

# CITIZENS XELERATOR SESSÕES DE MICROAPRENDIZAGEM



# Conteúdos

<a href="#">Sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Orientações para a implementação</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Compreender a coleção de cartões LifeComp .....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Implementar sessões de microaprendizagem .....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Conselhos práticos para facilitadores/as .....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Conclusão</a>	<a href="#">7</a>



## Sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator

As sessões de microaprendizagem são atividades de aprendizagem de pequena dimensão - partes de um conteúdo que preconizam um único objetivo de aprendizagem. Quanto mais pequeno for o conteúdo, melhor será para o envolvimento do/a formando/a e para a retenção de informação, implicando menos fadiga mental, melhor atividade cerebral e uma aprendizagem mais eficaz.

Normalmente, são realizadas pequenas sessões individuais, que requerem pouco esforço e envolvem tópicos simples e/ou de âmbito restrito.

As sessões de microaprendizagem são **fáceis de realizar** e podem também ser **rápidas, simples e flexíveis**. A sua curta duração aumenta o compromisso e a satisfação dos/as formandos/as, não se tornando demasiado cansativa para os/as participantes.

As sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator são interativas e podem ser implementadas através de uma **variedade de atividades e materiais** que estimulam uma participação ativa. Estes incluem:

- questionários
- atividades de grupo ou individuais baseadas em workshops
- atividades complementares
- apresentações
- atividades baseadas nos cartões LifeComp do Citizens Xelerator.

Cada uma destas atividades pode ser utilizada como um exercício autónomo ou pode ser combinada com outras, dependendo da dimensão do grupo e do tempo disponível. A duração recomendada de uma sessão de microaprendizagem é entre **60 e 90 minutos**.

O projeto Citizens Xelerator disponibiliza atividades e materiais para as 12 sessões de microaprendizagem seguintes:

- Literacia financeira
- Empreendedorismo
- Literacia digital
- Literacia da sustentabilidade
- Empatia social
- Sensibilização para a diversidade e a inclusão
- Literacia mediática e da informação
- Literacia democrática e cívica
- Literacia em saúde
- Competência intercultural
- Competências de gestão de carreira
- Cartões LifeComp.

Estas sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator promovem uma abordagem estratégica e eficaz à educação de adultos, adotando os princípios de atividades de aprendizagem pequenas, orientadas e interativas. Com uma diversidade de tópicos que abrangem competências cruciais, como a literacia financeira, a empatia social e a competência intercultural, proporcionam uma plataforma versátil para os/as formandos/as se envolverem ativamente no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Ao combinar várias atividades e materiais interativos, o projeto Citizens Xelerator não só assegura a adaptabilidade a grupos de diferentes dimensões e a restrições de tempo, como também reforça o compromisso de contribuir para uma população equilibrada e empoderada.

## Orientações para a implementação

### Compreender a coleção de cartões LifeComp

A Coleção de Cartões LifeComp é uma ferramenta desenvolvida pelo projeto Citizens Xelerator para apoiar profissionais e organizações que:

- trabalham com formandos/as adultos/as na identificação das suas competências pessoais, sociais e de aprendizagem
- desenvolvem atividades que promovem o reconhecimento e a validação de competências pessoais, sociais e de aprendizagem de pessoas adultas, adquiridas em contextos formais, informais e não formais.

A Coleção inclui várias atividades práticas para cada uma das nove competências: autorregulação, flexibilidade, bem-estar, empatia, comunicação, colaboração, mentalidade de crescimento, pensamento crítico e gestão da aprendizagem. Estas competências encontram-se organizadas em três áreas principais: pessoal, social e de aprendizagem.

As atividades da Coleção também podem ser utilizadas em cada uma das sessões de microaprendizagem acima descritas. De facto, uma atividade LifeComp adequada encontra-se pré-seleccionada para cada sessão de microaprendizagem. Assim, os/as facilitadores/as que planeiam implementar as sessões de microaprendizagem com os/as seus/suas formandos/as devem também analisar a Coleção de Cartões LifeComp do Citizens Xelerator.

