



**BE WELL**

# WP3 Programa de formação contínua para formadores

Manual



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Content

Introdução	4
Currículo	5
Visão geral do módulo	5
Resultados da aprendizagem	6
Metodologia	7
Módulos	8
<b>Módulo 1</b>	<b>8</b>
Atividade 1.1: Boas-vindas e quebra-gelo	9
Atividade 1.2: FCT no seu local de trabalho	10
Atividade 1.3: FCT na Europa	11
Atividade 1.4: Bem-estar no local de trabalho	12
Atividade 1.5: Experimentar o bem-estar	13
Atividade 1.6: Bem-estar no local de trabalho pós-pandémico	14
Atividade 1.7: Bem-estar na FCT	15
Atividade 1.8: Compreender a nova geração	16
Atividade 1.9: Identificar as necessidades dos jovens trabalhadores	17
Atividade 1.10: Roteiro para o bem-estar na FCT	18
<b>Módulo 2</b>	<b>19</b>
Atividade 2.1: Check-in emocional	20
Atividade 2.2: Introdução ao módulo 2	21
Atividade 2.3: Círculo de frutas energizante	23
Atividade 2.4: Microaprendizagem: da teoria à criação	24
Atividade 2.5: Introdução à microaprendizagem	25
Atividade 2.6: Benefícios da microaprendizagem	26
Atividade 2.7: Conceção de módulos de microaprendizagem eficazes	27
Atividade 2.8: Explorar o bem-estar diariamente: manual de 28 dias para o bem-estar I	28
Atividade 2.9: Explorar o bem-estar diariamente: o manual de 28 dias para o bem-estar II	29
<b>Módulo 3</b>	<b>30</b>
Atividade 3.1: Boas-vindas e quebra-gelo	31
Atividade 3.2: Introdução à microaprendizagem para jovens trabalhadores	32
Atividade 3.3: Exemplos de microaprendizagem para a FCT	33
Atividade 3.4: Recursos de microaprendizagem – estudo de caso	34
Atividade 3.5: Avaliação das necessidades de aprendizagem nas empresas	36
Atividade 3.6: Mapa mental para análise das necessidades de FCT	37

Atividade 3.7: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – parte 1 \_\_\_ 38

Atividade 3.8: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – parte 2 \_\_\_ 39

Atividade 3.9: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – conclusão.40

**Digitalize o código QR para  
visitar o sítio Web BE WELL!**



**Cofinanciado pela  
União Europeia**



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. Projeto número 2022-1-ES01-KA220-VET-000086525.

# Introdução

Este manual é parte do “BE WELL Programa de formação contínua para formadores”, visando fornecer programas de apoio a jovens trabalhadores nas suas empresas. Constitui um dos principais resultados do projeto Erasmus+ BE WELL – Smartphone Learning Opportunities to Promote Well-being in Young Employees, com o n.º 2022-1-ES01-KA220-VET-000086525, cofinanciado com o apoio financeiro do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia.

Contém todas as informações necessária para os profissionais de EFP transmitirem o conteúdo formativo BE WELL Programa de formação contínua para formadores ao seu público-alvo. O objetivo é reforçar as competências destes profissionais para apoiar os jovens trabalhadores e os formandos da FCT, promovendo o seu bem-estar a sua integração bem-sucedida no local de trabalho.

O currículo apresenta uma visão geral dos três módulos temáticos, o período sugerido para a realização da formação e a divisão entre contextos de aprendizagem presencial e de estudo autónomo. Numa fase seguinte, são apresentados os resultados de aprendizagem das unidades, bem como a metodologia aplicada. Por último, são apresentados os planos de aula dos módulos. Complementarmente, os conteúdos de aprendizagem e os materiais de aprendizagem adicionais, tais como as apresentações em PowerPoint (PPT) e os folhetos, estão disponíveis nos anexos do presente manual.

# Currículo

O currículo apresenta uma visão geral BE WELL Programa de formação contínua para formadores. Seguidamente, estão listados os módulos e o período sugerido para a sua realização, seguidos de uma matriz de resultados de aprendizagem que comunica o que os formadores e os mentores serão capazes de saber, fazer e aplicar após a realização da formação.

## Visão geral do módulo

O Programa de formação abrange três módulos:

- **MÓDULO 1:** Introdução à formação em contexto de trabalho (FCT) e ao bem-estar no local de trabalho; promoção da FCT; compreensão das preocupações de bem-estar dos jovens trabalhadores no local de trabalho pós-pandémico (Auxilium);
- **MÓDULO 2:** Introdução à teoria da microaprendizagem; aplicação de técnicas de microaprendizagem à oferta de EFP (Mindshift);
- **MÓDULO 3:** Desenvolvimento de recursos de microaprendizagem para os jovens trabalhadores; apoio aos prestadores de EFP no desenvolvimento de recursos de microaprendizagem digitais (STP).

Cada módulo contém seis horas de aprendizagem presencial e oito horas de estudo autónomo, o que perfaz um total de 42 horas de aprendizagem, divididas em 18 horas de aprendizagem presencial e 24 horas de estudo autónomo.

	APRENDIZAGEM PRESENCIAL	ESTUDO AUTÓNOMO
Módulo 1	6 horas	8 horas
Módulo 2	6 horas	8 horas
Módulo 3	6 horas	8 horas
Total	18 horas	24 horas
42 horas		

# Resultados da aprendizagem

A matriz de resultados de aprendizagem indica os conhecimentos, as aptidões e as atitudes que o público-alvo desenvolve ao realizar o Programa de formação. Após a conclusão dos módulos de formação, os formandos serão capazes de:

	CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
<b>M1</b>	<p>Descrever o conceito de FCT.</p> <p>Enumerar três formas diferentes de FCT.</p> <p>Definir o bem-estar no local de trabalho.</p> <p>Enumerar e descrever cinco indicadores de bem-estar.</p> <p>Listar as preocupações de bem-estar dos jovens no local de trabalho.</p>	<p>Analisar as diferenças e semelhanças dos sistemas de FCT na Europa.</p> <p>Avaliar o bem-estar dos trabalhadores.</p> <p>Facilitar a FCT e o bem-estar no local de trabalho.</p>	<p>Defender e enfatizar o bem-estar no local de trabalho e a FCT.</p> <p>Colaborar com os jovens trabalhadores e formandos da FCT para avaliar as suas necessidades de bem-estar.</p>
<b>M2</b>	<p>Definir o conceito de microaprendizagem.</p> <p>Explicar os elementos fundamentais da microaprendizagem: o conteúdo, a pedagogia e a tecnologia.</p> <p>Identificar as vantagens e os desafios da microaprendizagem.</p>	<p>Explorar as formas de microaprendizagem adequadas ao EFP.</p> <p>Selecionar resultados de aprendizagem adequados para a microaprendizagem.</p>	<p>Avaliar como planejar recursos de microaprendizagem com impacto e adaptados à prática profissional.</p>
<b>M3</b>	<p>Identificar exemplos de boas práticas e experiências de microaprendizagem.</p> <p>Selecionar uma estratégia de microaprendizagem que se adeque às necessidades e objetivos de formação.</p>	<p>Examinar recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores.</p> <p>Analisar as necessidades de aprendizagem na empresa.</p>	<p>Desenvolver e utilizar recursos de microaprendizagem.</p> <p>Melhorar o empenho e a motivação dos formandos através de recursos de microaprendizagem.</p> <p>Apoiar o desempenho e a produtividade dos formandos através da microaprendizagem.</p>

