram ao fazer a dinâmica?
- 2) O que puderam aprender com essa dinâmica?
- 3) Como podemos relacionar com o vida profissional?

Actividade 18

Comunicação com e sem feedback

Duração total



Materiais Necessários



- Papel A4;
- Lápis e borracha para cada participante;
- Desenho do gato.



Objectivos

- Reconhecer a importância do “Feedback” para uma comunicação eficaz .



Passos

1ª ETAPA



- Peça aos participantes para formarem duplas e sentar em posição **cor de rosa**;

- Entregue a cada dupla uma folha A4, um lápis e uma borracha;
- Explique que, fora da sala, há um desenho afixado. Um dos membros da dupla terá de ir ver o desenho e dar instruções para o outro membro da dupla o desenhar;
- Peça para escolherem quem ir dar instrução e quem irá desenhar;
- Explique que, nesta fase, a pessoa responsável por dar as instruções só poderá ver o desenho uma vez, e a pessoa que irá desenhar não poderá fazer perguntas nem olhar para o desenho das colegas ao lado;
- Diga as responsáveis pelas instruções para saírem e verem o desenho

- Ao voltarem, devem dar instruções ao colega, mas não poderão dizer: desenhe um olho ou desenhe um bigode ou o rabo, etc; deverão apenas dar instruções para que o gato seja desenhado, por exemplo: 1) 'desenhe um círculo oval pequeno', 2) 'desenhe um círculo redondo maior, em baixo do círculo pequeno', e assim por diante;



- Passe pela sala para colocar gel nas mãos dos participantes.



2ª ETAPA

- Quando todos(as) tiverem terminado, explique que vão repetir o exercício, mas desta vez a pessoa que desenha pode fazer perguntas, e a pessoa que dá instruções pode voltar lá fora e observar o desenho quantas vezes for necessário;



- Passe pela sala para colocar gel nas mãos dos participantes.



3ª ETAPA

- Quando todos(as) tiverem terminado, peça para compararem os dois desenhos, mostre o desenho afixado, e pergunte:



- 1) Qual dos dois desenhos se aproxima mais do desenho afixado?
- 2) Porque o segundo desenho se aproxima mais do desenho afixado?
- 3) Porque saíram desenhos tão diferentes se todos receberam a mesma informação?
- 4) O que sentiram quando não conseguiram realizar a tarefa da primeira vez? Sentiram-se frustrados, desmotivados? Porquê?
- 5) Como se sentiram na 2ª etapa? Mais envolvidos(as), interessados(as) e motivados(as)?
- 6) O que muda quando é possível fazer perguntas?
- 7) O que este exercício demonstrou?



Notas para o (a) facilitador (a)

O exercício mostra que o resultado de uma comunicação com “feedback” é muito melhor do que uma comunicação sem “feedback”, ou seja, o desenho da segunda etapa saiu muito mais próximo do desenho afixado. Explique o conceito de “Feedback”: “é uma palavra de origem inglesa que traduzida para o português significa literalmente “retroalimentação”. Actualmente o termo em inglês foi incorporado noutras línguas e tornou-se comum.

“Feedback”, dentro de um processo de comunicação, significa a resposta ou reacção do receptor à mensagem enviada pelo emissor, isto é o retorno de informação.

Pontos-Chave

O “feedback” é muito importante para uma comunicação clara e precisa. Infelizmente não fomos socializados para receber e dar “feedback” de forma positiva. Quando recebemos “feedback” na família, na escola e no trabalho é mais para criticar, mostrar o que foi feito de errado e apontar nossos defeitos. Por isso temos muito medo de dar e receber “feedback”. Há formas positivas de receber e dar “feedback” e é importante estarmos preparados psicologicamente para isso.

Nas empresas, o termo é bastante utilizado quando se pede ou se dá um parecer sobre uma pessoa ou grupo de pessoas, com o intuito de avaliar o seu desempenho na realização de um trabalho.

Dar ‘feedback’ é uma acção que revela os pontos positivos e negativos do trabalho executado, tendo em vista a melhoria do mesmo. Por exemplo: “Hoje recebi um “feedback” bem positivo da minha chefe. Ela disse que progredi muito nos últimos meses e que já me saio bem com as apresentações em público”.

O que é importante para uma boa comunicação interpessoal:

- Ser clara e objectiva;
- Usar uma linguagem própria para quem está a ouvir;
- Escutar e perceber a pessoa com quem está a dialogar;
- Estar disponível para responder a perguntas;

- Comunicar a mensagem usando diversas formas: gestos, desenhos, exemplos, explicações;
- Pedir um esclarecimento quando não entender o que foi dito;
- Organizar o pensamento antes de começar a falar;
- Falar com calma e sem pressa;
- Evitar comunicar quando estiver sob forte emoção principalmente da zanga.

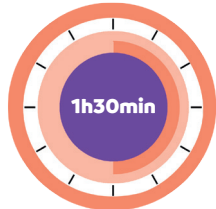


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 19

Cuidados a ter com a imagem pessoal e virtual

Duração total



Materiais Necessários



- Bloco gigante;
- Marcadores;
- 2 cópias do Estudo de Caso da Rosinda e 2 cópias do Estudo de Caso do Emídio.

Objectivos

- Analisar a importância do cuidado com a imagem pessoal;
- Analisar a importância do cuidado com a imagem nas redes sociais como Facebook, Whatsapp e Instagram.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que formem triplas e sentem na **posição verde** e dê o Estudo de Caso da Rosinda para dois grupos e o Estudo de Caso do Emídio para os outros dois grupos;
- Peça a cada grupo que leia o estudo de caso que recebeu e responda às perguntas;
- Peça que escolham uma porta-voz do grupo que ficará responsável por apresentar suas conclusões.

