

FLEXIBILIDADE

Atividade 2: Navegando pela mudança

Atividades para promover as competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Navegando pela mudança
Competência LifeComp abordada	<input type="checkbox"/> Autorregulação x Flexibilidade <input type="checkbox"/> Bem-estar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicação <input type="checkbox"/> Colaboração <input type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
Duração ¹	45 minutos
Tipo de atividade	Reflexão pessoal e em grupo/Simulação
Breve descrição	Esta atividade resulta melhor em grupos pequenos (6-12 participantes). O objetivo desta atividade é procurar uma solução para um cenário potencial em que tem de se lidar com a mudança. Esta atividade, através da simulação, visa expor as pessoas participantes a situações de mudança e incentivá-las a pensar em estratégias flexíveis para lidar com a mudança.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar as pessoas para gerir as mudanças e os acontecimentos inesperados que podem surgir no seu quotidiano. • Pensar no modo como as pessoas podem reconhecer situações em que têm de reagir e ser flexíveis. • Acompanhar as competências das pessoas para se adaptarem à mudança e decidir em que medida se torna necessário, melhorando-as. • Identificar situações ou atividades e planejar a utilização de algumas técnicas de flexibilidade. • Procurar oportunidades para crescer através das mudanças.
Contexto ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Facilitador/a • 1 sala de reuniões acolhedora Para a implementação presencial • Papel A4, canetas, post-it, cartaz Para a implementação online • Jamboard (quadro interativo do google)

¹ Pode ser contínuo.

² Materiais e recursos necessários para a sua implementação, incluindo recursos financeiros, humanos e espaços. Caso seja necessária uma ficha de trabalho, utilize o seguinte documento para a preparar.

Dicas para facilitadores/as³	O/A facilitador/a pode inspirar-se na Atividade 1 "Alongamento mental" e pedir às pessoas participantes a simulação de uma situação de mudança
Passo a passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. O/a facilitador/a apresenta a definição de "flexibilidade" e a sua importância (para mais informações, consulte a Ficha de trabalho para o/a facilitador/a) 2. O/a facilitador/a apresenta diferentes cenários potenciais para lidar com a mudança. São sugeridos três cenários na Ficha de trabalho para o/a facilitador/a. 3. As pessoas participantes são divididas em 3 grupos 4. Cada grupo escolhe um cenário e tenta responder às seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • Qual seria a sua primeira reação? • Quais são as soluções possíveis para o "problema"? • O que é que uma "pessoa flexível" faria? • Como é que poderia utilizar a mudança em seu benefício? 5. Após a discussão em pequenos grupos, cada grupo escolhe um/a líder para apresentar as respostas ao plenário 6. O/a facilitador/a incentiva o grupo a discutir as conclusões
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> • Para a reflexão da atividade, o/a facilitador/a pode distribuir um post-it a cada pessoa e pedir-lhes que apresentem uma palavra ou frase curta para descrever a sua experiência na sessão. Para o formato online, o/a facilitador/a pode utilizar o <i>Jamboard</i> com post-its online.
Referências	<p>Atividade adaptada de https://act45.eu/</p> <p>Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</p>

³ O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.



Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

Atividade „Navegando pela mudança“

- **Definição**

A capacidade para gerir transições e a incerteza, adaptar-se a mudanças, considerar novas ideias e pontos de vista, enfrentar desafios, comprometer-se e encontrar soluções.

“A flexibilidade refere-se à capacidade dos músculos, articulações e tecidos moles moverem-se através de um conjunto de movimentos sem restrições e sem dor. Envolve a capacidade destas estruturas esticarem, alongarem e contraírem sem limitações, permitindo um movimento suave e eficiente” (UC Davis, n.d.).

- **Por que é importante?**

A mudança e a incerteza são características inerentes à nossa vida quotidiana, especialmente nestes tempos de rápida mudança devido ao contexto socioeconómico e aos avanços tecnológicos. Por conseguinte, a capacidade de adaptação ou, melhor ainda, de desenvolvimento face a estas mudanças é uma competência importante.

Desde a mudança de escolas e de residência até ao contacto com novas ideias e culturas, a flexibilidade é uma das competências mais importantes para o desenvolvimento mental, socioeconómico e profissional.

A flexibilidade é também descrita como a competência para tomar decisões quando o resultado dessa decisão é incerto, atendendo a que a informação disponível é parcial ou ambígua, ou quando existe um risco de resultados indesejados (EntreComp).

De acordo com o quadro Lifecomp, em 2019, a flexibilidade/adaptabilidade foi a competência mais solicitada nos anúncios de emprego online. Os empregadores querem contratar pessoas capazes de "modificar a sua atitude ou comportamento para se adaptarem a alterações no local de trabalho", enquanto a NACE (2020) identificou a flexibilidade/adaptabilidade como uma das competências de personalidade mais procuradas pelos empregadores em relação aos estudantes.

Cenários sugeridos:

Cenário 1	Trabalha há muito tempo num supermercado e é responsável pelo registo da entrada de mercadorias. Sempre fez esse trabalho da mesma forma. Agora, a empresa decidiu alterar o método de registo das mercadorias e utilizar um determinado software, pelo que o obriga a frequentar uma formação durante seis meses que lhe permitirá trabalhar de acordo com os critérios definidos.
------------------	---



Cenário 2	O apartamento que tem alugado nos últimos 20 anos é velho e tem alguns problemas com a canalização. Um dia acorda para tomar um duche e o cano da água explode. Quando chama o senhorio para o arranjar, ele decide fazer uma remodelação completa que demorará até 6 meses.
Cenário 3	Segue sempre o mesmo percurso de casa para o trabalho ou para qualquer outro lugar e utiliza o metro mais próximo. O Presidente da Câmara Municipal decide encerrar a estação de metro para obras de renovação, uma vez que há alguns problemas de segurança.