# Metodologia

O Programa de formação prevê a utilização de estratégias de formação inovadoras e com elementos interativos. Uma vez que esta formação se destina a profissionais, os princípios gerais da educação de adultos aplicam-se a todos os recursos. Os participantes devem ser incluídos no processo de aprendizagem e as suas experiências anteriores devem ser tidas em conta. Os conteúdos da formação devem ser relevantes para a sua vida profissional e centrar-se em desafios e objetivos específicos.

Todos os materiais devem ser apresentados de forma atrativa e rica em meios diversos de comunicação, o que significa uma ampla utilização de imagens, infográficos, vídeos e outras formas de visualização. Recomenda-se a utilização do PowerPoint, especialmente aquando da transmissão oral pelo formador de informação e conhecimentos ou conteúdos em que a participação do formando é diminuta. Os métodos utilizados nos módulos são o expositivo e o inquisitivo e são realizadas várias atividades e discussões de grupo, reflexões individuais ou em conjunto, bem como diferentes tipos de atividades individuais, tais como a análise de textos e vídeos, a experimentação de métodos de bem-estar, a investigação autodirigida e testes de autoavaliação.

Os materiais necessários para a realização do Programa de formação são os seguintes:

- computador;
- acesso à Internet;
- projetor;
- para alguns exercícios, cada participante deve ter acesso a um dispositivo digital com acesso à Internet (por exemplo, um *smartphone* ou *tablet*).

# Módulos

## Módulo 1:

Introdução à formação em contexto de trabalho (FCT) e ao bem-estar no local de trabalho, promoção da FCT e compreensão das preocupações de bem-estar dos jovens trabalhadores no local de trabalho pós-pandémico

## ATIVIDADE 1.1: Boas-vindas e quebra-gelo

<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx Bola antistress ou objeto semelhante que possa ser atirado aos participantes (opcional).
<b>Descrição</b>	<p>Esta é a primeira atividade do Programa de formação. Por essa razão, inclui uma introdução geral e uma visão geral dos módulos.</p> <p>O PowerPoint fornece as informações necessárias para informar os participantes sobre o conteúdo dos três módulos e o cronograma geral. Pode adaptar os diapositivos ao seu plano de implementação e acrescentar as datas dos dias de formação.</p> <p>Numa segunda fase, os participantes são convidados a apresentarem-se numa atividade de quebra-gelo. Os diapositivos do PPT resumem e visualizam as informações que os participantes devem partilhar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o nome e a profissão;</li><li>• as tarefas que realiza e se existe formação em contexto de trabalho (FCT) no seu local de trabalho;</li><li>• o nível de stress que sente habitualmente no seu local de trabalho (existem opções visuais para escolher nos diapositivos PPT);</li><li>• o que significa “bem-estar no local de trabalho” e como lida com o stress.</li></ul> <p>Os participantes dispõem de cinco minutos para preparar as suas respostas. Para iniciar a atividade, pede-se a todos os participantes que se levantem. Depois de se terem apresentado, podem sentar-se.</p> <p>Opcional: para tornar o quebra-gelo mais interativo, dê ao orador uma bola de stress, que ele terá de atirar para o orador seguinte em qualquer ponto da sala.</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa na atividade do grupo.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 1.2: FCT no seu local de trabalho

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Palestra Discussão
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx
<b>Descrição</b>	<p>Esta atividade fornece um significado comum e conhecimentos fundamentais sobre a definição de formação em contexto de trabalho (FCT) e permite que os participantes partilhem as suas experiências.</p> <p>No início, o PowerPoint apresenta algumas definições das diferentes formas de FCT. Embora esta questão seja abordada apenas brevemente na sessão presencial, os participantes recebem links para a leitura de artigos online que os ajudaram no estudo autónomo.</p> <p>Os formandos devem aproveitar a oportunidade para trocar informações sobre a FCT no seu local de trabalho, destacar as oportunidades que existem e partilhar informações sobre o número de pessoas envolvida na FCT. O PPT fornece sugestões para garantir uma discussão de grupo participada.</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa no debate.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports">https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports</a>

### ATIVIDADE 1.3: FCT na Europa

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Palestra Discussão
<b>Recursos</b>	Recurso online: <a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports">https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports</a>
<b>Requirements</b>	Smartphone e ligação à Internet
<b>Descrição</b>	<p>Para saber mais sobre o EFP na Europa, bem como sobre as diferentes formas de FCT, convidamo-lo a mergulhar nos recursos disponibilizados pelo CEDEFOP.</p> <p>Os relatórios por país fornecem informações sobre a forma como o EFP é criado nos países europeus, incluindo a demografia, os indicadores do mercado de trabalho, organização, regulamentação, financiamento e promoção. Além disso, descrevem a forma como as qualificações são concebidas e como é implementada a garantia de qualidade.</p> <p>Passo 2: dê uma vista de olhos ao relatório nacional do seu país. O que é que já sabe? Existem informações novas e interessantes que sejam relevantes para o trabalho que realiza? Concentre-se nos capítulos que mais lhe interessam e nos quais espera obter um valor acrescentado e um efeito de aprendizagem.</p> <p>Passo 3: recomendamos que consulte um relatório de um país que tenha adotado um sistema dual (por exemplo, a Alemanha ou a Áustria). Quais são as principais diferenças que consegue identificar? Há algo que possa retirar do exemplo e aplicar no seu trabalho?</p> <p>Passo 4: se ainda tiver algum tempo, abra o relatório de um país que tenha curiosidade. Talvez um país nórdico como a Finlândia ou a Suécia? Ou talvez uma ilha como a Irlanda, Malta ou Chipre? Escolha algo que lhe interesse e sobre o qual não saiba nada ou que possa ter uma abordagem diferente daquela a que está habituado. Mais uma vez: quais são as principais diferenças que consegue sinalizar? Há algo que possa retirar do exemplo e aplicar no seu trabalho?</p> <p>Esta atividade irá aprofundar a sua compreensão do EFP e da FCT na Europa. Destina-se a alargar o horizonte e, esperamos, a suscitar algumas ideias que possam ser aplicadas na sua área de trabalho.</p>
<b>Avaliação</b>	Notas de autorreflexão
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports">https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports</a>

