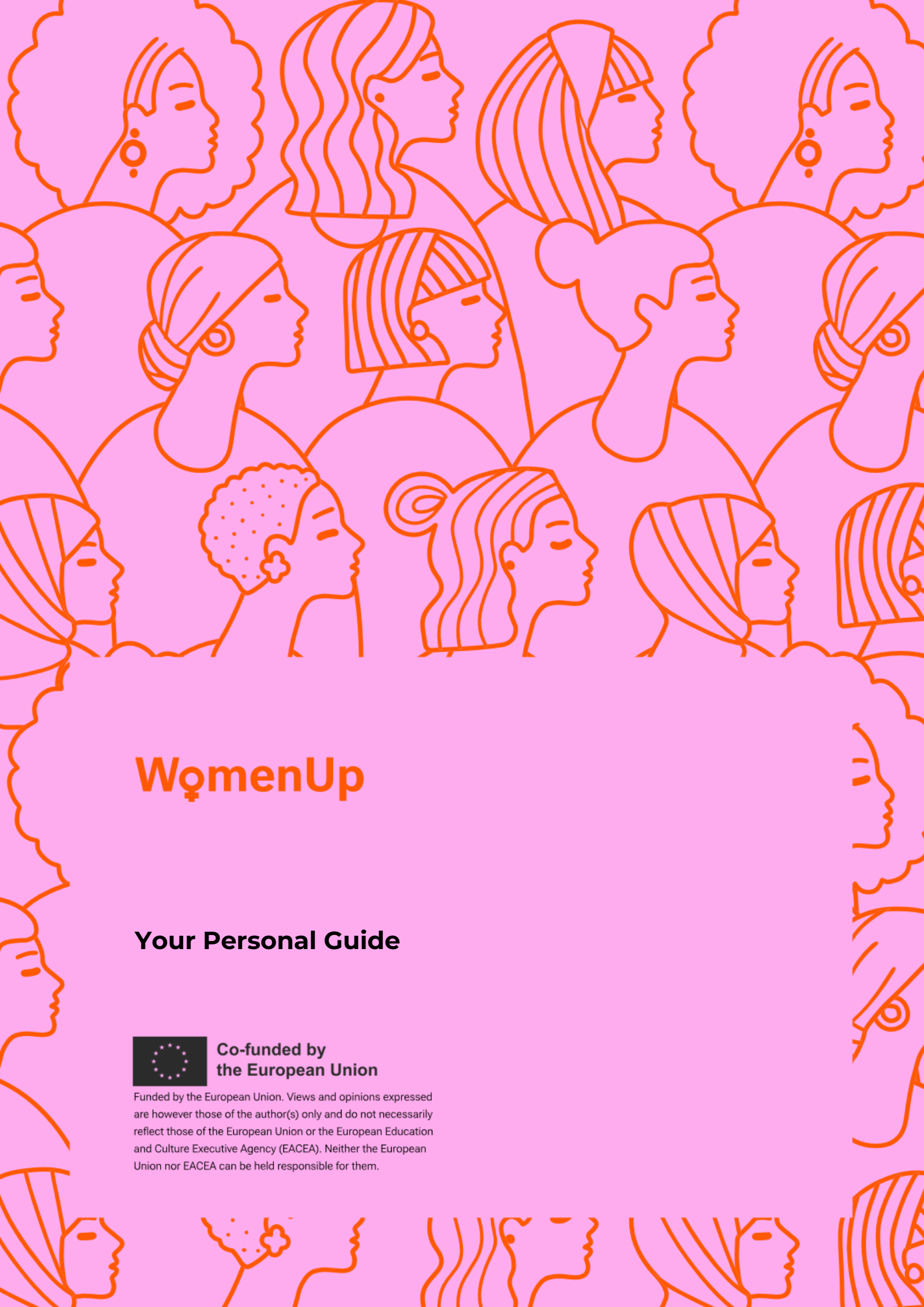




WomenUp

Your Personal Guide



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Índice

	1
INTRODUÇÃO	3
Visão geral das 9 atividades principais	3
Onde está agora?	4
Técnicas de coaching no programa	5
Folha de acompanhamento diário	13
Recursos adicionais	13
Acesso ao programa de aconselhamento profissional	14
Nota final	16



INTRODUÇÃO

Bem-vinda ao Programa de Aconselhamento Profissional WOMEN UP — uma jornada concebida para apoiar, inspirar e promover o empoderamento de você. Seja você uma mãe solteira, uma refugiada, uma migrante ou simplesmente uma mulher em busca de novas oportunidades, este guia foi criado pensando em você.

