

CITIZENS  ACCELERATOR



AUTORREGULAÇÃO

Compreender e gerir as suas emoções,
pensamentos e comportamentos

Self-regulation

Autorregulación

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Autoregolazione

Autocontrol

Samokontrola

Auto-regulació



Como é que eu me sinto hoje?
Consigno compreender os sinais que o meu corpo me está a enviar?
Compreendo os meus sentimentos? Como é que eu giro situações complicadas?
Sou otimista sobre a aprendizagem?



Atividade 1:
Quem sou eu?

Atividade 2:
Caminhos Cruzados



Fazer formação sobre um tema difícil pode ser um desafio e até frustrante. É importante reconhecer estas emoções e manter-se otimista.

Quando se sente sobrecarregado, precisa de estabelecer prioridades para identificar o que pode e o que não pode controlar; o que poderá ajudar a regular as suas emoções, pensamentos, valores e comportamentos.

Quando se está numa situação de stress, é preciso reconhecer o que se está a sentir para responder da melhor forma.



FLEXIBILIDADE

Adaptação a mudanças e encontrar novas
soluções

Flexibility

Flexibilidad

Flexibilität

Ευελιξία

Flessibilità

Flexibilitatea

Felksibilnost

Flexibilitat



Como é que eu me sinto quando as mudanças acontecem?
Sou capaz mudar a minha opinião e ação quando obtenho informação nova?
Sou capaz de alterar o meu comportamento quando ocorrem mudanças repentinas?
Sou capaz de assumir uma nova fase na minha vida e manter o foco nos meus objetivos?



Atividade 1:
Alongamento
Mental

Atividade 2:
Navegando pela
mudança



Quando se inicia um novo emprego, pode ser necessário aprender novas formas de trabalhar, adaptar-se à cultura do local de trabalho e às novas pessoas, mesmo que se seja um especialista na matéria.

Quando se está a falar com outras pessoas e se descobre alguma informação nova, pode ser necessário pensar sobre essa informação e talvez mudar o ponto de vista.

Quando um novo programa/aplicação/sistema é instalado no seu computador ou smartphone, pode ser necessário algum tempo para aprender a utilizá-lo.

CITIZENS ACCELERATOR



BEM-ESTAR

Ser saudável e feliz com amigos, família e vizinhos

Well-being

Bienestar

Wohlbefinden

Ευεξία

Benessere

Starea de bine

Dobrobit

Benestar



O que é que eu faço para me ajudar a relaxar?
Com que frequência faço coisas que me ajudam a relaxar?
Quando não estou bem, sei a que serviços/pessoas posso recorrer?



Atividade 1:
Aprender através das experiências



Quando se vivem situações de stress ou de ansiedade, é importante saber quais as actividades que se podem fazer para se sentir melhor ou quais os serviços que o podem ajudar.

Quando tem tempo livre e quer fazer algo saudável que o faz sentir-se bem.

Quando não tem a certeza de como relaxar, precisa de saber quais as actividades que o ajudam a descontrair e que são saudáveis para si e para os outros.



EMPATIA

Adotar a perspetiva e reconhecer as emoções das outras pessoas

Empathy

Empatía

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empatia

Empatie

Empatija

Empatia



Sou capaz de me colocar no lugar dos outros, independentemente das diferenças (Étnico-racial, orientação sexual, crença ou qualquer outra)? Presto atenção ao que as pessoas me querem dizer, escuto, olho nos olhos dos outros, com interesse genuíno?



Atividade 1:

E se fosse eu?

Atividade 2:

Sentir através de ti!

Atividade 3:

Tocar e Contar!



Quando estamos a falar com alguém que tem uma opinião diferente da nossa, temos de estar conscientes das emoções, experiências e valores dessa pessoa.

Quando se recebe uma resposta negativa de alguém, é importante perceber o porquê.

Quando se tem um conflito com alguém, é importante ter em conta a sua perspetiva.

CITIZENS XELERATOR



COMUNICAÇÃO

Capacidade para interagir e participar em conversas com outras pessoas

Communication

Comunicación

Kommunikation

Επικοινωνία

Comunicazione

Comunicare

Komunikacija

Comunicació



Sou um bom ouvinte?
Comunico-me de uma forma correta e respeitosa e adapto a minha linguagem aos diferentes contextos?
Sou bom a compreender a linguagem corporal das outras pessoas?