## ATIVIDADE 1.4: Bem-estar no local de trabalho

<b>Duração</b>	90 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Palestra Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx Flipchart: devem ser fornecidas duas páginas; uma para a árvore dos problemas e outra para a árvore das soluções.
<b>Descrição</b>	<p>Esta atividade define um entendimento comum de bem-estar e introduz termos relevantes relacionados.</p> <p>O PowerPoint orienta a palestra. Pode perguntar aos participantes sobre a sua compreensão e experiência sobre os tópicos apresentados. Após a apresentação dos princípios básicos, é abordado o bem-estar no local de trabalho.</p> <p>A segunda parte desta atividade consiste em fazer um brainstorming em grupo sobre os seguintes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o que é que influencia o bem-estar no local de trabalho?</li><li>• como se pode alcançar o bem-estar no local de trabalho?</li><li>• quem pode contribuir para o bem-estar no local de trabalho?</li><li>• como podem contribuir para o bem-estar no local de trabalho as diversas pessoas da sua empresa (trabalhadores, supervisores, gestores, diretores executivos, etc.)?</li></ul> <p>O PPT apresenta o método da árvore dos problemas/soluções como sistema de orientação para estruturar o processo de brainstorming. Prepare dois flipcharts com uma árvore em cada um deles.</p> <p>O tronco da primeira árvore indica o problema (“Stress no local de trabalho”) e o tronco da segunda árvore indica a solução (“Bem-estar no local de trabalho”). As raízes apresentam os estímulos, as razões e as causas do problema e da solução, respetivamente. Os ramos e as folhas das árvores, por outro lado, mostram as consequências e os efeitos do problema/solução.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=28&amp;Itemid=134">http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=28&amp;Itemid=134</a>

## ATIVIDADE 1.5: Experimentar o bem-estar

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade de estudo autónomo, pedimos-lhe que consulte os seguintes recursos para obter uma visão profunda do bem-estar e experimentar alguns métodos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. “How to build your well-being to thrive” (15 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=04yBH7q1Zc8&amp;si=zXACRcMLmxET-Z4T">www.youtube.com/watch?v=04yBH7q1Zc8&amp;si=zXACRcMLmxET-Z4T</a> (recomendamos que inicie o vídeo aos 2:33 minutos);</li><li>2. “Working towards wellbeing: talking about what really matters” (3 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=VJNMxYNzSUE&amp;si=ltOcEmR9LexdovIO">www.youtube.com/watch?v=VJNMxYNzSUE&amp;si=ltOcEmR9LexdovIO</a></li><li>3. 10 habits that boost your emotional well-being” (11 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=hXIFxceM4R8&amp;si=1XUcmdffMxB05wi">www.youtube.com/watch?v=hXIFxceM4R8&amp;si=1XUcmdffMxB05wi</a></li><li>4. “6 science-backed ways to improve your well-being at work” (10 minutos): <a href="http://www.hbr.org/2023/07/6-science-backed-ways-to-improve-your-well-being-at-work">www.hbr.org/2023/07/6-science-backed-ways-to-improve-your-well-being-at-work</a></li><li>5. “Autogenic training 1: total relaxation – your first step into deep relaxation” (12 minutos) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=E_sdaDwa2Ek&amp;si=FCBfPwxvI571v-Xi">www.youtube.com/watch?v=E_sdaDwa2Ek&amp;si=FCBfPwxvI571v-Xi</a></li><li>6. “10 minute meditation for stress” (10 minutos) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=z6X5oElg6Ak&amp;si=ZaRvoEh1OpVVPjpw">www.youtube.com/watch?v=z6X5oElg6Ak&amp;si=ZaRvoEh1OpVVPjpw</a></li></ol> <p>Refleta sobre o que aprendeu e o que pode aplicar no dia-a-dia.</p>
<b>Avaliação</b>	Notas de autorreflexão
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 1.6: Bem-estar no local de trabalho pós-pandémico

<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Discussão
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx
<b>Descrição (step-by-step)</b> <i>Address the trainer or learner directly depending on the Definição.</i>	<p>Esta breve atividade complementa a atividade 1.5 e acrescenta as seguintes questões ao debate.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qual foi o impacto da pandemia COVID 19:<ol style="list-style-type: none"><li>1. no seu bem-estar geral;</li><li>2. no seu bem-estar no local de trabalho;</li><li>3. na perceção do bem-estar geral dos trabalhadores no local de trabalho;</li><li>4. nos processos de FCT no local de trabalho.</li></ol></li><li>• Como qualifica o seu bem-estar antes e durante a pandemia COVID 19?</li><li>• Como qualifica o seu bem-estar atualmente?</li></ul>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa no debate.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 1.7: Bem-estar na FCT

<b>Duração</b>	90 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Discussão Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade, os participantes são desafiados a colocarem-se na posição dos seus formandos da FCT. Para refletir sobre a sua situação especial, devem responder às seguintes questões num debate de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• que obstáculos enfrentam?</li><li>• quais são os fatores de risco específicos para os formandos da FCT?</li><li>• como podem os mentores e a direção executiva contrariar estes riscos?</li><li>• porque é que uma empresa deve preocupar-se e investir no bem-estar dos formandos da FCT? Qual é o benefício para a empresa?</li><li>• há alguma questão que gostaria de partilhar com o grupo para encontrar uma solução e recolher ideias?</li><li>• existe alguma boa prática que gostaria de partilhar com o grupo?</li></ul> <p>O debate em grupo deve ser cativante e os participantes devem trocar as suas experiências e boas práticas. O grupo pode também trabalhar em conjunto sobre problemas reais levantados por um ou mais participante</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa no debate.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 1.8: Compreender a nova geração

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autônomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 1_PT.pptx
<b>Descrição</b> <i>Dirigir-se diretamente ao formador ou ao formando, consoante o contexto.</i>	<p>Esta atividade permite-lhe conhecer melhor as novas gerações de trabalhadores, a refletir sobre as suas exigências específicas e a comunicar com os jovens trabalhadores de forma eficaz.</p> <p>Passo 1: visualize os seguintes vídeos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. "Effective workplace communication skills for working with Gen Z employees" (12 minutos): <a href="http://www.youtube.be/wbCCGIN923c?si=F7NBVJqSlcD8t6bA">www.youtube.be/wbCCGIN923c?si=F7NBVJqSlcD8t6bA</a></li><li>2. "What Makes "Generation Z" So Different?" (15 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=qyCn3APagyU">www.youtube.com/watch?v=qyCn3APagyU</a></li><li>3. "Why is generation Alpha so important?" (5 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=60Tj12JPn9c">www.youtube.com/watch?v=60Tj12JPn9c</a></li><li>4. "How generational stereotypes hold us back at work" (12 minutos): <a href="http://www.youtube.com/watch?v=dKNu5ZnWhb4">www.youtube.com/watch?v=dKNu5ZnWhb4</a></li><li>5. "Rising above generational stereotypes in the workplace" (7 minutos): <a href="http://www.youtube.be/z8faXxpQyFg?si=Km2smsJe6MEkQobz">www.youtube.be/z8faXxpQyFg?si=Km2smsJe6MEkQobz</a></li></ol> <p>Passo 2: tente responder às seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• quais são os valores que as gerações mais jovens apreciam?</li><li>• quais são as diferenças relevantes no local de trabalho entre a Geração Alfa, a Geração Z, os Millennials e as outras gerações?</li><li>• que estilos e canais de comunicação são eficazes para alcançar aos jovens?</li></ul> <p>Passo 3: reflita sobre o que aprendeu e como o pode aplicar no dia-a-dia.</p>
<b>Avaliação</b>	Notas de autorreflexão
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	TBA