Este programa faz parte do projeto WOMEN UP e oferece muito mais do que apenas formação. É um espaço para refletir, crescer e redescobrir os seus pontos fortes. Através de 9 atividades práticas e ferramentas de coaching simples, irá desenvolver competências essenciais para a vida, tais como confiança, autorregulação, adaptabilidade e definição de objetivos — tudo com base no Quadro Europeu LifeComp. Estas competências não são apenas úteis para encontrar um emprego, mas também para construir uma vida significativa com clareza e autoconfiança.

Pode trabalhar com este guia sozinha ou com o apoio de um facilitador. Vá passo a passo, ao seu próprio ritmo. Não há pressão — apenas o seu próprio ritmo, a sua própria voz, o seu próprio poder.

Vamos começar esta jornada juntos.

Não está sozinho. É capaz.

Você é suficiente!

Visão geral das 9 atividades principais

Este programa inclui 9 atividades cuidadosamente concebidas para o ajudar a desenvolver competências importantes para a vida — um passo de cada vez. Cada atividade centra-se numa área diferente do crescimento pessoal, como empatia, regulação emocional, pensamento crítico e definição de objetivos.

Estas atividades baseiam-se em métodos de educação não formal e no **Quadro Europeu LifeComp**, que apoia a aprendizagem ao longo da vida e o empoderamento pessoal. Quer esteja a trabalhar sozinho ou com um facilitador, estas atividades irão guiá-lo a refletir, agir e crescer de maneiras que são realmente importantes para si.

Aqui está uma breve visão geral do foco de cada actividade:



<i>Título da atividade</i>	<i>Foco principal</i>
<i>Colocar-se no lugar do outro</i>	<i>Empatia e tomada de perspetiva</i>
<i>A técnica de pausar e refletir</i>	<i>Autorregulação e controlo emocional</i>
<i>Reformular desafios</i>	<i>Mentalidade de crescimento e pensamento positivo</i>
<i>Desafio colaborativo de quebra-cabeças – A peça que falta</i>	<i>Comunicação, confiança e trabalho em equipa</i>
<i>Desafio de escuta ativa – Ponte de palavras</i>	<i>Comunicação e narrativa</i>
<i>Debate de pensamento crítico – Caminho para as soluções</i>	<i>Factos vs. Opiniões e tomada de decisões</i>
<i>Adaptar-se e prosperar</i>	<i>Adaptabilidade e resiliência</i>
<i>Registos de reflexão sobre a aprendizagem e autoavaliação</i>	<i>Acompanhamento do progresso e autoconsciência</i>
<i>Construir a minha missão e cultivar a gratidão</i>	<i>Propósito, bem-estar e hábitos positivos</i>

Onde está agora?

Antes de iniciar esta jornada, é útil fazer uma pausa e analisar onde está — emocionalmente, mentalmente e praticamente. Esta breve autoavaliação não é um teste. É simplesmente uma forma de compreender melhor a sua mentalidade, necessidades e objetivos atuais.

Não há respostas certas ou erradas. Basta ser honesto consigo mesmo. As suas respostas irão ajudá-lo a refletir mais profundamente à medida que avança no programa — e podem mostrar-lhe o quanto cresceu ao longo do caminho.

Instruções: Reserve alguns minutos para responder com sinceridade. Não há respostas erradas!

