

EMBAIXADORES DE MOBILIDADE EM IDADE AVANÇADA

MÓDULO 4 | CADERNO DE EXERCÍCIOS



SASSI
Later-life Careers

<https://www.sassi-llc.eu/pt/>



Conteúdo

1	INTRODUÇÃO	3
2	Finalidade e Objetivos do Módulo.....	3
3	Estrutura do módulo.....	4
4	Unidades	4
4.1	Unidade 1. Os benefícios de trabalhar e estudar no exterior	4
4.1.1	Resultados da aprendizagem	4
4.1.2	Autoestudo (breve descrição)	5
4.1.3	Atividade de grupo.....	6
4.2	Unidade 2. Tipos de mobilidade	8
4.2.1	Resultados da Aprendizagem	8
4.2.2	Autoestudo (breve descrição)	9
4.2.3	Atividade de Grupo	10
4.3	Unidade 3 O papel e as competências de um Embaixador	12
4.3.1	Resultados de Aprendizagem	12
4.3.2	Autoestudo (breve descrição)	14
4.3.3	Atividade de Grupo	15
4.4	Unidade 4 Mobilidade na prática	18
4.4.1	Resultados da Aprendizagem	18
4.4.2	Autoestudo (breve descrição)	19
4.4.3	Atividades em grupo	19
4.5	Unidade 5. O banco de dados de mobilidade SASSI LLC.....	24
4.5.1	Resultados da Aprendizagem	24
4.5.2	Autoestudo (breve descrição)	25



I INTRODUÇÃO

O objetivo dos Embaixadores da mobilidade sénior é promover as vantagens da mobilidade e da experiência profissional (normalmente reservadas aos jovens) para a reorientação da carreira e o desenvolvimento profissional contínuo entre os trabalhadores mais velhos, os não reformados e os candidatos a emprego. As abordagens inovadoras à oferta de experiências de trabalho (incluindo estágios de mobilidade, experiências de aprendizagem em mobilidade de curta duração, destacamentos de curta duração, experiências de trabalho baseadas em projectos e experiências de voluntariado) são vistas como uma tática para estimular a revitalização e a mudança de carreira. O objetivo destas experiências é aprender uma nova competência, perseguir paixões e interesses, ou simplesmente refletir sobre uma nova direção de carreira - tanto em contextos de mobilidade nacional como transnacional.

2 FINALIDADE E OBJETIVOS DO MÓDULO

Atualmente, a maioria dos projectos de mobilidade centra-se nos jovens e/ou nos intercâmbios no ensino superior. Os embaixadores podem promover a experiência profissional e os estágios de mobilidade C-VET para melhorar a aprendizagem intercultural e a mobilidade na vida adulta. Destacarão os benefícios do trabalho transfronteiriço, particularmente no contexto do comércio digital e para os “empreendedores mais velhos”, e defenderão a inclusão de experiências de trabalho/aprendizagem transnacionais de curta duração para as pessoas mais velhas. Ter a oportunidade de experimentar uma atividade de aprendizagem em mobilidade ou de trabalhar noutras organizações da UE pode:

- melhorar a cooperação;
- Abrir novas oportunidades de negócio e joint ventures;
- promover a compreensão e o diálogo interculturais, melhorando a compreensão de outras culturas e países.

O objetivo a longo prazo é promover novas formas de mobilidade do pessoal, dando aos profissionais de RH e de EFP-C a oportunidade de participarem eles próprios em esquemas de mobilidade da UE, envolvendo-se simultaneamente com os grupos-alvo. Estes profissionais serão motivados a melhorar a aprendizagem intercultural e as experiências de mobilidade dos trabalhadores mais velhos e poderão melhorar a quantidade e a qualidade da orientação profissional. Ao criar mais defensores do trabalho transnacional, eles próprios serão, por sua vez, embaixadores da mobilidade.

Para os Embaixadores, o resultado é o seguinte:

- identificar e referenciar as competências reforçadas de que necessitarão
- Disponibilizar um programa de e-learning apoiado por webinars e um Manual de implementação com o objetivo de melhorar as competências dos Embaixadores na gestão de experiências de trabalho de mobilidade (incluindo experiências transnacionais), envolver os empregadores para os avaliar dos benefícios desta abordagem na revitalização de carreiras e



apoiar os trabalhadores mais velhos, os “não reformados” e os candidatos a emprego no acesso a estágios

- adaptar e criar recursos para utilização pelos Embaixadores, disponíveis no SASSI HUB.

Para os profissionais de RH e de EFP-C, este módulo permite a utilização prática dos Embaixadores para a mobilidade na velhice, a fim de formar novos Embaixadores. Permite também que o formador se torne ele próprio um Embaixador.

3 ESTRUTURA DO MÓDULO

O módulo é composto por 5 unidades, cada uma das quais corresponde a um capítulo dos Embaixadores da mobilidade na velhice. Para si, enquanto formador, existe um material de auto-estudo, acompanhado de questões de autorreflexão e de leitura adicional. Existe também uma atividade de grupo onde pode praticar as competências relacionadas com os conhecimentos transmitidos no material de auto-estudo.

