



Co-funded by
the European Union



women**home**working

Coaching, Competências Transversais e Integração

Manual para Formadores

Conteúdo

INTRODUÇÃO	5
ESTRUTURA DO CURSO DE COACHING, COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS E INTEGRAÇÃO	6
PLANO GERAL DE AULAS DO CURSO DE COACHING	6
MÓDULO 1 - INTRODUÇÃO AO COACHING PARA JOVENS MÃES.	7
EXPLICAÇÃO DO MÉTODO DE COACHING E DA FORMA COMO ESTE PODE AJUDAR AS JOVENS MÃES A ATINGIR OS SEUS OBJETIVOS.	7
EXPLICAÇÃO DO QUE É O COACHING E COMO FUNCIONA.	7
VISÃO GERAL DA METODOLOGIA E DAS TÉCNICAS DE COACHING	8
DEBATE SOBRE OS BENEFÍCIOS DO COACHING PARA AS JOVENS MÃES	8
IDENTIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS DO CURSO E DAS EXPECTATIVAS DAS JOVENS MÃES	9
DISCUSSÃO EM GRUPO SOBRE O QUE AS JOVENS MÃES ESPERAM ALCANÇAR ATRAVÉS DO COACHING.	9
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS SMART (ESPECÍFICOS, MENSURÁVEIS, EXEQUÍVEIS, RELEVANTES E LIMITADOS NO TEMPO)	9
COMPREENDER AS EXPECTATIVAS E O EMPENHAMENTO TANTO DO TREINADOR COMO DAS JOVENS MÃES	11
EXPLICAÇÃO DO CALENDÁRIO DO CURSO E DAS ATIVIDADES PREVISTAS.	12
PLANO DE AULA	12
MÓDULO 2: AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL	18
IDENTIFICAÇÃO DOS VALORES E CRENÇAS PESSOAIS QUE INFLUENCIAM A VIDA DAS JOVENS MÃES.	18
VISÃO GERAL DOS VALORES E CRENÇAS PESSOAIS	18
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS, TENDO EM CONTA AS RESPONSABILIDADES MATERNAIS E OUTRAS ÁREAS DA VIDA.	19
VISÃO GERAL DOS OBJETIVOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS	19
CONSIDERAR AS RESPONSABILIDADES MATERNAIS E OUTRAS ÁREAS DA VIDA	20
RODA DA VIDA - FICHA DE TRABALHO	21
TÉCNICAS PARA GERIR O STRESS E A ANSIEDADE, COMO A MEDITAÇÃO, A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E OUTRAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO.	22
VISÃO GERAL DAS TÉCNICAS DE GESTÃO DO STRESS E DA ANSIEDADE	22
EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO GUIADA E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO	23
PLANO DE AULA	23
MÓDULO 3: COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS	29

MELHORIA DA COMUNICAÇÃO COM O PARCEIRO, FILHOS, FAMÍLIA E AMIGOS, APRENDENDO A EXPRESSAR EMOÇÕES E NECESSIDADES DE FORMA CLARA E ASSERTIVA.	29
IMPORTÂNCIA DE UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ NA CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS.	29
DESAFIOS QUE AS JOVENS MÃES PODEM ENFRENTAR NA COMUNICAÇÃO COM OS SEUS PARCEIROS, FILHOS, FAMÍLIA E AMIGOS.	30
CONCEITO DE COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E BENEFÍCIOS DA SUA UTILIZAÇÃO EM DIFERENTES RELAÇÕES.	30
DIFERENTES ESTILOS DE COMUNICAÇÃO (PASSIVO, AGRESSIVO, PASSIVO-AGRESSIVO, ASSERTIVO) E O SEU IMPACTO NAS RELAÇÕES.	31
DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA RESOLVER CONFLITOS E LIDAR COM SITUAÇÕES EXIGENTES, COMO O DESAFIO DE CONCILIAR AS RESPONSABILIDADES MATERNAIS COM OUTRAS ATIVIDADES E RELAÇÕES.	32
PLANO DE AULA	35

MÓDULO 4: PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO **40**

TÉCNICAS DE GESTÃO DO TEMPO E DA ROTINA DIÁRIA, COMO DEFINIR PRIORIDADES, CRIAR UMA AGENDA, DELEGAR TAREFAS E LIDAR COM IMPREVISTOS.	40
INTRODUÇÃO TEÓRICA	40
DEFINIÇÃO DE PRIORIDADES E ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS REALISTAS, TENDO EM CONTA AS LIMITAÇÕES E POSSIBILIDADES DE CADA JOVEM MÃE.	41
INTRODUÇÃO TEÓRICA	41
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	42
PLANO DE AULA	43

3

MÓDULO 5: DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARENTAIS **48**

APRENDER SOBRE AS DIFERENTES FASES DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL, PARA COMPREENDER AS NECESSIDADES E OS COMPORTAMENTOS DAS CRIANÇAS.	48
VISÃO GERAL DAS FASES DE DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	48
ESTILOS PARENTAIS	50
AS ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DESAFIOS ESPECÍFICOS, COMO A HORA DE DORMIR, A ALIMENTAÇÃO E A DISCIPLINA, TÊM EM CONTA AS PREFERÊNCIAS E AS NECESSIDADES DE CADA CRIANÇA.	52
PLANEAMENTO DA ROTINA DE DEITAR	52
DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ALIMENTAÇÃO	53
PLANO DE AULA	57

MÓDULO 6: CARREIRA E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL **62**

IDENTIFICAÇÃO DAS APTIDÕES E INTERESSES PROFISSIONAIS, TENDO EM CONTA AS POSSIBILIDADES DE TRABALHO FLEXÍVEL E A ADEQUAÇÃO AO PAPEL DE MÃE.	62
APTIDÕES E INTERESSES PROFISSIONAIS, POSSIBILIDADES DE TRABALHO FLEXÍVEL E APTIDÃO PARA O PAPEL DE MÃE.	62
DESAFIOS E ASPIRAÇÕES RELACIONADOS COM O DESENVOLVIMENTO DA CARREIRA E A MATERNIDADE.	65

ESCUTA ATIVA, EMPATIA E APOIO	67
EXPLORAÇÃO DE OPÇÕES DE TRABALHO À DISTÂNCIA, EMPREENDEDORISMO E OUTRAS FORMAS DE GERAÇÃO DE RENDIMENTOS QUE PERMITAM CONCILIAR AS RESPONSABILIDADES MATERNAS COM AS ATIVIDADES PROFISSIONAIS.	68
A IMPORTÂNCIA DAS OPÇÕES DE TRABALHO À DISTÂNCIA, DO EMPREENDEDORISMO E DE OUTRAS FORMAS DE GERAÇÃO DE RENDIMENTOS QUE PERMITAM CONCILIAR AS RESPONSABILIDADES MATERNAS COM AS ATIVIDADES PROFISSIONAIS.	68
PLANO DE AULA	70
ANEXOS	76

Introdução

Bem-vindo ao nosso curso de Coaching, Soft Skills e Integração para jovens mães. Este curso foi concebido para ajudar as jovens mães a melhorar a sua empregabilidade e a atingir os seus objetivos profissionais, enquanto se centra em temas importantes como o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal, a comunicação e as relações interpessoais, o planeamento e a organização e o desenvolvimento de competências parentais.

Ao longo deste curso, as jovens mães terão a oportunidade de trabalhar com treinadores experientes que as ajudarão a desenvolver um plano personalizado para atingir os seus objetivos. Aprenderão competências valiosas como a comunicação eficaz, o pensamento crítico, a tomada de decisões, a resolução de problemas e muito mais. Também explorarão os seus pontos fortes e fracos, desenvolverão uma compreensão mais profunda de si próprias e dos outros e aprenderão a planear e organizar eficazmente a sua vida.

Compreendemos que ser uma jovem mãe pode apresentar desafios únicos quando se trata de equilibrar as responsabilidades familiares com as aspirações profissionais. É por isso que incluímos neste curso um enfoque no desenvolvimento de competências parentais. Aprenderá estratégias práticas para gerir as exigências da paternidade e, ao mesmo tempo, perseguir os seus objetivos profissionais.

Este manual está dividido em 6 módulos, e todos os módulos contêm uma introdução teórica aos temas, exercícios práticos, dinâmicas de grupo e espaço para discussão e troca de experiências entre as jovens mães.

O Curso de Coaching, Competências Transversais e Integração terá 18 horas de aprendizagem, divididas em 12 horas de formação em workshop e 6 horas de aprendizagem autónoma centrada nas áreas temáticas selecionadas. Estamos ansiosos por trabalhar consigo e ajudá-lo a atingir todo o seu potencial.

Estrutura do Curso de Coaching, Competências Transversais e Integração

Este módulo de trabalho centra-se no coaching, no desenvolvimento de competências transversais, no trabalho de autoestima e no coaching profissional para melhorar a imagem, recuperar a auto-confiança e criar CVs inovadores em diferentes tipos de suporte. As sessões de coaching abordarão a autoestima, a auto-confiança, a autoimagem e a relação entre a maternidade e a atividade profissional.

A ênfase nas competências transversais é uma boa resposta às necessidades do nosso grupo-alvo, que é jovem e não tem necessariamente experiência ou diplomas para promover. Neste período de hiato em que o projeto as acompanhará, o trabalho das competências transversais será essencial para a continuação dos seus estudos, formação ou inserção profissional. Além disso, durante as sessões presenciais, as jovens mães podem, naturalmente, vir com os seus filhos pequenos e serão bem-vindas.

Plano geral de aulas do Curso de Coaching

- Descrição do programa**

O curso será dividido em aulas semanais ou quinzenais, com duração de duas horas cada. Cada aula incluirá uma introdução teórica aos temas, exercícios práticos, dinâmicas de grupo e espaço para discussão e troca de experiências entre as jovens mães.

2	Número máximo de participantes por grupo	8 jovens mães		
3	Plano do Curso de Coaching			
Nº.	Módulos	Formação em workshops		Aprendizagem auto-dirigida

1	Introdução ao Coaching para jovens mães	2 horas	1 hora
2	Auto-conhecimento e desenvolvimento pessoal	2 horas	1 hora
3	Comunicação e relações interpessoais	2 horas	1 hora
4	Planeamento e organização	2 horas	1 hora
5	Desenvolvimento de competências parentais	2 horas	1 hora
6	Carreira e desenvolvimento profissional	2 horas	1 hora
Total de aulas (formação em workshops e aprendizagem autónoma)		18 horas	

Módulo 1 - Introdução ao Coaching para jovens mães.

7

Explicação do método de coaching e da forma como este pode ajudar as jovens mães a atingir os seus objetivos.

Explicação do que é o coaching e como funciona.

O coaching é um método para atingir objetivos definidos. O coach ajuda o treinado (cliente) a definir corretamente um objetivo, a encontrar a melhor forma de o atingir e a revelar o potencial interior escondido numa pessoa através do diálogo. O coach não diz como alcançar o sucesso, mas coloca questões através das quais o próprio cliente encontra a solução para as suas tarefas.

O coaching pode ser utilizado como uma forma de desenvolver as competências e capacidades das pessoas, melhorar o desempenho e lidar com questões e desafios antes que se tornem problemas graves. Uma sessão de coaching tem normalmente lugar sob a forma de uma conversa entre o coach e o coachee e centra-se em ajudar o coachee a descobrir respostas para si próprio.



Visão geral da metodologia e das técnicas de coaching

A metodologia de coaching é basicamente "o como" do coaching. É a forma como os coaches afetam os seus clientes e transformam vidas. As metodologias de coaching são normalmente uma combinação de conhecimentos e técnicas. O conhecimento é o "como fazer" básico do coaching, que pode ser aprendido em livros, podcasts, posts, treinamento de coaching ao vivo, seminários e cursos e programas online. As técnicas são procedimentos e processos específicos que os coaches podem utilizar durante o seu trabalho com os clientes.

Existem muitos estilos variados de coaching à escolha, devido ao facto de a psicologia do coaching extrair conhecimentos e teorias de um vasto leque de disciplinas. Algumas técnicas de coaching eficazes incluem check-ins e questionários antes da sessão, definição de objetivos, técnicas motivacionais, técnicas de coaching de grupo, técnicas de coaching de vida, TCC e técnicas de coaching comportamental.

Debate sobre os benefícios do coaching para as jovens mães

O coaching pode trazer benefícios valiosos para as jovens mães. Pode ajudá-las a definir e atingir objetivos pessoais, tais como sentirem-se mais felizes, mais confiantes ou menos stressadas. O coaching também pode ajudar as jovens mães a desenvolver as suas capacidades pessoais e competências interpessoais, o que pode ajudá-las a compreender melhor os seus desafios e a fazer escolhas informadas sobre o seu futuro.

O coaching também pode ter um impacto positivo na vida familiar. Tem uma forte componente de colaboração e pode mediar e apoiar papéis e dinâmicas familiares mais adequados.

Identificação dos objetivos do curso e das expectativas das jovens mães

Discussão em grupo sobre o que as jovens mães esperam alcançar através do coaching.

Sugestões de temas para iniciar uma discussão em grupo:

1. **Equilíbrio entre a maternidade e os objetivos pessoais:** Como é que o coaching pode ajudar as jovens mães a encontrar um equilíbrio entre as suas responsabilidades como mães e as suas aspirações?
2. **Reforçar a confiança e a autoestima:** Como é que o coaching pode ajudar as jovens mães a sentirem-se mais confiantes e a melhorarem a sua autoestima?
3. **Gerir o stress e a ansiedade:** Como é que o coaching pode ajudar as jovens mães a gerir o stress e a ansiedade relacionados com a maternidade e outros aspetos das suas vidas?
4. **Melhorar as relações:** Como é que o coaching pode ajudar as jovens mães a melhorar as suas relações com os seus parceiros, filhos, família e amigos?
5. **Encontrar um objetivo e um significado:** Como é que o coaching pode ajudar as jovens mães a encontrar um objetivo e um sentido para as suas vidas para além da maternidade?

Definição de objetivos SMART (específicos, mensuráveis, exequíveis, relevantes e limitados no tempo)

Um objetivo SMART é um objetivo específico, mensurável, alcançável, relevante e limitado no tempo. Estes critérios ajudam a garantir que o seu objetivo é bem definido e realista e podem ajudar-nos a aumentar as nossas hipóteses de o atingir.

O que significam estes termos:



- **Específico:** O seu objetivo deve ser claro e específico, para que saiba exatamente para o que está a trabalhar. Pergunte a si próprio o que quer alcançar e porque é que é importante para si.
- **Mensurável:** O seu objetivo deve ser mensurável para que possa acompanhar o seu progresso e saber quando o alcançou. Pergunte a si próprio como vai medir o seu progresso e o que é o sucesso.
- **Alcançável:** O seu objetivo deve ser realista e alcançável tendo em conta a sua situação e recursos atuais. Pergunte a si próprio se o objetivo é possível e como irá ultrapassar eventuais obstáculos.
- **Relevante:** O seu objetivo deve ser relevante e estar alinhado com os seus valores e objetivos a longo prazo. Pergunte a si próprio se o objetivo vale a pena e se é o momento certo para o perseguir.
- **Com prazo:** O seu objetivo deve ter um prazo para criar um sentido de urgência e mantê-lo motivado. Pergunte a si próprio quando quer atingir o seu objetivo e o que pode fazer para que isso aconteça.

Ao definir objetivos SMART, podemos clarificar as nossas ideias, concentrar os nossos esforços, utilizar o nosso tempo e recursos de forma produtiva e aumentar as nossas hipóteses de alcançar o que queremos na vida.

Eis um exemplo de como poderíamos definir um objetivo SMART para a conclusão de um curso de formação para jovens mães:

- **Específico:** Completar um curso de coaching de 18 horas para jovens mães para melhorar as minhas competências parentais e o meu bem-estar pessoal.
- **Mensurável:** Acompanhar o meu progresso participando em todas as sessões do curso e completando todas as tarefas. Medir o sucesso recebendo um certificado de conclusão no final do curso.

- **Alcançável:** Pesquisar os cursos de formação disponíveis para jovens mães e escolher um que se adeque ao seu horário e orçamento. Se necessário, providenciar o acolhimento de crianças durante as sessões do curso.
- **Relevante:** Melhorar as minhas competências parentais e o meu bem-estar pessoal é importante para mim e irá beneficiar-me a mim e à minha família.
- **Com prazos definidos:** Inscrever-se num curso de formação para jovens mães no próximo mês e concluí-lo em 18 horas.

