

## Ferramentas Reais, Suporte Real: Programa de Orientação Profissional em destaque

Nesta edição, celebramos uma conquista fundamental do projeto WOMEN UP: o Programa de Orientação Profissional. Esta iniciativa oferece 9 atividades interativas de mentoria, concebidas especificamente para apoiar mulheres em situação de vulnerabilidade, como mães solteiras, refugiadas e migrantes. O programa ajuda a construir autoconfiança e a desenvolver competências essenciais para a entrada no mercado de trabalho, através de sessões flexíveis disponíveis online e presencialmente, seguindo um modelo prático e fácil de aplicar no dia a dia. Até o momento, mais de 120 mulheres foram capacitadas, 30 facilitadoras foram treinadas e o programa alcançou diversas partes interessadas em toda a Europa.

### Por que o programa de aconselhamento é importante?

O Programa de Orientação Profissional da WOMEN UP é mais do que um conjunto de ferramentas de treinamento — é um caminho para o empoderamento. Ao focar em desafios reais e utilizar métodos de coaching comprovados, ajuda as mulheres a darem passos concretos rumo à independência e inclusão.



### Acesso e idiomas

Todos os módulos incluem:

-  E-book |  Audiolivro |  Questionário de avaliação |  Apresentação
- Estão disponíveis em 7 idiomas (English, Español, Français, Português, Ελληνικά, Русский, العربية) na plataforma WomenUp Moodle.
-  Explore os módulos: [academy.womenup-project.eu](http://academy.womenup-project.eu)



## Módulos de Habilidades para a Vida – O Foco desta Edição



O programa de formação WomenUp inclui cinco módulos principais, todos alinhados com o Quadro Europeu de Competências de Vida (LifeComp Framework) e concebidos para desenvolver competências pessoais, sociais e de aprendizagem.

### **Módulo 1 – Introdução e Barreiras ao Acesso ao Mercado de Trabalho**

Apresenta os principais desafios enfrentados por mulheres vulneráveis no acesso ao emprego e explora como a estrutura LifeComp orienta educadores e formadores na abordagem dessas questões.

### **Módulo 2 – A Área Pessoal: Autodesenvolvimento e Bem-estar**

O programa foca na autorregulação emocional, adaptabilidade e bem-estar. Os participantes aprendem a gerenciar o estresse, desenvolver resiliência e manter o equilíbrio em suas vidas pessoais e profissionais.

### **Módulo 3 – A Área Social: Comunicação e Colaboração**

Aprimora habilidades interpessoais e sociais, como trabalho em equipe, empatia e comunicação eficaz, ajudando as mulheres a construir conexões comunitárias e redes de apoio mais fortes.

### **Módulo 4 – A Área de Aprendizagem: Mentalidade de Crescimento e Aprendizagem Contínua**

Incentiva os participantes a desenvolverem curiosidade, persistência e abertura à aprendizagem. Este módulo capacita tanto educadores quanto alunos a enxergarem a mudança como uma oportunidade.

### **Módulo 5 – Estratégias de Treinamento para Educadores**

Oferece ferramentas práticas de ensino, técnicas de orientação e metodologias inclusivas que educadores e assistentes sociais podem usar para melhor apoiar mulheres em diversos contextos.

## **Mantenha-se conectado**

Site: [www.womenup-project.eu](http://www.womenup-project.eu)

Facebook: [WomenUp Project](#)

E-mail: [info@womenup-project.eu](mailto:info@womenup-project.eu)

Empoderamento em ação – porque a mudança começa quando as mulheres têm as ferramentas e a confiança para moldar o seu próprio futuro.