Ao apresentar os conteúdos aos seus formandos, guie-os através do capítulo correspondente do manual Embaixadores da mobilidade na velhice, que contém conteúdos e perguntas destinadas aos potenciais Embaixadores. Da mesma forma que teve de se submeter a actividades de grupo para aprofundar os seus conhecimentos sobre o assunto, deve realizá-las com os seus alunos - no entanto, neste caso, o seu papel muda de participante para facilitador. Recomenda-se vivamente que realize as actividades antes de as apresentar aos alunos.

4 UNIDADES

4.1 Unidade 1. Os benefícios de trabalhar e estudar no exterior

4.1.1 Resultados da aprendizagem

Para formadores:

Depois de completar esta unidade, irá:

- ser capaz de promover a motivação dos seus alunos para se tornarem Embaixadores da Mobilidade na Vida Futura
- ser capaz de transmitir os benefícios de trabalhar e estudar no estrangeiro
- Colocar as mobilidades em perspetiva no contexto do desenvolvimento da carreira
- Compreender o trabalho em rede como uma possibilidade de troca de conhecimentos e de acesso a novos mercados
- ver o potencial inovador das mobilidades
- Considerar estratégias de comunicação para as mobilidades.



Para os seus formandos:

Tópico 1. Os trabalhadores mais velhos podem ter mobilidade?

- Entender o propósito da mobilidade no local de trabalho
- Compreender que os trabalhadores mais velhos participam em mobilidades
- Reconhecer os benefícios de trabalhar e estudar no exterior

Tópico 2. Mobilidade como DPC

- Estabelecer a necessidade de aprendizagem ao longo da vida
- Colocar as mobilidades em perspetiva no contexto do desenvolvimento de carreira
- identificar o lugar das mobilidades no desenvolvimento de competências

Tópico 3. Mobilidades como recipientes de ligação em rede

- reconhecer os benefícios de uma crescente rede profissional internacional
- entender o trabalho em rede como uma possibilidade de intercâmbio de conhecimentos e de acesso a novos mercados

Tema 4. Mobilidades e inovação

- ver as mobilidades sob a ótica do intercâmbio de melhores práticas
- conhecer os últimos desenvolvimentos
- inspirar-se no potencial de inovação em casa

4.1.2 Autoestudo (breve descrição)

Cada unidade deste módulo baseia-se num capítulo do Manual do Embaixador para as Mobilidades na Idade Avançada. Preparámos um PPT com uma secção dedicada à promoção da motivação dos formandos, bem como a essência da informação-chave que precisa de saber para a transmitir aos seus formandos. Para uma compreensão mais aprofundada, leia o capítulo correspondente, bem como os recursos adicionais sugeridos. O PPT tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- Motivar os alunos
- Os benefícios das mobilidades
- Mobilidades e aprendizagem
- Mobilidades e trabalho em rede
- Mobilidades e inovação

No final, convidamo-lo a refletir sobre as seguintes questões:

- Que aspetos das mobilidades foram mais importantes para si na sua própria experiência profissional?
- Se tivesse que selecionar um “ponto de venda” chave para um novo público, qual seria?



- Conhece bons exemplos de trabalhadores mais velhos que beneficiaram de uma mobilidade? Onde é que pode encontrar mais?
- Que tipo de organizações podem ser suas aliadas, beneficiando também da mobilidade dos trabalhadores mais velhos?

Recursos de leitura adicionais incluem:

- Harvard University. Research on Learning Objectives. Fostering motivation: <https://ablconnect.harvard.edu/fostering-motivation>
- European Union (2014). The Erasmus Impact Study. Effects of mobility on the skills and employability of students and the internationalisation of higher education institutions
- SASSI Working On Erasmus+ Project. CPD for Careers Advisors working with Older People. Module 4. Workplace Mobility for Career Revitalisation.
- Work Healthy Australia. Supporting your ageing workforce: <https://www.workhealthyaustralia.com.au/how-to-support-your-older-workers/>
- Brooks R., Waters J. (2011) Student Mobilities, Migration and the Internationalization of Higher Education. Palgrave Macmillan London
- Council of Europe. Linguistic Integration of Adult Migrants (LIAM). Formal, non-formal and informal learning
- European Union (2014). The Erasmus Impact Study. Effects of mobility on the skills and employability of students and the internationalisation of higher education institutions
- UNESCO (2021). Reimagining our futures together: a new social contract for education
- BusinessBalls. Business networking tips and techniques for networking events and networking websites: <https://www.businessballs.com/conflict-negotiation-and-influencing/networking/>
- Creative Enso (2021). How Travel Boosts Creativity and Well-Being: <https://www.thesavvyglobetrotter.com/how-travel-broadens-the-mind-and-increases-creativity/>
- The savvy globetrotter (2023). How Travel Broadens the Mind and Increases Creativity: <https://www.thesavvyglobetrotter.com/how-travel-broadens-the-mind-and-increases-creativity/>

4.1.3 Atividade de grupo

Unidade de Atividade de Grupo 1

Título	Minhas mobilidades
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> ● Refletir sobre o papel que as mobilidades desempenham na vida profissional ● Explorar os benefícios dos diferentes tipos de mobilidade ● Descobrir como as mobilidades impactaram outras pessoas