Caso 1 – O Caso da Rosinda

A Rosinda foi sempre uma pessoa muito esforçada. Mãe solteira, com uma filha pequena, lutou muito para fazer um curso profissional e se preparar para arranjar um bom trabalho. Ela sonhava ter um trabalho que lhe proporcionasse uma vida digna, criar a sua filha e ajudar sua mãe. Depois de muita luta, a Rosinda assinou um contrato com 90 dias de período probatório num bom hotel na cidade onde vivia. Ela estava muito feliz, pois o trabalho era o seu sonho se realizando. Ela trabalhava durante o dia como empregada de quartos e à noite frequentava a escola onde estava a cursar o nível médio, enquanto a filha ficava em casa com a avó.

Como no hotel recebia café da manhã e almoço, ela poupava na compra de comida, de forma que sobrava dinheiro para cobrir outras necessidades da casa, da filha e da mãe. Além disso, o hotel tinha seguro de saúde, o que lhe dava a tranquilidade de ter cuidados médicos caso ela, a filha ou a mãe precisassem. Um dia, no segundo mês de trabalho, e ainda no período probatório, ela atrasou-se, e quando foi tomar banho para ir à escola, os chuveiros da casa de banho dos funcionários estavam todos ocupados. Ela entrou em pânico, porque naquele dia não poderia perder um teste importante. Como ela limpava e cuidava dos quartos todos os dias, sabia que havia um quarto de hóspede vago. Assim, decidiu tomar banho nesse quarto para evitar chegar atrasada à escola. Quando estava a sair do quarto, o gerente de serviço viu-a, e disse-lhe para se dirigir imediatamente ao seu escritório.

• Responda às seguintes perguntas:

- 1) Qual foi a imagem que a Rosinda transmitiu ao gerente do hotel?
- 2) O que acha que o gerente disse a Rosinda?
- 3) O que pensam da decisão da Rosinda? Ela agiu correctamente ou não? Porquê?
- 4) Pensam que a Rosinda poderia ter agido de forma diferente? Se sim, que opções ela teria?

Caso 2 – O Caso do Emídio

O Departamento de Recursos Humanos de uma grande empresa na cidade de Maputo estava a recrutar pessoas para trabalharem como operadores de caixa e no atendimento aos clientes. Como era uma empresa internacional, conhecida por dar boas condições e pagar bons salários, um grande número de jovens se candidatou. Um desses jovens candidatos foi o Emídio, que precisava muito de emprego para poder ajudar nas despesas em casa.

O agregado familiar era grande, com poucas pessoas a trabalhar pelo facto de serem crianças, pessoas idosas e desempregados por falta de qualificações profissionais. A seleção constou de 3 fases: na primeira fase foram avaliados os CV enviados. O CV do Emídio foi selecionado e por isso ele passou para a segunda fase, que consistia num teste escrito de Português e Matemática. Obteve bons resultados nos testes e seu nome foi colocado na lista para a terceira fase, que consistia numa entrevista final. Ele estava muito animado e cheio de orgulho em si mesmo por se estar a sair tão bem no processo de seleção. Antes de chamar os candidatos para a entrevista, um dos gestores principais decidiu verificar o WhatsApp e Facebook dos candidatos. Para sua surpresa, na foto que o Emídio tinha colocado no WhatsApp, ele usava uma camiseta que dizia em inglês "I was not born to work!" que em Português significa "Eu não nasci para trabalhar!" Além disso, na sua página do Facebook e no Instagram, havia varias fotos suas em festas, com mesas cheias de bebidas, abraçado por várias jovens.

- Responda às seguintes perguntas:

- 1) Que imagem o Emídio transmitiu através das suas fotos postadas nas redes sociais?
- 2) O que acham que o gestor fez após ter visto as fotos do Emídio?
- 3) O que mostra o caso do Emídio?
- 4) Que tipo de foto aconselhariam os(as) jovens a postarem nas redes sociais?



2ª ETAPA

- Peça a cada grupo que leia em voz alta o seu Estudo de Caso e apresente as conclusões a que chegaram em 5 minutos. Dê 10 minutos para os demais grupos fazerem perguntas e comentários;

- Conte agora o desfecho de cada caso:

- A Rosinda como ainda estava em período probatório foi demitida imediatamente por má utilização dos bens da empresa. Ela nunca poderia ter usado um quarto destinado a hóspedes para tomar banho. Ela perdeu a confiança da gerência, pois levou o gestor a concluir que, se ela toma essa liberdade ainda em período probatório, o que não fará quando tiver um contracto definitivo?

- O Emídio não foi selecionado para a entrevista final pois a imagem que os gestores tiveram dele foi a de um jovem irresponsável e bêbado. Avaliaram que, para trabalhar como caixa ou no atendimento ao cliente, a pessoa deveria ser muito responsável e dar boa imagem da empresa.

- Conclua dizendo que, tanto o Emídio como a Rosinda eram jovens responsáveis e trabalhadores, no entanto transmitiram uma imagem tão negativa, que prejudicaram as suas oportunidades profissionais;
- Saliente que qualquer jovem pode divertir-se, beber, dançar, namorar; no entanto, publicar fotos de diversão que apareçam fora do contexto, pode prejudicar a imagem da pessoa. A Rosinda, levada pelo desespero, não pensou com sabedoria e não fez a melhor escolha.

Pontos-Chave

Hoje em dia muitas empresas têm como procedimento verificar as redes sociais dos candidatos (Facebook, WhatsApp e Instagram). A impressão que deixamos num primeiro encontro é marcante. É preciso manter a boa impressão, ou desfazer a má impressão que possamos ter causado. Há ambientes de trabalho onde, pela sua própria natureza, as pessoas se podem vestir de maneira mais descontraída, como por exemplo, lojas de desporto, áreas ligadas às artes, publicidade; outros ambientes exigem um traje mais discreto, como bancos e seguradoras.



3ª ETAPA - Reflexão Final

- Peça que sentem na **posição azul** na sala;
- Peça que, em silêncio, cada um(a) reflita sobre a imagem que está a transmitir através da maneira que se veste e se comporta, e através das suas fotos nas redes sociais (para aqueles que usam as redes sociais), e responda para si mesmo:
 - 1) Quando olho para as minhas fotografias nas minhas redes sociais gosto do que vejo?
 - 2) Será que estas fotos transmitem a imagem que eu realmente quero transmitir?