Afirmção	Não é verdade (1)	Um pouco verdadeiro (2)	Quase verdadeiro (3)	Muito verdadeiro (4)
<i>Acredito na minha capacidade de crescer.</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Tenho objetivos, mas não sei bem como alcançá-los.</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Costumo comparar-me com os outros.</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Quero ter mais controlo sobre a minha carreira.</i>	☐	☐	☐	☐
<i>Quero sentir-me orgulhoso das minhas escolhas.</i>	☐	☐	☐	☐

Técnicas de coaching no programa

À medida que avança nas atividades deste guia, irá descobrir várias ferramentas práticas concebidas para o ajudar a pensar com clareza, manter-se focado e dar passos significativos em direção ao seu crescimento pessoal e profissional. Estas são técnicas de coaching — estratégias frequentemente utilizadas no coaching de vida, aconselhamento profissional e desenvolvimento pessoal para apoiar a resiliência emocional, o reforço da confiança e o bem-estar a longo prazo.

Não precisa de nenhuma experiência prévia para utilizá-las. Cada ferramenta é simples, clara e adaptável ao seu próprio ritmo e realidade. Quer trabalhe com este

guia sozinho ou com um facilitador, estes métodos irão ajudá-lo a refletir sobre a sua jornada, fortalecer a sua mentalidade e avançar com intenção.

Aqui estão as principais técnicas incluídas no programa:

Técnicas de empatia e comunicação

Participará em exercícios de desenvolvimento da empatia, tais como escuta ativa, narração de histórias e dramatização. Estas práticas ajudam-no a compreender melhor as experiências dos outros, a construir relações mais fortes e a expressar-se com clareza e compaixão.

Atividades como «*Walking in Someone Else's Shoes*» (*Andar nos sapatos de outra pessoa*) e «*The Bridge of Words*» (*A ponte das palavras*) guiam-no através da narrativa colaborativa, da escuta sem interrupções e da visão do mundo a partir da perspectiva de outra pessoa.

Autorregulação e consciência emocional

Para ajudá-lo a gerir as emoções e responder com calma e intenção, o programa apresenta ferramentas de autorregulação, como técnicas de respiração, exercícios de grounding, escrita de diário e reflexão sobre valores pessoais. Aprenderá a fazer uma pausa antes de reagir e a alinhar as suas ações com o que realmente importa para si.

Por exemplo, um simples exercício de respiração de 3 minutos pode ajudá-lo a manter-se presente e reduzir o stress antes de tomar uma decisão ou enfrentar um desafio.

Mentalidade de crescimento e definição de objetivos

Desenvolver uma mentalidade de crescimento significa ver os desafios como oportunidades de aprendizagem, em vez de motivos para desistir. Este guia inclui o estabelecimento de metas SMART — um método passo a passo para ajudá-lo a definir metas claras e realistas —, bem como ferramentas de acompanhamento diário para monitorizar o seu progresso e celebrar os seus esforços.

Ao definir metas pequenas e alcançáveis e refletir sobre as suas ações diárias, começará a notar mudanças e a sentir-se mais no controlo do seu caminho.

Ferramentas de pensamento crítico

Para fortalecer as suas habilidades de tomada de decisão, o programa inclui ferramentas para distinguir fatos de opiniões, avaliar informações e praticar argumentação justa. Essas atividades são maneiras simples, mas poderosas, de aumentar a sua confiança na vida cotidiana e nas situações de trabalho.

Irá explorar afirmações, participar em debates em grupo e aprender a justificar o seu pensamento de forma clara e respeitosa.

Práticas de reflexão e gratidão



A reflexão é uma das ferramentas de aprendizagem mais poderosas. Neste guia, serás convidado a escrever reflexões pessoais, manter um diário de aprendizagem e explorar as tuas forças interiores através de exercícios como a criação de uma declaração de missão e um diário de gratidão.

Praticar a gratidão diariamente — mesmo pelas pequenas coisas — ajuda a mudar a sua mentalidade, reduzir o stress e criar hábitos mais positivos.

Cada uma das 9 atividades a seguir é construída em torno de uma ou mais dessas técnicas. Na próxima seção, encontrará orientações passo a passo, exemplos e sugestões de reflexão para ajudá-lo a praticar essas ferramentas em situações da vida real.

1. Colocar-se no lugar do outro (empatia)

Objetivo: Compreender os sentimentos e experiências dos outros, colocando-se no lugar deles.

Por que isso é importante: a empatia ajuda-nos a conectar-nos, apoiar-nos e cuidar uns dos outros. Quando dedicamos tempo para ver as coisas da perspectiva de outra pessoa, abrimos a porta para a gentileza, a paciência e relacionamentos sólidos.