## ATIVIDADE 1.9: Identificar as necessidades dos jovens trabalhadores

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Discussão Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 1_EN.pptx
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade, o grupo fará um brainstorming e discutirá a forma como podem abordar os jovens trabalhadores e formandos da FCT, a fim de criar um ambiente de trabalho que facilite o seu bem-estar. O PowerPoint fornece sugestões e perguntas de orientação.</p> <p>Por fim, uma breve palestra resumirá o módulo teórico 1 e levará à conclusão de que a microaprendizagem é uma abordagem didática promissora para chegar aos jovens trabalhadores. É dada uma perspetiva sobre os dois módulos seguintes, bem como sobre a avaliação final do estudo autónomo.</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa no debate.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 1.10: Roteiro para o bem-estar na FCT

<b>Duração</b>	300 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autônomo
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo Atividade individual
<b>Recursos</b>	PDF: árvore dos problemas
<b>Requirements</b>	O formando deve estar envolvido nos processos de FCT e/ou ter funções de gestão ou de RH.
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade final, é-lhe pedido que ponha a teoria em prática, criando um roteiro para o bem-estar na FCT. Siga os seguintes passos e implemente-os em conjunto com os outros formandos e colegas de trabalho.</p> <p>Passo 1: reúna com os formandos e formadores da FCT e avalie o seu estado de bem-estar e as necessidades atuais. O que funciona bem e quais são os desafios atuais? Pode fazer uma árvore de problemas e de soluções ou qualquer outro método, como a criação de um focus group.</p> <p>Passo 2: defina os passos para melhorar o bem-estar no local de trabalho com a direção e decida como continuar, o que implementar e o que planejar. Distinga entre ações de curto, médio e longo prazo. Concentre-se primeiro nas ações a curto e médio prazo e depois avance para ações a longo prazo.</p> <p>Passo 3: crie um calendário que inclua metas e indicadores e planeie a forma de integrar, ou desenvolver, recursos de microaprendizagem.</p> <p>Passo 4: após uma ou duas semanas, avalie o progresso e o sucesso das ações de curto e médio prazo, recolhendo o feedback dos formadores e dos formandos da FCT.</p> <p>Passo 5: depois de ter sido bem-sucedido a curto e a médio prazo, concentre-se no impacte a longo prazo.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

# Módulo 2:

Introdução à teoria da microaprendizagem e aplicação de técnicas de microaprendizagem à oferta de EFP

## ATIVIDADE 2.1: Check-in emocional

<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 2_EN.pptxv
<b>Descrição</b>	<p>Esta atividade pode ser considerada como de aquecimento, visando identificar o estado de espírito dos participantes, para que possa adaptar a sessão em conformidade.</p> <p>Também serve para que os participantes tomem consciência do ambiente do grupo e adequem o seu comportamento uns aos outros. Permite trabalhar a consciência, a tolerância e a aceitação.</p> <p>Pode ser realizada com os participantes de pé ou num círculo com cadeiras. A segunda opção incentiva a partilha, enquanto a primeira tende a ser mais rápida e ligeira. Utilize estas informações e adapte-as às necessidades do seu grupo.</p> <p>Faça um círculo e convide cada participante a dizer três palavras sobre o seu estado de espírito, humor e corpo. Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>hoje a minha mente está frenética e não estou muito bem disposto (o meu filho acordou-me e não consegui dormir) e sinto o meu corpo pesado;</i></li><li>• <i>hoje a minha mente está clara, estou de bom humor e sinto o meu corpo leve.</i></li></ul> <p>Não se apresse, dê tempo para os participantes tomem consciência das suas emoções. Encerre esta atividade com um minuto de silêncio e três respirações profundas realizadas por todos os participantes.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 2.2: Introdução ao módulo 2

<b>Duração</b>	120 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Palestra Discussão
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 2_EN.pptx
<b>Descrição</b>	<p><b>Passo 1: Envolvimento – 15 minutos</b> Antes de iniciar a apresentação em PowerPoint, pergunte aos participantes se sabem o que é ou se já ouviram falar da microaprendizagem. Em caso afirmativo, peça-lhes que deem exemplos de cursos e apps de microaprendizagem que conheçam ou tenham utilizado. Se não tiverem ouvido falar do conceito, pode dar exemplos. Tente saber se algum participante utiliza apps de microaprendizagem sem ter consciência desse facto. Pode dar o exemplo da app headspace: <a href="http://www.headspace.com/">www.headspace.com/</a>.</p> <p><b>Passo 2: Apresentação – 80 minutos</b> Utilize o PowerPoint para o guiar através da definição, das características e dos elementos da microaprendizagem. Sugere-se que equilibre os momentos mais expositivos com perguntas, de modo a promover uma sessão mais interativa e envolvente. O PowerPoint está dividido em secções, cada uma com cores distintas. Pode fazer uma pausa na apresentação, após cada bloco de cor, para colocar questões e promover o debate. O PowerPoint está dividido da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introdução à microaprendizagem (o que é a microaprendizagem; elementos da microaprendizagem eficaz: conteúdo, pedagogia e tecnologia)</li><li>• Vantagens e desafios da microaprendizagem</li><li>• Referências</li></ul> <p><b>Passo 3: Sessão de encerramento – 15 minutos</b> Resuma as principais conclusões e pontos abordados durante esta atividade. Permita que os participantes façam perguntas ou peçam esclarecimentos.</p> <p><b>Passo 4: Planeamento de ações – 10 minutos</b> Convide os participantes a debater como tencionam aplicar a microaprendizagem nas suas formações.</p>
<b>Avaliação</b>	/

## ATIVIDADE 2.2: Introdução ao módulo 2

### Fontes/Leituras complementares

#### Artigos acadêmicos

Alqurashi, E. (2017) Micro-learning: a pedagogical approach for technology integration. [www.researchgate.net/publication/319715909\\_Microlearning\\_A\\_Pedagogical\\_Approach\\_For\\_Technology\\_Integration](http://www.researchgate.net/publication/319715909_Microlearning_A_Pedagogical_Approach_For_Technology_Integration)