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Objectivos do dia

- Compreender a importância do trabalho em equipa, tanto para a vida pessoal como profissional;
- Reflectir sobre o que é liderança, o papel do(a) líder e dos(as) liderados(as);
- Compreender a dinâmica do conflito num trabalho de equipa;
- Saber lidar com um conflito de forma a atingir o objetivo da equipa;
- Compreender a importância de planear e negociar;
- Estimular a criatividade e a cooperação.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Anúncio na rádio

Duração total



Materiais Necessários



- Palavras proibidas escritas em papel flip chart

Objectivos

- Promover a criatividade e a comunicação.



Passos

1ª ETAPA



- Diga aos participantes para ficarem de pé na **posição azul**;
- Informe que farão um jogo de faz de conta em que cada participante terá 1 min para divulgar o seu produto numa rádio sem que no anúncio apareçam as “palavras proibidas”;

Produto: sabonete;

Palavras proibidas

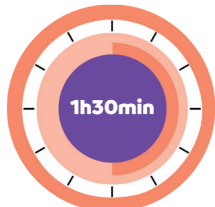
Sabonete, sabão, banho, perfume, limpar, limpo, limpeza, compra, venda.

- Ressalte que deverão elaborar um anúncio de rádio para o produto indicado, e diga que a pessoa que errar ajuda o/a facilitador/a observar os(as) outros(as) participantes;
- Dê 1 minuto para pensarem no anúncio;
- Peça que cada um faça seu anúncio para o grupo.

Actividade 20

O processo de liderança³

Duração total



Materiais Necessários



- 5 vendas para os olhos, uma para cada equipa;
- Lápis ou canetas ;
- Papel para os observadores tomarem notas;
- Copos descartáveis com areia ou outros objectos que possam servir de obstáculos no chão.

Objectivos

- Promover uma reflexão sobre o processo de liderança.



Passos

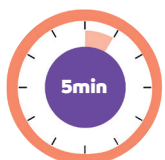
1ª ETAPA



- Divida as participantes em grupos de 3 e peça que sentem em **posição verde**;

- Dê 30 segundos aos grupos para escolherem um(a) voluntário(a) para ser operário(a) e outro(a) para ser instrutor(a). O outro membro do grupo irá observar;

- Peça aos operários (as) de todos grupos que fechem seus olhos com as vendas.

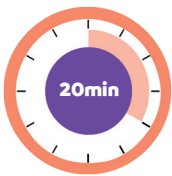


2ª ETAPA

- Organize os obstáculos no chão;

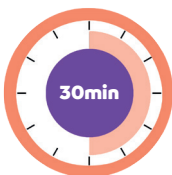
- Explique que o(a) operário (a) deverá ter os olhos vendados e, sob a orientação do(a) instrutor(a) deverá contornar os obstáculos encontrados até conseguir sentar na cadeira;

- Explique também que o(a) operário não pode tocar nem derrubar os obstáculos, caso isso aconteça deverá recomeçar do ponto de partida;
- O(a) instrutor(a) deverá orientar o(a) operário(a) de modo a sentar-se na cadeira sem infringir as regras do jogo;
- Os (as) observadores(as) deverão tomar notas sobre o relacionamento entre instrutor(a) e o(a) operário(a), e sobre a produtividade alcançada com esse método.



3ª ETAPA

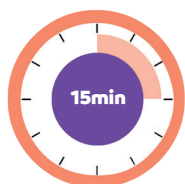
- Peça ao 1º grupo para começar e diga que devem terminar dentro de 3 minutos;
- Siga o mesmo procedimento com os outros grupos.



4ª ETAPA - Plenário

- Peça a todas que retornem aos seus lugares em **posição verde** e pergunte:
 - 1) Como foi actuar como operário (a)?
 - 2) Como foi actuar como instrutor (a)?
- O que notaram os observadores sobre o relacionamento entre o(a) instrutor(a) e o(a) operário(a) durante o processo?

- O que observaram sobre a produtividade?
- Qual é a relação deste jogo com a vida profissional?
- O que significava a venda nos olhos do operário?



5ª ETAPA

- Peça aos grupos para discutirem as seguintes questões:
 - 1) Qual é o principal papel do(a) líder?
 - 2) Qual é o papel dos(as) liderados(as)?
 - 3) Quais são os principais desafios de um(a) líder?
 - 4) Quais são os principais desafios dos(as) liderados(as)?
 - 5) Quais são as principais qualidades de um(a) líder?
 - 6) Quais são as principais qualidades de um(a) liderado?



6ª ETAPA -Plenário II

- Peça a cada grupo para apresentar a resposta a uma pergunta;
- Pergunte aos restantes grupos se têm algo a acrescentar.

Pontos-Chave

O(A) Líder

Um(a) bom(a) líder é corajoso(a), humano(a) e humilde.

Ele(a) é bom(a) observador(a) e bom(a) ouvinte, sabe que é importante ouvir todos com muito respeito.

As relações entre o(a) líder e a equipa devem basear-se na confiança entre as partes, e cada uma deve ter uma expectativa positiva em relação à outra.

O(A) Liderado(a)

Muita gente acredita que um bom liderado é aquele(a) que obedece às ordens de cabeça baixa: 'manda quem pode, obedece quem tem juízo'. No entanto essa ideia é errada: saber ser liderado é entender orientações, ser solidário(a), dedicado(a), humilde e agir com iniciativa, criatividade e paixão para alcançar os objectivos.

As pessoas que demonstram essas características são chamadas de 'liderados protagonistas', porque deixam o papel de vítima e dedicam-se ao seu cargo, qualquer que seja.

Um bom liderado precisa ser paciente, pois o ritmo ditado pela sociedade e pelo mercado exige resultados em prazos bastante curtos. Mas não adianta querer apressar as coisas.

Para ter um percurso profissional consistente é preciso dedicar-se, ter foco, e saber que isso pode levar algum tempo.

