



Junior
Achievement
Portugal

Member of JA Worldwide

DESENHA O TEU FUTURO DIGITAL

DESENHA O TEU FUTURO

Modalidade Digital

Público-Alvo 11 a 14 anos [6.º ano (2.º ciclo) até ao 9.º ano (3.º ciclo)]

Duração 5 sessões (45 a 60 minutos cada)

Descrição Geral

O programa *Desenha o Teu Futuro* apresenta aos alunos os conceitos de competências para a empregabilidade e famílias de competências universais, assim como, as capacidades cognitivas necessárias para poderem vencer numa economia digital.

Os alunos aprendem competências para interagir, construir relações, e demonstrar autoconsciência através da lente dos seus próprios interesses, aptidões e valores.

Conhecimento, competências e capacidades estas que se enquadram nos seguintes grupos:

- Aplicar o We'Q - Competências para interagir, construir relacionamentos, utilizar inteligência emocional e mostrar autoconsciência;
- Desenvolver Conhecimento das Tecnologias (Tech Know How) - Competências e conhecimento para utilizar tecnologias, dados e dispositivos;
- Cultivar uma Mentalidade de Crescimento (Growth Mindset) - Competências para se manter relevante, ser ágil e curioso, aprender continuamente e se adaptar às mudanças;
- Resolver Problemas Criativamente (Creative Problem Solving) - Competências para abordar a resolução de problemas de forma criativa, usando a empatia, lógica e pensamento inovador.

Objetivos:

Ao participar neste programa, os alunos irão aprender e desenvolver conhecimento, competências e capacidades para terem sucesso no seu dia a dia e no local de trabalho.

Disponibilização do Programa:

O programa *Desenha o teu Futuro* está concebido para ser disponibilizado em ambientes assíncronos de ensino. Tem à disposição experiências presenciais assim como à distância, em formato digital.

As atividades do presente programa foram desenvolvidas e estão disponíveis na plataforma Moodle, onde os alunos podem aceder diretamente.

Estrutura do Programa:

O programa *Desenha o teu Futuro* é constituído por cinco sessões auto-orientadas que têm a duração de cerca de 45-60 minutos. Cada sessão consiste em duas a quatro temáticas, com atividades online auto-orientadas de 5 a 15 minutos, que podem ser utilizadas como experiências individuais de aprendizagem ou combinadas em sessões mais tradicionais. Cada atividade inclui guias para facilitação em sala de aula e sugestões para atividades em casa.

Os alunos podem aceder e trabalhar nas atividades online, de cada sessão, de forma autónoma.

DESENHA O TEU FUTURO

Sessão 1 – Aplicar o We'Q

Temática: Escuta Ativa

Os alunos aprendem a diferença entre a escuta ativa e passiva e praticam estratégias relacionadas com estas duas competências.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Existe mais do que um tipo de escuta?

— Conceitos-Chave

- Escuta Ativa
- Empatia
- Escuta Passiva

Temática: Conhece-te a ti Próprio

Os alunos aprendem a importância do autoconhecimento e o papel que a metacognição pode desempenhar na aprendizagem.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Consigo aprender a aprender?

— Conceitos-Chave

- Metacognição
- Autoconhecimento

— Objetivos

- Demonstrar capacidade de escuta ativa.
- Contrastar os resultados da escuta ativa versus os resultados da escuta passiva.

— Competências

- Comunicação envolvente

— Objetivos

- Definir autoconhecimento e compreender a sua importância.
- Verificar a compreensão de si mesmo e dos outros.

— Competências

- Tomada de decisão
- Desenvolvimento de carreira
- Colaboração
- Pensamento crítico e analítico

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: Decidir o que é Melhor para o Grupo

Os alunos aprendem a importância da cooperação e o papel da definição de prioridades para alcançar determinados objetivos que sozinhos não seria possível.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Há momentos em que é melhor para mim não conseguir o que quero?