	Inspira-se para demonstrar os benefícios da mobilidade para outras pessoas
Tipo de atividade	Autorreflexão + discussão em grupo
Duração	70 minutos
Materiais necessários	Impressões de mapas: Da Europa: https://pixabay.com/illustrations/map-cartography-relief-map-1804891/ Do mundo: https://pixabay.com/vectors/map-world-geography-continent-117174/ Flipchart, canetas
Introdução	<p>Esta atividade convida os participantes a refletir sobre a sua própria história de mobilidades e o impacto que tiveram no seu desenvolvimento profissional.</p> <p>As mobilidades podem servir como uma ferramenta de desenvolvimento profissional, um local para adquirir novas competências.</p> <p>As mobilidades são um local onde se estabelecem novos contactos, aumentando assim a rede profissional.</p> <p>As mobilidades são o local onde pessoas de diferentes origens se encontram, onde se trocam ideias e onde nasce a inovação.</p>
Descrição da Atividade	<ol style="list-style-type: none">1. Introduzir o papel das mobilidades no desenvolvimento profissional de cada um (ver introdução).2. Distribuir mapas aos participantes. Depois, individualmente, cada um tem de assinalar no mapa todos os locais que visitou a título não turístico (profissional, de aprendizagem, de voluntariado, etc.).3. Para cada uma das três escolhas, os participantes têm de refletir sobre as seguintes questões:<ul style="list-style-type: none">● Porque é que esta viagem foi importante para mim?● Que tipo de competências desenvolvi lá?● Quem são as pessoas que conheci lá? Ainda estou em contacto com algumas delas?● A experiência mudou de alguma forma a minha perspetiva sobre o meu papel profissional?4. Os participantes misturam-se, reúnem-se em pares e discutem uma das suas escolhas. Depois,



	<p>mudam de parceiro, discutem a sua segunda escolha e mudam uma terceira vez.</p> <p>Com o contributo de todos os participantes, escreva no flipchart todas as formas como as mobilidades tiveram impacto nos participantes. Tente agrupar as respostas.</p>
Debate	<p>Discussão em grupo. Pode fazer as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none">● Vê o papel das mobilidades na sua vida profissional de forma diferente agora?● Ouviram algo que vos surpreendeu? <p>Sente-se melhor preparado para convencer os outros destes benefícios?</p>
Adaptação ao contexto online	<p>Os participantes podem trabalhar em conjunto num quadro Miro (https://miro.com/), onde o mapa já foi carregado, e escrever as suas ideias em post-its dentro do quadro. O debate em pares pode ser efectuado em salas de descanso, com pares formados aleatoriamente, que devem ser ainda mais aleatorizados para cada etapa.</p>
Dicas para o formador	<p>Alguns participantes podem precisar de ser encorajados na fase inicial, para que possam recordar as mobilidades que mais os afectaram. Isto pode ser feito através de perguntas de orientação no grande grupo, ou através de intervenções individuais para aqueles que parecem ter dificuldades.</p> <p>Deve ser mantido um bom controlo do tempo para garantir que ambos os participantes do par têm a oportunidade de falar.</p>

4.2 Unidade 2. Tipos de mobilidade

4.2.1 Resultados da Aprendizagem

Para formadores:

Depois de concluir esta unidade, irá:

- Compreender a importância de alinhar os objetivos de aprendizagem com os tipos de mobilidade
- Ser motivado para aconselhar os trabalhadores mais velhos sobre os tipos de mobilidade apropriados para eles
- Familiarizar-se com os diferentes tipos de mobilidades de curto e longo prazo, bem como com o voluntariado



- Refletir sobre estas mobilidades no contexto dos trabalhadores mais velhos
- Pesar os prós e contras no contexto dos trabalhadores mais velhos

Para os seus formandos:

Tópico 1. Mobilidades de curta duração

- Compreender o objetivo das mobilidades no local de trabalho
- Familiarizar-se com os diferentes tipos de mobilidades de curto prazo
- Refletir sobre estas mobilidades no contexto dos trabalhadores mais velhos
- Ponderar os prós e contras no contexto dos trabalhadores mais velhos

Tópico 2. Mobilidades de longa duração

- Familiarizar-se com os diferentes tipos de mobilidades de longa duração
- Refletir sobre estas mobilidades no contexto dos trabalhadores mais velhos
- Pesar os prós e contras no contexto dos trabalhadores mais velhos

Tópico 3. Mobilidades de voluntariado

- Familiarizar-se com os benefícios do voluntariado e das mobilidades de voluntariado
- Refletir sobre estas mobilidades no contexto dos trabalhadores mais velhos
- Ponderar prós e contras no contexto dos trabalhadores mais velhos

4.2.2 Autoestudo (breve descrição)

Cada unidade deste módulo baseia-se num capítulo do Manual do Embaixador para as Mobilidades na Idade Avançada. Preparámos um PPT com uma secção dedicada a orientar o futuro Embaixador, bem como a essência das informações-chave que precisa de saber para as transmitir aos seus alunos. Para uma compreensão mais aprofundada, leia o capítulo correspondente, bem como os recursos adicionais sugeridos. O PPT tem a seguinte estrutura:

O PPT tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- Orientação do futuro embaixador
- Mobilidades a curto prazo
- Mobilidades a longo prazo
- Voluntariado



- Reflexão
- Leitura adicional

No final, convidamo-lo a refletir sobre as seguintes questões:

- Consegues explicar o que faz um Embaixador a um potencial candidato?
- Quais são as qualidades que fazem um bom Embaixador?
- Quais são os aspetos chave para promover as mobilidades na vida adulta?
- Consegue lembrar-se de outros Embaixadores que promovem várias práticas de desenvolvimento profissional? Quais foram os mais bem-sucedidos entre eles?