E não esqueça: se você for um liderado hoje, amanhã poderá ser o(a) líder. Se hoje for um(a) líder, amanhã poderá ser o liderado.

Os desafios de um(a) líder

Ser líder significa ser responsável não apenas por si mesmo, mas também por uma equipa e pelo projecto a ser completado. Isso implica quatro desafios:

- Trabalhar com pessoas difíceis, porque sempre vão existir pessoas que dificultem a realização do trabalho;
- Saber lidar com pressão;
- Dar más notícias;
- Fazer-se respeitar.

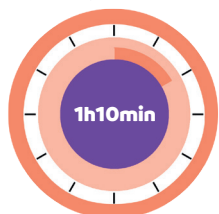


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 21

O chapa que avariou no meio do nada

Duração total



Materiais Necessários



- Uma cópia da história para cada participante;
- Lápis ou caneta.

Objectivos

- Compreender a importância do trabalho em equipa;
- Compreender o processo de identificar prioridades e criar consenso;
- Aprender a assumir os resultados de forma colectiva.



Passos

1ª ETAPA

Explique que irão fazer um exercício com duas etapas: uma individual e outra em grupo, e distribua a história a cada participante;

Peça que leiam, e depois respondam às perguntas:

- 1) Qual seria a sua estratégia de acção para manter os(as) passageiros a salvo até o socorro chegar?
- 2) Coloque em ordem de importância, do mais importante ao menos importante, os materiais necessários a usar para manter os passageiros a salvo.

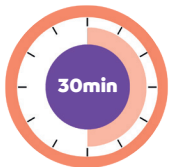


2ª ETAPA



- Após terem terminado, peça que se dividam em grupos de 3, sentem em **posição verde** e diga que a tarefa de grupo será:

- Comparar os resultados individuais;
- Criar, em consenso, uma única lista de prioridades do material, do mais importante ao menos importante e explicar porquê;
- Escrever a lista numa folha de bloco gigante.



3ª ETAPA

- Recolhas as folhas de cada grupo e coloque na parede. De preferência as folhas deverão estar uma ao lado da outra para facilitar a comparação;



- Peça que sentem em **posição amarela** e pergunte:

- 1) Há diferenças entre as prioridades definidas pelos grupos? Se sim, quais são?
- 2) Pergunte a cada grupo como foi criado o consenso. Foi fácil? Foi difícil?
- 3) Que qualidades cada um teve de exercer para criar esse consenso?
- 4) Alguns itens foram mais objecto de discórdia e discussão do que outros? Se sim quais? Porquê?
- 5) Que qualidades são importantes para chegar a consensos no nosso dia-a-dia e no local de trabalho?

Notas para o (a) facilitador (a)

Dê as seguintes sugestões para os grupos criarem um consenso:

- Escutar com respeito e atenção a opinião do outro;
- Usar argumentos que tenham a ver com a lógica da tarefa;
- Apoiar as soluções com as quais pode estar “quase de acordo”;
- Não mudar de ideia apenas para evitar o conflito;
- Ver a diferença de opiniões como uma ajuda e não um obstáculo.

O importante neste exercício é praticar a escuta, a argumentação e a criação de consensos.

Não há respostas completamente certas ou erradas. Por isso o que cada grupo fizer deve ser valorizado.

História do “Chapa” que avariou no “meio do nada”

Um “chapa” com 15 pessoas saiu de Maputo em direcção a Quelimane. A meio do caminho, o “chapa” avaria numa área isolada onde dificilmente passam outros carros, muito longe de qualquer sede de Localidade ou Posto Administrativo, e sem rede de telemóveis.

O motorista anuncia que o motor gripou e só poderão sair de lá quando conseguir comunicar com o “patrão” e pedir para outro carro os vir socorrer. Já está a anoitecer, no céu nuvens pesadas, trovões e relâmpagos anunciam uma tempestade a chegar. Na zona não há iluminação e há animais selvagens nos arredores.

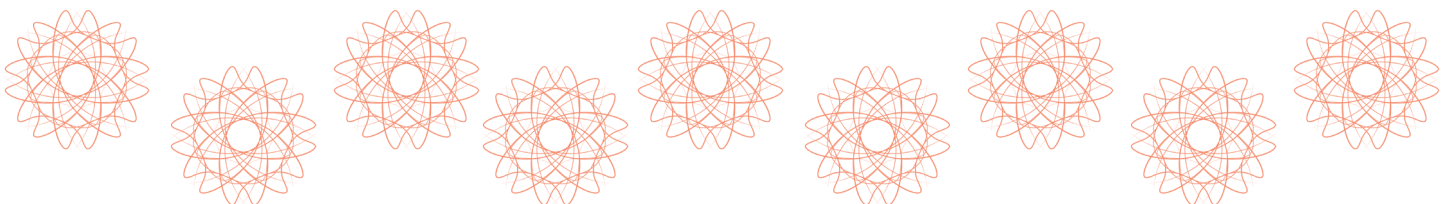
A sua missão é manter os passageiros a salvo até o socorro chegar.

No “chapa” você encontra:

- 15 garrafas de água de 1,5l
- 5 catanas o 3 capulanas grandes
- 7 mantas
- 15 latas de sardinhas em conserva
- 2 caixas de fósforos
- 1 rádio de ondas AM e FM sem baterias de reserva
- 2 bacias plásticas
- 1 saco de carvão



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objectivos da Semana

- Aprender a analisar e resolver problemas em equipa;
- Saber se preparar para uma entrevista de emprego;
- Desenvolver autoconfiança.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Verdade e mentira

Duração total



Materiais Necessários

NENHUM



Objectivos

- Melhor conhecer uns aos outros;
- Criar um espaço descontraído.