— Conceitos-Chave

- Cooperação
- Prioridades

— Objetivos

- Identificar as consequências de priorizar a si mesmo sobre o melhor interesse do grupo.
- Identificar os benefícios de trabalhar em grupo.

— Competências

- Tomada de decisão
- Colaboração

Sessão 2 – Desenvolver Conhecimento das Tecnologias (Tech Know-How)

Temática: Literacia Digital

Os alunos aprendem os critérios para se ter Literacia Digital, questionam-se sobre as competências digitais que possuem e que novas competências podem adquirir.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como posso usar as ferramentas digitais de uma forma eficiente?

— Conceitos-Chave

- Literacia digital

— Objetivos

- Identificar e utilizar aplicativos e ferramentas digitais com confiança

— Competências

- Estabelecer a comunicação
- Competências Tecnológicas (Tech Know-How)

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: O Mito das Multitarefas

Os alunos aprendem a importância de focarem a sua atenção e as possíveis desvantagens do Multitarefas. Como complemento, também aprendem como se podem concentrar e evitar as distrações, através do foco numa única tarefa.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Conseguo realmente fazer duas coisas ao mesmo tempo?

— Conceitos-Chave

- Multitarefas
- Distraído
- Tarefa única

Temática: Escolhas e Consequências

Os alunos aprendem que todas as escolhas têm consequências, que as decisões que tomam agora podem ter impacto nas futuras oportunidades e que existem vários percursos para alcançar o sucesso. Os alunos exploram a ideia de que nunca é tarde demais para mudar de direção.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como é que eu posso fazer boas escolhas que resultarão em consequências positivas?

— Conceitos-Chave

- Responsabilidade pessoal

— Objetivos

- Identificar formas de focar intencionalmente a atenção intencionalmente para obter a máxima eficiência nas tarefas realizadas.

— Competências

- Autonomia
- Atenção Focada

— Objetivos

- Refletir como as decisões que tomamos na atualidade podem afetar as futuras oportunidades

— Competências

- Autonomia
- Autoeficácia

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: Memória de Trabalho

Os alunos aprendem que escrever as coisas é a melhor forma de codificar informação para memorizá-las e que os instrumentos de mnemónica são ferramentas para ajudar a armazenar a informação na sua memória.

Duração Aproximadamente 10 minutos

— Pergunta Essencial

Qual é a melhor forma de memorizar novas informações?

— Conceitos-Chave

- Codificar
 - Instrumento de mnemónica
-

Sessão 3 – Desenvolver Conhecimento das Tecnologias (Tech Know-How) II

Temática: Ética Digital

Os alunos aprendem a diferença entre comportamento online seguro e comportamento online não seguro e a importância de proteger a sua marca online.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como é que me posso manter em segurança e proteger-me no online?

— Conceitos-Chave

- Ética
- Autorregular-se
- Marca online

— Objetivos

- Praticar a competência de “memória de trabalho”

— Competências

- Memória de trabalho
-

— Objetivos

- Classificar comportamentos tecnológicos como seguros ou não seguros.
- Discutir os efeitos negativos de muito tempo de ecrã e como se autorregular.
- Analisar a perceção de uma marca pessoal online.

— Competências

- Autodireção
- Competências Tecnológicas (Tech Know-How)

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: Utilizar Ferramentas Digitais

Os alunos aprendem a importância de escolher a ferramenta digital certa para um trabalho ou uma profissão.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Há mais do que uma ferramenta digital para um trabalho?

— Conceitos-Chave

- Ferramentas digitais
-

Sessão 4 – Cultivar uma Mentalidade de Crescimento (Growth Mindset)

Temática: Comprometer-se com as Metas

Os alunos aprendem a importância de se comprometer com uma meta, assim como de poderem precisar de mudar ou perseverar para alcançar os seus objetivos.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como é que eu me posso comprometer com uma meta e continuar a seguir em frente após um fracasso?