Recursos de leitura adicionais incluem:

- Thinking of a life change? Would you intern at 50+?, Magenta Financial Planning, 2020: <https://magentaftp.com/thinking-of-a-life-change-would-you-intern-at-50/>
- Lessons From A 60-Year-Old Intern , Forbes, 2010: <https://www.forbes.com/consent/ketch/?toURL=https://www.forbes.com/2010/08/31/internship-career-transition-forbes-woman-leadership-work-experience.html>
- How sabbaticals transform both workers and employers, Cari Romm Nazeer, CharterWorks: <https://www.charterworks.com/dj-didonna-sabbaticals/>
- Secondments: the most powerful job training you've never heard of by Lauren Moon & Sarah Goff-Dupont, Atlassian, 2021: <https://www.atlassian.com/blog/teamwork/what-is-secondment-benefits>
- Research: The Transformative Power of Sabbaticals by Kira Schabram, Matt Bloom, and DJ DiDonna, Harvard Business Review, 2023: <https://hbr.org/2023/02/research-the-transformative-power-of-sabbaticals>
- Taking a career break at 50 (with reasons and tips), Indeed Editorial Team, 2023: <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/taking-career-break-at-50>
- 11 Meaningful Ways Older Adults Can Volunteer Right Now by Jennifer Lagemann on Forbes, 2023: <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/volunteer-opportunities-for-older-adults/>
- 9 Benefits of Volunteering for Older Adults by VantageAgeing, 2022: <https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/>
- Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An International Comparison by Marta Gil-Lacruz, María I. Saz-Gil, Ana I. Gil-Lacruz, 2019
- Service Civil International: Volunteering for peace since 1920 - <https://sci.ngo/>

4.2.3 Atividade de Grupo

Unidade de Atividade de Grupo 2

Título	Prós e contras da mobilidade para trabalhadores mais velhos: World café
---------------	--



objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">● familiarizar-se e compreender os diferentes tipos de mobilidades● Pensar nas mobilidades no contexto dos trabalhadores mais velhos e avaliar o que é adequado para os seus potenciais clientes
Tipo de atividade	Apresentação + <i>World Café</i>
Duração	70 minutos
Materiais necessários	Papel flipchart, canetas coloridas, PPTs do Capítulo 2 – Tipos de Mobilidades, do Curso “Embaixadores para a Mobilidade Sénior”
Introdução	Depois de abordarem o tema das mobilidades de um ponto de vista pessoal e reflectirem sobre a sua própria história e o impacto que as mobilidades tiveram no seu desenvolvimento profissional e pessoal, os participantes são agora convidados a pensar nos prós e contras que os diferentes tipos de mobilidades podem ter para os trabalhadores mais velhos.
Descrição de Atividade	<ol style="list-style-type: none">1. No intervalo antes da atividade, prepare a sala de formação como um café com 3 mesas e cadeiras suficientes à volta. Coloque um flipchart em cada mesa. Escreva os 3 tópicos para discussão: 1. Mobilidades no local de trabalho a curto prazo 2. Mobilidades no local de trabalho a longo prazo 3. Voluntariado2. Comece por apresentar vários tipos diferentes de mobilidades, com base no que já foi discutido na atividade anterior e dando exemplos concretos quando aplicável. Utilize a apresentação PPT se assim o desejar.3. Divida o grupo em 3 grupos mais pequenos e convide um grupo para cada mesa. Explique aos participantes que devem discutir entre si e listar no flipchart os prós e contras que os respectivos tipos de mobilidades têm para os trabalhadores mais velhos.4. Os participantes devem rodar as mesas e certificar-se de que todos contribuíram para cada um dos 3 tópicos - independentemente da configuração dos pequenos grupos. <p>Quando as 3 rondas tiverem terminado, peça às pessoas para nomearem um orador por mesa para apresentar aos</p>



	outros cada flipchart. Resumir os contributos do grupo e colocar aos participantes as perguntas dos diapositivos.
Debate	<p>Debate em grupo. Pode utilizar as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Conhece algum trabalhador mais velho que tenha participado em algum tipo de mobilidade?● Quais desses tipos de mobilidade acha que são aplicáveis ao seu país?● Conhece alguma empresa que ofereça mobilidade no local de trabalho para os seus funcionários?● Considera que alguma dessas atividades é adequada/atraente para algum dos seus clientes? Por que não? <p>Tem alguns clientes/amigos que estariam interessados numa oportunidade de aprendizagem deste tipo? Estaria disposto a promovê-la?</p>
Adaptação ao contexto online	Os participantes puderam trabalhar em conjunto em salas separadas, escrevendo em quadros Miro (https://miro.com/).
Dicas para o formador	Durante as rondas do café, deve ser mantido um bom registo do tempo, para que o debate se mantenha vivo. Certifique-se de que todos são incluídos e têm a oportunidade de falar nos grupos mais pequenos.

4.3 Unidade 3 O papel e as competências de um Embaixador

4.3.1 Resultados de Aprendizagem

Para formadores:

Depois de concluir esta unidade, irá:

- Compreender a importância de ensinar pelo exemplo
- Conhecer as características de um Embaixador para a mobilidade na velhice
- Compreender as razões para adotar o papel de um Embaixador
- Saber como promover os benefícios e ajudar a ultrapassar as barreiras à mobilidade na velhice
- Ser capaz de avaliar a situação atual e as necessidades de um trabalhador mais velho



- Saber apoiar o desenvolvimento de um plano de ação e acompanhar o seu progresso
- Compreender o valor acrescentado de contar histórias
- Obter uma visão sobre a evolução de mal-entendidos e conflitos culturais

Para os seus formandos:

Tópico 1. Quem são os embaixadores da mobilidade em idade avançada?

