

Sessão de Micro-aprendizagem

SENSIBILIZAÇÃO PARA A  
DIVERSIDADE E INCLUSÃO

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Atividade 1: Abraçar a diversidade

## Objetivos:

Sensibilizar e compreender a diversidade cultural, promovendo um ambiente inclusivo e respeitoso..

## Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Papel para flipchart e notas adesivas
- Cartões de índice
- Computador portátil/projetor para apresentação multimédia
- Material para atividades de pequenos grupos (marcadores, papel colorido, cola, tesoura)
- Lista de reprodução de música com influências culturais diversas

## Duração:

Até duas horas

## Descrição:

### Quebra-gelo (5 minutos)

Comece com um quebra-gelo dinâmico e interativo para criar um ambiente positivo.

Exemplo: "Bingo cultural" em que os participantes encontram pessoas com determinadas tradições culturais ou que tenham vivido em países diferentes.

### Introdução à Diversidade e inclusão (10 minutos)

Fazer uma breve apresentação multimédia sobre a importância da diversidade cultural.

Discutir conceitos-chave e benefícios de um ambiente de trabalho ou comunidade diversificados.

### Reflexão Personal Cultural (10 minutos)

Peça aos participantes para escreverem três aspetos da própria cultura que valorizam.

Partilhem estas reflexões em pequenos grupos para debate.

### Estereótipos e preconceitos culturais (10 minutos)

Atividade interativa: "Mitos e Realidades".



Discutir estereótipos e preconceitos comuns e como estes têm impacto nos indivíduos e nas comunidades.

### Estudos de caso (10 minutos)

Apresente estudos de casos reais de colaboração multicultural bem sucedida.

Discuta os fatores que contribuíram para o seu sucesso.

### Atividades em Pequenos Grupos: Cultural Colagem (20 minutos)

Divida os participantes em pequenos grupos.

Cada grupo cria uma colagem que representa diversas culturas, incorporando símbolos, tradições e valores.

Os grupos apresentam as suas colagens, explicando os elementos que escolheram.

### Reflexão e plano de ação (10 minutos)

Peça aos participantes para refletirem sobre o que aprenderam.

Cada participante escreve uma ação que pode tomar para promover a diversidade cultural no seu local de trabalho ou comunidade.

### Atividade opcional de extensão: Confraternização cultural (30 minutos)

Convide os participantes a trazer um prato que represente a própria origem cultural.

Desfrute de uma refeição partilhada como celebração da diversidade.





# CITIZENS ACCELERATOR

**act:ionaid**  
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



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **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.