Compreender as expectativas e o empenhamento tanto do treinador como das jovens mães

Compreender as expectativas e o compromisso tanto do treinador como das jovens mães é uma parte importante do processo de coaching. Siga estes passos:

- **Estabelecer objetivos claros:** No início do processo de coaching, o coach e as jovens mães devem trabalhar juntos para estabelecer metas claras sobre o que esperam alcançar através do coaching. Essas metas devem ser específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado (SMART).
- **Discutir as expectativas:** O coach e as jovens mães devem ter uma discussão aberta e honesta sobre suas expectativas para o processo de coaching. Isso inclui discutir o que cada uma das partes espera alcançar, quais serão seus papéis e responsabilidades, e como trabalharão juntas para atingir suas metas.
- **Estabelecer um compromisso:** Tanto o coach como as jovens mães devem estar empenhados no processo de coaching para que este seja bem-sucedido. Isto significa estar disposto a investir tempo e esforço para atingir os seus objetivos, estar aberto a feedback e a novas ideias, e estar disposto a fazer mudanças quando necessário.
- **Comunicar-se regularmente:** A comunicação regular é fundamental para assegurar que as expectativas e o compromisso sejam compreendidos e mantidos durante todo o processo de coaching. O coach e as jovens mães devem agendar encontros regulares para discutir o progresso, tratar de quaisquer preocupações ou desafios, e fazer quaisquer ajustes necessários às suas metas ou abordagem.

Ao seguir estes passos, tanto o treinador como as jovens mães podem compreender melhor as expectativas e o empenhamento de cada um, o que pode ajudar a garantir uma experiência de coaching bem-sucedida.

Explicação do calendário do curso e das atividades previstas.

O Curso de Coaching, Soft Skills e Integração terá 18 horas de aprendizagem, divididas em 12 horas de formação em workshop e 6 horas de aprendizagem em linha autónoma centrada nas áreas temáticas selecionadas. Além disso, durante as sessões presenciais, as jovens mães podem, naturalmente, vir com os seus filhos pequenos e serão bem-vindas.

O curso será dividido em aulas semanais ou quinzenais, com duração de duas horas cada. Cada aula incluirá uma introdução teórica aos temas, exercícios práticos, dinâmicas de grupo e espaço para discussão e troca de experiências entre as jovens mães.

Plano de aula

Módulo 1 - Introdução ao Coaching para jovens mães

Introdução	Boas-vindas e apresentação do instrutor e dos participantes. Atividade de quebra-gelo para nos conhecermos melhor: -Fast Fives Se só pudesses apresentar-te em cinco factos, quais seriam? Dê a volta à sala e partilhe os seus cinco factos mais rápidos. Podem ser programas e filmes favoritos, coisas que te apaixonam ou o sítio onde vives.		
	3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma

Duração total
da
aprendizagem

2 horas

1 hora

Resultados da
aprendizagem

Conhecimentos:

- Compreender os princípios básicos e os benefícios do coaching para jovens mães
- Familiaridade com os desafios e oportunidades que as jovens mães enfrentam.
- Conhecimento das diferentes metodologias e técnicas de coaching

Competências:

- Capacidade para estabelecer uma relação com as jovens mães.
- Capacidade de fazer perguntas abertas para obter informações e autorreflexão.
- Capacidade de ouvir ativamente e sem julgar.

Atitudes:

- Empatia e compaixão pelas dificuldades enfrentadas pelas jovens mães.
- Respeito pelas experiências e perspectivas únicas de cada mãe
- Uma mentalidade de crescimento que valoriza a aprendizagem e a melhoria contínuas

Materiais
necessários

- Quadro branco e marcadores
- Flipchart e marcadores

- Folhas de apoio sobre a metodologia e as técnicas de coaching
- Guião de visualização guiada
- Materiais para exercícios de construção de equipas (por exemplo, blocos de construção, vendas)

	Descrição da atividade	Duração (min)
Atividade 1	Introdução teórica ao Coaching • Explicação do que é o coaching e como funciona. • Visão geral da metodologia e das técnicas de coaching Distribuir folhetos sobre a metodologia e as técnicas de coaching e abrir um debate sobre os benefícios do coaching para as jovens mães. Folheto em PDF	20 minutos
Atividade 2	<u>Identificação de objectivos e expectativas</u> • Discussão em grupo sobre o que as jovens mães esperam alcançar através do coaching.	30 minutos

Atividade 3

- Definição de objetivos SMART (específicos, mensuráveis, exequíveis, relevantes e limitados no tempo)

Compreender as expectativas e o empenhamento tanto do treinador como das jovens mães

Exercício prático

- Exercício de visualização guiada para ajudar as jovens mães a criar uma visão da sua vida ideal.

Passos:

- Encontre um local confortável e tranquilo onde não seja interrompido. Sente-se ou deite-se e respire fundo algumas vezes para relaxar o corpo e a mente.
- Feche os olhos e visualize-se num ecrã de cinema, como se se estivesse a observar a si próprio à distância. A isto chama-se dissociação.
- Agora, visualize a cena através dos seus próprios olhos, como se a estivesse a viver em primeira mão. A isto chama-se associação.
- Imagine-se a viver a sua vida ideal. Como é que ela é? Onde é que está?

30 minutos

Atividade 4

Com quem está? O que está a fazer? Como é que se sente? • Dedique algum tempo a explorar esta visão e torne-a tão vívida e pormenorizada quanto possível. • Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos e respire fundo algumas vezes. Este exercício pode ajudá-lo a criar uma visão clara do que quer na vida e pode ser uma ferramenta poderosa para a motivação e definição de objetivos. • Partilha e discussão em grupo sobre o que descobriram durante o exercício. Guião de visualização guiada em PDF	
<u>Dinâmica de grupo</u> • Exercício de grupo para criar confiança e melhorar as capacidades de comunicação. "Círculo de Reflexão e Apoio" <u>Instruções:</u> • Pedir a cada mãe que dedique alguns minutos para refletir sobre as suas	30 minutos

experiências como mãe e como participante no curso de coaching.

- Depois de terem tido algum tempo para pensar, peça a cada mãe que partilhe as suas reflexões com o grupo.
- Depois de cada mãe ter partilhado, peça aos outros membros do grupo para darem apoio e encorajamento, bem como quaisquer sugestões ou conselhos que possam ter.
- Encoraje o grupo a ouvir-se ativamente e a ser respeitoso e a não fazer juízos de valor.

Benefícios:

Esta atividade pode ajudar as jovens mães num curso de formação a sentirem-se apoiadas e ligadas a outras que estão a passar por experiências semelhantes. Também pode ajudar a criar confiança e a melhorar as competências de comunicação, incentivando a escuta ativa e o diálogo respeitoso. Além disso, esta atividade pode ajudar as mães a sentirem-se mais confiantes nas suas capacidades parentais e fornecer-lhes conselhos e sugestões úteis dos seus pares.

- Debate sobre a importância do trabalho em equipa e da colaboração para atingir os objetivos.

Avaliação

Feedback sobre a sessão das jovens mães

Avaliação dos resultados da aprendizagem e dos progressos realizados para atingir os objetivos em PDF

Fontes e referências

Recursos e referências para leitura e aprendizagem adicionais.

(Se aplicável)

- Federação Internacional de Coaching - Associação Profissional de Coaching. (2022, 31 de outubro). Federação Internacional de Coaching. <https://coachingfederation.org/>
- Home | Coaching para a Transformação. (2023, janeiro 12). Coaching para a Transformação. <https://www.coachingfortransformation.org/>
- Amazon.com: O Hábito do Coaching: Diga Menos, Pergunte Mais e Mude a Forma de Liderar Para Sempre: 9780978440749: Bungay Stanier, Michael: Books. (n.d.). <https://www.amazon.com/Coaching-Habit-Less-Change-Forever/dp/0978440749>

Módulo 2: Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal

Identificação dos valores e crenças pessoais que influenciam a vida das jovens mães.

Visão geral dos valores e crenças pessoais

Os valores pessoais são as nossas crenças centrais e os pressupostos que orientam as nossas ações. Estes princípios influenciam o seu comportamento e traços de personalidade e guiam-no através do sucesso e dos momentos difíceis. Estes valores individuais influenciam a tomada de decisões, as aspirações e as relações com os entes queridos. No entanto, os valores e crenças específicos que nos influenciam podem variar consoante as circunstâncias.

Alguns valores pessoais comuns incluem a coragem, a tolerância, a fiabilidade, a equanimidade, o altruísmo, o apreço, a empatia e a dureza. Outros exemplos incluem a autenticidade, a realização, a aventura, a autoridade, a autonomia, o equilíbrio, a beleza, a ousadia, a compaixão, o desafio, a cidadania, a comunidade, a competência, a contribuição, a criatividade e a curiosidade. Os valores pessoais são as verdadeiras prioridades que tem na vida e tudo o que considera extremamente importante.

WHAT
ARE YOUR
VALUES



Os valores pessoais influenciam as nossas ações, relações e vida em geral. Orientam-nos quando tomamos grandes decisões e podem influenciar o nosso desenvolvimento pessoal. Quando conhecemos os nossos valores, a nossa carreira, as nossas relações pessoais e os nossos passatempos refletem o que é mais importante para nós. Conhecer os seus valores afetos ao seu comportamento, uma vez que age com total integridade em relação a quem é, e faz o que diz. Toma decisões e ações que honram esses valores.

19

Definição de objetivos pessoais e profissionais, tendo em conta as responsabilidades maternas e outras áreas da vida.

Visão geral dos objetivos pessoais e profissionais

Ser uma mãe que trabalha a tempo inteiro pode levar a sentimentos de culpa e stress devido à divisão da atenção entre o trabalho e a família. A chave é concentrar-se num plano, organizar-se e encontrar o equilíbrio certo entre a profissão e a paternidade. Algumas formas de fazer com que tudo corra melhor incluem manter o controlo da sua agenda, estabelecer limites e reservar tempo para si.

Os objetivos pessoais são objetivos a curto ou longo prazo relacionados com o seu estilo de vida e a sua vida familiar. Centram-se no seu bem-estar, felicidade e relações. Os objetivos profissionais, por outro lado, são aspirações que o ajudam a ter êxito na sua carreira. Estes

objetivos estão relacionados com as suas qualificações, diplomas e realizações relevantes nos negócios ou no ensino.



Para as jovens mães, os objetivos pessoais podem incluir cuidar da sua saúde física e mental, passar tempo de qualidade com a família e construir uma vida familiar feliz. Por exemplo, a implementação de uma educação positiva e a utilização de soluções suaves para cada desafio parental pode ser um objetivo de mudança de vida que pode fazer uma enorme diferença na vida de uma mãe. Encontrar o tão necessário tempo pessoal também é importante para as jovens mães. Isto pode ser conseguido saindo uma noite por semana (ou por mês), ouvindo música, escrevendo num diário, apanhando ar fresco, fazendo exercício ou passando alguns minutos por dia em reflexão tranquila.

Os objetivos profissionais das jovens mães podem incluir o desenvolvimento de novas competências, a expansão da sua rede profissional ou uma maior satisfação no trabalho. Por exemplo, crescer profissionalmente significa, muitas vezes, alargar o arsenal de coisas que é capaz de fazer. As competências a desenvolver dependem do sector, do emprego e das preferências pessoais. O desenvolvimento de competências no local de trabalho, tais como a comunicação verbal e não-verbal, a empatia, a autoconsciência e a liderança, também pode ser crucial para avançar para cargos de nível superior.

É importante criar um equilíbrio entre a melhoria da vida pessoal e profissional, tendo em conta as responsabilidades maternas e outras áreas da vida.

Considerar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida

Visão geral de equilibrando as responsabilidades maternas e outras áreas da vida

Equilibrar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida pode ser um desafio para as jovens mães. As mães trabalhadoras são um grupo resiliente, habituado a conciliar com serenidade as responsabilidades profissionais e o tempo com a família. No entanto, as mães

também tendem a assumir mais tarefas e responsabilidades domésticas. Esta situação pode causar stress na mente das mulheres e gera um sentimento de culpa por não estarem com os seus filhos quando eles mais precisam.

O apoio familiar é a primeira necessidade de uma mãe trabalhadora. As jovens mães precisam de encontrar um equilíbrio entre a melhoria da sua vida pessoal e profissional, tendo em conta as responsabilidades maternas e outras áreas da vida. Encontrar o tão necessário tempo pessoal também é importante para as jovens mães. Isto pode ser conseguido saindo uma noite por semana (ou por mês), ouvindo música, escrevendo num diário, apanhando ar fresco e fazendo exercício, passando alguns minutos por dia em reflexão tranquila.

Alguns conselhos para as jovens mães que pretendem conciliar as responsabilidades maternas com os seus objetivos profissionais:

- **Definir objetivos SMART:** Certifique-se de que os seus objetivos profissionais são específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais. Isto ajudá-lo-á a manter-se concentrado e motivado.
- **Criar um plano:** Divida os seus objetivos em etapas mais pequenas e geríveis e crie um plano para os alcançar. Isto ajudá-lo-á a manter-se organizado e no bom caminho.
- **Encontrar apoio:** Identifique pessoas ou recursos que o possam ajudar a atingir os seus objetivos. Pode tratar-se de mentores, colegas ou recursos em linha.
- **Arranjar tempo para si próprio:** É importante cuidar de si próprio e reservar tempo para o autocuidado. Isto ajudá-lo-á a manter-se energizado e concentrado.
- **Seja flexível:** A vida pode ser imprevisível, especialmente quando se tem filhos pequenos. Esteja preparado para adaptar os seus planos, se necessário.
- **Celebre os seus êxitos:** Reserve algum tempo para celebrar os seus êxitos ao longo do percurso. Isto ajudará a aumentar a sua confiança e motivação.

Roda da vida - ficha de trabalho

A Roda da Vida é uma ferramenta de coaching popular que ajuda os indivíduos a avaliar e refletir sobre o equilíbrio e a satisfação em diferentes áreas da sua vida. A Roda da Vida é

tipicamente representada como um círculo dividido em diferentes segmentos, com cada segmento a representar uma área diferente da vida. As áreas mais comuns incluem a carreira, as finanças, a saúde, a família e os amigos, o romance, o crescimento pessoal, a diversão e o lazer, e o ambiente físico.

Para preencher uma folha de cálculo da Roda da Vida, normalmente começa por classificar o seu nível de satisfação em cada área da sua vida numa escala de 1 a 10. Em seguida, pode traçar as suas classificações no diagrama da Roda da Vida, desenhando uma linha para ligar os pontos. Isto dar-lhe-á uma representação visual do equilíbrio ou desequilíbrio da sua vida atual.



Depois de preencher a ficha de trabalho da Roda da Vida, pode utilizá-la para identificar as áreas em que gostaria de fazer alterações ou melhorias. Pode então definir objetivos e criar um plano de ação para o ajudar a alcançar um maior equilíbrio e satisfação na sua vida.

Técnicas para gerir o stress e a ansiedade, como a meditação, a respiração consciente e outras técnicas de relaxamento.

Visão geral das técnicas de gestão do stress e da ansiedade

Existem várias técnicas que as jovens mães podem utilizar para gerir o stress e a ansiedade. Algumas destas técnicas incluem compreender como se vive o stress, identificar os fatores de stress, reconhecer a forma como se lida com o stress, encontrar formas saudáveis de gerir o stress e pedir apoio profissional.

Algumas formas saudáveis de gerir o stress incluem dar um pequeno passeio, fazer exercício, falar com amigos ou familiares e praticar técnicas de relaxamento, como a respiração abdominal profunda, técnicas de relaxamento progressivo, meditação e oração. É importante

concentrar-se em mudar apenas um comportamento de cada vez e não assumir demasiados comportamentos de uma só vez.

Exercício: Meditação guiada e técnicas de respiração

Um exercício que combina meditação guiada e técnicas de respiração é a meditação mindfulness. A meditação mindfulness é um tipo de meditação em que se concentra em estar intensamente consciente do que está a sentir e a sentir no momento, sem interpretações ou julgamentos. A prática da atenção plena envolve métodos de respiração, imagens guiadas e outras práticas para relaxar o corpo e a mente e ajudar a reduzir o stress.

Eis como o pode fazer:

1. Deite-se de costas com as pernas esticadas e os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos viradas para cima.
2. Concentre a sua atenção lenta e deliberadamente em cada parte do seu corpo, por ordem, dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés.
3. Esteja atento a quaisquer sensações, emoções ou pensamentos associados a cada parte do seu corpo.
4. Durante o exercício, se as sensações físicas ou os pensamentos interromperem a sua meditação, registe a experiência e volte a concentrar-se no seu corpo.