— Conceitos-Chave

- Compromisso
- Sacrifício
- Mudar de rumo
- Perseverança
- Obstáculo
- Perseverar

— Objetivos

- Reconhecer e aplicar as ferramentas digitais apropriadas para os cenários da escola e de um local de trabalho.

— Competências

- Comunicação envolvente
 - Competências Tecnológicas (Tech Know-How)
-

— Objetivos

- Refletir sobre os obstáculos que podem ou não ser controlados.
- Determinar quando mudar de rumo ou quando perseverar.
- Expressar o que o compromisso implica.

— Competências

- Criatividade
- Pensamento crítico e analítico

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: Explorar Vários Percursos

Os alunos aprendem como definir metas profissionais e ultrapassar obstáculos. Eles exploram a possibilidade de existir mais do que um percurso para alcançar uma meta.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como é que podes ultrapassar obstáculos ou tomar um percurso alternativo para alcançares as tuas metas?

— Conceitos-Chave

- Meta profissional
- Vários percursos
- Obstáculo

Temática: Polir a Tua Marca Pessoal

Os alunos aprendem sobre o papel dos mentores e das pessoas exemplares, da importância de estabelecer redes de contactos, e como explorar críticas construtivas.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como é que um mentor ou um exemplo a seguir vos pode ajudar a alcançar as vossas metas?

— Conceitos-Chave

- Marca pessoal
- Exemplo a seguir
- Críticas construtivas
- Mentor
- Redes de contactos

— Objetivos

- Aprender a definir metas e ultrapassar potenciais obstáculos.
- Identificar várias abordagens para formação pós-secundário como opções para lidar com potenciais obstáculos.

— Competências

- Criatividade
- Pensamento crítico e analítico

— Objetivos

- Discutir a prática de identificar potenciais mentores.
- Analisar a importância de estabelecer redes de contactos.
- Usar o processo de feedback como ponto de partida para o crescimento e a melhoria

— Competências

- Trabalho em equipa

DESENHA O TEU FUTURO

Sessão 5 – Resolver Problemas Criativamente (Creative Problem Solving)

Temática: Problemas Como Mistérios

Os alunos são confrontados com um problema, aprendem a vê-lo como uma oportunidade, identificam a raiz do problema ao levantar questões e consideram uma solução sustentada em informações com base nessa causa.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Como podes abordar um problema de forma positiva?

— Conceitos-Chave

- Raiz dos problemas

Temática: Identificar Soluções Criativas

Os alunos aprendem que existem diferentes maneiras de resolver problemas e que considerar os problemas de uma nova perspetiva pode ajudá-los a encontrar soluções criativas.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

De que forma a identificação de soluções criativas pode ajudar a resolver problemas?

— Conceitos-Chave

- Raiz dos problemas
- Perspetiva
- Empatia

— Objetivos

- Ver os problemas como oportunidades e tomar decisões, baseadas em dados, sobre possíveis próximos passos.
- Definir problemas em termos mais simples.
- Aprender a encontrar a raiz de um problema.
- Desenvolver dados para informar os próximos passos.

— Competências

- Resolução de problemas
- Tomada de decisão

— Objetivos

- Conceber opções criativas e soluções para os problemas.

— Competências

- Resolução de problemas
- Tomada de decisão

DESENHA O TEU FUTURO

Temática: Conhecer as Tuas Ambições

Os alunos fazem um brainstorming sobre as suas ambições, concentram numa ambição específica, transformam-na numa meta específica e identificam os passos para atingir essa meta.

Duração Aproximadamente 15 minutos

— Pergunta Essencial

Qual a melhor maneira de concretizares as tuas ambições?

— Conceitos-Chave

– Ambições

— Objetivos

– Definir e discutir “ambições” e desenvolver ideias para alcançar objetivos pessoais.

— Competências

– Resolução de problemas
– Tomada de decisão