Passos



1ª ETAPA

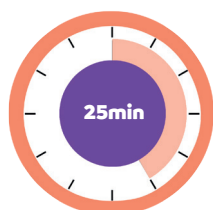


- Peça para ficarem em pé na **posição azul**;
- Peça que cada um(a) pense em duas verdades e crie uma mentira sobre si mesmo(a); as informações podem ser sobre vários aspectos como idade, local onde nasceu, o que mais gosta de fazer nos tempos livres, desporto que pratica, número de irmãos, curso que já tirou etc...
- Quando todos(as) tiverem terminado peça um(a) voluntário para iniciar indicando alguém que deverá adivinhar qual é a mentira; se esta pessoa errar pode indicar uma outra para tentar pela segunda vez e se a segunda errar já fica claro que a resposta certa seria a terceira.
- Em seguida a pessoa que acertou indica uma outra para contar as suas duas verdades e sua mentira para que adivinhe; segue o mesmo procedimento até todos(as) terem partilhado(a) e se conhecido melhor.

Actividade 22

Tempos modernos

Duração total



Materiais Necessários



- Barco de papel para servir de exemplo ou modelo;
- Para cada grupo:
- 5 folhas de papel colorido
- 1 tubo de cola
- 1 Régua
- 1 Lápis
- 1 Borracha
- 1 tesoura,

Objectivos

- Reflectir sobre a importância do trabalho em equipe, da importância de planificar antes de fazer uma actividade e dos diferentes papéis que cada um exerce no trabalho.



Passos

1ª ETAPA



- Divida os participantes em grupos de 3 e peça que sentem na **posição verde**;

- Distribua o conjunto de material a cada grupo;
- Diga que terão 10 min para cada grupo produzir o maior número de barcos possível, mas parecidos com o modelo exposto;

Como conservar a máscara caseira?

A máscara caseira deve ser limpa e higienizada após o uso.

1. Lave bem a máscara com sabão e água morna e deixe-a secar ao sol por pelo menos 5 horas.
2. Se você não tem acesso ao sol:
Coloque a máscara na água numa panela e ferva-a por pelo menos 10 minutos e deixe-a secar.
3. Se você não tiver acesso a uma panela ou água fervida:
Lave a máscara durante 5 minutos com sabão e, depois de bem limpa, passe a ferro (eléctrico ou à carvão).

www.covid19.ins.gov.mz
https://risco-covid19.misau.gov.mz/

Em caso de dúvida ligue para:

- Observe cada grupo e anote os seguintes aspectos:

- 1) Há organização ?
- 2) Fizeram alguma planificação antes de iniciar a tarefa?
- 3) Trabalham em grupo ou individualmente? Um ou dois membros tomam a liderança? Há alguém passivo?



- Dê tempo para lavarem as mãos



2ª ETAPA



- No fim do exercício, peça que sentem em posição azul e pergunte:

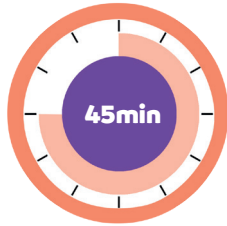
- 1) Como se sentiram?
- 2) Quais foram as dificuldades encontradas e como as superaram?
- 3) Quais foram as qualidades que tiveram de exercitar até alcançar o objectivo e qual é a importância das mesmas no local de trabalho?

- Conclua falando da importância de planear uma tarefa antes de exercer;
- Saliente que, sem uma estratégia e um plano de trabalho, os objectivos dificilmente serão alcançados;
- Explique que um plano de trabalho define o que precisa ser feito, quando precisa ser feito, por quem será feito e que recursos serão necessários.

Actividade 23

O marcador colectivo⁴

Duração total



Materiais Necessários



- Marcadores;
- Fios;
- Flipcharts;
- Folhas A4.

Antecipadamente prepare marcadores suficientes para cada grupo, fios finos para amarrar em cada marcador 3 a 4 fios dependendo do número de elementos do grupo, flipcharts ou papel A4, e prepare também palavras longas e um pouco complexas para que eles e elas escrevam no flipchart/papel A4.

Objectivos

- Incentivar o trabalho em grupo e a liderança;
- Saber lidar com um conflito de forma a atingir o objetivo da pesquisa.



Passos

1ª ETAPA



- Forme grupos de 3 a 4 pessoas e peça que se coloquem de pé;
- Dê a cada grupo um marcador com seus fios já amarrados e peça que cada membro do grupo segure uma ponta de um dos fios.
- Explique que a tarefa de cada grupo é escrever uma palavra obedecendo as seguintes regras:

⁴ Adaptado do manual de dinâmicas – 100 ways to energize a group de Internation HIV alliance

- Devem escrever a palavra apenas segurando os fios;
- E devem apenas usar uma única mão em todo processo, caso alguém tente usar as duas mãos ou segurar no marcador, o grupo deverá reiniciar o processo.



2ª ETAPA



- Dite a palavra para os grupos e explique que devem escrevê-la na folha flip chart e tem apenas 10 minutos para executar a tarefa.

A tarefa termina quando o tempo esgotar.

Sugestões de algumas palavras para a actividade:

- Corporativismo
- Contextualização
- Profissionalismo
- Responsabilidade
- Companheirismo
- Consequentemente
- Exponencialmente
- Transversalidade



- Dê tempo para lavarem as mãos



3ª ETAPA



• Em plenária, reflita com os participantes sobre as seguintes questões:

- 1) Como se sentiram durante a actividade?
- 2) Qual é a importância do trabalho em grupo para alcançar um propósito?
- 3) Durante a actividade surgiu algum(a) líder no grupo?
- 4) Passamos por situações semelhantes na nossa vida, no dia-a-dia e no local de trabalho? Podem dar exemplos?

Notas para o (a) facilitador (a)

Poderá surgir uma tensão entre os membros do grupo, pois há tendência em procurar culpar uns aos outros pelo não sucesso ou alcance da meta indicada pelo facilitador.

Ressalte que o trabalho em equipe seja no ambiente laboral ou em outro ambiente vem sempre acompanhado de desafios tais como a falta de foco, falta de confiança nas ideias do outro, medo do conflito que impede uns de expressarem suas ideias.

Conflitos constantes não são bons para a harmonia da equipe, porém em algumas ocasiões podem surgir novas idéias.