Plano de aula

Módulo 2: Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal

Introdução

Este módulo foi concebido para que as jovens mães explorem os seus valores e crenças, definam objetivos pessoais e profissionais e aprendam técnicas para gerir o stress e a ansiedade.

Duração total da aprendizagem

3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma
	2 horas	1 hora

Resultados da aprendizagem

Conhecimentos:

- Compreender a importância da autoconsciência e da autorreflexão
- Conhecimento das diferentes personalidades e estilos de aprendizagem
- Compreender o impacto dos valores e das crenças no comportamento

Competências:

- Capacidade para identificar os seus pontos fortes e as áreas a melhorar.
- Capacidade de definir e trabalhar para atingir objetivos pessoais.
- Capacidade de utilizar técnicas de reflexão para obter conhecimentos e aprendizagem

Atitudes:

- Empenho no crescimento e desenvolvimento pessoal
- Abertura ao feedback e à crítica construtiva
- Vontade de assumir a responsabilidade pela sua própria aprendizagem e crescimento

Materiais necessários

- Quadro branco e marcadores
- Folhas de apoio com exercícios sobre valores e crenças pessoais

- Caneta e papel
- Música de relaxamento

	Descrição da atividade	Duração (min)
Atividade 1	<u>Identificação de valores e crenças pessoais</u> • Visão geral dos valores e crenças pessoais • Exercício: Folheto de clarificação de valores e crenças • Discussão em grupo sobre valores e crenças Folhas de apoio com valores e crenças pessoais em PDF	30 minutos
Atividade 2	<u>Definição de objetivos pessoais e profissionais</u> • Visão geral dos objetivos pessoais e profissionais • Exercício: Ficha de trabalho para definição de objetivos - <u>Aprendizagem autónoma</u> • Discussão em grupo sobre a definição de objetivos Ficha de trabalho para a definição de objetivos em PDF	30 minutos

Atividade 3

Considerar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida

- Visão geral do equilíbrio entre as responsabilidades maternas e outras áreas da vida
- Exercício: Ficha de trabalho sobre a Roda da Vida - Aprendizagem autónoma

Instruções:

Para preencher uma folha de cálculo da Roda da Vida, normalmente começa por classificar o seu nível de satisfação em cada área da sua vida numa escala de 1 a 10. Em seguida, pode traçar as suas classificações no diagrama da Roda da Vida, desenhando uma linha para ligar os pontos. Isto dar-lhe-á uma representação visual do equilíbrio ou desequilíbrio da sua vida atual.

- Debate em grupo sobre o equilíbrio de responsabilidades

Ficha de trabalho sobre a Roda da Vida em PDF

20 minutos

Atividade 4

Técnicas para gerir o stress e a ansiedade

- Visão geral das técnicas de gestão do stress e da ansiedade
- Exercício: Meditação guiada e técnicas de respiração

Eis como o pode fazer:

- Deite-se de costas com as pernas esticadas e os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos viradas para cima.
- Concentre a sua atenção lenta e deliberadamente em cada parte do seu corpo, por ordem, dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés.
- Esteja atento a quaisquer sensações, emoções ou pensamentos associados a cada parte do seu corpo.

Durante o exercício, se as sensações físicas ou os pensamentos interromperem a sua meditação, registre a experiência e volte a concentrar-se no seu corpo.

- Discussão em grupo sobre a gestão do stress e da ansiedade

Atividade 5

Dinâmica de grupo e debate

- Debates em pequenos grupos sobre experiências e reflexões pessoais
- Discussão em grande grupo sobre os conhecimentos e as conclusões

30 minutos

Avaliação

Breve questionário para avaliar a compreensão dos temas abordados.

Respostas:

Identificação de valores e crenças pessoais:

- a) Autorreflexão
- b) Falso
- c) Honestidade

Definição de objetivos pessoais e profissionais:

- a) Objetivos pessoais
- b) Verdadeiro
- c) Obter uma posição de liderança na minha organização atual.

Considerar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida:

- a) Verdadeiro
- b) Estabelecer limites, dar prioridade às tarefas e delegar quando possível.
- c) Realizar atividades regulares de autocuidado, como meditação, passatempos ou procurar o apoio de familiares e amigos.

Técnicas para gerir o stress e a ansiedade:

- a) Atenção plena
- b) Verdadeiro
- c) Exercícios de respiração profunda ou a prática de técnicas de relaxamento como o ioga.

Questionário em PDF

Fontes e
referências

(Se aplicável)

Recursos e referências para leitura e aprendizagem adicionais.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cameron, J. (2002). *O Caminho do Artista: A Spiritual Path to Higher Creativity*. Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Covey, S. R. (1989). *The Seven Habits of Highly Effective People (Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes)*. Simon & Schuster.

29

Módulo 3: Comunicação e relações interpessoais

Melhoria da comunicação com o parceiro, filhos, família e amigos, aprendendo a exprimir emoções e necessidades de forma clara e assertiva.

Importância de uma comunicação eficaz na construção e manutenção de relações saudáveis.

Uma comunicação eficaz é vital para construir e manter relações saudáveis. Ser capaz de falar aberta e honestamente com as pessoas da sua vida permite-lhe partilhar, aprender, responder e criar laços duradouros. Esta é uma parte vital de qualquer relação, incluindo as

relações com amigos e familiares, mas pode ser particularmente importante nas relações românticas.

Uma boa comunicação pode ajudar a melhorar a sua relação de várias formas: Pode minimizar a ruminação, promover a intimidade e reduzir e resolver conflitos. A comunicação melhora a dinâmica da relação, promove a confiança, ajuda a resolver rapidamente os mal-entendidos, ajuda a chegar a um entendimento melhor com uma comunicação adequada, os problemas são resolvidos eficazmente com a comunicação e mantém os casais unidos.

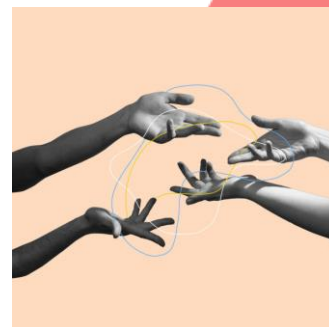
Desafios que as jovens mães podem enfrentar na comunicação com os seus parceiros, filhos, família e amigos.

São muitos os desafios que as jovens mães podem enfrentar na comunicação com os seus parceiros, filhos, família e amigos. Alguns desses desafios podem incluir encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar e lidar com as críticas às suas escolhas. Uma comunicação eficaz com as crianças é também importante para o seu desenvolvimento emocional e para a construção de relações mais tarde na vida. Há muitas formas de melhorar as competências de comunicação, tais como a escuta ativa, a escuta reflexiva, falar claramente e evitar as contrapartidas.

Conceito de comunicação assertiva e benefícios da sua utilização em diferentes relações.

A comunicação assertiva é uma forma de comunicação em que um indivíduo exprime os seus sentimentos e necessidades pessoais de forma direta, mas respeitosa. Baseia-se no respeito mútuo e pode ajudá-lo a exprimir-se eficazmente e a defender o seu ponto de vista, respeitando os direitos e as crenças dos outros.

A comunicação assertiva tem muitas vantagens. Pode ajudá-lo a ganhar auto-confiança e autoestima, a compreender e a reconhecer os seus sentimentos, a ganhar o respeito dos outros, a melhorar a comunicação e as competências sociais e a ter relações mais positivas com amigos, família e outras pessoas. Pode também ajudar a reduzir o stress e a raiva, melhorar a capacidade de lidar com a situação e permitir uma comunicação mais eficaz, eficiente e empática.



Diferentes estilos de comunicação (passivo, agressivo, passivo-agressivo, assertivo) e o seu impacto nas relações.

Existem quatro tipos principais de estilos de comunicação: passivo, agressivo, passivo-agressivo e assertivo. Cada estilo pode ter impactos positivos e negativos nas relações, dependendo da forma como é utilizado e da situação em que é utilizado.

- Os comunicadores **passivos** tendem a evitar conflitos e podem não expressar as suas próprias necessidades e desejos. Isto pode levar a sentimentos de ressentimento e de estar a ser aproveitado.
- Os comunicadores **agressivos** podem ser vistos como rufias que ignoram as necessidades e os sentimentos dos outros. Esta situação pode dar origem a conflitos e prejudicar as relações.
- Os comunicadores **passivo-agressivos** podem exprimir os seus sentimentos indiretamente, através do sarcasmo ou de outros meios, o que pode gerar confusão e mal-entendidos.
- **A comunicação assertiva, por** outro lado, baseia-se no respeito mútuo e pode ajudar a melhorar as relações, permitindo que os indivíduos expressem as suas necessidades e desejos de uma forma direta, mas respeitosa. Pode ajudar a reduzir o stress e a raiva, melhorar a capacidade de lidar com a situação e permitir uma comunicação mais eficaz, eficiente e empática.

Dicas sobre como expressar emoções e necessidades de forma clara e assertiva.

- **Utilizar a conversa interna positiva:** A conversa interna positiva é o diálogo interno que faz com que uma pessoa se sinta bem consigo própria. Pode ajudar uma pessoa a pensar de forma otimista e a sentir-se motivada. A conversa interna positiva pode ajudar a reduzir o stress, aumentar a vitalidade, melhorar a satisfação com a vida e aumentar o bem-estar geral.



- **Ser um bom ouvinte:** Ouvir os outros e responder com empatia e compreensão.
- **Praticar a atenção plena:** A atenção plena pode promover o otimismo, a felicidade, os estados emocionais positivos e a autoaceitação.
- **Analise as suas emoções:** Tire algum tempo para compreender o que está a sentir e porquê.
- **Escreva as coisas:** Escrever pode ajudar a clarificar os seus pensamentos e emoções.
- **Considere outra perspetiva:** Tente ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa.
- **Obter feedback:** Peça a opinião e o feedback dos outros sobre o seu estilo de comunicação.

Desenvolvimento de competências para resolver conflitos e lidar com situações exigentes, como o desafio de conciliar as responsabilidades maternas com outras atividades e relações.

As jovens mães podem desenvolver as suas capacidades para resolver conflitos e lidar com situações exigentes, praticando técnicas eficazes de comunicação e de resolução de problemas. Eis alguns conselhos:

Abordar primeiro os sentimentos: Antes de abordar o problema que causou o conflito, é importante chegar a um ponto emocional em que se possa pensar antes de agir.

Praticar técnicas calmantes: Desenvolver ferramentas para se acalmar, como a respiração profunda ou exercícios de atenção plena.

Identificar a origem do conflito: Dedique algum tempo a compreender o que causou o conflito e quais são as necessidades e os desejos de cada pessoa.

Comunicar com clareza: Aprender a exprimir os seus sentimentos e necessidades de forma clara e assertiva, sem atacar ou fazer acusações.

Praticar a resolução de problemas: Trabalhar em conjunto para encontrar soluções que satisfaçam as necessidades de todos.

Importante: Identificar a **origem de um conflito** pode ser um desafio, mas é um passo importante na resolução do conflito. Seguem-se algumas dicas que podem ajudar a identificar a origem de um conflito:

Dê um passo atrás: Tente afastar-se da situação e olhar para ela de forma objetiva.

Ouvir todas as partes: Certifique-se de que ouve todas as pessoas envolvidas no conflito e tente compreender a sua perspetiva.

Fazer perguntas: Fazer perguntas abertas para ajudar a clarificar a situação e compreender as necessidades e desejos de cada pessoa.

Procurar as questões subjacentes: Por vezes, os conflitos resultam de questões mais profundas que podem não ser imediatamente visíveis. Tente identificar quaisquer questões subjacentes que possam estar a contribuir para o conflito.

As perguntas abertas são perguntas que não podem ser respondidas com um simples "sim" ou "não" e incentivam a pessoa a fornecer informações mais pormenorizadas. Eis alguns exemplos de perguntas abertas que podem ajudar a identificar a origem de um conflito:

- Pode contar-me mais sobre o que aconteceu?

- Como é que isso a fez sentir?
- O que é que acha que causou este conflito?
- O que é que precisa para resolver este conflito?
- O que acha que seria uma solução justa para este problema?



Importante: Gerir as emoções e lidar com elas pode ser um desafio, mas é uma competência importante a desenvolver. Aqui estão algumas dicas sobre como gerir as emoções e lidar com elas:

Pratique técnicas de relaxamento respiratório: Concentrar-se na sua respiração pode ajudá-lo a acalmar-se e a controlar as suas emoções.

Permitir que as emoções estejam presentes: Em vez de tentar silenciar ou ignorar as emoções, permita que elas estejam presentes e ouça atentamente a sua mensagem.

Analise as suas emoções: Tire algum tempo para compreender o que está a sentir e porquê.

Praticar a atenção plena: A atenção plena pode promover o otimismo, a felicidade, os estados emocionais positivos e a autoaceitação.

Dê a si próprio espaço e tempo: Por vezes, dar espaço e tempo a si próprio para lidar com as emoções ao seu próprio ritmo é a forma mais eficaz de as gerir.

Analisar as nossas emoções implica dar um passo atrás e refletir sobre o que estamos a sentir e porquê. Eis alguns passos que podemos seguir para analisar as nossas emoções:

Dê um passo atrás: Tente afastar-se da situação e olhar para ela de forma objetiva.

Identifique as suas emoções: Reserve algum tempo para identificar as emoções que está a sentir. Pode utilizar um quadro de sentimentos ou outras ferramentas para o ajudar a nomear as suas emoções.

Refletir sobre a situação: Pense no que aconteceu e no que pode ter despoletado as suas emoções.

Considere os seus pensamentos: Preste atenção aos pensamentos que passam pela sua mente e à forma como podem estar a influenciar as suas emoções.

Escreva as coisas: Escrever pode ajudar a clarificar os seus pensamentos e emoções.

Ao seguir estes passos, podemos compreender melhor o que estamos a sentir e porquê, o que nos pode ajudar a gerir as nossas emoções de forma mais eficaz.

Plano de aula

Módulo 3: Comunicação e relações interpessoais

35

Introdução	Este módulo fornecerá uma base teórica para a compreensão dos estilos e técnicas de comunicação, bem como exercícios práticos para desenvolver e praticar competências de comunicação eficazes. Exploraremos o conceito de comunicação assertiva e os seus benefícios, enquanto discutiremos o impacto dos diferentes estilos de comunicação nas relações. Através de dinâmicas de grupo e espaço para discussão e troca de experiências, os participantes terão a oportunidade de refletir sobre os seus padrões de comunicação e identificar áreas a melhorar.		
Duração total da aprendizagem	3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma
		2 horas	1 hora

Resultados da aprendizagem

Conhecimentos:

- Compreender a importância de uma comunicação eficaz na construção de relações
- Conhecimento dos diferentes estilos de comunicação e do seu impacto
- Familiaridade com os obstáculos comuns a uma comunicação eficaz

Competências:

- Capacidade de comunicar de forma clara e assertiva.
- Capacidade de ouvir ativamente e com empatia.
- Capacidade de dar e receber feedback de forma construtiva

Atitudes:

- Respeito pelos diversos estilos de comunicação e pelas diferenças culturais
- Disponibilidade para trabalhar no sentido de construir relações positivas.
- Crença no valor da colaboração e do trabalho em equipa

Materiais necessários

- Folhas de apoio que resumem os principais conceitos e dicas.
- Cartões com cenários para os exercícios de grupo
- Materiais de escrita para reflexão individual e plano de ação

	Descrição da atividade	Duração (min)
Atividade 1	<u>Introdução</u> - Explicar a importância de uma comunicação eficaz na construção e manutenção de relações saudáveis. A comunicação eficaz é uma componente vital para a construção e manutenção de relações saudáveis, tanto na nossa vida pessoal como profissional. Neste Módulo, centrar-nos-emos na melhoria da comunicação com parceiros, filhos, família e amigos, aprendendo a expressar emoções e necessidades de forma clara e assertiva, e desenvolvendo competências para resolver conflitos e lidar com situações exigentes. Para as jovens mães, que muitas vezes enfrentam o desafio de conciliar as responsabilidades maternas com outras atividades e relações, as competências de comunicação podem ser especialmente críticas. - Discutir os desafios que as jovens mães podem enfrentar na comunicação com os seus parceiros, filhos, família e amigos	10 minutos
Atividade 2	<u>Introdução teórica</u>	20 minutos

Atividade 3

- Explicar o conceito de comunicação assertiva e as vantagens de a utilizar em diferentes relações.
- Discutir os diferentes estilos de comunicação (passivo, agressivo, passivo-agressivo, assertivo) e o seu impacto nas relações.

Dar dicas sobre como exprimir emoções e necessidades de forma clara e assertiva.