Instruções:

- Assista ou leia uma história sobre a jornada de alguém.
- Pratique a escuta ativa: repita o que ouviu com as suas próprias palavras, reflita sobre os sentimentos e faça perguntas ponderadas.
- Encene situações como ser a pessoa nova num grupo ou adaptar-se a mudanças.

Questões para reflexão:

- Quando é que já demonstrei empatia antes?
- Como isso afetou a mim e à outra pessoa?

Resultado: você obterá uma compreensão mais profunda e construirá conexões mais fortes e compassivas.

2. A técnica de pausar e refletir (autorregulação)

Objetivo: Aprender a fazer uma pausa, respirar e escolher como responder, em vez de reagir automaticamente.



Por que isso é importante: A vida traz estresse e desafios, mas com a prática, pode responder com calma e confiança. Fazer uma pausa ajuda a fazer escolhas ponderadas que refletem os seus valores.

Explore com uma análise SWOT: use este método para explorar um desafio real ou imaginário:

- Pontos fortes: Que qualidades me ajudam a manter a calma?
- Fraquezas: Que hábitos me levam a reagir rapidamente?
- Oportunidades: Como posso aumentar o meu autocontrole?
- Ameaças: Que situações me irritam mais?

Exemplo:

- Força: Respiro fundo quando me sinto sobrecarregado.
- Fraqueza: Interrompo quando estou frustrado.
- Oportunidade: Posso praticar o equilíbrio quando as emoções aumentam.
- Ameaça: Reuniões estressantes ou pressa.

Por que isso é importante: A vida traz stress e desafios — mas, com prática, pode responder com calma e confiança. Fazer uma pausa ajuda a tomar decisões ponderadas que refletem os seus valores.

Instruções:

- Experimente um exercício de respiração ou de equilíbrio de 3 minutos. Feche os olhos, inspire lentamente e expire completamente.
- Escreva um valor que é importante para si (por exemplo, bondade, coragem, honestidade). Como é que ele orienta as suas ações?
- Pense numa situação difícil. Preencha uma breve reflexão SWOT:

Mini-prompt SWOT:

- Pontos fortes que usei: _____
- Fraquezas que notei: _____
- Oportunidades de crescimento: _____
- Ameaças que enfrentei: _____

Reflexão:

- Quando decidi fazer uma pausa?
- Como me senti depois disso?

Resultado: Sentir-se-á mais no controlo e menos sobrecarregado, mesmo em momentos difíceis.

3. Reestruturar desafios (mentalidade de crescimento)

Objetivo: Mude a sua mentalidade da autocrítica para o autodesenvolvimento, vendo os desafios como trampolins.

Por que isso é importante: É fácil sentir-se preso quando algo não sai como planejado. Esta actividade ensina-o a transformar desafios em oportunidades de aprendizagem. Você desenvolverá resiliência ao reconhecer que cada passo à frente — mesmo os mais difíceis — faz parte da sua jornada de crescimento.

Prática de metas SMART: Escreva uma meta na qual deseja trabalhar usando o método SMART:

- *Específico:* O que exatamente você deseja alcançar?
- *Mensurável:* Como saberá que conseguiu?
- *Alcançável:* isso é realista?
- *Relevante:* Por que isso é importante para si?
- *Limitado no tempo:* Quando vai atingir esta meta?

Exemplo de objetivo SMART: «Quero atualizar o meu currículo e candidatar-me a dois empregos no setor social até ao final do mês.»

Instruções:

- Reflita sobre um pensamento negativo e reescreva-o como uma oportunidade de aprendizagem.
- Defina uma meta SMART para superar esse desafio.
- Acompanhe as suas ações diárias e pequenas vitórias.

Exemplos:

- «Eu falhei» → «Eu aprendi algo importante».
- «Não sou bom nisto» → «Posso melhorar com a prática».

Resultado: Maior resiliência e mentalidade voltada para a resolução de problemas.

4. Desafio colaborativo de quebra-cabeças – A peça que faltava (trabalho em equipa)

Objetivo: Fortalecer a colaboração, a comunicação e a resolução de problemas em grupo.