E por fim diga que o trabalho em equipe é fundamental para qualquer empresa prosperar.

Pontos-Chave

Hoje, o trabalho em equipe é uma parte fundamental do nosso dia-a-dia. Começamos a conviver com ele desde cedo no seio familiar, escola e, futuramente, no ambiente de trabalho.

Além de alcançar metas e objetivos, o trabalho em equipe possibilita a troca de conhecimento, a formação de ideias e nos ensina que, independente da sua função dentro da equipe, devemos reconhecer o valor de cada pessoa, respeitar as opiniões de cada um@ afinal, é com a contribuição, o planeamento de estratégias, a confiança e foco que podemos transpor os obstáculos, vencer as dificuldades e alcançarmos a nossa meta.

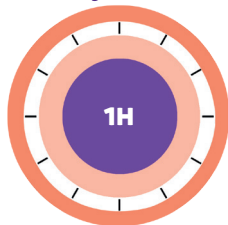


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 24

Vamos organizar a estante!

Duração total



Materiais Necessários



Para cada grupo:

- Instruções para a organização da estante, cartas com pistas;
- 2 folhas com diagrama da estante (uma para rascunho);
- 2 lápis e 1 borracha.

Objectivos

- Compreender a importância de partilhar informações para resolver problemas;
- Melhorar a comunicação entre os membros do grupo;
- Aprender a superar frustrações perante tarefas desafiadoras;
- Estimular o raciocínio lógico.

Passos



1ª ETAPA



- Divida os participantes em grupos de 3 pessoas no máximo e peça que sentem na **posição cor de rosa**;
- Distribua as Cartas com Pistas, as folhas com o diagrama da estante (uma para rascunho), a folha com as instruções para o jogo, os lápis e borrachas;
- Peça que repartam as cartas entre si, de forma que cada pessoa tenha aproximadamente o mesmo número de cartas;
- Explique que as cartas devem ficar viradas para baixo até as instruções terem sido lida;

- Peça para alguém do grupo ler as instruções do jogo em voz alta. Em seguida diga às equipes para virarem as cartas para cima, e comecem a jogar. Explique que o jogo termina quando a primeira equipe tiver conseguido arrumar o material na estante correctamente conforme mostra o diagrama das soluções;
- Dê os parabéns para o grupo que terminou primeiro mas reconheça o esforço de todos os grupos que certamente com mais tempo chegariam na mesma solução. Explique que no entanto por uma questão de tempo irão analisar o que este jogo mostra sobre trabalho em equipe e o local de trabalho.



- Dê tempo para lavar as mãos

Instruções do jogo

A estante do escritório está bastante desorganizada e tem atrapalhado a actividade da empresa, pois as pessoas perdem muito tempo para encontrar o que precisa.

A empresa distribuiu um diagrama para orientar com os materiais devem ser arrumados.

O desafio é colocar o material no local correcto na estante.

A informação escrita nas cartas deve ser partilhada **apenas oralmente**.
Não deverão mostrar as cartas aos membros dos seus grupos em nenhum momento.

Use as cartas com pistas para preencher o diagrama em branco com os respectivos materiais.



2ª ETAPA



- Em plenário, pergunte:

- 1) Quais foram os desafios que enfrentaram ao tentar resolver o problema em grupo?
- 2) O que a sua equipe fez bem durante o jogo?

- 3) O que a sua equipe poderia ter feito diferente para resolver o problema mais rapidamente?
- 4) Quais são as vantagens de resolver problemas em conjunto?
- 5) Como podemos usar esta experiência para resolver problemas no local de trabalho?

Folheto – Cartas com pistas

Distribua as cartas impressas e plastificadas que vêm junto com este Módulo. Caso não tenha cartas impressas e plastificadas, pode fazê-las recortando em cartolina. As cartas são as seguintes:

As canetas estão na mesma linha das pastas de arquivo.	O material que está no B4 é necessário para se poder usar o material que está no B1.
Os cliques de papel estão num lugar mais alto que as pastas de arquivos, e na mesma coluna vertical.	Os envelopes estão no segundo quadrado abaixo da resma de papel.
Os envelopes estão no segundo quadrado antes das canetas.	A fita cola está na linha D horizontal..
O quadrado do canto D4 contém o papel colorido.	Os marcadores estão imediatamente acima do lápis numa das duas colunas verticais centrais.
As etiquetas estão na mesma coluna vertical que a calculadora.	Cada coluna e cada linha contém quatro materiais de escritório diferentes.
A calculadora está na mesma linha que o agrafador.	Dois dos quatro materiais na linha B começam com a mesma letra..
Os quadrados da primeira coluna são indicados pelas letras A, B, C e D de cima para baixo.	O lápis está no segundo quadrado acima da fita cola
A resma de papel está no A2.	Os quadrados da primeira linha são numerados da esquerda para a direita de 1 a 4.
Os cliques de papel estão uma linha acima dos agrafos, na mesma coluna vertical..	A tesoura está no terceiro quadrado à direita dos cliques de papel.



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Folha com o diagrama a ser distribuído para os grupos junto com as cartas

				Agrafador
			Elásticos	
	Afiador			

Folheto – Cartas com pistas

As canetas estão na mesma linha das pastas de arquivo.	O material que está no B4 é necessário para se poder usar o material que está no B1.
Os cliques de papel estão num lugar mais alto que as pastas de arquivos, e na mesma coluna vertical.	Os envelopes estão no segundo quadrado abaixo da resma de papel.
Os envelopes estão no segundo quadrado antes das canetas.	A fita cola está na linha D horizontal..
O quadrado do canto D4 contém o papel colorido.	Os marcadores estão imediatamente acima do lápis numa das duas colunas verticais centrais.
As etiquetas estão na mesma coluna vertical que a calculadora.	Cada coluna e cada linha contém quatro materiais de escritório diferentes.
A calculadora está na mesma linha que o agrafador.	Dois dos quatro materiais na linha B começam com a mesma letra..
Os quadrados da primeira coluna são indicados pelas letras A, B, C e D de cima para baixo.	O lápis está no segundo quadrado acima da fita cola
A resma de papel está no A2.	Os quadrados da primeira linha são numerados da esquerda para a direita de 1 a 4.
Os cliques de papel estão uma linha acima dos agrafos, na mesma coluna vertical..	A tesoura está no terceiro quadrado à direita dos cliques de papel.