Dinâmica de grupo e exercícios práticos

- Divida os participantes em pequenos grupos e atribua a cada grupo um cenário que envolva um desafio de comunicação.
- Os grupos irão representar o cenário e praticar a utilização de competências de comunicação assertivas.
- Depois de cada encenação, peça aos outros grupos que dêem feedback e sugestões de melhoria.
- Facilitar um debate de grupo para refletir sobre os exercícios e partilhar experiências de utilização da comunicação assertiva em diferentes situações.

45 minutos

Cartões de cenário em PDF

Atividade 4

Espaço de debate e troca de experiências

- Abrir a palavra aos participantes para partilharem as suas experiências de desafios e êxitos em matéria de comunicação com parceiros, filhos, família e amigos.
- Incentivar os participantes a colocar questões e a pedir conselhos ao grupo

20 minutos

Atividade 5

Aprendizagem autónoma - Reflexão individual e plano de ação

- Forneça aos participantes um folheto com um resumo dos principais conceitos e dicas abordados no módulo.
- Peça aos participantes para refletirem sobre os seus atuais padrões de comunicação e identifiquem áreas a melhorar.
- Os participantes criam um plano de ação que descreve as medidas específicas que irão tomar para melhorar a sua comunicação com os parceiros, filhos, família e amigos.

30 minutos

Folheto e plano de ação em PDF

Avaliação

Um pequeno questionário no final do módulo para avaliar a compreensão dos

participantes sobre os conceitos abordados.

Pequeno questionário em PDF

Fontes e
referências

(Se aplicável)

Recursos e referências para leitura e aprendizagem adicionais.

- C. (2023, 16 de junho). Comunicação Assertiva: Definição, exemplos e dicas. Coursera. <https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>
- Competências de assertividade: Definição, exemplos e dicas. (2023, fevereiro 4). Indeed.com. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/assertiveness-skills>
- Cursos de comunicação: Melhore suas habilidades de fala e escrita | Udemy. (n.d.). <https://www.udemy.com/courses/business/communications/>

Módulo 4: Planeamento e Organização

Técnicas de gestão do tempo e da rotina diária, como definir prioridades, criar uma agenda, delegar tarefas e lidar com imprevistos.

Introdução teórica

Atualmente, a gestão do tempo é uma grande preocupação para as mães. Entre as atividades das crianças, as responsabilidades domésticas e, para muitas, as exigências de um local de trabalho stressante, muitas mães desistiram de lutar para encontrar tempo para si próprias e estão apenas a tentar fazer tudo. A definição de objetivos ajuda a desencadear novos comportamentos, ajuda a orientar a sua atenção e ajuda-a a manter essa dinâmica na vida. Os objetivos também ajudam a alinhar a sua atenção e a promover um sentido de autodomínio.

No final, não se pode gerir o que não se mede, e não se pode melhorar algo que não se gere corretamente.

Técnicas de gestão do tempo e da rotina diária:



Estabelecer prioridades: Determine quais as tarefas mais importantes e que devem ser concluídas em primeiro lugar. Crie uma lista de tarefas para ter uma visão única de tudo o que precisa de fazer em primeiro lugar.

Criar uma agenda: Conceber um plano para uma reunião ou um calendário para um dia que estabeleça expectativas claras sobre o que tem de acontecer. Uma ordem de trabalhos eficaz ajuda os membros da equipa a prepararem-se, a distribuírem o tempo de forma sensata, a colocarem rapidamente todos no mesmo tópico e a identificarem quando a discussão está concluída.

Delegar tarefas: Atribuir responsabilidades a outros para ajudar a gerir o volume de trabalho e aumentar a eficiência.

Lidar com acontecimentos imprevistos: Ser capaz de adaptar e ajustar os planos quando surgem situações inesperadas.

Definição de prioridades e estabelecimento de objetivos realistas, tendo em conta as limitações e possibilidades de cada jovem mãe.

Introdução teórica

As prioridades são tarefas ou objetivos considerados mais importantes e que devem ser realizados em primeiro lugar. O estabelecimento de metas realistas envolve a definição de objetivos que podem ser alcançados com base nas competências, capacidades, limitações e possibilidades atuais dentro de um prazo específico. Para as jovens mães, isto pode implicar o reconhecimento das suas responsabilidades e limitações atuais e a definição de objetivos que

sejam exequíveis dentro desses limites. É importante estabelecer objetivos que sejam simultaneamente desafiantes e motivadores, mas também exequíveis.

Definir prioridades implica determinar quais as tarefas mais importantes e que devem ser concluídas em primeiro lugar. A criação de uma ordem de trabalhos envolve a conceção de um plano para uma reunião ou de um calendário para um dia que defina expectativas claras sobre o que tem de acontecer. Uma ordem de trabalhos eficaz ajuda os membros da equipa a prepararem-se, a distribuírem o tempo de forma sensata, a colocarem rapidamente todos no mesmo tópico e a identificarem quando a discussão está concluída. A delegação de tarefas envolve a atribuição de responsabilidades a outros para ajudar a gerir o volume de trabalho e aumentar a eficiência. Lidar com acontecimentos imprevistos implica ser capaz de se adaptar e ajustar os planos quando surgem situações inesperadas.

Definição de objetivos

A definição de objetivos realistas é importante porque ajuda a reforçar a confiança e a melhorar a autoestima, mantém-no motivado, facilita a tomada de decisões e ajuda-o a tomar consciência de novas oportunidades. Estabelecer um plano de ação ajuda-o a determinar exatamente como vai atingir o seu objetivo e a trabalhar para o alcançar.

Exemplos de objetivos a curto e a longo prazo:

Objetivos a curto prazo: São objetivos que podem ser alcançados num período relativamente curto, como alguns dias ou semanas. Os exemplos podem incluir terminar um projeto no trabalho, poupar dinheiro para umas férias ou aprender uma nova competência.

Objetivos a longo prazo: São objetivos que demoram mais tempo a atingir, por exemplo, vários meses ou anos. Os exemplos podem incluir a compra de uma casa, a criação de uma empresa ou a obtenção de um diploma.

Processo de definição dos seus próprios objetivos, siga estes passos:

- **Identifique os seus valores e prioridades:** Determine o que é mais importante para si e o que pretende alcançar.

- **Defina objetivos específicos e mensuráveis:** Certifique-se de que os seus objetivos são claros e podem ser medidos para que possa acompanhar os seus progressos.
- **Criar um plano de ação:** Divida os seus objetivos em etapas mais pequenas e determine as ações necessárias para os alcançar.
- **Acompanhe o seu progresso:** Analise regularmente os seus progressos em relação aos seus objetivos e ajuste o seu plano conforme necessário.

Plano de aula

Módulo 4: Planeamento e Organização

Introdução	Este plano de aulas de 2 horas fornecerá às jovens mães técnicas para gerir o seu tempo e a sua rotina diária, definir prioridades, estabelecer objetivos realistas e lidar com acontecimentos imprevistos.		
Duração total da aprendizagem	3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma
		2 horas	1 hora
Resultados da aprendizagem	<u>Conhecimentos:</u> • Compreender a importância do planeamento e da organização para atingir os objetivos • Conhecimento de diferentes ferramentas e técnicas de planeamento e organização • Familiaridade com os obstáculos comuns a um planeamento e organização eficazes <u>Competências:</u>		

**Materiais
necessários**

- Capacidade para definir objetivos SMART e desenvolver planos de ação.
- Capacidade para definir prioridades e gerir o tempo de forma eficaz.
- Capacidade de utilizar ferramentas como listas de afazeres e calendários para se manter organizado

Atitudes:

- Uma abordagem de iniciativa para a definição de objetivos e planeamento
- Disponibilidade para adaptar os planos à medida que as circunstâncias mudam.
- Uma crença no valor do planeamento e da organização para alcançar o sucesso.

- Quadro branco e marcadores
- Folhas de apoio sobre técnicas de gestão do tempo e de definição de objetivos
- Cadernos e canetas para os participantes
- Temporizador ou relógio para manter o controlo do tempo.
- Papel para flipchart e notas adesivas
- Um modelo de agenda

Descrição da atividade

Duração (min)

Atividade 1

Introdução

Tornar-se mãe é uma experiência que muda a vida e requer ajustes significativos nas rotinas

10 minutos

	e prioridades diárias. As jovens mães enfrentam frequentemente desafios únicos para equilibrar as exigências da maternidade, do trabalho e dos objetivos pessoais. A gestão do tempo e a definição de objetivos são competências essenciais que podem ajudar as jovens mães a gerir eficazmente as suas responsabilidades e a atingir os seus objetivos.	
Atividade 2	<u>Introdução teórica</u> Discutir a importância da gestão do tempo e da definição de objetivos para as jovens mães. Explicar os conceitos de estabelecer prioridades, criar uma agenda, delegar tarefas e lidar com imprevistos.	15 minutos
Atividade 3	<u>Exercício prático</u> Peça aos participantes que façam um exercício de auditoria do tempo para identificar a forma como gastam atualmente o seu tempo. Discuta os resultados em grupo e identifique as áreas a melhorar. <i>Uma auditoria ao tempo é uma análise da forma como está a gastar o seu tempo, para que possa fazer escolhas mais intencionais com os minutos e as horas dos seus dias. Envolve documentar-se durante um período</i>	30 minutos

	<i>(idealmente uma semana), registrar as suas atividades e a quantidade de tempo que gasta em cada uma delas.</i> Exercício de controlo de tempo em PDF	
Atividade 4	Dinâmica <u>de grupo</u> Divida os participantes em pequenos grupos e peça-lhes que criem uma rotina diária para um dia típico das suas vidas, tendo em conta as suas prioridades e objetivos. Depois de os grupos terem completado as suas rotinas, peça-lhes que apresentem as suas ideias ao resto do grupo e que dêem feedback uns aos outros.	30 minutos
Atividade 5	<u>Definição de objetivos</u> Discuta a importância de definir objetivos realistas e de estabelecer um plano de ação para os alcançar. Dar exemplos de objetivos a curto e a longo prazo e orientar os participantes no processo de definição dos seus próprios objetivos. Definir os seus próprios objetivos Exercício em PDF	30 minutos

Atividade 6

Aprendizagem autónoma:

- Exercício de trabalho de casa (20 min): Peça aos participantes para preencherem um modelo de agenda para uma semana típica das suas vidas, tendo em conta as suas prioridades e objetivos. Faça-os refletir sobre o seu progresso na gestão do tempo e na realização dos seus objetivos até ao momento.
- Reflexão (10 min): Peça aos participantes para refletirem sobre o que aprenderam na sessão e como planeiam aplicar as técnicas que aprenderam na sua vida quotidiana.

30 minutos

Agenda semanal em PDF

Avaliação

No final da sessão, apresente um pequeno questionário para avaliar a compreensão dos participantes sobre os conceitos abordados na sessão. Peça-lhes que reflitam sobre o seu progresso na gestão do tempo e na consecução dos seus objetivos até ao momento e dêem feedback sobre a sessão.

Respostas:

1. c) Atribuição de prioridades às tarefas
2. c) Definir objetivos que estejam de acordo com as capacidades e os recursos de cada um

3. c) Iniciar uma atividade nos próximos seis meses
4. a) Limitação: Falta de sono, Possibilidade: Flexibilidade de horários
5. c) Avaliar a situação atual, definir objetivos e criar um plano de ação

Pequeno questionário em PDF

Fontes e referências

(Se aplicável)

Recursos e referências para leitura e aprendizagem adicionais.

- Griffeth, L. L. (n.d.). Gestão do tempo: 10 Strategies for Better Time Management (10 estratégias para uma melhor gestão do tempo). UGA Cooperative Extension.
<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042>
- Pettit, M. (2022, janeiro 20). 8 Estratégias de gestão do tempo para pessoas ocupadas. Lifehack. <https://www.lifehack.org/821945/time-management-strategies>
- Leveille, L. (2022, 7 de abril). 11 estratégias de gerenciamento de tempo para gerentes ocupados. Officevibe.
<https://officevibe.com/blog/time-management-strategies>

Módulo 5: Desenvolvimento de competências parentais

Aprender sobre as diferentes fases do desenvolvimento infantil, para compreender as necessidades e os comportamentos das crianças.

Visão geral das fases de desenvolvimento da criança

As fases de desenvolvimento são definidas por marcos. Um marco é uma espécie de baliza que nos indica onde estamos quando viajamos. O termo deriva literalmente dos marcos de pedra que eram utilizados para assinalar a passagem de cada quilómetro nas estradas

primitivas. Os especialistas em desenvolvimento infantil dividem as fases de desenvolvimento em cinco períodos, desde o nascimento até aos 18 anos de idade. Em cada fase, os prestadores de cuidados de saúde esperam que as crianças atinjam determinados marcos de desenvolvimento. As cinco fases de desenvolvimento são:

- Do nascimento aos 18 meses: Do recém-nascido à infância
- 18 meses a 3 anos: Crianças pequenas
- 3 a 5 anos: Pré-escolar
- 6 a 12 anos: Idade escolar
- 13 a 18 anos: Adolescência



As crianças atingem marcos na forma como brincam, aprendem, falam, agem e se movimentam. Todas as crianças se desenvolvem ao seu próprio ritmo, mas estas etapas dão-lhe uma ideia geral das mudanças que pode esperar à medida que o seu filho cresce.

Compreender as necessidades e os comportamentos das crianças

49

Segundo a pediatra Claudia Gold, concentrarmo-nos apenas no comportamento pode levar-nos a interpretar e diagnosticar mal os nossos filhos. Ela defende que devemos ir além do comportamento e concentrarmo-nos na mensagem subjacente, uma vez que esta transmite algo mais fundamentalmente significativo e profundo. A comunicação pode assumir a forma de comportamento. Se o seu filho apresenta um comportamento desafiante, pode ser um sinal de que está stressado, com fome, ansioso, triste, a adaptar-se à mudança, a tentar compreender o mundo ou simplesmente a querer passar tempo consigo. As crianças reproduzem o que veem, por isso, dê o exemplo do comportamento que quer que elas apresentem, agindo você mesmo dessa forma.

Podem ser utilizadas várias táticas para controlar o comportamento desrespeitoso das crianças. Ignorar o comportamento que procura atenção é uma tática. Um dos efeitos adversos mais potentes é a ignorância seletiva. Encontrar a origem do comportamento é outra tática. O comportamento desrespeitoso pode ser a forma de o seu filho comunicar consigo que algo está

errado. O comportamento é uma forma de comunicação. Quando a criança se comporta de forma rude ou tem uma má atitude, pode ser importante manter a compostura.

Pode escolher a melhor forma de atuar, identificando a causa subjacente ao comportamento desrespeitoso. O comportamento desrespeitoso pode ser a forma de o seu filho comunicar consigo que algo está errado. O comportamento é um tipo de comunicação. Investigue mais a fundo e esclareça as possíveis causas do comportamento fazendo perguntas.

Dar o exemplo e utilizar uma linguagem encorajadora pode ajudar as crianças a desenvolverem um comportamento aceitável, porque elas aprendem através da imitação. As crianças passam por muitas fases de desenvolvimento que têm um impacto nas suas capacidades físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Os pais podem promover o crescimento e o desenvolvimento dos seus filhos se estiverem conscientes destas fases.

Estilos parentais

Muitos autores têm procurado categorizar os tipos de educação parental para melhor compreender as consequências destes métodos. Ao categorizar os estilos, é possível avaliar a forma como afetam o desenvolvimento psicossocial das crianças, prevenir consequências indesejáveis e promover ligações positivas entre pais e filhos.

Quando consideramos alguns dos estilos que Baumrind (1971) tomou em consideração, encontramos variações substanciais na ligação educativa à quantidade de intensidade emocional, controlo emocional, comunicação e/ou exigência de maturidade:

Quando há um esforço para controlar rigidamente e modelar as atitudes da criança, este é conhecido como um estilo **autoritário**. Estes pais dão grande importância à submissão e recorrem a castigos severos (verbais ou físicos) para garantir que os filhos se comportam de acordo com as suas expectativas. "Se não fizeres o teu trabalho, deixamos de gostar de ti!" e "És um idiota, não esperes ter boas notas." são críticas ou ameaças frequentes dirigidas a jovens com expressões afetivas limitadas.

A abordagem parental **permissiva**, em que os pais atuam como recursos para os filhos e não como modelos a seguir. Como não existem regras, a adesão é desencorajada de qualquer forma. Sem a necessidade de ser adulto, existe frequentemente um calor emocional e um diálogo construtivo. McCoby e Martin categorizaram esta moda em duas categorias em 1983:

A abordagem indulgente: quando os pais são agradáveis e se adaptam às exigências dos filhos, sem serem demasiado rígidos com regras ou expectativas ou servirem de modelos de comportamento.