Compreender a Coleção de Cartões LifeComp fornece aos/às facilitadores/as um enfoque estruturado através do qual podem ver as competências que os/as formandos/as adultos/as devem desenvolver. Ao categorizar as competências em áreas pessoais, sociais e de aprendizagem, o quadro garante uma perspetiva holística sobre a natureza multifacetada do desenvolvimento da pessoa adulta. Este entendimento serve de guia para os/as facilitadores/as adaptarem a sua abordagem, assegurando uma experiência educativa equilibrada que vai para além da mera aquisição de conhecimentos.

Os/As facilitadores/as podem explorar a coleção de cartões LifeComp em [citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en](https://citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en). Isto pode implicar a leitura dos materiais fornecidos, a participação em atividades exemplificativas e a compreensão dos resultados esperados em cada área de competência. Devem abordar este processo com curiosidade e um interesse genuíno no desenvolvimento das necessidades dos/as formandos/as adultos/as, reconhecendo que a sua compreensão da Coleção de Cartões LifeComp influencia diretamente a qualidade e a relevância da experiência educativa que proporcionam.

## Implementar sessões de microaprendizagem

A microaprendizagem, com os seus conteúdos de pequena dimensão e objectivos de aprendizagem específicos, apresenta várias vantagens. Adapta-se aos horários ocupados dos/as formandos/as adultos/as, permitindo-lhes participar em sessões de aprendizagem curtas sem grandes restrições em termos de tempo. Além disso, aumenta a retenção de informação e o envolvimento devido à sua natureza concisa e direccionada. Por último, uma abordagem sistemática garante que os/as participantes abrangem uma diversidade de tópicos, contribuindo para um conjunto de competências bem estruturado.

Para além de oferecerem sessões curtas e orientadas que se podem ajustar a diversos períodos de tempo, as sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator são constituídas por sediferentes atividades e materiais que podem ser implementados em parte, adaptando-se às necessidades dos/as participantes. Diferentes grupos de formandos/as adultos/as podem ter distintos níveis de familiaridade com a temática, diversas preferências de aprendizagem e objetivos diferenciados. Ao **seleccionar e adaptar a ordem e a duração das atividades e materiais disponibilizados**, os/as facilitadores/as podem encarar estas diferenças de forma eficaz.

O conteúdo de microaprendizagem pode ser visualizado através de vários meios, tais como vídeos, apresentações, questionários e atividades interativas. Esta flexibilidade permite aos/as facilitadores/as satisfazer as diferentes preferências de aprendizagem de cada grupo. Por exemplo, os/as formandos/as mais visuais podem beneficiar com a utilização de vídeos, enquanto outros/as podem preferir questionários interativos.

A **duração das sessões de microaprendizagem também pode ser adaptada** para se adequar a diferentes restrições de tempo. Alguns/algumas formandos/as podem preferir sessões mais curtas e mais frequentes, enquanto outros/as podem beneficiar de períodos ligeiramente mais longos. Os/as facilitadores/as devem potenciar a flexibilidade na duração das sessões, ajustando-se às diferentes disponibilidades dos/as formandos/as adultos/as.

Os/As facilitadores/as devem também utilizar regularmente um **mecanismo de feedback** para compreender a eficácia da abordagem de microaprendizagem e das atividades seleccionadas. Ao solicitar regularmente a opinião dos/as participantes sobre a sua preferência em termos de duração das sessões, formatos dos conteúdos e experiência global das aprendizagens, os/as facilitadores/as podem aperfeiçoar e melhorar as sessões de forma interativa.

Ao reconhecerem e implementarem a flexibilidade inerente às sessões de microaprendizagem desta forma, os/as facilitadores/as asseguram que a **experiência de aprendizagem é adaptável às diversas necessidades**, preferências e limitações dos/as formandos/as adultos/as. Esta abordagem maximiza o envolvimento e a eficácia em contextos educativos muito diversos.

## Conselhos práticos para facilitadores/as

### Gerir eficazmente o tempo das sessões

Respeitar a duração recomendada de 60 a 90 minutos das sessões de microaprendizagem. Certificar-se de que o conteúdo se enquadra neste intervalo de tempo para evitar a sobrecarga de informação. Planear e atribuir de uma forma cautelosa o tempo para cada atividade, permitindo que os/as participantes interiorizem e reflitam sobre a informação sem se sentirem pressionados.