Objectivos do dia

- Consciencializar-se que cada um(a) é responsável pelo seu futuro;
- Desenvolver autoconfiança.



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



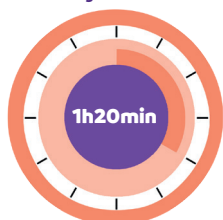
Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Actividade 25

O meu CV

Duração total



Materiais Necessários



- Modelo de CV;
- Lápis;
- Borracha;
- 3 folhas A4.

Objectivos

- Aprender a redigir ou melhorar o seu CV.

Passos



1ª ETAPA



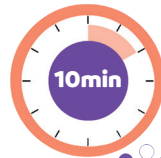
- Sentados em **posição azul**, pergunte se alguma vez alguém já fez um CV. Se sim, peça voluntários(as) para explicarem para os(as) colegas o que é um CV e para que serve. Caso ninguém tenha feito, pergunte o que pensam que é um CV e para que serve;
- Explique que hoje irão fazer uma actividade para aprenderem a escrever ou melhorar o seu CV;
- Distribua o CV preenchido para cada participante e peça para lerem o CV e responderem as seguintes perguntas:
 - 1) O CV desperta o interesse do leitor logo à partida?
 - 2) A linguagem está correta e clara?
 - 3) As informações estão completas?
 - 4) O que se deve e o que não se deve colocar num CV?
 - 5) O que modificariam neste CV e porque?



2ª ETAPA



- Peça para que formem dupla com o(a) colega ao lado, sentar na posição **cor de rosa** e comparem as respostas dadas.



3ª ETAPA



- Peça para as duplas ainda sentadas na posição **cor de rosa** partilharem as respostas em plenário.



4ª ETAPA

- Diga que agora que já viram como um CV deve ser apresentado, cada um(a) irá elaborar o seu próprio CV;
- Distribua o Modelo de CV em branco para cada um(a) preencher;



5ª ETAPA

- Peça que voltem as suas duplas ainda na posição cor de rosa, cada um(a) deverá ler o CV do(a) colega e responder as seguintes perguntas:

- 1) O CV desperta o interesse do(a) leitor(a) logo à partida?
- 2) A linguagem está correta e clara?
- 3) As informações estão completas



6ª ETAPA

- Peça que agora sentem na **posição azul**;
- Como se sentiram ao fazer o CV?;
- O que vos surpreendeu?

Pontos-Chave

Alguns cuidados a ter ao redigir o CV:

- Seja sincero(a) e coerente, não minta no seu CV;
- Procure não ultrapassar 2 páginas. Se for muito longo, o(a) recrutador(a) não irá ler o currículo;
- Erros de Português são inaceitáveis. O CV é a sua imagem, se estiver mal escrito irá transmitir a imagem de uma pessoa desleixada, que não cuida bem de si mesma e colocará em dúvida a capacidade da pessoa realizar um trabalho com qualidade e cuidar dos bens da empresa;
- Evite escrever características pessoais como “sou dinâmico(a)”, “aprendo rápido”, “bom relacionamento interpessoal”, porque qualquer candidato(a) pode escrever isso. Na entrevista terá oportunidade de demonstrar as qualidades que tem;
- Se enviar o currículo por email, escreva no assunto do e-mail o nome da vaga a que está a candidatar-se, para não se perder entre outros emails recebidos.

Essas características completam o modelo de um bom currículo. E se for convidado(a) para continuar no processo selectivo após o envio de seu currículo, você já está na frente de muitos(as) candidatos(as)! Aí é só preparar-se bem para a entrevista.

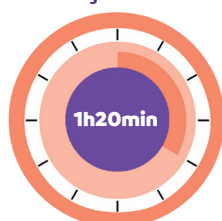


INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança

Actividade 26

Quem é responsável pelo meu futuro?

Duração total



Materiais Necessários



- Caixa de papel com um espelho lá dentro;
- Lápis ou canetas;
- Folhas de papel
- Computador e Datashow
- Filme "Vítima ou Protagonista" de Kau Mascarenhas.

Objectivos

- Tornar-se consciente de que cada um é responsável pelo seu futuro.

Passos



1ª ETAPA



- Sentados em **posição azul**, peça a cada um(a) que pense como se vê daqui a 5 anos em termos profissionais. Onde gostaria de estar? O que gostaria de estar a fazer?
- Diga que deverão escrever o que desejam estar a fazer no dia X do ano Y exatamente daqui a 5 anos a contar da data actual;
- Em seguida peça para escreverem nas folhas de papel o que irão fazer para alcançar aquele objectivo.



2ª ETAPA



- Quando todos(as) tiverem terminado peça para formarem duplas partilharem as sua respostas com os(as) colegas e pedirem a opinião deles.



3ª ETAPA

- Pergunte:

- 1) Como se sentiram ao fazer este exercício?
- 2) Foi fácil? Foi difícil?
- 3) O que foi fácil? O que foi difícil? Porquê?



4ª ETAPA

- Peça para fecharem os olhos e pensarem em quem são as pessoas que podem lhe apoiar para atingir seu objetivo;
- Peça para abrirem os olhos e diga que irá mostrar a foto da pessoa mais importante e que irá apoiar no alcance do objetivo;
- Explique que um(a) a um(a) irão para fora da sala onde irão ver essa pessoa e que deverão voltar em silêncio e retornar aos seus lugares; coloque uma música calma;
- Preste atenção à reação de cada um; no final, quando todos tiverem olhado para dentro da caixa, pergunte:
 - 1) Gostaram da pessoa que viram lá fora?
 - 2) O que vos pareceu ? Essa pessoa é feia? É bonita? Quem é essa pessoa?
 - 3) Porque ela é a mais importante para alcançar seu objetivo?