Estilo Negligente: Quando os pais não cumprem os seus deveres parentais, os filhos desenvolvem uma desresponsabilização ao longo da vida, sem que as suas necessidades fundamentais (físicas, sociais, psicológicas e intelectuais) sejam satisfeitas.

Quer sejam **participativos** ou **autoritários**, estes estilos estabelecem regras e limites num ambiente de apoio. A mensagem é otimista. Ao estabelecerem normas de maturidade que estão de acordo com as capacidades e os interesses da criança, estes pais adaptam o seu comportamento às necessidades específicas da criança em função da sua idade e das suas motivações.

51

Os filhos de pais que utilizam uma abordagem parental **participativa** têm, alegadamente, melhores resultados académicos e sociais. Na verdade, embora as crianças precisem de ter um bom desempenho escolar, o amor dos pais não é afetado por este facto.

Os filhos têm de saber que os pais os amam, aconteça o que acontecer, mesmo quando impõem limites (que naturalmente provocam dúvidas nas crianças e nos adolescentes), dizem "não" ou chamam a atenção para erros que os filhos cometeram. Devem também compreender que essas atitudes são apoiadas por justificações ou reflexões aprofundadas, com a noção de que, em algumas situações, podem ser negociáveis.



O caminho para o sucesso parental está a ser pavimentado todos os dias e, embora a investigação tenha revelado muitos conceitos que podem resultar numa educação mais eficaz, nem sempre existe a linearidade que os pais e os professores procuram.

As estratégias para lidar com desafios específicos, como a hora de dormir, a alimentação e a disciplina, têm em conta as preferências e as necessidades de cada criança.

Planeamento da rotina de deitar

Normalmente, as famílias têm horários tão agitados que pode parecer que todos estão sempre em movimento. Por esta razão, é fundamental dar a todos a oportunidade de relaxar antes de se deitarem. Os rituais de deitar ao início da noite permitem que toda a família se descontraia, relaxe e desfrute de algum tempo de paz em conjunto.

Criar o ambiente, desligando a televisão ao início da noite, baixando as luzes, mexendo-se mais devagar e falando baixinho. O seu filho acabará por reconhecer estes sinais subtis como avisos de que se aproxima a hora de dormir. Tentar evitar atividades de alta intensidade como fazer exercício ou jogar jogos de vídeo muito perto da hora de dormir. Em vez disso, mantenha a atenção em tarefas que o ajudem a adormecer.

Um banho relaxante, vestir um pijama acolhedor, lavar os dentes, ler na cama e dar beijos de despedida podem fazer parte de um ritual noturno. Os adolescentes e as crianças mais velhas podem descontraírem-se lendo um livro ou ouvindo música calmante.

Certifique-se de que tem um ritual de sono tranquilo que começa mais ou menos à mesma hora e segue os mesmos passos todas as noites. Uma rotina relaxante ajudará toda a gente a preparar-se para uma melhor noite de sono. Manter um horário regular será mais simples quanto mais tempo todos o cumprirem, por isso é muito importante ser consistente.

Desafios e estratégias de alimentação

Vários fatores podem contribuir para os problemas de alimentação. Assim, para encorajar as refeições mais seguras, mais descontraídas e mais agradáveis, os prestadores de cuidados devem prestar apoio que seja adequadamente adaptado às capacidades, talentos e necessidades da criança.

O crescimento físico e intelectual de todo o corpo de uma criança está intimamente relacionado com a sua capacidade de se alimentar. A capacidade de se alimentar pode ser prejudicada por uma doença, condição ou deficiência. Muitas crianças adotadas têm várias deficiências, necessidades médicas específicas ou problemas de alimentação. Como resultado, precisam de um novo conjunto de técnicas de alimentação.



São vários os métodos que podem ajudar os pais a adaptarem-se às necessidades alimentares específicas de cada criança. Quando surgem problemas ou dificuldades, é sempre aconselhável procurar apoio especializado de um profissional qualificado em alimentação, como um patologista da fala ou um terapeuta ocupacional.

Mas muitos bebés e crianças pequenas respondem eficazmente a algumas atividades fundamentais. As principais táticas gerais para promover o desenvolvimento alimentar de um bebé e de uma criança são enumeradas abaixo, divididas em quatro grupos:

Horário da alimentação

Reduzir o tempo de alimentação: Considere a possibilidade de manter as horas das refeições e as mamadas a não mais de 30 minutos de cada vez. É mais provável que um bebé ou criança comece a queimar mais calorias do que as que consome oralmente quanto mais tempo lhe for pedido para participar numa refeição ou alimentação.

Observar os sinais de alimentação: Alimente os bebés e as crianças pequenas prestando atenção aos seus sinais de alimentação. Isto implica estar atento a indicações de que têm fome, estão prontos para uma pausa ou prontos para terminar.

Estar atento aos sinais de fome: As crianças podem mostrar sinais de fome levando as mãos à boca, chupando brinquedos ou dedos, abrindo a boca, lambendo os lábios, virando a cabeça para as pessoas e para as fontes de alimentos, contorcendo-se e mexendo-se mais, arrulhando e sorrindo para as fontes de alimentos, olhando e/ou alcançando os alimentos, fazendo sons específicos ou pedindo comida, ou fazendo barulho e soluçando.

Esteja atento a outras indicações: As crianças podem deixar de mamar durante períodos mais longos ou por completo, fechar a boca, virar a cabeça para longe das pessoas e da comida, bocejar, adormecer durante a alimentação, ficar com o corpo mole, estender as mãos e as pernas, empurrar a comida com as mãos, agitar-se e chorar, ou qualquer combinação destes comportamentos.

Observar as preferências da criança: O choro, a agitação e a mudança de cor para vermelho ou mais escuro são indicações tardias de que uma criança tem fome ou está a ficar irritada quando as suas indicações para parar são ignoradas ou não são respeitadas. Uma



vez que todas as crianças se alimentam melhor quando estão calmas e acordadas, é fortemente aconselhado apanhar a criança antes destes sinais aparecerem. O facto de respeitar as preferências da criança torna as refeições mais agradáveis.

Modificar o horário: Altere um pouco o horário da alimentação. Ofereça mamadas maiores e menos frequentes ou mamadas mais pequenas e mais frequentes, por exemplo. Observar as indicações do bebé é essencial!

Manter o ritmo: Quando estiver a alimentar ou a comer com bebés ou crianças, tente manter o ritmo. O ritmo incentiva os bebés a desenvolverem padrões de sucção

regulares, reduz a aspiração e a tosse, diminui a probabilidade de derrame e cuspidela de líquidos, proporciona oportunidades para intervalos de descanso e aumenta a resistência. O ritmo de alimentação ensina as crianças mais velhas a comer de forma segura a uma velocidade razoável, a mastigar e engolir corretamente os alimentos e a reduzir os riscos de asfixia. Utilize apenas um ritmo de alimentação que seja seguro e confortável para um bebê ou criança pequena.

Equipamento

Utilizar os utensílios adequados: Utilize utensílios de alimentação adaptados às necessidades específicas do bebê ou da criança. Utilize biberões e tetinas especiais para crianças que têm dificuldade em engolir ou sugar; tetinas mais macias para bebês com uma sucção mais fraca; ou colheres e copos mais pequenos, do tamanho de uma criança, que se adaptem à boca e às mãos da criança e permitam uma alimentação e autoalimentação mais bem-sucedidas. A título de exemplo, utilize tetinas e sistemas de biberões de fluxo mais lento para os bebês que têm problemas com um fluxo mais rápido.

Acrescentar mais assistência: Utilize um assento ou uma cadeira que dê à criança o melhor posicionamento e apoio possíveis e, quando necessário, dê-lhe apoio físico adicional. Toalhas ou cobertores dobrados, almofadas, espuma e animais de peluche para o corpo da criança, ou caixas, malas, bancos, banquetas, contentores, livros, madeira, etc. para os pés da criança, podem servir de apoio.



Dê os alimentos e líquidos adequados: Para reduzir o perigo de asfixia, tente dar aos recém-nascidos e às crianças pequenas alimentos e líquidos que sejam aceitáveis para morder, mastigar e engolir, bem como alimentos e líquidos do tamanho correto.

Ofereça brinquedos "calmantes": Antes e depois das mamadas, experimente dar ao bebê uma chupeta ou um brinquedo de dentição/sensorial para o acalmar, organizar e desenvolver a consciência oral.

Posicionamento

Assumir a sua posição: Respeitar sempre os princípios básicos de colocação para todos os bebês e crianças.

Elevar: Alimente sempre os bebês e as crianças de pé, de preferência num ângulo de 30 a 45 graus. Evite alimentá-los quando estão deitados de costas ou sem qualquer elevação, pois isso pode causar engasgamento, vômitos e outros problemas médicos significativos.

Mantenha a sua postura ereta: Para manter os alimentos e os líquidos nos estômagos dos recém-nascidos e das crianças após todas as mamadas, tente mantê-los de pé durante, pelo menos, 15 a 45 minutos. Pode fazê-lo segurando-os ao colo, mantendo-os sentados nas suas cadeiras ou utilizando uma cunha, um cobertor ou uma toalha bem fabricada, que tenham sido embrulhados e proporcionem uma altura adequada.



Manter a segurança: Quando der de comer a uma criança, sente-se ao nível dos olhos dela, pois isso ajudá-la-á a manter o alinhamento correto para comer e beber adequadamente.

Recursos adicionais

Adapte as coisas gradualmente: Comece por alterar um aspeto da forma como alimenta um recém-nascido ou uma criança de cada vez quando fizer mudanças. Pode ser frustrante e difícil determinar quais os ajustes que foram bem-sucedidos e quais os que não foram quando há demasiadas mudanças de uma só vez.

Faça avaliações: Se um recém-nascido ou uma criança pequena estiver a tossir, a engasgar-se ou a respirar com dificuldade, pare de o alimentar. Estas são indicações de que algo está errado no processo de alimentação e que precisa de ser examinado e corrigido antes de continuar.

Evite pressionar o seu filho: Nunca obrigue um bebé ou uma criança pequena a comer à força. Antes de lhe dar as refeições e as mamadas, tente acalmá-lo o mais possível. Além disso, preste atenção a quaisquer indicações que ele possa estar a dar.

Incentivar a autossuficiência: Para desenvolver competências fundamentais, incentive os bebés e as crianças a praticarem a alimentação por si próprios sempre que possível. Isto pode assumir a forma de entregar talheres e copos a uma criança pequena para praticar em cada refeição ou ajudar gentilmente um bebé a segurar o biberão enquanto o alimenta. Uma ótima maneira de as crianças observarem como os outros comem e bebem é jantar com eles.

Cada criança é um indivíduo e, tal como cada criança, também o é qualquer apoio alimentar de que possa necessitar durante as refeições. Além disso, apesar de algumas crianças partilharem a mesma doença ou deficiência, continuam a ser extremamente diferentes umas das outras e podem ter desejos ou necessidades diferentes. Para compreender melhor as capacidades e necessidades únicas de uma criança e o equipamento exato necessário para apoiar o seu crescimento e desenvolvimento, é essencial examinar cada criança de forma independente em todas as áreas de desenvolvimento. Isto pode implicar a utilização das técnicas acima mencionadas e o pedido de assistência suplementar a uma autoridade local.

Plano de aula

Módulo 5: Desenvolvimento de competências parentais

Introdução

Neste módulo, vamos mergulhar na fascinante viagem da paternidade, equipando-o com conhecimentos e estratégias valiosos para navegar nas

diferentes fases do desenvolvimento infantil e responder eficazmente às necessidades e comportamentos dos seus filhos.

Ser pai ou mãe é um papel gratificante, mas desafiante que exige uma aprendizagem e adaptação contínuas. Ao compreender as várias fases do desenvolvimento da criança, ficará a saber quais são as necessidades e os comportamentos únicos exibidos pelas crianças em diferentes fases do seu crescimento. Esta compreensão constitui a base para a prestação de cuidados, orientação e apoio adequados para promover o seu bem-estar geral.

Ao longo deste módulo, iremos explorar os aspetos teóricos do desenvolvimento infantil, examinando as dimensões física, cognitiva e socio-emocional. Desvendaremos os marcos, as características e os padrões associados a cada fase, ajudando-o a obter uma compreensão abrangente da trajetória de crescimento do seu filho.

Duração total
da
aprendizagem

3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma
	2 horas	1 hora

Resultados da
aprendizagem

Conhecimentos:

- Compreender os princípios básicos do desenvolvimento infantil
- Conhecimento dos diferentes estilos parentais e do seu impacto nas crianças
- Familiaridade com os desafios e oportunidades que os pais enfrentam

Competências:

- Capacidade de fornecer apoio emocional e orientação às crianças.
- Capacidade de estabelecer e aplicar limites e expectativas.
- Capacidade de comunicar eficazmente com as crianças

Materiais necessários

Atitude:

- Crença na importância da parentalidade positiva
- Empenho em construir relações fortes e saudáveis com as crianças.
- Vontade de aprender e crescer como pai ou mãe

- Folhetos sobre as fases de desenvolvimento da criança
- Folhetos sobre as necessidades e os comportamentos das crianças
- Papel de flipchart e marcadores
- Folhetos com sugestões para a rotina da hora de deitar
- Cenários de casos e adereços para encenação (por exemplo, bonecas, colheres)

	Descrição da atividade	Duração (min)
Atividade 1	<u>Visão geral das fases de desenvolvimento da criança</u> Apresentar uma panorâmica das diferentes fases do desenvolvimento da criança, incluindo os aspetos físicos, cognitivos e socio-emocionais. Discutir as principais etapas e características de cada fase. Folheto em PDF	20 minutos

Atividade 2

Compreender as necessidades e os comportamentos das crianças

Explorar as várias necessidades das crianças em diferentes fases de desenvolvimento, tais como as necessidades emocionais, físicas e cognitivas.

Discutir os comportamentos típicos exibidos pelas crianças e as razões subjacentes a esses comportamentos.

Folhetos sobre as necessidades e os comportamentos das crianças

30 minutos

Atividade 3

Planeamento da rotina de deitar

Divida os participantes em pequenos grupos e peça-lhes que desenvolvam uma rotina para a hora de deitar para um grupo etário específico. Incentive-os a ter em conta as necessidades e preferências da criança e a criar uma rotina estruturada e tranquilizadora.

Folhetos com sugestões para a rotina da hora de deitar

30 minutos

Atividade 4

Desafios e estratégias de alimentação

Apresentar os desafios alimentares comuns enfrentados pelos pais e discutir estratégias

30 minutos

	eficazes para os resolver. Envolver os participantes num exercício de dramatização em que representem diferentes cenários relacionados com dificuldades de alimentação e encontrem soluções práticas. Cenários de casos para encenação em PDF	
Atividade 5	<u>Partilhar experiências e desafios</u> Reservar tempo para os participantes partilharem abertamente as suas experiências, desafios e sucessos na parentalidade. Criar um ambiente de apoio onde as jovens mães possam trocar conselhos, fazer perguntas e dar sugestões umas às outras.	30 minutos
Avaliação	<u>Reflexão e plano de ação</u> Peça aos participantes para refletirem sobre os conhecimentos adquiridos durante a sessão e identificarem competências parentais específicas que gostariam de melhorar. Instrua-os a criar um plano de ação que descreva as medidas que irão tomar para melhorar as suas capacidades parentais. Plano de ação em PDF	
Fontes e referências (Se aplicável)	• Bryson, T. P., & Siegel, D. (2012, 16 de agosto). The Whole-Brainchild. Hachette UK. • Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014, 6 de janeiro). Parenting from the Inside Out. Publicações Scribe. • Payne, K. J., & Ross, L. M. (2009, 25 de agosto). Simplicity Parenting.	

Ballantine Books. Saiba mais sobre o desenvolvimento infantil | CDC. (2023, fevereiro 23).

- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças.
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html>
- Idades e fases. (n.d.). HealthyChildren.org.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>
- ZERO A TRÊS | As primeiras ligações duram uma vida inteira. (2023, 19 de junho). ZERO A TRÊS. <https://www.zerotothree.org/>

Módulo 6: Carreira e desenvolvimento profissional

Identificação das aptidões e interesses profissionais, tendo em conta as possibilidades de trabalho flexível e a adequação ao papel de mãe.

Aptidões e interesses profissionais, possibilidades de trabalho flexível e aptidão para o papel de mãe.

