

# GESTÃO DA APRENDIZAGEM

## Atividade 2: Desbloquear a aprendizagem

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

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Desbloquear a aprendizagem
<b>Competência LifeComp abordada</b>	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> 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 x Gestão da aprendizagem
<b>Duração<sup>1</sup></b>	A duração da atividade é variável, dependendo dos/das participantes e da forma como o/a facilitador/a a adapta de acordo com as necessidades específicas. Tempo mínimo aproximado entre 40-60 minutos.
<b>Tipo de atividade</b>	Autorreflexão
<b>Breve descrição</b>	A atividade incentiva o adulto a refletir sobre como gere o seu tempo de estudo, quais métodos utiliza para alcançar o conteúdo e o que pode mudar para melhorar. Estas atividades de aprendizagem irão ajudá-los/las a desenvolver e promover uma abordagem proativa para gerir eficazmente a aprendizagem. Esta atividade foi concebida para ser realizada em pequenos grupos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver competências de autoconsciência e de pensamento crítico relacionadas com a gestão do seu próprio processo de aprendizagem.</li> <li>• Aumentar a motivação dos adultos e o seu empenho no processo de aprendizagem com base nos seus interesses pessoais.</li> <li>• Conhecer os pontos fortes e fracos para saber onde se deve concentrar aprendizagem e melhoria.</li> </ul>
<b>Contexto<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 facilitador/a</li> <li>• Caneta</li> </ul>

<sup>1</sup> Pode ser contínuo.

<sup>2</sup> 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material para a ficha de trabalho dos/das participantes, impresso ou digital</li> </ul>
<b>Dicas para facilitadores/as<sup>3</sup></b>	<p>A tabela pode ser usada como um diário de aprendizagem e utilizada regularmente para que os e as participantes possam registar as suas realizações, desafios e evolução. Na ficha de trabalho da tabela de gestão da aprendizagem, o/a facilitador/a incentiva os/as participantes a definirem objetivos de aprendizagem claros e específicos. Estes objetivos têm de ser alcançáveis e significativos, ajudando os/as participantes a manterem-se concentrados/as e motivados/as durante o processo. Na tabela de reflexão, é importante que os/as participantes questionem se a estratégia utilizada lhes foi útil para atingir os objetivos. Dar feedback construtivo e apoio durante a atividade para avaliar os próprios progressos. Ajudar os/as participantes a criar um ambiente de aprendizagem motivador e respeitador.</p>
<b>Passo a passo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O/a facilitador/a apresenta o significado de gerir a aprendizagem e a sua importância no processo de aprendizagem (consultar a ficha de trabalho do/a facilitador/a)</li> <li>2. O/a facilitador/a faz perguntas para ter uma ideia do ponto de partida dos/das participantes e saber como eles/elas gerem a aprendizagem. O/a facilitador/a começa por refletir sobre as atuais estratégias e hábitos de aprendizagem dos/das participantes, fazendo-lhes algumas perguntas para a autorreflexão. O/a facilitador/a pode fazer perguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qual é a sua experiência pessoal em termos de aprender algo novo?</li> <li>• O que gosta ou gostaria de aprender neste momento (por exemplo, identificar um tema que adora, uma atividade que gostaria de aprender, uma competência que gostaria de ter)?</li> <li>• O que gosta ou gostaria de aprender no futuro (por exemplo, identificar um tema que adora, uma atividade que gostaria de aprender, uma competência que gostaria de ter)?</li> <li>• Observou algum padrão ou momento do dia que facilite a sua concentração?</li> <li>• Considera que é importante estabelecer objetivos quando se aprende algo novo?</li> <li>• Tem um objetivo que gostaria de alcançar?</li> <li>• Já alguma vez se deparou com uma situação em que se sentiu motivado/a para aprender? O que o/a motivou?</li> <li>• Considera que o ambiente e a situação pessoal afetam a nossa capacidade de aprender? Porquê?</li> </ul> </li> <li>3. Os/as participantes dispõem de algum tempo para refletir</li> <li>4. O/a facilitador/a distribui o Quadro 1 e pede aos e às participantes que respondam às perguntas apresentadas no quadro, com base na sua autorreflexão anterior (consultar o Material para os/as participantes).</li> <li>5. O/a facilitador/a pede aos e às participantes que identifiquem, pelo menos, três áreas em que acreditam que podem melhorar a sua gestão da aprendizagem. Os exemplos podem incluir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição de objetivos de aprendizagem mais claros e exequíveis e de ações para os atingir.</li> <li>• Melhorar as estratégias de tomada de notas ou encontrar métodos alternativos para reter eficazmente a informação.</li> </ul> </li> <li>6. Os/as participantes partilham as suas reflexões com a turma, ou com o/a formador/a, dependendo do que se sentirem confortáveis para partilhar e com quem o pretendem fazer.</li> </ol>

