



# AUTORREGULAÇÃO

Compreender e gerir as suas emoções,  
pensamentos e comportamentos

Self-regulation

---

Autorregulación

---

Selbstregulation

---

Αυτορρύθμιση

---

Autoregolazione

---

Autocontrol

---

Samokontrola

---

Auto-regulació



Como me sinto hoje?

Consigo identificar os sinais que o meu corpo me está a enviar?

Compreendo os meus sentimentos? Como costumo gerir as 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, deve 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 me sinto quando as mudanças acontecem?  
Sou capaz de 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 sendo 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.



# BEM-ESTAR

Ser saudável e feliz com amigos, família e vizinhos

Well-being

---

Bienestar

---

Wohlbefinden

---

Ευεξία

---

Benessere

---

Starea de bine

---

Dobrobit

---

Benestar



O que 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 que atividades podem ajudar a sentir-se melhor ou a que serviços pode recorrer.

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

Quando não tem a certeza de como relaxar, precisa saber que atividades o ajudam a descontraír, sendo saudáveis para si e para os outros.



# EMPATIA

Adotar a perspectiva 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, e olho nos seus olhos, 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.



# COMUNICAÇÃO

Capacidade para interagir e participar em conversas com outras pessoas

Communication

---

Comunicación

---

Kommunikation

---

Επικοινωνία

---

Comunicazione

---

Comunicare

---

Komunikacija

---

Comunicació



Sou um bom ouvinte?  
Comunico de 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 amigos e familiares, procure compreendê-los e ser claro e assertivo nas suas afirmações.

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.



# 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.



# PREDISPOSIÇÃO PARA APRENDER

Reconhecimento da capacidade de aprender e  
de 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 aprender e melhorar as minhas competências?



Quando se candidata a um novo emprego ou quando inicia uma função diferente, é importante estar disponível para aprender a melhorar as suas competências.

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

Quando procura formação para adquirir ou melhorar uma competência, deve ativar a curiosidade e motivação para aprender algo novo.



### **Atividade 1:**

O que é que as más experiências nos ensinam?

### **Atividade 2:**

Qual é o seu modelo de pensamento?



# 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 ver uma notícia na internet é importante verificar se se trata de um facto ou da opinião de alguém.

Quando uma pessoa conta uma história é necessário confirmar se se trata de um facto ou da opinião da pessoa.

Perante duas opiniões sobre um assunto importante para si, é necessário 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 o sabe utilizar, deve reconhecer que precisa aprender a utilizá-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.