•Reforce que, por mais que muitas pessoas queiram ajudar-nos, se não assumirmos a responsabilidade de definir, persistir e atingir os nossos objectivos, fracassaremos. Por isso é importante planear o nosso futuro, pensar no que desejamos, e assumir responsabilidade pelos passos que daremos – pois ninguém dará esses passos por nós.



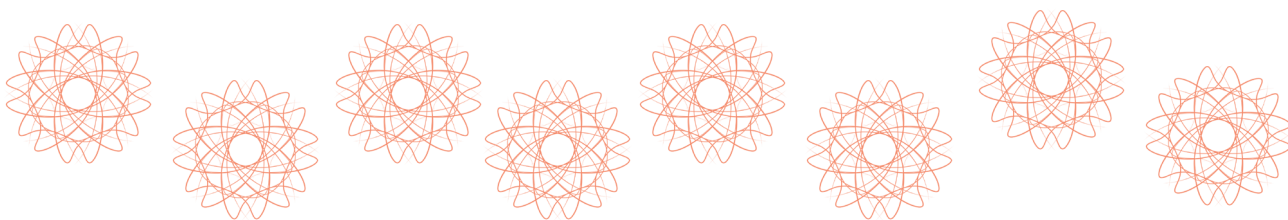
4ª ETAPA

- Mostre o filme "Vítima ou Protagonista" de Kau Mascarenhas;

- Peça para reflectirem em casa sobre a pergunta: eu sou vítima ou protagonista?



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.



Objectivos do dia

- Praticar o PITCH



Lembrete Diário das regras de segurança.

Peça que a representante da turma comente sobre o cumprimento das medidas de segurança do dia anterior e que de um lembrete sobre as regras de segurança e ao seu cumprimento.



Reflexão diária.

Sentados em **posição azul** peça que dois ou três voluntários partilhem suas reflexões sobre a sessão do dia anterior.

Dinâmica

Ohhh!!!! É para tu fazeres

Duração total



Materiais Necessários



- Papel A4;
- Canetas/Lápis.

Objectivos

- Ajudar a reflectirem sobre o que desejamos aos outros.



Passos

1ª ETAPA



- Peça para aos participantes formarem 2 filas um em frente ao outro;
- Distribua um pedaço de papel para cada participante e lápis;
- Peça para cada um(a) escrever um desafio que gostava que a pessoa que está a sua frente fizesse, dê 2 minutos e confira se todos(as) escreveram;



- Peça que dobrem os papelinhos e entreguem ao seu/sua Par;
- De seguida diga que abram os papéis, leiam, e peçam para a pessoa que escreveu cumpra o seu próprio desafio;



- Passar gel nas maoes



2ª ETAPA

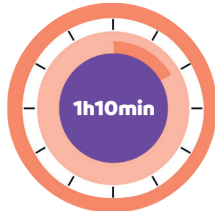


1. Como se sentiram ao fazer a dinâmica?
2. Qual é relação da dinâmica com a nosso dia-a-dia e com a vida profissional?

Actividade 27

Praticando o meu Pitch

Duração total



Materiais Necessários



- Folha de bloco gigante com a definição e estrutura do PITCH;
- Fichas de avaliação do PITCH para cada jovem

Objectivos

- Praticar o Pich.

Passos



1ª ETAPA

- Relembre a definição de pitch e os conteúdos mais importantes até então aprendidos sobre o pitch (definição e estrutura);
- Distribua as folhas de feedback dos pitch da sessão de entrevistas;
- Pergunte o que acharam e se conseguem melhorar.



2ª ETAPA



- Forme grupos de 3 pessoas, e peça que sentem na **posição verde** e pratiquem o pitch e dêem feedbacks umas as outras



INTERVALO – Relembrar as medidas de segurança



3ª ETAPA



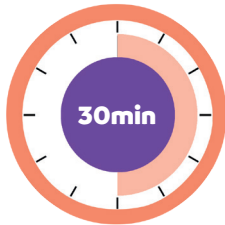
- Sentados em **posição amarela**, peça que 3 voluntários para apresentarem seus Pitches;



Actividade 28

Vamos dar-nos mais um feedback

Duração total



Materiais Necessários



Sem Material Necessário.

Passos



1ª ETAPA



- Peça que se sentem na **posição azul**;
- Lembre que já haviam aprendido e praticado a técnica do feedback sandwiche, então este é o momento para colocar mais uma vez em prática os conhecimentos que tiveram na sessão;
- Peça que cada participante escolha uma colega a quem deseja dar um feedback e que o dê em 1 minuto;
- Se no fim ficarem pessoas que não tenham recebido nenhum, feedback, pergunte ao grupo se tem algum feedback para dar a essas pessoas, se não houver, o(a) facilitador(a) pode dar seu feedback.
- Agradeça pela dedicação durante a formação e deseje muito boa sorte a todos e todas para sua vida e carreira profissional;
- Para o processo de seleção, indicar também até quando as pessoas será contactadas, como. E muito boa sorte;
- Explique que agora podem levar seus envelopes e só abrir quando chegarem em casa.



Peça que a pessoa responsável da turma faça um lembrete sobre a importância do seguimento das medidas de segurança a saída e nos transportes para casa.

Notas de agradecimento

Este guião foi elaborado graças ao esforço da equipa do Muva Link, sobre a coordenação da **Anne Cecile Manicom Rebelo**.

Um agradecimento especial **Nélia Taimo** pelo apoio na revisão do conteúdo e a **Vanucci de Jesus** pelo design gráfico.

A equipa Muva Link

Ana Baloi, Anavera Da Bata, Celso Magombe, Manuel Lélío A Gungulo, Izelquia Mondlane Vania Nhantubo, Suraia Gani, Cristésia Nhavoto, Dionisio Mahumane, Érica Mussa, Chilton Nhiuana, Lizy Nhatave, Rosa Luxo, Helena Mala e Mauro Tsandzane