## Utilizar formatos de aprendizagem variados

Incorporar uma variedade de formatos de aprendizagem disponibilizados nas sessões de microaprendizagem, tais como questionários, atividades de grupo, apresentações e debates interativos. Esta diversidade permite responder a diferentes preferências de aprendizagem e mantém os/as participantes envolvidos durante a sessão. A mistura de formatos também acrescenta dinamismo à experiência de aprendizagem.

## Promover uma participação ativa

Incentivar a participação ativa através de elementos interativos como sondagens, debates e atividades práticas. Este envolvimento aumenta o empenho e reforça a aprendizagem. Promover oportunidades para os/as participantes aplicarem imediatamente a informação, promovendo uma compreensão prática dos conceitos apresentados.

## Adaptar-se à dinâmica do grupo

Ser flexível na adaptação das sessões de microaprendizagem às dinâmicas do grupo. Reconhecer que os diferentes grupos podem ter diferentes níveis de familiaridade com a temática, preferências de aprendizagem diversas e objetivos únicos. Ajustar a apresentação e a intensidade das atividades de acordo com as necessidades específicas de cada grupo.

## Garantir percursos de aprendizagem flexíveis

Compreender os diferentes níveis de competências, estilos de aprendizagem e níveis de compromisso dos/as formandos/as adultos/as. Fornecer percursos de aprendizagem personalizados para que os/as utilizadores possam estudar de acordo com a sua conveniência. Desta forma, garantirá o apoio e a motivação adequados aos/às formandos/as e às suas respetivas competências sem os/as sobrecarregar.

## Incentivar a aprendizagem entre pares

Criar um espaço de aprendizagem no qual os/as formandos/as partilhem os seus conhecimentos. Promover a comunicação entre pares entre os/as participantes para fazer sobressair as diferentes experiências e conhecimentos do grupo. Isto torna o processo de aprendizagem interessante e desenvolve um espírito de comunidade nos/as formandos/as.

## Criar um ambiente seguro e respeitador

Criar diretrizes que promovam um ambiente de aprendizagem seguro e respeitador. Enfatizar a escuta ativa e atitudes despojadas de juízos de valor. Isto deve potenciar um espaço em que os/as participantes partilhem ideias livremente entre si, num ambiente que promova o respeito mútuo e a justiça.

## Utilizar a tecnologia com ponderação

Ter em conta as desigualdades digitais e os diferentes níveis de competência digital entre os/as participantes. Incorporar cuidadosamente a tecnologia na turma, disponibilizando-a e dando orientação àqueles/as que não dominam as ferramentas digitais. Esta abordagem garante que todos/as os/as formandos/as participem em igualdade de circunstâncias, independentemente da sua proficiência digital.



## Oferecer múltiplos canais de comunicação

Ter em conta que as pessoas podem preferir formas alternativas de comunicação. Criar várias formas de comunicação, incluindo debates em grupos, reuniões individuais e comentários escritos. Deste modo, serão tidos em conta os diferentes modos de comunicação, permitindo que as pessoas se expressem do modo que se sentem mais confortáveis.

## Promover a aprendizagem intergeracional

Para incentivar experiências de aprendizagem intergeracionais, promover interações entre pessoas de diferentes idades. Isto não só torna a experiência educativa, como também ajuda a desenvolver relações de aprendizagem saudáveis entre os/as participantes.

## Procurar obter feedback regularmente

Implementar revisões constantes para verificar a eficiência do processo de aprendizagem. Procurar obter feedback, de uma forma contínua, dos/as participantes sobre o formato, conteúdo e facilitação. Isto criará um processo interativo em que os/as facilitadores/as podem adaptar-se em tempo real ao feedback e reagir às diferentes necessidades e expectativas dos formandos.

## Facilitar a definição de objetivos e a reflexão

Fazer com que os/as participantes definam os seus próprios objetivos de aprendizagem e monitorizem os seus progressos. Isto reforça o sentimento de pertença e o desejo de desenvolver competências, mesmo em adultos que enfrentam desafios de desenvolvimento de competências. Realizar debates frequentes sobre as realizações, dificuldades e mudanças necessárias para apoiar e modificar o processo de aprendizagem.

## Celebrar a diversidade e os resultados

Celebrar os êxitos, tanto a nível individual como de grupo. Reconhecer as pequenas (e grandes) realizações, realçando o significado do contributo de cada participante para o ambiente de aprendizagem. Estes reforços positivos promovem um sentimento de inclusão e mantêm o envolvimento ativo dos/as formandos/as.