Atividade 1:
Vamos comunicar

Atividade 2:
Gerir conflitos



No seu trabalho, é importante ser capaz de interagir com os seus colegas e chefes.

Ao conversar com os seus amigos e familiares, tem de os compreender e ser claro e assertivo.

Quando faz um pedido num restaurante, é preciso ser claro e adaptar a linguagem ao contexto.

Quando vai ao médico, é preciso ser claro e adaptar a linguagem ao contexto.

CITIZENS XELERATOR



COLABORAÇÃO

Capacidade de trabalhar em conjunto para um objetivo comum.

Collaboration

Colaboración

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaborazione

Colaborare

Suradnja

Col·laboració



Sinto-me motivado/a para colaborar com os outros em atividades e projetos?

Acredito que o respeito e a igualdade são importantes quando se lida com outras pessoas?

Sou capaz de lidar com desacordos ou conflitos com os membros da minha equipa?



Atividade 1:
Trabalhar em conjunto

Atividade 2:
É preciso uma aldeia...



Quando realiza uma atividade de grupo numa formação, é necessário colaborar com os outros.

Quando trabalha em conjunto num projeto intergeracional, por exemplo, na limpeza de um parque, é necessário colaborar.

Quando discute um problema comum numa assembleia municipal, é necessário ter em conta as perspetivas e opiniões de todos para encontrar uma solução comum.



MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Capacidade de aprender e melhorar as suas
próprias competências

Growth mindset

Predisposición de
crecimiento

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Mentalità di crescita

Mentalitatea de
creștere

Razmišljanje koje
donosi rast

Predisposició al
creixement



Acredito que as pessoas são capazes de aprender algo novo e melhorar as suas competências através da dedicação e do trabalho?

Sinto-me motivado/a para aprender e melhorar as minhas competências?

Encaro o fracasso como uma oportunidade para crescer e melhorar as minhas competências?



Atividade 1:

O que é que as más experiências nos ensinam?

Atividade 2:

Qual é a sua mentalidade?



Quando se candidata a um novo emprego ou quando inicia uma função diferente, pode utilizar a mentalidade de crescimento para melhorar as suas competências.

Quando é pai/mãe ou avô/avó, é necessário aprender novas competências.

Quando procura formação para melhorar uma competência ou para aprender algo novo, é necessário ter curiosidade e motivação para aprender algo novo.



PENSAMENTO CRÍTICO

Capacidade para lidar com a incerteza,
complexidade e mudança.

Critical thinking

Pensamiento
crítico

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Pensiero critico

Gândire critică

Kritičko
razmišljanje

Pensament crític



Sou capaz de distinguir rumores, opiniões e factos?

Sou capaz de verificar a validade e veracidade da informação recebida?

Sou capaz de identificar soluções adequadas para alguns problemas?

Sou capaz de identificar argumentos e evidências que me permitam tirar conclusões e ter opiniões sobre os assuntos?



Atividade 1:

É um facto ou uma opinião?

Atividade 2:

Desafiar pressupostos

Atividade 3:

Notícias falsas



Ao obter uma notícia na internet é importante verificar se é um facto ou a opinião de uma pessoa.

Quando alguém conta uma história é importante verificar se é um facto ou a opinião de outra pessoa.

Quando existem 2 opiniões sobre um assunto importante para si, é importante que compare e analise a informação para que chegue a uma conclusão.



GESTÃO DA APRENDIZAGEM

Capacidade de pensar e discutir
como aprender melhor.

Gestão da
aprendizagem

Gestión de
aprendizaje

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Gestione
dell'apprendimento

Gestionarea
învățării

Upravljanje
učenjem

Gestió
d'aprenentatge



Sinto que ainda estou a aprender? Porquê?
Costumo pensar naquilo que gostaria de aprender?
Sei onde procurar ajuda para aprender algo novo?
Costumo pensar naquilo que sei ou que preciso de aprender?



Atividade 1:
Semáforo

Atividade 2:
Desbloquear a aprendizagem



Quando recebe um novo equipamento em casa e não sabe como o utilizar, tem de ser capaz de compreender que tem de aprender a utilizá-lo e tentar fazê-lo.

Quando começa um novo emprego e não tem experiência na função, é necessário conhecer as responsabilidades que vai ter, as tarefas que vai realizar e perceber o que é preciso aprender para o fazer com sucesso.

Quando pensa em ir trabalhar, estudar ou viajar para um país diferente, é importante começar a aprender a língua, definir como vai aprender e com que apoio.