Competências e interesses profissionais

As aptidões e os interesses profissionais são essenciais para determinar o percurso profissional de uma pessoa. As jovens mães devem avaliar os seus interesses e aptidões para os fazer corresponder a potenciais percursos profissionais. Eis alguns aspetos a ter em conta:

Faça uma autoavaliação para determinar as suas paixões, competências e capacidades. Descubra que capacidades tem e gosta de utilizar. Pode ser qualquer coisa, desde capacidades técnicas a capacidades de resolução de problemas, passando por capacidades de organização, criatividade e liderança.

Competências transferíveis: Compilar uma lista de aptidões que possam ser utilizadas numa variedade de percursos profissionais, tais como as adquiridas através de trabalho voluntário, emprego a tempo parcial ou estudo. Competências como trabalho em equipa, atendimento ao cliente e gestão de projetos, por exemplo, são muito transferíveis.

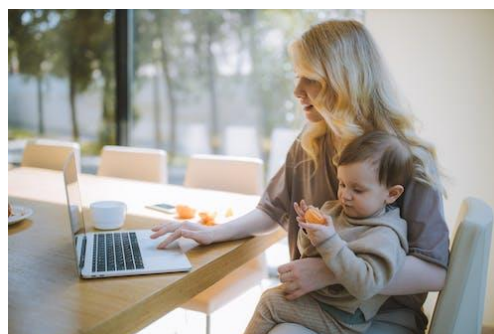
Pense nas suas motivações e nas suas paixões. Investigue sectores, profissões ou causas que partilhem os seus valores e paixões. As suas hipóteses de sucesso aumentarão e, consequentemente, a sua felicidade profissional aumentará.

Encontrar opções de **trabalho flexíveis** é frequentemente uma das principais preocupações das jovens mães, uma vez que lhes permite conciliar os seus objetivos profissionais com os deveres parentais. Eis algumas opções de trabalho flexível que pode considerar:

Trabalho à distância: Graças às melhorias tecnológicas, muitos empregos permitem atualmente o trabalho à distância. Este facto dá às jovens mães a liberdade de gerir os seus horários e as necessidades de cuidados infantis, permitindo-lhes trabalhar a partir de casa.

Horários flexíveis: Procure cargos ou empresas que permitam horários de trabalho flexíveis. Para tal, pode alterar as horas de início e de fim, encurtar as semanas de trabalho ou disponibilizar-se para trabalhar a tempo parcial.

Trabalhar por conta própria ou como freelancer: Se quiser ter mais controlo sobre o seu horário e local de trabalho, pense em seguir uma carreira de freelancer ou abrir a sua própria empresa. Isto pode proporcionar-lhe flexibilidade e, ao mesmo tempo, utilizar os seus passatempos e competências.



Partilha de emprego ou trabalho a tempo parcial: Considere opções que lhe permitam dividir o emprego a tempo inteiro com outro profissional ou optar por um trabalho a tempo parcial para equilibrar as responsabilidades profissionais e familiares.

Adequação ao papel de mãe jovem

As entidades patronais podem ganhar muito com a contratação de jovens mães, porque estas têm frequentemente talentos e características importantes que têm uma boa influência no trabalho. Pelas razões que se seguem, as jovens mães podem ter sucesso numa variedade de funções:

A conciliação entre as responsabilidades de cuidar dos filhos e as exigências do trabalho ajuda-a a tornar-se bastante hábil em multitarefas e na gestão do tempo. As jovens mães são frequentemente hábeis em estabelecer prioridades, cumprir prazos e manter a organização.

Adaptabilidade e resiliência: Estas são competências altamente transferíveis para a profissão e necessárias para a parentalidade. As jovens mães são hábeis a lidar com as dificuldades, a encontrar soluções e a manter a concentração sob pressão.

Comunicação e empatia: Ter filhos ajuda a desenvolver uma boa comunicação e empatia. As jovens mães são frequentemente bem-sucedidas no reconhecimento dos pontos de vista dos outros, na resolução de litígios e na criação de laços duradouros com colegas de trabalho e clientes.

As jovens mães são muito dedicadas e motivadas para o sucesso, tanto por razões pessoais como profissionais. Frequentemente, abordam o seu trabalho com um grande entusiasmo e empenho, trabalhando arduamente para concretizar as suas ambições profissionais.

Em conclusão, as jovens mães podem ser bem-sucedidas nos seus empregos, demonstrando a sua adequação às várias funções, realçando os seus talentos e interesses e

investigando opções de trabalho flexíveis. Podem ter um emprego gratificante e conciliar as suas obrigações como pais, se perceberem e utilizarem as suas capacidades.

Desafios e aspirações relacionados com o desenvolvimento da carreira e a maternidade.

Para cada pessoa, as dificuldades e os objetivos associados à maternidade e ao desenvolvimento da carreira serão diferentes, mas devem ser considerados os seguintes elementos universais:

Desafios:

Gestão do tempo: Fazer malabarismos entre as obrigações parentais e uma profissão pode ser difícil. Pode ser difícil equilibrar as obrigações profissionais com o tempo de qualidade passado com os filhos.

Organização de creches: Pode ser difícil para as mulheres trabalhadoras encontrarem soluções de qualidade e económicas para o acolhimento de crianças. Encontrar soluções adequadas que se adaptem aos horários de trabalho pode ser difícil e moroso.

As mães podem sentir-se culpadas a nível interno ou sofrer pressões externas devido às expectativas culturais sobre a forma de equilibrar a carreira e a família. Encontrar o equilíbrio correto e ultrapassar a culpa pode ser emocionalmente difícil.

Perspetivas limitadas de progressão na carreira: O facto de se ausentar do trabalho

por licença de maternidade ou para cuidar dos filhos pode ocasionalmente influenciar a progressão na carreira. Para algumas mulheres, pode ser difícil reentrar no mercado de trabalho e recuperar o ímpeto.



Integração das obrigações profissionais e pessoais: Equilibrar as exigências de ambos pode ser um desafio. A ausência de divisões distintas entre os dois domínios pode levar ao stress e ter um impacto no bem-estar geral.

Aspirações:

Realização profissional: Muitas mães querem trabalhar em áreas que estejam de acordo com os seus hobbies e que lhes proporcionem um sentimento de realização. Procuram oportunidades de desenvolvimento, educação e contribuições significativas.

Equilíbrio entre vida profissional e pessoal: Muitas mães trabalhadoras esforçam-se por encontrar um equilíbrio saudável entre a sua vida profissional e pessoal. Enquanto perseguem os seus objetivos profissionais, esperam passar tempo significativo com os filhos.

Liberdade financeira: Para sustentar as suas famílias e dar aos seus filhos um futuro brilhante, as mães trabalham frequentemente para obter independência financeira. Esperam estabelecer carreiras prósperas que lhes proporcionem segurança e proteção financeira.

As mães esforçam-se frequentemente por servir de bons modelos para os filhos, exemplificando a importância da perseverança, do esforço árduo e da prossecução das suas paixões. Esperam motivar os seus filhos a perseguirem as suas ambições.

Flexibilidade e independência: Muitas mães desejam liberdade e independência no local de trabalho. Esperam encontrar possibilidades de carreira que lhes dêem a liberdade de escolher os seus horários, trabalhar a partir de casa ou ter horários flexíveis para satisfazer as exigências das suas famílias.

Desenvolvimento pessoal: As mães esforçam-se por se desenvolverem pessoalmente e por progredirem na carreira. Procuram oportunidades para desenvolver as suas capacidades, aumentar os seus conhecimentos e manter a sua relevância nos seus sectores especializados.

É fundamental lembrar que estas dificuldades e objetivos não são incompatíveis entre si e que o caminho de cada pessoa para a maternidade e o sucesso profissional será diferente. Para que haja um equilíbrio entre estes fatores, as empresas, as famílias e a sociedade em geral devem ajudar a criar um ambiente onde as mães possam seguir os seus objetivos e ultrapassar os obstáculos.

Escuta ativa, empatia e apoio

Escuta ativa

Uma competência de comunicação essencial é a capacidade de se envolver totalmente e compreender a mensagem do orador. Implica prestar muita atenção às pistas verbais e não-verbais do orador, para além de apenas ouvir as palavras.

Empatia

A capacidade de empatia é a capacidade de compreender e partilhar os pensamentos, sentimentos e pontos de vista dos outros. Requer empatia e vontade de atuar com consideração pelos outros.

Apoio

O apoio consiste em oferecer recursos, apoio e ajuda às pessoas que deles necessitam. É essencial para promover o desenvolvimento profissional e pessoal.

Como o apoio pode mudar as coisas, porque é que a empatia é crucial e como a escuta ativa pode ser útil:

Escuta Ativa	Empatia	Suporte
• Melhoria da compreensão • Melhoria das relações • Resolução de conflitos • Resolução de problemas	• Ligação e apoio • Melhoria da comunicação • Resolução de conflitos • Criação de confiança e de relações	• Bem-estar emocional • Desenvolvimento de competências • Motivação e confiança • Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Para promover a compreensão, a colaboração e o crescimento pessoal, uma atmosfera deve combinar a escuta ativa, a empatia e o apoio. Podemos desenvolver laços mais estreitos com as pessoas, promover um sentimento de pertença e criar ambientes onde as pessoas se sintam valorizadas e capacitadas, ouvindo ativamente com empatia e ajudando.

Exploração de opções de trabalho à distância, empreendedorismo e outras formas de geração de rendimentos que permitam conciliar as responsabilidades maternas com as atividades profissionais.

A importância das opções de trabalho à distância, do empreendedorismo e de outras formas de geração de rendimentos que permitam conciliar as responsabilidades maternas com as atividades profissionais.

É impossível exagerar a importância das opções de trabalho à distância, do espírito empresarial e de outros meios de criação de dinheiro que permitem equilibrar os deveres das jovens mães com os objetivos profissionais. A razão da sua importância é a seguinte:

Opções de trabalho à distância

Trabalhar à distância, ou a partir de um local que não seja um escritório normal, tem várias vantagens para as novas mães.

Flexibilidade: O trabalho à distância dá às mulheres mais controlo sobre os seus horários, o que é essencial para conciliar as obrigações pessoais e profissionais. Podem definir o seu horário de trabalho e adaptá-lo às suas necessidades, bem como às dos seus filhos.

Redução do tempo e dos custos de deslocação: O trabalho à distância reduz a necessidade de deslocações diárias, poupando tempo e dinheiro em transportes. Para as jovens mães, que podem utilizar o tempo poupado para cuidar dos filhos ou para interesses pessoais, este facto pode ser muito vantajoso.

Integração da vida profissional e pessoal: Trabalhar à distância dá-lhe a oportunidade de combinar mais facilmente a sua vida pessoal e profissional. As mães podem ter um bom desempenho nas suas carreiras profissionais e estar presentes em eventos familiares cruciais. Sem as restrições de um escritório convencional, podem cumprir as suas promessas de ir a consultas médicas, consultas de medicina e outras funções.

Mais oportunidades de carreira: Uma vez que as restrições geográficas são reduzidas, as opções de trabalho à distância aumentam a variedade de empregos disponíveis. As jovens mães podem trabalhar ou aprofundar as suas profissões em domínios ou organizações que podem não ser acessíveis localmente.

Empreendedorismo

Para as jovens mães que procuram conciliar os seus deveres parentais com as suas aspirações profissionais, o empreendedorismo oferece vantagens especiais que incluem:

Flexibilidade e independência: Enquanto empresárias, as jovens mães têm a liberdade de definir os seus horários e prioridades. São livres de construir a sua empresa em função das necessidades da sua família, o que lhes permite um melhor equilíbrio entre a vida profissional e familiar.

Controlo da carga de trabalho: Ser empresária dá-lhe a liberdade de escolher a quantidade de trabalho que assume. As jovens mães podem modificar a sua carga de trabalho de acordo com o seu nível de compromisso preferido, assegurando que conseguem gerir com sucesso as suas responsabilidades profissionais e familiares.

Perseguir uma paixão e um objetivo: através do empreendedorismo, as jovens podem perseguir as suas aspirações e encontrar negócios baseados nas suas paixões. A promoção de um sentido de plenitude e de objetivo pode melhorar a satisfação profissional.

Possibilidades de ganhos financeiros: Abrir uma empresa pode permitir que as jovens mães ganhem mais dinheiro do que ganhariam num emprego normal. A possibilidade

de acumular riquezas e salvaguardar o futuro da família é outra vantagem de iniciar um negócio de sucesso.

Métodos alternativos de obtenção de rendimentos

Para além do trabalho independente e da propriedade de empresas, as jovens mães devem considerar os seguintes métodos alternativos de geração de rendimentos:

Freelancing e consultoria: As jovens mães podem utilizar os seus talentos e conhecimentos numa base de projeto a projeto, trabalhando como freelancers ou prestando serviços de consultoria. Desta forma, têm mais liberdade para selecionar tarefas que se adequem aos seus interesses e disponibilidade.

Horário de trabalho flexível ou a tempo parcial: Pode ser vantajoso procurar empregos a tempo parcial ou horários de trabalho flexíveis em empresas que apoiem o equilíbrio entre a vida profissional e familiar. Estas opções permitem às novas mães equilibrar as suas obrigações parentais com as atividades profissionais.

Fluxos de rendimento passivos: Investigar fontes de rendimento passivas, como o aluguer de imóveis, investimentos ou desenvolvimento de bens digitais, pode aumentar a segurança financeira. Mesmo que não esteja a trabalhar ativamente, o rendimento passivo pode gerar dinheiro porque exige menos tempo.

Estas escolhas permitem às novas mães conciliar a prestação de cuidados aos filhos e a prossecução dos seus objetivos profissionais. Oferecem a liberdade, o poder e as oportunidades financeiras necessárias para gerir o trabalho e as obrigações familiares. As jovens mães podem criar empregos gratificantes e participar plenamente na vida dos seus filhos, utilizando o trabalho à distância, o empreendedorismo e produtos alternativos de rendimento.

Plano de aula

Módulo 6: Carreira e desenvolvimento profissional

Introdução	Neste módulo, iremos explorar a forma de combinar os seus objectivos pessoais e profissionais, bem como as oportunidades e dificuldades que as mães trabalhadoras encontram atualmente no local de trabalho. Além disso, examinará várias ferramentas e métodos para gerir o seu tempo e o stress, e fazer malabarismos com as responsabilidades da parentalidade e do trabalho, ao mesmo tempo que avança na sua carreira.		
Duração total da aprendizagem	3 horas	Aprendizagem baseada em workshops	Aprendizagem autónoma
		2 horas	1 hora
Resultados da aprendizagem	<u>Conhecimentos:</u> - Compreender as noções básicas de desenvolvimento e planeamento de carreira - Conhecimento das diferentes vias profissionais e oportunidades - Familiaridade com os desafios e obstáculos habituais na evolução da carreira <u>Competências:</u> - Capacidade de identificar os pontos fortes e os interesses pessoais. - Capacidade para pesquisar opções e oportunidades de carreira. - Capacidade para desenvolver um plano de carreira e tomar medidas para atingir os objetivos <u>Atitude:</u> - Uma mentalidade de crescimento que valoriza a aprendizagem e o desenvolvimento contínuos		

**Materiais
necessários**

- Vontade de correr riscos e explorar novas oportunidades.
 - Crença na importância de alinhar os valores pessoais com os objetivos de carreira
-
- Slides de apresentação
 - Canetas e papel
 - Flipchart ou quadro branco, marcadores
 - Fichas de reflexão

	Descrição da atividade	Duração (min)
Atividade 1	Introdução à carreira e ao desenvolvimento profissional Visão geral do programa, com destaque para a flexibilidade no local de trabalho, interesses e competências profissionais e compatibilidade com a maternidade. Fale sobre o valor do empreendedorismo, das possibilidades de trabalho à distância e de outras fontes de rendimento que permitam equilibrar as obrigações parentais com as atividades profissionais.	30 minutos
Atividade 2	Identificação das aptidões e interesses profissionais Através de exercícios envolventes, ajudar as	40 minutos

Atividade 3

Partilhar experiências e perspetivas

Convide jovens mães a participar num debate de grupo onde possam discutir abertamente as suas experiências, dificuldades e objetivos para equilibrar a maternidade e a profissão.

No grupo, promova a empatia, o comportamento de apoio e a escuta ativa.

Incentivar o debate entre os participantes para que possam compreender as várias estratégias para conciliar o trabalho e os compromissos parentais.

30 minutos

Atividade 4

Painel de discussão com mães trabalhadoras bem-sucedidas

Convide um grupo de mães trabalhadoras bem-sucedidas para falar num painel sobre as suas experiências, lutas e realizações.

