

# 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 Cartões LifeComp são compostos por 9 cartões, cada um dos quais aborda uma competência. Pode trabalhar as 9 competências ou uma única, dependendo dos seus objetivos de aprendizagem.

1

2

## LEIA A DESCRIÇÃO

Cada cartão inclui uma descrição curta e compreensível da competência, composta por palavras-chave. Certifique-se de que os/as adultos/as compreendem a descrição da competência antes de passar à fase seguinte.

## APRESENTE AS PERGUNTAS PARA AUTORREFLEXÃO

Leia as perguntas para autorreflexão que ajudarão os/as adultos/as a decidir se têm essa competência.

3

4

## IMPLEMENTE AS ATIVIDADES

Para reforçar a(s) competência(s), realize as atividades apresentadas nos cartões. Cada cartão apresenta atividades que podem ser realizadas em grupo ou individualmente. Cada atividade é acompanhada por um documento de orientação com instruções.

## APRESENTE OS EXEMPLOS

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

5