Baumgartner, P. (2013). Educational dimensions of micro-learning–towards a taxonomy for micro-learning. Innsbruck University Press, Innsbruck. [portfolio.peter-baumgartner.net/files/pdf/2013/Baumgartner\\_2013\\_Educational%20Dimensions%20for%20MicroLearning.pdf](http://portfolio.peter-baumgartner.net/files/pdf/2013/Baumgartner_2013_Educational%20Dimensions%20for%20MicroLearning.pdf)

Hug, T. (2005). Micro learning and narration: exploring possibilities of utilization of narrations and storytelling for the design of “micro units” and didactical micro-learning arrangements. [www.researchgate.net/publication/237558117\\_Micro\\_Learning\\_and\\_Narration\\_Exploring\\_possibilities\\_of\\_utilization\\_of\\_narrations\\_and\\_storytelling\\_for\\_the\\_designing\\_of\\_micro\\_units\\_and\\_didactical\\_micro-learning\\_arrangements](http://www.researchgate.net/publication/237558117_Micro_Learning_and_Narration_Exploring_possibilities_of_utilization_of_narrations_and_storytelling_for_the_designing_of_micro_units_and_didactical_micro-learning_arrangements)

#### Artigos online

Andreev, I. (2023) Micro-learning: [www.valamis.com/hub/microlearning](http://www.valamis.com/hub/microlearning)

Edapp. Micro-learning theory: [www.edapp.com/blog/micro-learning-theory/](http://www.edapp.com/blog/micro-learning-theory/)

Nehra M. (2021) The science behind the effectiveness of micro-learning. eLearning Industry blog: [elearningindustry.com/science-behind-the-effectiveness-of-microlearning](http://elearningindustry.com/science-behind-the-effectiveness-of-microlearning)

### ATIVIDADE 2.3: Círculo de frutas energizante

<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	/
<b>Descrição</b>	<p><b>Quebra-gelo/energizador</b></p> <p>Trata-se de uma atividade destinada a dar energia aos participantes e a incentivar a interação. Tem como o objetivo fazer com que todos se riem e se divirtam num ambiente animado e alegre.</p> <p>Primeiro, diga ao grupo para formar um círculo e colocar as mãos nos ombros da pessoa à sua direita. De seguida, escolha um comando que acompanha as palavras “maçã”, “laranja” e “banana”.</p> <p>Por exemplo, uma maçã pode indicar um passo para trás, uma laranja um passo para a frente e uma banana uma volta de 180 graus. Quando todos se sentirem à vontade, o facilitador aumenta o grau de dificuldade dos comandos, utilizando palavras adicionais. Por exemplo, a cereja pode indicar para bater palmas uma vez, a pera para saltar e a uva para se sentar.</p> <p>Os formadores são livres de adaptar este exercício para melhor se adequar às necessidades e gostos dos participantes.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

## ATIVIDADE 2.4: Microaprendizagem: da teoria à criação

<b>Duração</b>	180 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	/
<b>Descrição</b>	<p>Passo 1: Revisão do conceito de microaprendizagem – 10 minutos Breve recapitulação dos elementos e das características essenciais de microaprendizagem da atividade 2.2. através da realização de um brainstorming.</p> <p>Passo 2: Trabalho de grupo – 50 minutos Divida o grupo em pequenos subgrupos de três a cinco pessoas. Convide-os a criar uma ideia de módulo para uma microaprendizagem. Cada subgrupo deve fornecer um tema, identificar os tópicos adequados, os objetivos de aprendizagem e o conteúdo formativo.</p> <p>Passo 3: Partilha em grupo – 10 minutos Convide cada subgrupo a partilhar brevemente os progressos realizados.</p> <p>Passo 4: Desenvolvimento do trabalho de grupo – 50 minutos Instrua os grupos a utilizarem ferramentas digitais para desenvolverem módulos de microaprendizagem, incorporando elementos multimédia, características interativas e quizzes.</p> <p>Passo 5: Avaliação pelos pares e feedback – 20 minutos Cada grupo troca o seu trabalho com outro grupo para que este o reveja e lhe dê feedback.</p> <p>Passo 6: Apresentação de todos os trabalhos – 30 minutos</p> <p>Passo 7: Conclusão e próximos passos – 10 minutos Resuma os principais passos para criar um módulo de microaprendizagem e incentive os participantes a partilharem os seus desafios que encontraram durante esta atividade.</p> <p>Convide os participantes a procurar conteúdos de microaprendizagem utilizando os seus smartphones.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<p>15 Best micro-learning platforms in 2023 <a href="https://whatfix.com/blog/micro-learning-platforms/">whatfix.com/blog/micro-learning-platforms/</a></p> <p>Best Practices for Creating Engaging Micro-learning Content <a href="https://www.hurix.com/creating-micro-learning-content/">www.hurix.com/creating-micro-learning-content/</a></p> <p>Kaltura training platform <a href="https://corp.kaltura.com/">corp.kaltura.com/</a></p>

## ATIVIDADE 2.5: Introdução à microaprendizagem

<b>Duração</b>	90 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Recurso online: Ver fontes/leitura complementar
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade de estudo autónomo, é explorado o conceito de microaprendizagem e os seus elementos essenciais.</p> <p>Passo 1: Ver um vídeo que explica o conceito de microaprendizagem – 45 minutos Vídeo: “Why micro-learning is the most important tool in your learning content strategy” <a href="https://youtu.be/erPwABFbdz8">youtu.be/erPwABFbdz8</a></p> <p>Passo 2: Ler sobre a microaprendizagem e os seus princípios fundamentais – 10 minutos Artigo: “The theory of learning in micro” <a href="https://edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro">edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro</a></p> <p>Passo 3: Elaborar um documento que sintetize a informação – 35 minutos</p> <p>Para o ajudar a organizar a informação, pode dividir uma folha de papel A4 em blocos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bloco 1 – definição;</li><li>• bloco 2 – objetivo;</li><li>• bloco 3 – elementos importantes para os conteúdos de microaprendizagem.</li></ul>
<b>Avaliação</b>	-
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<p>Video: Why micro-learning is the most important tool in your learning content strategy <a href="https://youtu.be/erPwABFbdz8">youtu.be/erPwABFbdz8</a></p> <p>Article: The theory of learning in micro <a href="https://edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro">edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro</a></p>