## Promover a mentoria entre pares

Incentivar os/as participantes mais experientes e com mais competências a atuarem como mentores entre pares. A associação de pessoas com competências diferentes cria um ambiente de aprendizagem colaborativa em que os/as participantes menos qualificados/as podem aprender com os pares mais experientes. Isso melhora o trabalho em equipa e promove a aprendizagem mútua.

## Oferecer métodos de avaliação diversificados

Identificar os diferentes estilos de aprendizagem entre os/as formandos/as e utilizar várias técnicas de avaliação. Lembrar que há pessoas que obtêm uma pontuação elevada nas avaliações tradicionais e outras que se saem melhor em apresentações práticas ou através da apresentação de portefólios. As avaliações diferenciadas permitem uma avaliação justa, tendo em consideração os pontos fortes e as preferências de cada participante.

## Facilitar a compreensão intercultural

Incorporar atividades e palestras destinadas a construir uma perspetiva de ligação entre culturas. Proporcionar aos/as participantes a oportunidade de falar sobre algumas características das suas

culturas, a fim de promover sentimentos de bondade e compreensão. Esta abordagem contribui para o desenvolvimento de salas culturalmente conscientes que reconhecem a complexidade das múltiplas culturas.

### Proporcionar a acessibilidade

A acessibilidade implica que todos os/as participantes sejam plenamente incluídos no processo de aprendizagem e dele beneficiem. Preparar-se previamente para garantir o acesso dos/as participantes com dificuldades de aprendizagem ou comportamentais, ou com deficiências. Considerar a acessibilidade física, disponibilizando materiais com diferentes formatos, bem como acolhendo os/as formandos/as com diferentes capacidades.

### Incentivar uma mentalidade de aprendizagem ao longo da vida

Criar uma atitude de aprendizagem contínua entre os/as participantes. Transmitir-lhes que a aprendizagem é um processo contínuo que implica aprender coisas novas ao longo da vida. Esta mudança de mentalidade é especialmente importante para as pessoas adultas com baixas competências, uma vez que aumenta a resiliência e encoraja-as a não desistir, mesmo quando passam por momentos difíceis. Os/As facilitadores/as são livres de contar as suas próprias histórias de desenvolvimento e realizações que despertarão o interesse e a motivação dos/as participantes para continuarem a aprender.



## Conclusão

A microaprendizagem representa uma abordagem revolucionária à educação de adultos, garantindo muitos benefícios em termos de envolvimento, retenção e flexibilidade. As sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator, especificamente concebidas para melhorar as competências em vários domínios, são uma prova do valor da aprendizagem ao longo da vida e do desenvolvimento de competências. Através de atividades interativas e da utilização inovadora das atividades dos cartões LifeComp, o programa não só responde a diversas necessidades de aprendizagem, mas também empodera os indivíduos com as competências necessárias para uma participação ativa na vida cívica.

Para implementar eficazmente as sessões de microaprendizagem Citizens Xelerator, os/as facilitadores/as desempenham um papel fundamental. A compreensão da Coleção de Cartões LifeComp é fundamental, fornecendo um enfoque estruturado através do qual se pode orientar os/as formandos/as adultos/as nos seus percursos de desenvolvimento. Ao navegar no repositório online e familiarizar-se com as ferramentas, os/as facilitadores/as podem adaptar a sua abordagem, assegurando uma experiência educativa holística que vai para além de uma mera aprendizagem mecânica.

As diretrizes para a implementação de sessões de microaprendizagem enfatizam a adaptabilidade e a inclusividade da abordagem. Ao reconhecer e trabalhar com a diversidade inerente a grupos de formandos/as adultos/as, os/as facilitadores/as criam um ambiente onde as diferentes perspetivas são não só reconhecidas, mas também celebradas. A natureza flexível da microaprendizagem permite a personalização, assegurando que o conteúdo se articula com os antecedentes, preferências e constrangimentos únicos de cada participante.

Na essência, o projeto Citizens Xelerator, com a sua filosofia de microaprendizagem e ênfase na diversidade, abre caminho a uma população mais educada, ativa e empoderada, pronta para navegar pelas incertezas do panorama económico em constante mutação.

# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



  
**cesie**  
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

**You are free to:**

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

**Notices:**

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

**Under the following terms:**

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.