- Conhecer as características básicas de um Embaixador para a mobilidade na velhice
- Explorar diferentes perspetivas sobre quem pode ser considerado um Embaixador

Tópico 2. Responsabilidades e tarefas concretas de um embaixador: os benefícios

- Compreender os desafios que as pessoas idosas enfrentam relacionados com as mobilidades
- Saber como promover os benefícios

Tópico 3. Responsabilidades e Tarefas Concretas de um Embaixador: Superando Barreiras

- Tomar consciência dos vários estereótipos associados aos programas de mobilidade
- Identificar as várias barreiras que os idosos podem encontrar no que respeita aos planos de mobilidade
- Saber como apoiar os indivíduos na superação dessas barreiras

Tópico 4. Responsabilidades e tarefas concretas de um embaixador: planear e implementar a mobilidade

- Ser capaz de avaliar a situação atual
- Saber corresponder às necessidades e expectativas
- Saber como apoiar a criação de uma escola e o desenvolvimento de um plano de ação

Tópico 5. O Embaixador como contador de histórias

- Compreender que qualquer pessoa pode ser um contador de histórias
- Compreender o valor acrescentado da narração de histórias
- Tornar-se um modelo a seguir através da sua própria história
- Ousar contar a sua história



Tópico 6. Compreender a importância das competências interculturais para uma mobilidade

- Compreender como a cultura molda a perceção
- Tomar consciência de como as pessoas fazem suposições com base em estereótipos sobre raça, etnia e nacionalidade
- Obter conhecimentos sobre a evolução da incompreensão cultural
- Saber como analisar a cultura corporativa de uma empresa

4.3.2 Autoestudo (breve descrição)

Cada unidade deste módulo baseia-se num capítulo do Manual do Embaixador para as Mobilidades na Idade Avançada. Preparámos um PPT com a essência das informações-chave que precisa de saber para as transmitir aos seus formandos. Para uma compreensão mais aprofundada, leia o capítulo correspondente, bem como os recursos adicionais sugeridos. O PPT tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- Quem são os Embaixadores da Mobilidade?
- Promover os benefícios da mobilidade
- Ultrapassar barreiras
- Planear e implementar a mobilidade
- O Embaixador como contador de histórias
- A importância das competências interculturais
- Reflexão
- Leitura adicional

No final, convidamo-lo a refletir sobre as seguintes questões:

- Consegues explicar o que faz um Embaixador a um potencial candidato?
- Quais são as qualidades que fazem um bom Embaixador?
- Quais são os principais aspetos para promover as mobilidades na vida adulta?
- Consegue lembrar-se de outros Embaixadores que promovem várias práticas de desenvolvimento profissional? Quais foram as mais bem sucedidas entre eles?

Recursos de leitura adicionais incluem:

- European Older People's Platform (AGE Platform Europe); www.age-platform.eu (accessed in July 2023)
- SASSI Working Consortium: The Ambassadors Manual for Mobility in Workplace Learning
- Hoback, Noah Gilbert: Barriers Impacting Travel Patterns of Adults 55-Years and Older (2022); <https://www.proquest.com/openview/86bf11249787ec707f598ce75152ea9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Sippli Khira et al (2021): Challenges arising for older workers from participating in a workplace intervention addressing work ability: a qualitative study from Germany, in: International Archives of Occupational



and Environmental Health volume 94, pages 919–933 (2021; accessed in June 2023): <https://link.springer.com/article/10.1007/s00420-020-01639-X>

- Cognitive biases: <https://medium.com/tradecraft-traction/flashcards-to-learn-168-cognitive-biases-4c37f3418f15>
- “Stories that make us” creative writing course by Dr. Hannah Stevens and Dr. Will Buckingham, Wind and Bones, 2021: <https://www.windandbones.com/posts/the-stories-that-make-us/>
- The Mit Press Reader: <https://thereader.mitpress.mit.edu/understanding-personal-space-proxemics/>
- Hofstede’s Six Dimensions: https://www.youtube.com/watch?v=yKKruTRQ_2A
- Hofstede Insights: <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison-tool>
- Future Learn: <https://www.futurelearn.com/info/courses/intercultural-communication/0/steps/11039>
- The Iceberg Concept of Culture: <http://www.msdtw.k12.in.us/msd/wp-content/uploads/2011/10/iceburgofculture.pdf>

4.3.3 Atividade de Grupo

Tabela 3 Capítulo 3 Atividade em grupo

Título	Criando sua experiência de mobilidade perfeita
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> ● Superar os medos internos (incluindo os irracionais) da experiência de mobilidade que se avizinha. ● Facilitar a definição de objetivos para a experiência de mobilidade.
Tipo de atividade	Visualização em grupo
Duração	Introdução: 2 minutos Visualização: 4 minutos Análise: 5 minutos
Materiais necessários	Assentos confortáveis para todos os membros do grupo
Introdução	Como introdução, descreva os benefícios da visualização. Pode utilizar os exemplos dados no nosso exercício “Sonhar em grande”:



	<p><i>" Existe um conjunto crescente de literatura que associa a nossa capacidade de imaginar e visualizar potenciais cenários futuros à nossa capacidade de analisar tendências, identificar factores-chave e, em última análise, provocar mudanças.</i></p> <p><i>A visualização afecta não só o nível cognitivo, mas também o afetivo. A participação em actividades de visualização pode ter um efeito mensurável nos níveis de dedicação de uma pessoa a um projeto."</i></p>
Descrição de Atividade	<ul style="list-style-type: none">● Encontre um espaço calmo, onde se possa sentar numa posição relaxada. Feche os olhos e respire fundo e calmamente.● Preparar o cenário: Imagine que é o primeiro dia da sua mobilidade. Considere a época do ano, o clima e quaisquer eventos ou actividades que queira incluir. Escolha o local e imagine-o da forma mais vívida possível.● Use os seus sentidos: Visualize a cena da forma mais vívida possível:<ul style="list-style-type: none">○ Visão: O que é que vê à sua volta? Imagina as cores, os detalhes e o ambiente geral do que te rodeia.○ Som: O que é que ouve? Há risos, sons da natureza ou música a tocar? Tente recriar a experiência auditiva.○ Tato: Qual é a sensação do ar na sua pele? Consegue sentir o calor do sol ou uma brisa suave?○ Olfato: Existem alguns aromas no ar? Pode ser o aroma de flores, comida ou qualquer outro aroma agradável.○ Paladar: Se houver alguma comida ou bebida local envolvida, imagina o seu sabor e textura.● Atividades: Visualize as actividades em que se vai envolver durante a mobilidade.● Emoções: À medida que visualiza o desenrolar da sua experiência de mobilidade, concentre-se nas emoções que está a sentir - a alegria, o



	<p>contentamento e a satisfação desta mobilidade perfeita.</p> <ul style="list-style-type: none">● Superar desafios: Se surgirem desafios durante a sua mobilidade perfeita, visualize-se a lidar com eles com graça e confiança. Isto pode ajudá-lo a desenvolver uma mentalidade resiliente.● Expresse gratidão: Ao concluir a visualização, reserve um momento para sentir gratidão pelas experiências e emoções positivas que imaginou durante a sua mobilidade futura. <p>Abra os olhos: Abra lentamente os olhos e respire fundo mais algumas vezes. Reflita sobre os sentimentos positivos e as imagens que experimentou durante o exercício.</p>
Debate	<p>O formador explica ao grupo que este exercício pode ajudá-los a iniciar uma nova jornada com uma mentalidade positiva e um sentido claro de objetivo. O formador acrescenta que o envolvimento regular nesta prática pode contribuir para melhorar a concentração, reduzir o stress e melhorar o bem-estar geral.</p> <p>Discussão:</p> <ul style="list-style-type: none">- - Como é que se sentiu?- - Tendo em conta a sua experiência móvel "imaginária" - o que é que esta mobilidade teve de melhor? Porque é que a recomendaria a outra pessoa? <p>Mergulhando na experiência que acabaste de sentir, há algum recurso específico que identifiques que te ajude a desfrutar mais da tua experiência de mobilidade?</p>
Adaptação ao contexto online	<p>A mesma abordagem, apenas mais 30 segundos para sintonizar, quando os olhos estão fechados. O formador não deve ter receio de deixar espaços/pausas entre as frases e dar tempo ao grupo para visualizar os diferentes passos do exercício.</p>
Dicas para o formador	<p>Diga aos seus formandos que não precisam de se preocupar se a sua visualização não for muito clara no início. É preciso prática e, com o tempo, as suas imagens tornar-se-ão mais vívidas.</p> <p>Mostre este vídeo ao seu Cliente antes de começar o exercício, para minimizar a tensão relacionada com a visualização: https://www.youtube.com/watch?v=9z5pc0TPB_k (Fonte: Headspace curated from Youtube).</p>



4.4 Unidade 4 Mobilidade na prática

4.4.1 Resultados da Aprendizagem

Para formadores:

Depois de concluir esta unidade, você irá:

- Ser capaz de ajudar a selecionar uma mobilidade adequada com base nas necessidades dos funcionários mais velhos
- Saber procurar informações sobre os requisitos legais de uma mobilidade
- Ser capaz de ajudar os outros a definir áreas pessoais de melhoria
- Ser capaz de promover os benefícios de monitorizar e evidenciar o desenvolvimento de competências de um empreendedor mais velho

Para os seus formandos:

Tópico 1 - Selecione uma mobilidade apropriada

- conhecer os potenciais benefícios de uma mobilidade empreendedora de idosos
- conhecer as opções básicas de mobilidade
- conhecer as fontes de informação sobre uma mobilidade empresarial
- saber selecionar uma mobilidade adequada com base nas necessidades reais

Tópico 2 – Requisitos legais de uma mobilidade

- Conhecer os requisitos legais relevantes para um planeamento da mobilidade
- Saber quais os recursos a utilizar na procura de informações sobre os requisitos legais de um planeamento da mobilidade

Tópico 3 – Definir áreas de melhoria

- estar motivado para participar numa mobilidade
- estar motivado para aprender
- ser capaz de definir um objetivo de aprendizagem realista
- Ser capaz de definir áreas pessoais de melhoria