<sup>3</sup> O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.



	<p>7. Os/as participantes escrevem as suas reflexões na tabela de gestão da aprendizagem (consultar a ficha de trabalho Material para os/as participantes).</p> <p>8. O/a facilitador/a pede aos e às participantes que façam um brainstorming e escrevam potenciais soluções ou estratégias para cada área de melhoria, que os e as possam ajudar a enfrentar os desafios que identificaram. Dependendo de com quem querem partilhar, as sugestões podem ser partilhadas com toda a turma ou apenas com o/a facilitador/a.</p>
<b>Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● O que aprendi com esta atividade?</li> <li>● Como esta atividade influenciou a aprendizagem de coisas novas?</li> <li>● Sabe como aplicar o que aprendeu no seu dia a dia?</li> <li>● Consegue citar um exemplo em que a aprendizagem anterior o/a tenha ajudado a compreender e a aprender algo novo?</li> <li>● Aprender coisas novas trouxe-lhe algum benefício na sua vida quotidiana ou no seu ambiente de trabalho/educacional?</li> </ul>
<b>Referências</b>	<p><a href="https://www.edutopia.org/">https://www.edutopia.org/</a></p> <p><a href="https://www.teachthought.com/">https://www.teachthought.com/</a></p>



## Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

### Atividade „Desbloquear a aprendizagem“

A gestão da aprendizagem refere-se às competências e estratégias que utilizamos para organizar, acompanhar e avaliar o nosso próprio processo de aprendizagem. Isto envolve: definir objetivos, abordar os pontos fracos, planear o tempo de dedicação e manter-se motivado/a. Ao desenvolver fortes competências de gestão da aprendizagem, podemos melhorar a nossa capacidade de aprender.

A gestão da aprendizagem refere-se à capacidade de planear, regular e avaliar o nosso próprio processo de aprendizagem. Isto inclui a definição de objetivos, a consciência das nossas fraquezas, a honestidade connosco, a adaptação às nossas necessidades e a seleção de estratégias de aprendizagem adequadas. Para isso, é importante fazer uma autorreflexão, a fim de nos adaptarmos melhor às nossas necessidades e concebermos um bom plano de aprendizagem e melhorarmos. É importante que o/a facilitador/a sublinhe que os e as participantes têm de ser honestos/as quando respondem às perguntas da ficha de trabalho.

A gestão da competência de aprendizagem desempenha um papel importante na eficácia da experiência de aprendizagem. Enquanto facilitador/a, o facto de compreender e apoiar a competência, melhorará o processo de aprendizagem.



## Ficha de trabalho para os/as participantes

### Atividade „Desbloquear a aprendizagem“

Quadro 1

Questão	Resposta
Atualmente, como aborda a aprendizagem de novos temas ou competências?	
Que métodos utiliza para organizar e gerir os seus materiais didáticos?	
Como define objetivos e acompanha os seus progressos?	
Existem alguns desafios ou áreas a melhorar na gestão eficaz da sua aprendizagem?	



Quadro 2

O que quero aprender num futuro próximo?	O que posso fazer para aprender melhor?	Reflexões e lições aprendidas