## ATIVIDADE 2.6: Benefícios da microaprendizagem

<b>Duração</b>	120 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Recurso online: Ver fontes/leitura complementar
<b>Requirements</b>	Computador ou telemóvel
<b>Descrição</b>	<p>Esta atividade explora os benefícios da microaprendizagem, sendo convidado para descobrir apps de microaprendizagem.</p> <p>Passo 1: Explorar a app Headspace – 30 minutos A aplicação Headspace está estruturada como uma microaprendizagem. Explore a aplicação online (pode explorar o website, ouvir alguns podcasts, ver vídeos, ler artigos ou mesmo experimentar a aplicação no seu telemóvel gratuitamente durante uma semana). Preste atenção à forma como o contexto é concebido, à duração dos vídeos, aos artigos e aos podcasts e à forma como interage com os conteúdos e aprende.</p> <p>Passo 2: Explorar outras apps de microaprendizagem – 30 minutos Se se sentir entusiasmado com a app anterior, tente explorar a Udemy e a Learninghubz. Estas apps têm várias categorias de cursos que pode escolher.</p> <p>Passo 3: Ler os artigos sobre os benefícios da microaprendizagem – 20 minutos (ver ligação abaixo em Fontes/leitura complementar)</p> <p>Passo 4: Diário de reflexão – 20 minutos Escreva as suas ideias sobre as vantagens e os desafios da microaprendizagem.</p> <p>Passo 5: Questionário – 20 minutos Faça a sua autoavaliação sobre a microaprendizagem</p>
<b>Avaliação</b>	BE WELL_WP3_M2_Quiz A2-4_Mindshift.docx
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<p>Fontes para os passos 1 e 2: <a href="http://www.headspace.com/">www.headspace.com/</a> ; <a href="http://www.udemy.com/">www.udemy.com/</a>; <a href="http://www.learninghubz.com/">www.learninghubz.com/</a></p> <p>Fontes para o passo 3: <a href="http://www.linkedin.com/business/talent/blog/learning-and-development/benefits-of-micro-learning">www.linkedin.com/business/talent/blog/learning-and-development/benefits-of-micro-learning</a> <a href="http://www.digitallearninginstitute.com/blog/micro-learning-the-benefits/">www.digitallearninginstitute.com/blog/micro-learning-the-benefits/</a></p>

## ATIVIDADE 2.7: Conceção de módulos de microaprendizagem eficazes

<b>Duração</b>	130 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Recurso online: Ver fontes/leitura complementar
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade de estudo autónomo, irá aprofundar o processo de conceção de módulos de microaprendizagem impactantes. Estimule a sua criatividade e explore abordagens inovadoras para tornar o conteúdo formativo da microaprendizagem envolvente e interativo.</p> <p>Passo 1: Identificar os objetivos de aprendizagem para módulos de microaprendizagem – 10 minutos Preencha o questionário interativo para testar os seus conhecimentos sobre o tema.</p> <p>Passo 2: Explorar cenários – 20 minutos Analise cenários reais para identificar objetivos de microaprendizagem adequados.</p> <p>Passo 3: Elaborar três a cinco objetivos de aprendizagem para um módulo de microaprendizagem – 30 minutos</p> <p>Passo 4: Criar estratégias para a seleção e divisão de conteúdos – 30 minutos Leia sobre estratégias para criar conteúdos de microaprendizagem adequados e veja um vídeo sobre o que é chunking. Ver ligação abaixo em fontes/leitura adicional</p> <p>Passo 5: Estudos de caso: examinar como diferentes setores selecionam e organizam conteúdos para microaprendizagem – 30 minutos Pesquise online como são concebidos conteúdos de microaprendizagem.</p>
<b>Avaliação</b>	BE WELL_WP3_M2_Quiz A2-5_Mindshift.docx
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<p>Fontes para o passo 4: artigo online: 6 eLearning content chunking strategies to apply in instructional design <a href="https://elearningindustry.com/elearning-content-chunking-strategies-apply-instructional-design">elearningindustry.com/elearning-content-chunking-strategies-apply-instructional-design</a></p> <p>vídeo online:: Chunking. Learning technique for better memory <a href="https://youtu.be/hydCdGLAh00">youtu.be/hydCdGLAh00</a></p> <p>Fontes para o passo 5: <a href="https://www.learninghubz.com/">https://www.learninghubz.com/</a> <a href="https://www.edapp.com/blog/50-free-micro-learning-courses/">https://www.edapp.com/blog/50-free-micro-learning-courses/</a> <a href="https://elearningindustry.com/guide-creating-successful-micro-learning">https://elearningindustry.com/guide-creating-successful-micro-learning</a> <a href="https://www.mynetdiary.com/">https://www.mynetdiary.com/</a> <a href="https://apps.apple.com/us/app/yoga-for-beginners-mind-body/id1382141225">https://apps.apple.com/us/app/yoga-for-beginners-mind-body/id1382141225</a></p>

**ATIVIDADE 2.8: Explorar o bem-estar diariamente: manual de 28 dias para o bem-estar I**

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Recurso online: Plataforma MOOC BE WELL
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade de estudo autónomo, é convidado a explorar o seu bem-estar diariamente.</p> <p><b>Passo 1: Explorar o projeto BE WELL e as suas componentes – 30 minutos</b> Aceda à plataforma MOOC BE WELL e navegue para a secção “Planeador de bem-estar”. Comece por clicar no “dia 1” para explorar o recurso de microaprendizagem fornecido para esse dia. Pode fazê-lo digitalizando o código QR ou seguindo a seguinte hiperligação: <a href="#">Ligação a incluir</a> Passe algum tempo a interagir com o recurso.</p> <p><b>Passo 2: Refletir – 20 minutos</b> Reserve tempo para refletir sobre o que aprendeu com o recurso de microaprendizagem do dia 1. Sinta-se à vontade para documentar as suas ideias, perceções ou passos de ação no espaço de diário fornecido na plataforma MOOC. Repita este processo nos dias 2 a 5, explorando um novo recurso de microaprendizagem em cada dia e registando as suas reflexões.</p> <p><b>Passo 3: Concluir – 10 minutos</b> Conclua a atividade refletindo sobre o valor das práticas diárias de bem-estar e sobre a forma como o manual de 28 dias para o bem-estar pode apoiar o seu percurso para o bem-estar.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

**ATIVIDADE 2.9: Explorar o bem-estar diariamente: o manual de 28 dias para o bem-estar II**

<b>Duração</b>	80 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Recurso online: BE WELL MOOC platform
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade de aprendizagem autodirigida, assumirá o controlo do seu percurso de bem-estar acedendo ao manual de 28 dias para o bem-estar na plataforma MOOC BE WELL.</p> <p>Passo 1: Escolha uma atividade de autoajuda do manual que mais lhe agrade – 60 minutos Avance na atividade ao seu próprio ritmo, refletindo sobre as perguntas fornecidas, participando nos exercícios ou tomando as medidas necessárias. Sinta-se à vontade para documentar as suas respostas ou ideias na plataforma MOOC.</p> <p>Passo 2: Participe num fórum de discussão ou num chat de grupo para interagir com os seus pares – 20 minutos Explore outras atividades de autoajuda no manual de 28 dias para o bem-estar quando lhe for conveniente.</p>
<b>Avaliação</b>	/
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

# Módulo 3:

Desenvolvimento de recursos de microaprendizagem para os jovens trabalhadores e apoio aos prestadores de EFP no desenvolvimento de recursos de microaprendizagem digitais