Tópico 4 - Monitorizar e evidenciar o desenvolvimento de competências

- motivar um empreendedor mais velho para monitorizar e evidenciar o seu desenvolvimento de competências
- compreender os benefícios de monitorizar e evidenciar o desenvolvimento de competências de um empreendedor mais velho
- compreender o conceito de competência
- conhecer os componentes de uma competência
- Estar ciente das ferramentas disponíveis que podem monitorizar e evidenciar o desenvolvimento de competências

4.4.2 Autoestudo (breve descrição)

Cada unidade deste módulo baseia-se num capítulo do Manual do Embaixador para as Mobilidades na Idade Avançada. Preparámos um PPT com a essência das informações-chave que precisa de saber para as transmitir aos seus formandos. Para uma compreensão mais aprofundada, leia o capítulo correspondente, bem como os recursos adicionais sugeridos. O PPT tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- Introdução
- Seleção de uma mobilidade adequada
- Requisitos legais de uma mobilidade
- Definir áreas de melhoria
- Monitorizar e evidenciar o desenvolvimento de competências
- Reflexão

No final, é convidado a refletir sobre as seguintes questões:

- Como pode ajudar a determinar os possíveis objetivos de aprendizagem de um trabalhador mais velho que está a considerar uma mobilidade?
- Sabe como promover a aprendizagem auto-dirigida? Que tipo de perguntas deve fazer?
- Sabe onde encontrar informação sobre os aspetos legais de uma mobilidade?
- Já pensou em que ferramentas podem ser usadas para avaliar o progresso da aprendizagem?

4.4.3 Atividades em grupo



Título	Discussão - melhor tipo de mobilidade para mim
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Identificação do maior número possível de tipos de mobilidades• Partilha do maior número possível de ideias inspiradoras
Tipo de atividade	1) Discussão em pares 2) Discussão em grupo
Duração	60 min (30 min de discussão em pares, 30 min de Debate)
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivos móveis• ligação à internet• Flipchart (ou quadro)• Post-its
Introdução	O formador introduz a atividade durante as apresentações relacionadas com os diferentes tipos de mobilidade, a adequação de cada tipo a diferentes pessoas, etc. O formador explica o objetivo da atividade.
Descrição de Atividade	Os participantes são divididos em pares e discutem o que seria mais adequado para eles individualmente e porquê. Podem utilizar a Internet para descobrir ou verificar as informações. Discutem as vantagens e desvantagens dos diferentes tipos de mobilidade e cada um seleciona o mais adequado para si.
Debate	Todos os pares apresentam os dois tipos de mobilidades seleccionados no grupo plenário. O facilitador destaca as características mais significativas dos exemplos individuais.
Adaptação ao contexto online	Durante as sessões em linha, a sala de discussão Zoom pode ser utilizada para o trabalho de grupo e os quadros interactivos em linha (jamboard) para a partilha de informações entre pares e no grupo plenário.
Dicas para o formador	O formador desempenha mais ou menos o papel de facilitador.



Atividade de Grupo 2 Unidade 4

Título	Planear os aspetos práticos de uma mobilidade
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Tomar consciência de diferentes aspetos práticos importantes ao planear uma mobilidade
Tipo de atividade	1) Discussão em pares 2) Discussão em grupo
Duração	60 min (30 min de discussão em pares, 30 min de Debate)
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivos móveis• ligação à internet• Flipchart (ou quadro)• Post-its
Introdução	O formador introduz a atividade durante as apresentações relacionadas com os diferentes aspetos práticos e jurídicos do planeamento de uma mobilidade.
Descrição da Atividade	Os participantes são divididos em pares e discutem os aspectos práticos de uma mobilidade concreta (organização da viagem, questões contratuais, seguros, etc.). Cada par é livre de decidir o tipo de mobilidade que vai planear. Pode ser fictícia ou realista.
Debate	Todos os pares apresentam a sua lista dos aspectos jurídicos e práticos mais importantes no grupo plenário. O facilitador destaca as características mais significativas dos exemplos individuais.
Adaptação ao contexto online	Durante as sessões em linha, a sala de discussão Zoom pode ser utilizada para o trabalho de grupo e os quadros interactivos em linha (jamboard) para a partilha de informações entre pares e no grupo plenário.
Dicas para o formador	O formador desempenha mais ou menos o papel de facilitador.



Atividade de Grupo 3 Unidade 4

Título	Tire o melhor proveito da sua mobilidade - identifique áreas de melhoria
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">● Definição de objetivos concretos e tangíveis e de áreas de melhoria durante uma mobilidade
Tipo de atividade	Discussão em pares
Duração	30 minutos
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">● Dispositivos móveis● ligação à internet
Introdução	O formador apresenta a atividade e as áreas a serem discutidas em pares.
Descrição da Atividade	Os participantes discutem em pares: <ul style="list-style-type: none">● Identificar no mínimo 3 - 5 tópicos relacionados com o seu trabalho/negócio/vida privada em que poderiam melhorar - as suas necessidades individuais.● Atribuirão cada tópico a uma área previamente discutida - conhecimento/atividade/atitude.● Discutem também o impacto que terá na seleção de uma determinada mobilidade.● Cada pessoa diz ao seu par qual é a competência mais importante para si neste momento
Debate	O debate em grupo é voluntário. Quem estiver disposto a partilhar as suas competências que pretende melhorar é livre de o fazer.
Adaptação ao contexto online	Durante as sessões em linha, a sala de discussão Zoom pode ser utilizada para o trabalho de grupo e os quadros interativos em linha (jamboard) para a partilha de informações entre pares e no grupo plenário.



