

CARTÕES LIFEComp



DESCRIÇÃO

Os Cartões de Competência para a Vida (LifeComp) é uma ferramenta desenvolvida pelo projeto Citizens Xelerator com o objetivo de apoiar as organizações e profissionais que trabalham com adultos/as em:

- Identificar as suas competências pessoais, sociais e de aprendizagem;
- Desenvolver atividades que promovam a validação e o reconhecimento das competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos, adquiridas em percursos formais, informais e não formais.

Os Cartões LifeComp foram construídos com base no Referencial LifeComp e são compostos por 9 cartões, organizados em 3 áreas principais: **Pessoal** - autorregulação, flexibilidade, bem-estar; **Social** - empatia, comunicação, colaboração; **Aprendizagem** - mentalidade de crescimento, pensamento crítico, gestão da aprendizagem.

COMO FUNCIONA?

Um recurso útil para organizações e profissionais que trabalham com adultos. Os Cartões são desenvolvidas como um recurso físico e digital.

Utilize os Cartões para desenvolver e reforçar as competências-chave de adultos/as aprendentes.

Cada cartão é composto por uma descrição breve e compreensível da competência; 2 a 3 perguntas para autorreflexão e identificação das competências dos/as adultos/as; 2 atividades para reforçar as competências e exemplos da vida real sobre como utilizar cada competência

INSTRUÇÕES



SELECIONE A(S) COMPETÊNCIA(S)

Os Cart3es LifeComp s3o compostos por 9 cart3es, cada um dos quais aborda uma compet3ncia. Pode trabalhar as 9 compet3ncias ou uma 3nica, dependendo dos seus objetivos de aprendizagem.

1

2

LEIA A DESCRIÇÃO

Cada cart3o inclui uma descri33o curta e compreens3vel da compet3ncia, composta por palavras-chave. Certifique-se de que os/as adultos/as compreendem a descri33o da compet3ncia antes de passar 3 fase seguinte.

APRESENTE AS PERGUNTAS PARA AUTORREFLEXÃO

Leia as perguntas para autorreflex3o que ajudar3o os/as adultos/as a decidir se t3m essa compet3ncia.

3

4

IMPLEMENTE AS ATIVIDADES

Para refor3ar a(s) compet3ncia(s), realize as atividades apresentadas nos cart3es. Cada cart3o apresenta atividades que podem ser realizadas em grupo ou individualmente. Cada atividade 3 acompanhada por um documento de orienta33o com instru33es.

APRESENTE OS EXEMPLOS

No final do exerc3cio, apresente os exemplos da vida real em que os/as adultos/as podem utilizar a(s) compet3ncia(s), orientando-os/as sobre a forma como podem utilizar a compet3ncia em causa nos v3rios aspetos das suas vidas.

5