### ATIVIDADE 3.1: Boas-vindas e quebra-gelo

<b>Duração</b>	45 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx Cartões coloridos (para a formação de grupos)
<b>Descrição</b>	<p>Esta atividade tem como objetivo dar as boas-vindas aos formandos e apresentar o módulo 3. O formador mostrará o diapositivo seis do PPT e fará as seguintes perguntas aos participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• como se sente e o que espera desta formação?</li><li>• utiliza recursos de microaprendizagem?</li><li>• conhece ferramentas digitais para desenvolver cursos de microaprendizagem?</li></ul> <p>No final, todos os participantes devem ter respondido às perguntas e feito uma breve apresentação.</p> <p>Distribua cartões coloridos para mostrar quem já se apresentou. Podem também servir para formar os grupos de quatro pessoas para o debate subsequente. Os participantes com e sem experiência na microaprendizagem devem estar misturados em cada grupo</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	/

### ATIVIDADE 3.2: Introdução à microaprendizagem para jovens trabalhadores

<b>Duração</b>	50 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Palestra Debate Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx; Vídeo online: “Marginal Gains – the microlearning for teachers” <a href="http://www.youtube.com/watch?v=fWhiSvJdihk">www.youtube.com/watch?v=fWhiSvJdihk</a> Flipchart
<b>Descrição</b>	<p>Pede-se aos participantes que recordem e discutam as vantagens, os desafios e as razões para utilizar a microaprendizagem com jovens trabalhadores durante 15 minutos. O formador propõe a realização do “desafio persona”.</p> <p>Passo 1: identifique pormenorizadamente as características do seu persona de jovem trabalhador (género, nome, idade e profissão).</p> <p>Passo 2: o seu persona deve responder às seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• o que é que quer mudar?</li><li>• o que deve fazer para o conseguir?</li><li>• o que é que se pretende alcançar?</li><li>• quais são os maiores obstáculos na FCT?</li><li>• quais são os benefícios da FCT?</li><li>• que competências pretende melhorar?</li></ul> <p>Passo 3: visualize o seguinte vídeo Marginal Gains – the microlearning for teachers <a href="http://www.youtube.com/watch?v=fWhiSvJdihk">www.youtube.com/watch?v=fWhiSvJdihk</a></p> <p>Passo 4: identifique os passos e os desafios para criar uma microaprendizagem a partir do seu persona.</p>
<b>Avaliação</b>	Active participation in activity
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	The 5 Best Free Mind Mapping Tools for Teachers - eLearning Industry <a href="https://es.slideshare.net/joyousjune/microlearning-bitesize-data-for-your-brain?next_slideshow=true">https://es.slideshare.net/joyousjune/microlearning-bitesize-data-for-your-brain?next_slideshow=true</a>

### ATIVIDADE 3.3: Exemplos de microaprendizagem para a FCT

<b>Duração</b>	120 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autónomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx Recursos online (ver abaixo)
<b>Descrição</b>	<p>O formador pede aos participantes que procurem exemplos de recursos para implementar a microaprendizagem na FCT. Seguem-se alguns exemplos de recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tutorias em vídeo, de dois a cinco minutos, que demonstrem técnicas específicas ou procedimentos relevantes para a área de formação;</li><li>• fichas de dicas e truques, para otimizar o desempenho de tarefas específicas;</li><li>• simulações interativas, que permitam a prática de competências de forma segura e num ambiente digital;</li><li>• <i>podcasts</i> curtos, de 15 a 20 minutos, com entrevistas a especialistas ou com debates sobre temas relevantes para a área de formação;</li><li>• quizzes e minijogos, para testar os conhecimentos e estimular a aprendizagem.</li></ul> <p>Os participantes devem responder às seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• quais as ferramentas digitais que melhor se adequam às formações que realiza?</li><li>• de que forma pode captar a atenção e envolver os jovens trabalhadores utilizando as ferramentas digitais?</li></ul>
<b>Avaliação</b>	Os participantes ficam a saber as ferramentas que melhor se adequam nas formações que realizam e como estas podem captar a atenção e envolver os jovens trabalhadores.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	Artigo online: "Microlearning examples: 7 ideas to elevate your workplace training": <a href="http://blog.yoobic.com/microlearning-examples">blog.yoobic.com/microlearning-examples</a>  Artigo online: "A guide to microlearning: what it is and why your employees need it": <a href="http://blog.yoobic.com/guide-to-microlearning">blog.yoobic.com/guide-to-microlearning</a>

### ATIVIDADE 3.4: Recursos de microaprendizagem – estudo de caso

<b>Duração</b>	60 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Debate Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo3_PT.pptx; Flipchart.
<b>Descrição</b>	<p>O formador explica o estudo de caso “Utilização da microaprendizagem para apoio às forças de segurança”. Em seguida, divide os participantes em grupos de três a cinco pessoas e concede-lhes 10 a 15 minutos para apresentarem os seus estudos de caso.</p> <p>É pedido aos participantes que preencham um Padlet no qual apresentem os desafios, soluções e benefícios para os recursos de microaprendizagem que pretendam realizar.</p> <p>Será necessário registar uma conta Padlet gratuita e configurar um Padlet para os seus formandos.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• partilhar experiências, através do debate do estudo de caso;</li><li>• beneficiar do intercâmbio com pessoas que trabalham num domínio profissional semelhante;</li><li>• alargar os conhecimentos através da reflexão conjunta sobre as experiências profissionais.</li></ul> <p>O formador fará um resumo de todos os comentários e explicará os diferentes tipos de recursos de microaprendizagem.</p>

### ATIVIDADE 3.4: Recursos de microaprendizagem – estudo de caso

<b>Avaliação</b>	Participação ativa na atividade
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="https://padlet.com/">padlet.com/</a>

### ATIVIDADE 3.5: Avaliação das necessidades de aprendizagem nas empresas

<b>Duração</b>	120 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autônomo
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx; Recursos online (ver abaixo).
<b>Descrição</b>	<p>A presente atividade tem como objetivo ajudar os participantes a realizar uma análise das necessidades de formação de uma empresa, um processo que visa identificar os conhecimentos, as aptidões e as atitudes atuais e desejados para um determinado posto de trabalho.</p> <p>Passo 1: os participantes pesquisam online os passos para uma análise das necessidades de formação.</p> <p>Passo 2: os participantes escolhem uma empresa que opere no mercado e realizam uma análise das necessidades de formação para uma determinada função de um trabalhador da empresa escolhida</p> <p>Passo 3: os participantes elaboraram um relatório de conclusão sobre a identificação das necessidades de formação, identificando os conhecimentos, aptidões e atitudes necessários para o desempenho da função escolhida.</p>
<b>Avaliação</b>	Os participantes aprendem a efetuar uma análise das necessidades de formação.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	Artigo online: "How do you build a learning portfolio?" <a href="http://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-build-learning-portfolio-skillsstaff-development?locale=en">www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-build-learning-portfolio-skillsstaff-development?locale=en</a>