Por que isso é importante: Trabalhar com outras pessoas nem sempre é fácil, mas quando construímos confiança, ouvimos ativamente e partilhamos responsabilidades, podemos alcançar grandes coisas juntos. Esta actividade tem como objetivo mostrar como as suas ações afetam o grupo e como todos contribuem com uma peça valiosa para o quebra-cabeças.

Instruções:

- Trabalhem em pequenos grupos para resolver um puzzle, mas cada grupo tem apenas uma parte dele.
- Descreva, negocie e troque peças usando a escuta ativa.
- Pode-se adicionar vendas nos olhos ou outras barreiras para aumentar a construção da confiança.

Questões para discussão:

- Como comunicámos e cooperámos?
- O que isso nos ensina sobre trabalho em equipa?

Resultado: Melhor cooperação, paciência e apoio mútuo.

5. Desafio de escuta ativa – Ponte de palavras (comunicação)

Objetivo: Fortalecer a sua comunicação, tornando-se um ouvinte melhor e um orador mais claro.

Por que isso é importante: uma boa comunicação é mais do que apenas falar — trata-se de realmente ouvir os outros, construir histórias juntos e conectar-se. Nesta atividade, você praticará ouvir sem interromper, manter-se presente e deixar que suas palavras sejam ponderadas e encorajadoras.

Instruções:

- Crie uma história partilhada, uma frase de cada vez.
- Cada pessoa deve continuar a frase anterior.
- Reflita sobre como ouvir ajudou ou dificultou.

Aquecimento:

- Partilhe uma história pessoal de uma frase.

Resultado: Melhoria na capacidade de ouvir e na confiança na comunicação.

6. Debate de pensamento crítico – Caminho para as soluções

Objetivo: Fortalecer a sua capacidade de analisar informações, distinguir entre factos e opiniões e tomar decisões informadas.

Por que isso é importante: Estamos rodeados de opiniões, factos, suposições e emoções. Ser capaz de filtrar tudo isso ajuda-o a fazer melhores escolhas – no trabalho, na vida e nos relacionamentos. Esta actividade ajuda-o a aumentar a sua confiança para se expressar, questionar ideias e encontrar soluções justas.

Instruções:

- Classifique as afirmações misturadas em «facto» ou «opinião».
- Justifique o seu raciocínio em pequenos grupos.
- Apresente as suas decisões e discuta as discrepâncias.

Questões para reflexão:

- Que novas competências desenvolvi?
- Como vou usar isso na vida real?

Resultado: Competências de avaliação e tomada de decisão mais fortes.

7. Adaptar-se e prosperar (flexibilidade)

Objetivo: Aprender a abraçar a mudança e desenvolver resiliência por meio da autoconsciência e do pensamento flexível.

Por que isso é importante: A vida muda — muitas vezes quando menos esperamos. Mas você é mais adaptável do que pensa. Esta actividade ajuda a reconhecer como você já superou mudanças e oferece ferramentas para se sentir estável e forte quando as coisas mudarem novamente.

Instruções:

- Partilhe um desafio de adaptação que enfrentou no passado.
- Encene diferentes cenários e encontre possíveis soluções.
- Termine com afirmações e apoio do grupo.

Sugestão:

- O que me ajudou a adaptar-me no passado?
- Como posso preparar-me para as mudanças no futuro?



Resultado: maior flexibilidade e confiança durante as transições.

8. Registos de reflexão sobre a aprendizagem e autoavaliação

Objetivo: Fortalecer o seu crescimento pessoal refletindo regularmente sobre o que aprendeu, como se sentiu e onde deseja melhorar.

Por que isso é importante: quando faz uma pausa para refletir, compreende as suas experiências. Aprende não apenas o que aconteceu, mas como isso o fez sentir, o que ganhou e o que deseja melhorar. Esta actividade ajuda-o a acompanhar a sua jornada e a celebrar o seu crescimento.

Instruções:

- Preencha um formulário de autoavaliação.
- Comece um registo de reflexão sobre a aprendizagem com um caderno, uma folha de exercícios ou uma aplicação.
- Pergunte a si mesmo: O que aprendi hoje? Como isso me fez sentir? O que quero tentar a seguir?
- Partilhe uma reflexão importante com um colega ou grupo de confiança.