Dicas para o formador	Se as pessoas decidirem manter o conteúdo das discussões em pares para si próprias, o formador não as obriga a partilhar com o grupo. Podem ser colocadas questões relacionadas com o processo (por exemplo, o que foi difícil durante a vossa discussão, o que foi fácil de formular e planear? Como é que acham que isso vos pode ajudar? etc.)
-----------------------	---

Atividade de Grupo 4 Unidade 4

Título	Como saberá que alcançou os seus objetivos?
objetivos da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">● Definição de objetivos concretos e tangíveis● Estabelecer indicadores simples e fontes de verificação● Ser capaz de medir o seu próprio progresso
Tipo de atividade	Trabalho individual + discussão em plenária de grupo
Duração	60 minutos
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">● Dispositivos móveis● Caneta e papel● ligação à internet
Introdução	O formador apresenta a atividade e as áreas a serem trabalhadas individualmente e, posteriormente, discutidas em pares.
Descrição da Atividade	Os participantes recebem folhetos (impressos ou em formato eletrónico). Cada pessoa tem 30 minutos para preencher o folheto. Os resultados (mesmo que não estejam totalmente preenchidos) são apresentados em plenário.
Debate	O debate em grupo é, mais uma vez, voluntário. Quem estiver disposto a partilhar as suas competências que pretende melhorar e as formas de as medir é livre de o fazer. A partilha de informações servirá de inspiração para os outros membros do grupo na eventual modificação ou finalização dos seus modelos após a formação.



Adaptação ao contexto online	Durante as sessões online, a sala Zoom pode ser utilizada para trabalhos de grupo e os quadros interactivos online (jamboard) para partilhar informações entre pares e no grupo de trabalho.
Dicas para o formador	Se as pessoas decidirem guardar o conteúdo do trabalho individual para si próprias, o formador não as obriga a fazê-lo. Podem ser colocadas questões relacionadas com o processo. O formador deve ter preparado alguns exemplos de boas práticas para o caso de não haver material suficiente do trabalho individual para ser partilhado.

4.5 Unidade 5. O banco de dados de mobilidade SASSI LLC

4.5.1 Resultados da Aprendizagem

Para formadores:

Depois de concluir esta unidade, irá:

- Ser capaz de identificar o papel de um Embaixador
- Entender as oportunidades e opções de mobilidade
- Estar familiarizado com diferentes fontes de financiamento
- Compreender como funciona a Base de Dados de Mobilidade SASSI e ser capaz de procurar e encontrar mobilidades de forma independente
- Ser capaz de desenhar uma Estratégia de Comunicação abrangente e robusta para mobilidades alinhada com as necessidades dos alvos.

Para os seus formandos:

Tópico 1. Explorando possibilidades de mobilidade

- Compreender as oportunidades e opções de mobilidade
- Explorar processos de inscrição

Tópico 2. Banco de dados de mobilidade SASSI

- Entender o que é um banco de dados, neste caso, relacionado à mobilidade SASSI LLC
- Reconhecer a justificação, finalidade e objetivos do banco de dados de mobilidade SASSI LLC



- Compreender como funciona a Base de Dados de Mobilidade SASSI e ser capaz de procurar e encontrar mobilidades de forma independente
- Ser capaz de orientar empreendedores mais velhos na busca e seleção de mobilidades
- Contribuir ativamente para a atualização da Base de Dados de Mobilidade SASSI

Tópico 3. Guiar a jornada

- Entender o que é um Plano de Comunicação
- Estar ciente dos objetivos de um Plano de Comunicação
- Ser capaz de desenhar uma Estratégia de Comunicação abrangente e robusta para mobilidades alinhada com as necessidades dos alvos
- Ser capaz de identificar abordagens para destacar e promover a mobilidade profissional dos trabalhadores mais velhos
- Compreender a organização e o cronograma de uma Estratégia de Comunicação de forma simples

4.5.2 Autoestudo (breve descrição)

Cada unidade deste módulo baseia-se num capítulo do Manual do Embaixador para as Mobilidades na Idade Avançada. Preparámos um PPT com uma secção dedicada à promoção da motivação dos formandos, bem como a essência das informações-chave que precisa de saber para as transmitir aos seus formandos. Para uma compreensão mais aprofundada, leia o capítulo correspondente, bem como os recursos adicionais sugeridos. O PPT tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- O papel dos embaixadores
- Explorando possibilidades de mobilidade
- Fontes de financiamento
- O banco de dados de mobilidade SASSI
- Guiar a jornada
- Perguntas de autorreflexão
- Referências

No final, é convidado a refletir sobre as seguintes questões:



· De que forma um embaixador pode apoiar um empresário mais velho na seleção de uma mobilidade?

Quais seriam as melhores formas de encontrar determinadas mobilidades? E quanto ao financiamento?

Considera que a base de dados SASSI Mobilidade é uma ferramenta eficaz para localizar oportunidades de mobilidade?

Quais são os principais elementos de um plano de comunicação? Como é que os Embaixadores podem conceber um plano eficaz para chegar aos empresários mais velhos??



<https://www.sassi-llc.eu/pt/>



Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> ou envie uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, EUA

PARCERIA DO PROJETO



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.