30 minutos

Avaliação

As jovens mães devem sentir-se à vontade para colocar questões e obter conselhos de especialistas.

Organize uma conversa que seja inclusiva e aberta e que ofereça conselhos úteis e motivação.

Peça às participantes para refletirem sobre o que aprenderam e definirem objetivos relacionados com a carreira que se enquadrem nos seus interesses, talentos e obrigações como mães. Incentive-as a pensar em formas práticas de realizar esses objetivos.

Reúna as suas reflexões escritas e guarde-as para revisão e ação.

Folha de reflexão em PDF

Fontes e referências

(Se aplicável)

Aprendizagem baseada em workshops:

- Brown, B. (2012, 11 de setembro). *Daring Greatly*. National Geographic Books.
- Amico, L. (2023, 20 de maio). As realidades do trabalho remoto. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/10/the-realities-of-remote-work>
- Guia de Negócios. (n.d.). U.S. Small Business Administration (Administração de Pequenas Empresas dos EUA). <https://www.sba.gov/business-guide>

Aprendizagem autónoma:

- Relatório sobre o futuro do emprego 2020. (n.d.). Fórum Económico Mundial. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs->

[report-2020/](#)

- Está sempre a trabalhar: O seu ciclo de desenvolvimento de carreira. (n.d.). [Vídeo]. Recuperado em 21 de junho de 2023, de https://www.ted.com/talks/greg_shirley_you_re_always_on_your_career_development_cycle
- Aprendizagem no LinkedIn: Cursos online para competências criativas, tecnológicas e empresariais. (n.d.). <https://www.linkedin.com/learning/subscription>

Anexos

Folheto sobre a Metodologia e as Técnicas de Coaching

O coaching é um método para atingir objectivos definidos. O coach ajuda o coachee (cliente) a definir corretamente um objetivo, a encontrar a melhor forma de o atingir e a revelar o potencial interior escondido numa pessoa através do diálogo. O coach não diz como alcançar o sucesso, mas coloca questões através das quais o próprio cliente encontra a solução para as suas próprias tarefas.

A metodologia de coaching é basicamente "o como" do coaching. É a forma como os coaches afectam os seus clientes e transformam vidas. As metodologias de coaching são geralmente uma combinação de conhecimentos e técnicas



Pontos-chave sobre a metodologia e as técnicas de coaching

Check-in e questionário

Pré-Sessão

Esta técnica ajuda os clientes de coaching a prepararem-se mentalmente para a próxima sessão e a determinarem aquilo em que se querem concentrar.

Definição de objectivos SMART

Esta técnica confere uma estrutura clara aos objectivos. Cada objetivo ou etapa é acompanhado de elementos claros e verificáveis em vez de resoluções vagas.

Perguntas abertas

Esta técnica incentiva os clientes a reflectirem profundamente e a encontrarem as suas próprias soluções.

Seguimento do feedback

Esta técnica ajuda os formadores a descobrir os momentos "Aha" do cliente e a evitar mal-entendidos.

Responsabilidade

Esta técnica ajuda os clientes a manterem-se no caminho certo e a atingirem os seus objectivos

Guião de visualização orientada

Etapas:

- Encontre um local confortável e tranquilo onde não seja interrompida. Sente-se ou deite-se e respire fundo algumas vezes para relaxar o corpo e a mente.
- Feche os olhos e visualize-se num ecrã de cinema, como se se estivesse a observar a si própria à distância. A isto chama-se dissociação.
- Agora, visualize a cena através dos seus próprios olhos, como se a estivesse a viver em primeira mão. A isto chama-se associação.
- Imagine-se a viver a sua vida ideal. Como é que ela é? Onde é que está? Com quem está? O que está a fazer? Como é que se sente?
- Dedique algum tempo a explorar realmente esta visão e torne-a tão vívida e pormenorizada quanto possível.
- Quando estiver pronta, abra lentamente os olhos e respire fundo algumas vezes.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Inquérito sobre os resultados e progressos da aprendizagem

NOME: _____ ESTADO CIVIL _____

DATA DE NASCIMENTO Dia / Mês / Ano

Nº	QUESTÕES
1	Numa escala de 1 a 5, até que ponto compreende os benefícios do coaching e o processo de coaching? ☐ 1 - De todo ☐ 2 - Um pouco ☐ 3 - Moderado ☐ 4 - Bem ☐ 5 - Muito bem
2	Identificou objectivos pessoais e profissionais para si própria durante este módulo? ☐ Sim ☐ Não
3	Em caso afirmativo, qual é o seu grau de confiança na realização desses objectivos? ☐ 1 - De todo ☐ 2 - Um Pouco ☐ 3 - Moderado ☐ 4 - Boa ☐ 5 - Muito Boa
4	Apreendeu técnicas práticas de coaching que pode utilizar para atingir os seus objectivos? ☐ Sim ☐ Não
5	Em que medida os exercícios práticos e a dinâmica de grupo foram úteis para o ajudar a compreender as técnicas de coaching e a sua aplicação aos seus objectivos pessoais e profissionais? ☐ 1 - Nada ☐ 2 - Um Pouco ☐ 3 - Moderado ☐ 4 - Útil ☐ 5 - Muito útil
6	Teve oportunidade de discutir e trocar experiências com outras jovens mães durante o módulo? ☐ Yes ☐ No
7	Em caso afirmativo, em que medida é que essas oportunidades foram úteis para lhe darem uma visão e inspiração para os seus objectivos pessoais e profissionais? ☐ 1 - Nada ☐ 2 - Um Pouco ☐ 3 - Moderado ☐ 4 - Úteis ☐ 5 - Muito Úteis
8	De um modo geral, até que ponto está confiante na sua capacidade de atingir os seus objectivos pessoais e profissionais depois de concluir este módulo? ☐ 1 - Not at all ☐ 2 - Somewhat ☐ 3 - Moderately ☐ 4 - Very confident ☐ 5 - Extremely confident
9	Tem alguma sugestão sobre como podemos melhorar este módulo no futuro? _____
10	Recomendaria este módulo a outras jovens mães? ☐ Sim ☐ Não

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

FOLHETO

VALORES E CRENCAS PESSOAIS

Alguns exemplos:

Integridade: Manter a honestidade, a sinceridade e os princípios morais em todas as acções.

Respeito: Tratar os outros com consideração, dignidade e valorizar as diversas perspectivas.

Compaixão: Mostrar empatia, bondade e vontade de ajudar os outros em necessidade.

Responsabilidade: Assumir a responsabilidade pelas próprias acções e obrigações e fazer escolhas éticas.

Igualdade: Acreditar na igualdade de direitos e oportunidades para todos os indivíduos, independentemente da sua origem.

Crescimento: Abraçar o desenvolvimento pessoal, a aprendizagem contínua e o esforço de auto-aperfeiçoamento.

Equilíbrio: Procurar a harmonia e o equilíbrio em vários aspectos da vida, como o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal ou o bem-estar físico e mental.

Abertura de espírito: Estar recetivo a novas ideias e perspectivas e estar disposto a desafiar as suas próprias crenças.

Consciência ambiental: Reconhecer a importância de preservar e proteger o ambiente para as gerações futuras.

Autenticidade: Ser fiel a si próprio, abraçar a individualidade e expressar pensamentos e sentimentos genuínos.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

FICHA DE TRABALHO DE DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

PROCESSO

OBJETIVO

ESCREVA O SEU OBJETIVO DE FORMA CLARA E ESPECÍFICA

PORQUÊ

ESCREVA PORQUE É QUE ESTE OBJETIVO É IMPORTANTE PARA SI E COMO É QUE A VAI BENEFICIAR

COMO

ESCREVA OS PASSOS QUE PRECISA DE DAR PARA ATINGIR ESTE OBJETIVO

QUANDO

ESTABELECEER UM PRAZO PARA ATINGIR ESTE OBJETIVO

OBSTÁCULOS

IDENTIFIQUE OS POTENCIAIS OBSTÁCULOS QUE PODEM IMPEDI-LA DE ATINGIR ESTE OBJETIVO E ELABORE UM PLANO PARA OS ULTRAPASSAR.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

FICHA DE TRABALHO DE DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS PROCESSO

SUORTE

IDENTIFIQUE PESSOAS OU RECURSOS QUE A
POSSAM AJUDAR A ATINGIR ESTE OBJETIVO.

PROGRESSO

ESTABELEÇA MARCOS PARA ACOMPANHAR OS SEUS
PROGRESSOS NO SENTIDO DE ALCANÇAR ESTE
OBJETIVO.



A graphic of a spiral-bound notebook with a silver metal spiral binding at the top. The notebook has a light gray cover and a white page with horizontal ruling lines. The page is currently blank, ready for writing.

FICHA DE TRABALHO DE DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

UTILIZE ESTA FICHA DE TRABALHO PARA DEFINIR OBJECTIVOS
PESSOAIS E PROFISSIONAIS. NÃO SE ESQUEÇA DE DEFINIR OS SEUS
OBJECTIVOS COMO SMART: ESPECÍFICOS, MENSURÁVEIS, ATINGÍVEIS,
RELEVANTES E TEMPORAIS

S

ESPECÍFICO

O QUE É QUE EU QUERO
ALCANÇAR?

M

MENSURÁVEL

COMO É QUE VOU SABER
SE ESTÁ CONCLUÍDA?

A

ALCANÇÁVEL

COMO É QUE O OBJECTIVO
PODE SER ALCANÇADO?

R

RELEVANTE

ISTO PARECE VALER A
PENA?

T

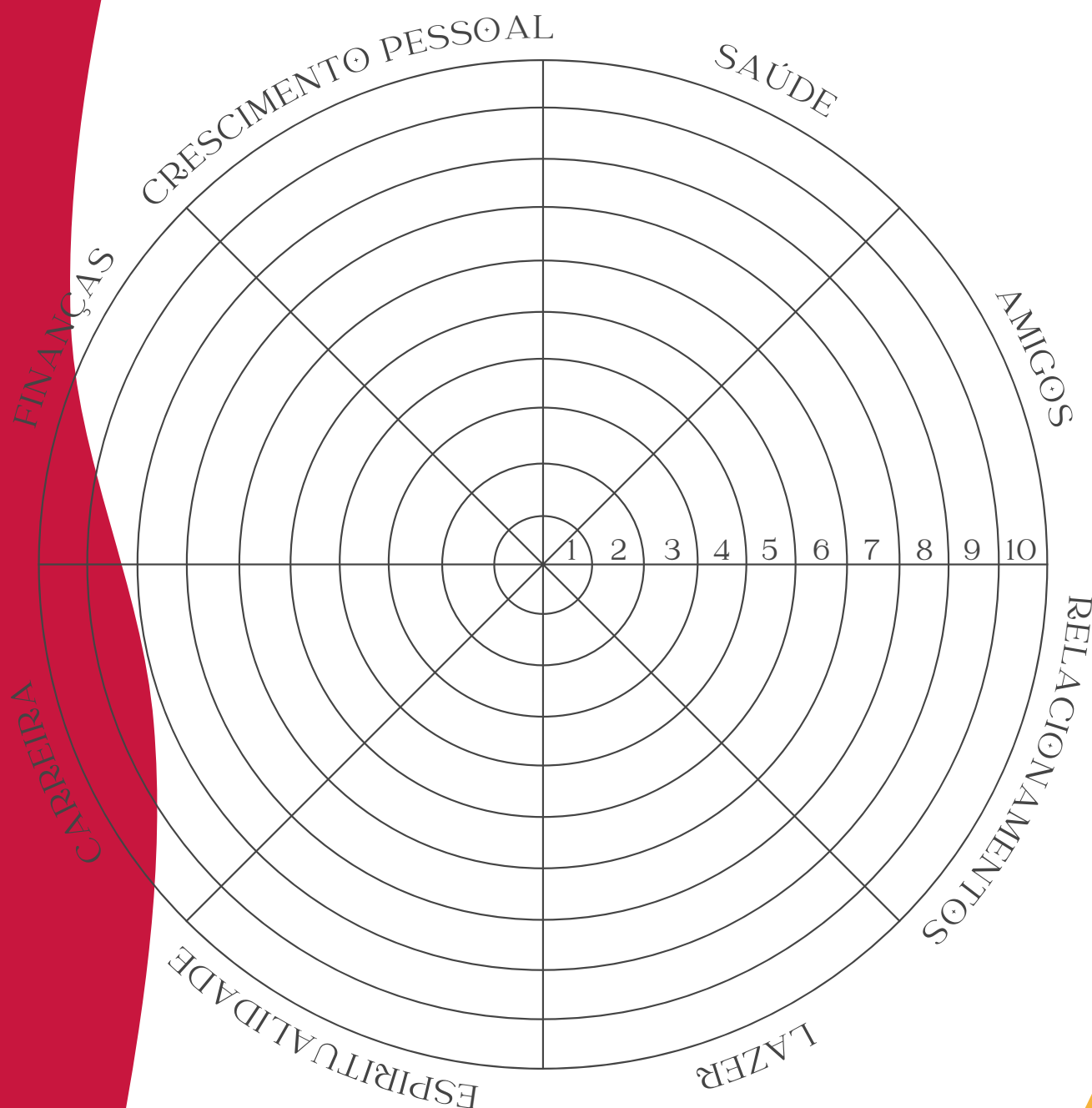
TEMPO LIMITADO

QUANDO É QUE POSSO
ATINGIR ESTE OBJECTIVO?

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

RODA DA VIDA

A RODA DA VIDA É UMA ÓPTIMA FERRAMENTA QUE O AJUDA A COMPREENDER MELHOR O QUE PODE FAZER PARA TORNAR A SUA VIDA MAIS EQUILIBRADA. PENSE NAS 8 CATEGORIAS DE VIDA ABAIXO E CLASSIFIQUE-AS DE 1 A 10.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

QUESTIONÁRIO

1. Identificação de valores e crenças pessoais

a) Como se chama o processo de reflexão sobre os seus princípios fundamentais e o que é mais importante para si?

b) Verdadeiro ou Falso: Os valores e crenças pessoais são fixos e imutáveis.

c) Dê um exemplo de um valor pessoal relacionado com a integridade.

2. Definição de objectivos pessoais e profissionais

a) Quais são os resultados desejados ou as realizações por que se esforça na sua vida pessoal?

b) Verdadeiro ou falso: Os objectivos pessoais devem estar alinhados com os seus valores e crenças.

c) Dar um exemplo de um objetivo profissional relacionado com a progressão na carreira.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Nome

3. Considerar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida:

a) Verdadeiro ou falso: Equilibrar as responsabilidades maternas e outras áreas da vida pode ser um desafio.

b) Quais são algumas estratégias para ajudar a manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida privada?

c) Dê um exemplo de como pode dar prioridade aos cuidados pessoais enquanto cumpre as suas responsabilidades maternas.

4. Técnicas para gerir o stress e a ansiedade:

a) Qual é a técnica que envolve concentrar-se no momento presente e cultivar a consciência dos seus pensamentos e sentimentos?

b) Verdadeiro ou falso: A prática regular de exercício físico pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.

c) Indique um mecanismo saudável para lidar com o stress e a ansiedade.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Nome

CARTÕES DE CENÁRIO

Uma jovem mãe regressa ao trabalho antes do previsto devido a responsabilidades financeiras. Tem dificuldade em encontrar estruturas de acolhimento de qualidade e a preços acessíveis e tem de escolher entre deixar o filho com um familiar ou com um prestador de cuidados remunerado. Como é que ela comunica as suas preocupações e necessidades ao seu empregador?

Uma jovem mãe está a estudar para uma licenciatura enquanto cuida do seu filho. Tem dificuldade em conciliar os seus estudos com as responsabilidades parentais e receia ficar para trás. Como é que ela comunica com os seus professores e colegas de turma para obter apoio e adaptações?

Uma jovem mãe trabalha num emprego informal sem proteção no emprego ou na maternidade. Está preocupada com a possibilidade de deixar o filho com uma pessoa que não lhe presta cuidados adequados, mas sente que não tem alternativa, pois precisa de trabalhar. Como é que ela comunica as suas preocupações e necessidades à entidade patronal ou aos colegas?

Uma jovem mãe está a regressar ao trabalho após a licença de maternidade. Pretende solicitar um horário de trabalho flexível para equilibrar melhor as suas responsabilidades profissionais e parentais. Como é que ela comunica assertivamente as suas necessidades e negocia um acordo mutuamente benéfico com o seu empregador?

Uma jovem mãe está a estudar para uma licenciatura enquanto cuida do seu filho. Precisa de pedir uma prorrogação de um trabalho devido a responsabilidades inesperadas de cuidar do filho. Como é que ela comunica assertivamente a sua situação e pede uma prorrogação ao professor?