Exemplo de lista de verificação:

- Refleti sobre a minha aprendizagem semanalmente.
- Acompanho as minhas emoções e motivação.
- Revisito regularmente os meus objetivos SMART.
- Olho para os desafios com curiosidade, sem julgamentos.

Exemplo de entrada no registo: «Esta semana, pratiquei a escuta ativa numa sessão de grupo. Estava nervoso, mas mantive-me concentrado e não interrompi. Reparei que as pessoas estavam mais envolvidas comigo. Quero continuar a praticar esta competência em reuniões futuras.»

Resultado: Mais controlo sobre o seu crescimento, maior autoconsciência e confiança para seguir em frente com intenção.

9. Construir a minha missão e cultivar a gratidão

Objetivo: Descobrir o seu propósito pessoal e aumentar o seu bem-estar emocional por meio da gratidão e do estabelecimento de intenções.



Por que isso é importante: conhecer a sua missão ajuda a concentrar a sua energia e a sentir-se mais realizado. Combinar isso com a gratidão diária cria hábitos positivos e melhora o seu humor. Trata-se de se reconectar com o que realmente importa para si.

Exemplo de declaração de missão: «A minha missão é usar a minha empatia e criatividade para apoiar outras pessoas na construção de comunidades inclusivas.»

Exemplo de prática de gratidão:

- Hoje estou grato por: o meu amigo que me apoia, o passeio ao sol e a forma como me expressei numa reunião.

Instruções:

- Identifique os seus valores e pontos fortes fundamentais.
- Escreva uma declaração de missão pessoal.
- Comece um diário de gratidão (três coisas positivas por dia).

Sugestões diárias:

- O que me fez sorrir hoje?
- A quem estou grato?
- Do que me orgulho em mim mesmo?

Resultado: Maior clareza, propósito e bem-estar emocional.

Folha de acompanhamento diário

Acompanhar as suas ações e sentimentos ajuda-o a manter-se focado e orgulhoso do seu progresso. Use esta ficha como o seu momento diário de pausa — para celebrar, refletir e reiniciar. Use esta ficha para monitorizar o seu progresso e as suas emoções.

Data	Ação realizada	O que aprendi	Como me senti

Recursos adicionais

Explore estas plataformas, práticas e ferramentas que complementam as atividades deste guia:

- **Exercícios de respiração** (atividade 2): use aplicativos como Headspace ou Calm para praticar mindfulness e equilíbrio diariamente.
- **Modelos de metas SMART** (atividade 3): Planificadores de metas gratuitos para download em sites como MindTools ou Canva.
- **Vídeos sobre empatia** (atividade 1): Pesquise «Empathy TED Talks» ou o conteúdo de Brene Brown para se inspirar.
- **Jogos de trabalho em equipa** (atividade 4): Experimente plataformas online como o SessionLab para jogos colaborativos.
- **Ferramentas de contar histórias e ouvir** (atividade 5): Confira o podcast “The Moth” ou pratique com o “Story Cubes”.
- **Recursos para verificação de factos** (atividade 6): Explore o Snopes ou o Media Bias/Fact Check para melhorar a literacia mediática.
- **Folhas de trabalho de adaptabilidade** (atividade 7): Descarregue guias gratuitos de transição de vida de plataformas como MindTools.
- **Modelos de diários de reflexão** (atividade 8): Use ferramentas de bullet journal ou registros imprimíveis.
- **Diários de gratidão** (atividade 9): Explore aplicações como o «Presently» ou use páginas simples para impressão.

Acesso ao Programa de Aconselhamento Profissional

Nesta secção, daremos algumas instruções simples para ajudá-lo a aceder ao Programa de Aconselhamento Profissional online.

A plataforma inclui todas as atividades, modelos e recursos em formato digital — para que possa continuar a sua jornada de aprendizagem ao seu próprio ritmo, a qualquer hora e em qualquer lugar.

Não são necessárias competências especiais — basta seguir os passos e começar!