### ATIVIDADE 3.6: Mapa mental para análise das necessidades de FCT

<b>Duração</b>	50 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Debate Atividade de grupo
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Módulo 3_EN.pptx Flipchart
<b>Descrição</b>	<p>Nesta atividade, os participantes vão realizar um mapa mental para a análise das necessidades de FCT. O formador começa por explicar o que é um mapa mental e pede-lhes para completarem a atividade através dos seguintes passos:</p> <p>Passo 1: reúna grupos de três a cinco pessoas e faça um brainstorming para identificar os principais desafios que uma organização pode enfrentar relativamente à FCT.</p> <p>Passo 2: peça a cada grupo para identificar as causas e os sintomas de cada desafio identificado.</p> <p>Passo 3: anote os desafios no mapa mental.</p> <p>Passo 4: todos os participantes analisam os desafios e as respetivas causas e sintomas.</p> <p>Passo 5: com base na análise, os participantes devem determinar se a FCT é o meio indicado para dar resposta aos desafios.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• partilhar experiências, debatendo as necessidades de formação;</li><li>• utilizar uma forma estruturada de captar e organizar ideias e informações;</li><li>• compreender conceitos e necessidades, decompondo-os em pequenas partes.</li></ul> <p>O formador resumirá o feedback dado pelos participantes e mostrará o seguinte artigo online: "The 5 best free mind mapping tools for teachers", disponível no link <a href="http://elearningindustry.com/the-5-best-free-mind-mappingtools-for-teachers">elearningindustry.com/the-5-best-free-mind-mappingtools-for-teachers</a>.</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa na atividade
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	Artigo online: "The 5 best free mind mapping tools for teachers": <a href="http://elearningindustry.com/the-5-best-free-mind-mapping-tools-for-teachers">elearningindustry.com/the-5-best-free-mind-mapping-tools-for-teachers</a> Artigo online: "Micro-Learning: bite-size data for your brain": <a href="http://pt.slideshare.net/joyousjune/microlearning-bitesize-data-for-yourbrain?next_slideshow=true">pt.slideshare.net/joyousjune/microlearning-bitesize-data-for-yourbrain?next_slideshow=true</a>

### ATIVIDADE 3.7: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – parte 1

<b>Duração</b>	110 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx Recurso online (ver abaixo) Flipchart
<b>Descrição</b>	<p>Passo 1: o formador explica como criar um avatar digital e pede aos participantes que criem um avatar no Microsoft Teams, através da visualização do seguinte vídeo “Create your new look on Microsoft Teams – Avatars Tutorial”, disponível no link: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=EuqDMNcNkXE">www.youtube.com/watch?v=EuqDMNcNkXE</a></p> <p>Passo 2: depois de criarem o avatar digital, todos os participantes juntam-se a uma chamada do Teams para interagir com o seu próprio avatar e apresentarem-se uns aos outros.</p> <p>Passo 3: formador propõe que os participantes visualizem o vídeo “What tips are there for effective microlearning design?”, disponível no link <a href="http://www.youtube.com/watch?v=tikYVlrfJl8&amp;t=2s">www.youtube.com/watch?v=tikYVlrfJl8&amp;t=2s</a></p> <p>Este é um exercício que ajuda os participantes a compreender o conceito de avatar digital e a familiarizarem-se com o processo de criação de um avatar.</p>
<b>Avaliação</b>	Recursos de microaprendizagem criados pelos alunos.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="#">Create your NEW LOOK on Microsoft Teams - Avatars Tutorial - YouTube</a> <a href="#">How to use Avatars in Teams meetings - best practices 2023 - YouTube</a>

## ATIVIDADE 3.8: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – parte 2

<b>Duração</b>	270 minutos
<b>Definição</b>	Estudo autônomo / online
<b>Tipo</b>	Discussão Atividade de grupo Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo 3_PT.pptx Computador Acesso à internet Flipchart
<b>Descrição</b>	<p>O objetivo desta atividade é desenvolver uma microaprendizagem para a gestão do stress no local de trabalho.</p> <p>Passo 1: divida os formandos em grupos de três a cinco pessoas.</p> <p>Passo 2: cada grupo deve escolher um tema específico relacionado com o stress no local de trabalho. Por exemplo, a identificação de sinais e causas de stress, as técnicas de relaxamento, a gestão do tempo, os métodos para uma comunicação eficaz ou dicas para o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.</p> <p>Passo 3: cada grupo pesquisa sobre o tema escolhido.</p> <p>Passo 4: cada grupo escolhe o formato da microaprendizagem (vídeo, podcast, infográfico, quiz, etc.), o conteúdo e as técnicas de formação (por exemplo, a utilização de atividades interativas ou de recursos visuais).</p> <p>Passo 5: cada grupo utiliza ferramentas online para criar a microaprendizagem (por exemplo, o Canva, o Powtoon ou o Visme).</p> <p>Passo 6: cada grupo apresenta a sua microaprendizagem.</p>
<b>Avaliação</b>	Recursos de microaprendizagem criados pelos participantes.
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<p><a href="#">7 Fun Quizzes for Company Hybrid and Virtual Meetings - Slido Blog</a></p> <p><a href="#">How to Master Microlearning Video Creation with AI: Your How-To Guide - YouTube</a></p>

### ATIVIDADE 3.9: Workshop sobre recursos de microaprendizagem para jovens trabalhadores – conclusão

<b>Duração</b>	50 minutos
<b>Definição</b>	Presencial
<b>Tipo</b>	Debate Atividade individual
<b>Recursos</b>	Apresentação em PowerPoint: BEWELL_CPD-Formação_Módulo3_PT.pptx
<b>Descrição</b>	<p>O formador apresenta aos participantes os principais tópicos abordados no módulo 3. Informa os formandos das plataformas online gratuitas para a microaprendizagem, como o Google classrrom, o Moodle e o Edapp, entre outras. Estas plataformas permitem orientar os participantes no desenvolvimento dos seus futuros recursos de microaprendizagem.</p> <p><b>Atividade de encerramento: Círculo de reflexão</b></p> <p>O formador pede a todos os participantes formem um círculo e que:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pensem em algo significativo que aconteceu durante a formação;</li><li>• indiquem o que considerem mais importante que aprenderam durante a formação para a sua atividade profissional.</li></ul> <p>Cada participante deve descrever numa palavra ou frase o que retira da formação e afasta-se do círculo até que todo o círculo se tenha aberto.</p>
<b>Avaliação</b>	Participação ativa na atividade de encerramento
<b>Fontes/Leituras complementares</b>	<a href="#">The best microlearning examples to inspire you for 2023 (elucidat.com)</a> <a href="#">17 Awesome Recursos on Micro-Learning - eLearning Industry</a> <a href="#">Best 42 Free Microlearning Platforms Picks in 2023   G2</a>



# BE WELL



Cofinanciado pela  
União Europeia



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. Projeto número 2022-1-ES01-KA220-VET-000086525.