Uma jovem mãe trabalha num ambiente de equipa. Ela precisa de delegar algumas das suas tarefas aos colegas devido às suas responsabilidades parentais. Como é que ela comunica assertivamente as suas necessidades e delega tarefas de forma eficaz, mantendo relações de trabalho positivas com os seus colegas?

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking
Modulo 3

FOLHETO CONCEITOS-CHAVE E SUGESTÕES

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Desafios que as jovens mães podem enfrentar na comunicação com os seus parceiros, filhos, família e amigos:

Encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar

Lidar com as críticas às suas escolhas
Comunicação eficaz com as crianças para o seu desenvolvimento emocional e construção de relações

Comunicação assertiva:

Expressão de sentimentos e necessidades pessoais de forma direta mas respeitosa
Baseado no respeito mútuo
Pode ajudar a ganhar auto-confiança e autoestima, compreender e reconhecer sentimentos, ganhar o respeito dos outros, melhorar a comunicação e as competências sociais e ter relações mais positivas



RightChallenge

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

GIP FIPAN

EXEOLAB
CREATING SYNERGIES

SYNTHESIS
Centre for Research and Innovation



Diferentes estilos de comunicação:

Passivo: evitar conflitos e não expressar as próprias necessidades e desejos

Agressivo: ignorar as necessidades e os sentimentos dos outros

Passivo-agressivo: expressar sentimentos indiretamente através de sarcasmo ou outros meios

Assertivo: expressar necessidades e desejos de forma direta mas respeitosa

Conselhos para exprimir emoções e necessidades de forma clara e assertiva:

Falar consigo próprio de forma positiva

Ser um bom ouvinte

Praticar a atenção plena

Analisar as suas emoções

Escreva as coisas

Considerar outra perspectiva

Obter feedback

Conselhos para as jovens mães desenvolverem competências para resolver conflitos e lidar com situações exigentes:

Tratar primeiro dos sentimentos

Praticar técnicas calmantes

Identificar a origem do conflito

Comunicar claramente

Praticar a resolução de problemas



PLANO DE AÇÃO



OBJETIVO

Melhorar a
comunicação com os
parceiros, filhos,
família e amigos

PORQUÊ

MOTIVAÇÃO

DATA DE INÍCIO

PRAZO FINAL

RECOMPENSA

OBSTÁCULOS A ULTRAPASSAR

RECURSOS

PASSOS IMPORTANTES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PASSOS CURTOS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS

QUESTIONÁRIO CURTO

Modulo 3

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA).
Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

O QUE É A COMUNICAÇÃO ASSERTIVA?

- | | |
|---|---|
| A. EXPRESSAR SENTIMENTOS E
NECESSIDADES PESSOAIS DE FORMA
DIRETA MAS RESPEITOSA | C. EXPRESSAR SENTIMENTOS
INDIRETAMENTE ATRAVÉS DE
SARCASMO OU OUTROS MEIOS |
| B. IGNORAR AS NECESSIDADES E
OS SENTIMENTOS DOS OUTROS | D. EVITAR CONFLITOS E NÃO
EXPRESSAR AS SUAS PRÓPRIAS
NECESSIDADES E DESEJOS |

QUAIS SÃO OS QUATRO PRINCIPAIS TIPOS DE ESTILOS DE COMUNICAÇÃO?

- | | |
|---|--|
| A. PASSIVO, AGRESSIVO,
PASSIVO-AGRESSIVO,
ASSERTIVO | C. PASSIVO, AGRESSIVO,
ASSERTIVO, REFLEXIVO |
| B. ATIVO, PASSIVO,
AGRESSIVO, ASSERTIVO | D. ATIVO, PASSIVO, REFLEXIVO,
ASSERTIVO |

QUAL DAS SEGUINTES É UMA DICA PARA EXPRESSAR EMOÇÕES E NECESSIDADES DE FORMA CLARA E ASSERTIVA?

- | | |
|--|-----------------------------|
| A. USAR UMA CONVERSA INTERNA
POSITIVA | C. PRATICAR A ATENÇÃO PLENA |
| B. SER UM BOM OUVINTE | D. TODAS AS ANTERIORES |

QUAL DAS SEGUINTES É UMA DICA PARA AS JOVENS MÃES DESENVOLVEREM COMPETÊNCIAS PARA RESOLVER CONFLITOS E LIDAR COM SITUAÇÕES EXIGENTES?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| A. ABORDAR PRIMEIRO OS
SENTIMENTOS | C. IDENTIFICAR A ORIGEM DO
CONFLITO |
| B. PRATICAR TÉCNICAS
CALMANTES | D. TODAS AS ANTERIORES |



Nome _____

EXERCÍCIO DE CONTROLO DE TEMPO

Crie categorias para as tarefas que certamente ocuparão a maior parte do seu dia. Por exemplo, pode criar categorias como verificar ou enviar e-mails, mensagens instantâneas, reuniões, programação, chamadas telefónicas com as principais partes interessadas, deslocações pendulares

Defina as suas intenções: Escreva como seria o seu dia ideal e anote o tempo que gostaria de dedicar a cada categoria

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Monitorize o seu tempo: Registe o seu tempo para cada atividade ao longo do dia durante um período consecutivo (idealmente uma semana).

Analisar os resultados: Compare os resultados da sua auditoria do tempo com as suas intenções para ver até que ponto é produtivo e identificar as áreas em que pode melhorar.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Nome _____

DEFINIR OBJETIVOS

OBJETIVOS

AÇÕES A REALIZAR

MOTIVAÇÕES

PASSOS

EVENTUAIS PROBLEMAS

ACOMPANHAMENTO DO PROGRESSO

PLANEADOR SEMANAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA DE _____

PRIORIDADES



A FAZER



NOTAS

QUESTIONÁRIO CURTO

Nome _____

*QUE TÉCNICA PERMITE GERIR O TEMPO DE FORMA EFICAZ E
MELHORAR AS ROTINAS DIÁRIAS?*

- | | | | |
|----|----------------|----|-------------------|
| A. | MULTITAREFAS | C. | PRIORIZAR TAREFAS |
| B. | PROCRASTINAÇÃO | D. | IGNORAR PRAZOS |

*O QUE SIGNIFICA "ESTABELECIMENTO DE OBJECTIVOS
REALISTAS"?*

- | | | | |
|----|---|----|---|
| A. | ESTABELECER OBJECTIVOS
DEMAZIADO AMBICIOSOS PARA SEREM
ALCANÇADOS | C. | ESTABELECER OBJECTIVOS QUE ESTEJAM
DE ACORDO COM AS CAPACIDADES E
RECURSOS DE CADA UM |
| B. | ESTABELECER OBJECTIVOS QUE
SÃO IMPOSSÍVEIS DE ALCANÇAR | D. | DEFINIR OBJECTIVOS ALEATORIAMENTE,
SEM QUALQUER REFLEXÃO |

*QUAL DAS SEGUINTE OPÇÕES É UM EXEMPLO DE UM OBJECTIVO
A CURTO PRAZO?*

- | | | | |
|----|---|----|---|
| A. | CONCLUIR UM CURSO
SUPERIOR EM QUATRO ANOS | C. | INICIAR UM NEGÓCIO NOS
PRÓXIMOS SEIS MESES |
| B. | POUPAR DINHEIRO PARA
COMPRAR UMA CASA NOS
PRÓXIMOS DEZ ANOS | D. | VIAJAR À VOLTA DO MUNDO ANTES
DA REFORMA |

*QUAIS SÃO ALGUMAS DAS LIMITAÇÕES E OPORTUNIDADES QUE UMA JOVEM MÃE
PODE ENFRENTAR QUANDO GERE O SEU TEMPO?*

- | | | | |
|----|--|----|---|
| A. | LIMITAÇÃO: FALTA DE SONO,
POSSIBILIDADE: FLEXIBILIDADE DE
HORÁRIOS | C. | LIMITAÇÃO: OPORTUNIDADES DE CARREIRA
LIMITADAS, POSSIBILIDADE: MAIS TEMPO DE
QUALIDADE COM OS FILHOS |
| B. | LIMITAÇÃO: VIDA SOCIAL LIMITADA,
POSSIBILIDADE: AUMENTO DA
PRODUTIVIDADE | D. | LIMITAÇÃO: INCAPACIDADE DE ESTABELECER
OBJECTIVOS, POSSIBILIDADE: MELHORIA DAS
CAPACIDADES DE ORGANIZAÇÃO |

*QUAL É O PROCESSO DE DEFINIÇÃO DOS PRÓPRIOS OBJECTIVOS? COM
SITUAÇÕES EXIGENTES?*

- | | | | |
|----|--|----|--|
| A. | ESCREVER OBJECTIVOS SEM
QUALQUER PLANEAMENTO | C. | AVALIAR A SITUAÇÃO ATUAL, DEFINIR
OBJECTIVOS E CRIAR UM PLANO DE AÇÃO |
| B. | ESTABELECER OBJECTIVOS COM
BASE NAS EXPECTATIVAS DE
OUTRAS PESSOAS | D. | IGNORAR A IMPORTÂNCIA DA DEFINIÇÃO
DE OBJECTIVOS |

FOLHETO

ETAPAS DO

DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Do nascimento aos 18 meses (do recém-nascido à primeira infância): Nesta fase, os bebés passam por um período rápido de desenvolvimento e crescimento físico. O desenvolvimento das funções mentais fundamentais, como a perceção, a atenção e a memória, ocorre nesta fase do desenvolvimento cognitivo. A nível social, o recém-nascido começa a criar laços com os seus cuidadores e a ganhar confiança neles.

18 meses a 3 anos de idade (bebés): Neste período, as crianças continuam a aperfeiçoar as suas capacidades motoras finas e grossas, tornando-se mais coordenadas e capazes de realizar tarefas físicas mais difíceis. O pensamento simbólico começa a surgir como parte do desenvolvimento cognitivo, permitindo que as crianças pequenas descrevam coisas e eventos com palavras e imagens. Em termos de desenvolvimento social, as crianças pequenas começam a assumir uma maior responsabilidade pelas suas próprias acções.

3 a 5 anos (Pré-escolar): Nesta idade, as crianças continuam a melhorar as suas capacidades físicas, tornando-se mais coordenadas e capazes de realizar tarefas mais difíceis. A formação do pensamento lógico permite que os jovens compreendam as relações de causa e efeito como parte do desenvolvimento cognitivo. Socialmente, as crianças começam a fazer amigos e a aprender a trabalhar com os outros.

Entre os seis e os doze anos (idade escolar): As crianças continuam a desenvolver-se fisicamente e a ganhar mais coordenação. A formação da cognição abstrata durante o desenvolvimento cognitivo permite às crianças raciocinar logicamente sobre cenários fictícios. Socialmente, as crianças tornam-se mais conscientes de si próprias e começam a definir a sua própria identidade.

13 a 18 anos (Adolescência): Ao entrarem na puberdade, os adolescentes passam por grandes mudanças corporais durante este período. As capacidades avançadas de pensamento que permitem aos adolescentes pensar criticamente e considerar os seus próprios pensamentos e acções fazem parte do desenvolvimento cognitivo. Nesta faixa etária, os adolescentes começam a criar laços sociais mais complexos e a reforçar o seu sentido do eu.

FOLHETO NECESSIDADES E COMPORTAMENTOS DAS CRIANÇAS

A aprendizagem de competências sociais é um aspeto importante do desenvolvimento de uma criança. As crianças com fortes competências sociais podem interagir agradavelmente com os outros e expressar com sucesso as suas necessidades, desejos e sentimentos. Ensinar as crianças a conversar ou a brincar de forma construtiva com os outros é apenas um dos muitos métodos que podem ser utilizados para as ajudar a desenvolver competências sociais cruciais. Também pode ser útil utilizar contextos de grupos sociais e outros locais para melhorar os comportamentos socialmente aceitáveis e as competências de interação entre pares.

As crianças podem apresentar uma série de problemas de comportamento, incluindo mentir, resistir e passar demasiado tempo em frente à televisão. Compreender as causas subjacentes a estes problemas de comportamento é crucial quando se lida com eles, assim como responder de uma forma que ensine as crianças a comportarem-se adequadamente. Por exemplo, quando se trata de mentir, pode ser benéfico identificar a motivação por detrás da mentira e oferecer uma sanção adicional. Também pode ser benéfico realçar o valor da honestidade e recompensar as crianças quando dizem a verdade.

As crianças que têm dificuldade em controlar as suas emoções ou que se comportam mal podem precisar de ajuda. As crianças precisam do apoio dos pais, professores e outros prestadores de cuidados para aprenderem a controlar as suas emoções. Começar cedo, estabelecer uma ligação com o seu filho, discutir e ensinar sobre as emoções e dar o exemplo de um comportamento adequado são estratégias para ajudar as crianças a gerir as suas emoções.

FOLHETO DICAS PARA A ROTINA DE DEITAR



Estabelecer uma **rotina regular para a hora de deitar**: Uma rotina de deitar é um conjunto de actividades que são realizadas todas as noites antes de dormir. Ao fazer com que o seu filho se descontraia e se acalme, ajuda-o a preparar-se para dormir. Uma rotina programada também incute uma sensação de segurança no seu filho e ensina-o a fazê-lo de forma autónoma.



Incluir **atividades calmantes**: Um ritual de deitar para crianças consiste normalmente em três ou quatro actividades relaxantes, como comer um lanche, lavar os dentes, vestir o pijama e ler um livro. Realize sempre estes passos pela mesma ordem.



Faça do sono em família uma prioridade máxima: Todos os membros da família devem ter horários regulares para se deitarem e acordarem, e devem respeitá-los, especialmente aos fins-de-semana.



Diminua as luzes e desligue a televisão nas horas que antecedem a hora de dormir para começar a acalmar a casa. Isto aumentará a eficácia da rotina.

CARTÕES DE CENÁRIO

Uma jovem mãe está a ter dificuldade em persuadir o seu filho a consumir uma variedade de alimentos nutritivos.

A criança só quer consumir algumas refeições bem conhecidas e não quer experimentar nada de novo. Envolver a criança na preparação das refeições, fornecer uma variedade de alimentos saudáveis e dar um excelente exemplo, comendo ela própria uma variedade de alimentos nutritivos, pode ser a abordagem que a mãe pode explorar.

Uma jovem mãe está a ter dificuldade em fazer com que o seu bebé consuma alimentos sólidos. Quando a mãe tenta alimentar o bebé, a criança empurra a colher e vira a cabeça para outro lado. A mãe pode experimentar vários métodos, como dar ao bebé uma variedade de sabores e texturas, deixar o bebé alimentar-se sozinho e ser paciente e persistente.

Uma jovem mãe preocupa-se com o facto de o seu filho estar a comer excessivamente e a ganhar peso demasiado cedo. O jovem pede frequentemente comida e parece estar sempre com fome. A mãe deve experimentar várias táticas, como programar horários regulares para as refeições e lanches, oferecer opções alimentares saudáveis e promover a atividade física.

Uma jovem mãe está a ter dificuldade em fazer com que o seu filho se concentre em comer quando está na hora da refeição. A criança não come muito e distrai-se facilmente com brinquedos, televisão ou outros estímulos. A mãe pode tentar uma série de táticas, incluindo estabelecer um ambiente calmo e concentrado à hora da refeição, eliminar distrações e dar um exemplo positivo, prestando atenção à sua própria refeição.

Uma jovem mãe está a ter dificuldades em estabelecer horários consistentes para as refeições do seu filho pequeno. A rotina da criança é irregular e ela salta frequentemente refeições ou come a horas estranhas. A mãe pode experimentar várias táticas, tais como programar horários consistentes para as refeições e lanches, preparar as refeições e lanches com antecedência e ser consistente com o horário.

Nesta situação, uma jovem mãe tem dificuldade em controlar o seu filho, porque este atira frequentemente a comida depois das refeições. A criança parece gostar de atirar comida às pessoas ou ao chão. A mãe pode tentar uma variedade de táticas, tais como estabelecer expectativas e consequências claras para o ato de atirar comida, recompensar o comportamento adequado e aderir às regras de forma consistente.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

OBJETIVO

Identificar
competências
parentais específicas
que gostariam de
melhorar

PORQUÊ

MOTIVAÇÃO

DATA DE INÍCIO

PRAZO FINAL

RECOMPENSA

OBSTÁCULOS A ULTRAPASSAR

RECURSOS

PASSOS IMPORTANTES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PEQUENOS PASSOS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS

Folha de Reflexão

Nome _____

Modulo 6

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.