Guia de acesso passo a passo

Passo 1: Visite o site do WOMEN UP

Aceda à página oficial do projeto: <https://womenup-project.eu/results/>

Passo 2: Clique em «Aceder ao Programa de Aconselhamento Profissional»

Na página inicial, localize e clique no botão «Aceder ao Programa de Aconselhamento Profissional».

RESULT 02.

Counseling Program Creation

The development of our counseling program provides targeted guidance and support to organizations working with disadvantaged women. This program, meticulously designed, directly addresses the unique challenges and needs of vulnerable women, including single mothers, refugees, and migrants. By focusing on skill enhancement and labor market integration, we aim to empower these women for success.

[Access Career Counseling Program](#)



Imagem 1 Aceder ao Programa de Aconselhamento Profissional

Passo 3: Escolha o seu caminho

Será direcionado para a plataforma. Pode escolher uma das seguintes opções:

- Atividades para educadores de adultos
- atividades para utilizadores independentes

Clique na opção que melhor se adequa a si e, em seguida, clique em «Inscrever-se».



Imagem 2: Página inicial

Activities for Adult Educators

A set of ready-to-use tools and exercises designed for adult educators working with disadvantaged women. These activities aim to build self-awareness, confidence, and key life skills, helping educators support women's empowerment, inclusion, and access to learning and employment opportunities.

[Enroll Activities](#)

Activities for Independent users

A collection of easy-to-follow activities created for women who want to develop their life skills on their own. These exercises support self-reflection, confidence-building, and personal growth — helping you take steps toward education, empowerment, and employment at your own pace.

[Enroll Activities](#)

Imagem 3: Atividades

Passo 4: Crie a sua conta

Preencha o seu nome, e-mail e palavra-passe para se registrar na plataforma.

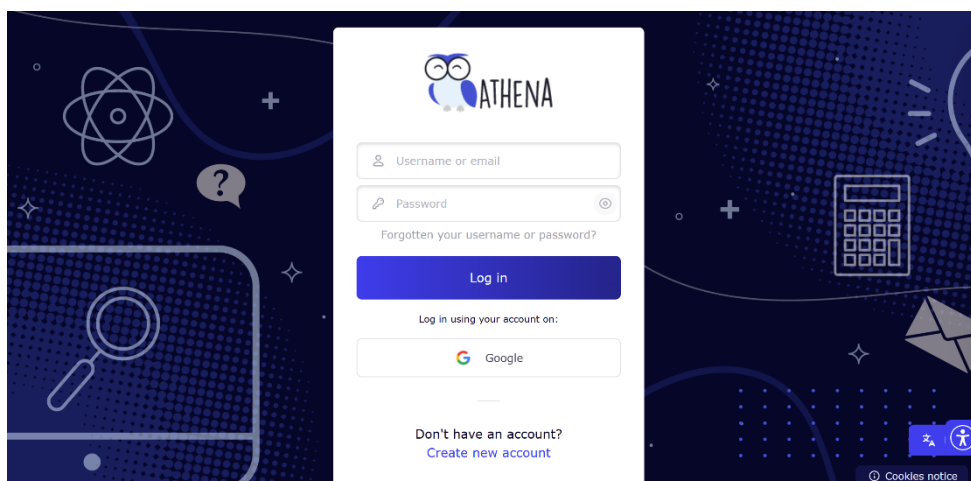


Imagem 4: Crie a sua conta

Passo 5: Comece a aprender

Depois de se registrar, terá acesso total a todas as atividades, ferramentas de coaching e materiais para download.

Nota final

Você é forte, capaz e já está no caminho certo. Este guia não é apenas sobre aprender — é sobre lembrar quem você é e para onde quer ir. Cada pequeno passo que você dá é importante. Tenha orgulho de se mostrar para si mesmo.

Acredite na sua jornada. Comemore as suas vitórias. E nunca se esqueça: você é suficiente, tal como é.

Tu és o centro desta jornada. Cada insight, cada passo que dás, aproxima-te dos teus objetivos. Usa este guia para refletir, agir e celebrar o teu progresso — não importa quão pequeno seja. Tu estás a crescer. Tu estás a evoluir. Tu és suficiente.

