



# Manual do Utilizador 'Xplore LMI'

**Kit de ferramentas para profissionais,  
orientadores vocacionais e técnicos  
dos serviços de emprego que  
trabalham com pessoas com  
deficiência intelectual**





## Conteúdos

Introdução.....	3
Requisitos e acesso à web .....	3
Principais funcionalidades .....	4
Website do kit de ferramentas.....	4
A nossa ferramenta de aprendizagem: Kit de Ferramentas “My Career Matters!” .....	6
Porquê um kit de ferramentas? .....	6
Estrutura geral.....	6
Como utilizar? .....	6
Lista de atividades.....	10
Botões úteis .....	11
Qual é o próximo passo? .....	11





## Introdução

O objetivo deste manual do utilizador é disponibilizar conhecimentos sobre a utilização e as funcionalidades do kit de ferramentas, um recurso online que visa oferecer ferramentas inovadoras com apoio metodológico adequado às necessidades da pessoa com deficiência intelectual na exploração e gestão da informação relativa ao mercado de trabalho em diferentes contextos (escola, transição da escola para o trabalho, emprego, procura de emprego).

O kit de ferramentas está disponível no website <https://www.xplorelmi.mcmproject.info/>, pelo que este documento oferece, por um lado, uma breve descrição da página web do kit e, por outro, uma explicação mais extensa da ferramenta e da sua utilização.

## Requisitos e acesso à web

No que respeita ao acesso ao website, o computador a partir do qual vai aceder ao kit, deve ter instalado um dos seguintes navegadores: Mozilla Firefox, Google Chrome, Safari ou Internet Explorer. Estes navegadores, por sua vez, devem ter instalado o plugin de visualização de ficheiros PDF, para poderem descarregar e trabalhar nos materiais anexados.



Mozilla Firefox



Google Chrome



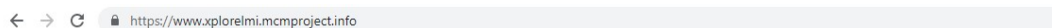
Safari



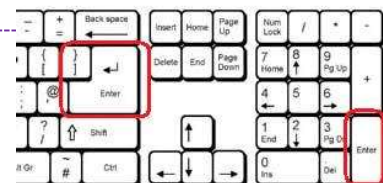
Internet Explorer

O acesso à web pode ser feito a partir de qualquer computador que tenha uma ligação à Internet através do endereço: <https://www.xplorelmi.mcmproject.info/> ou através da pesquisa no browser: MY CAREER MATTERS. Pode ver as diferentes opções abaixo.

Opção 1:

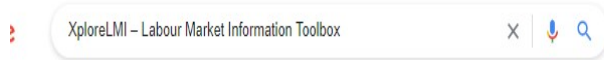


Escreva ou copie a página web, clique na tecla "enter" do seu teclado, chegará diretamente ao website.

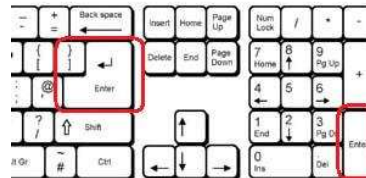




### Opção 2:



Escreva ou copie XploreLMI – Labour Market Information Toolbox, e clique na tecla “enter” do seu teclado.



## Principais funcionalidades

### Website do kit de ferramentas

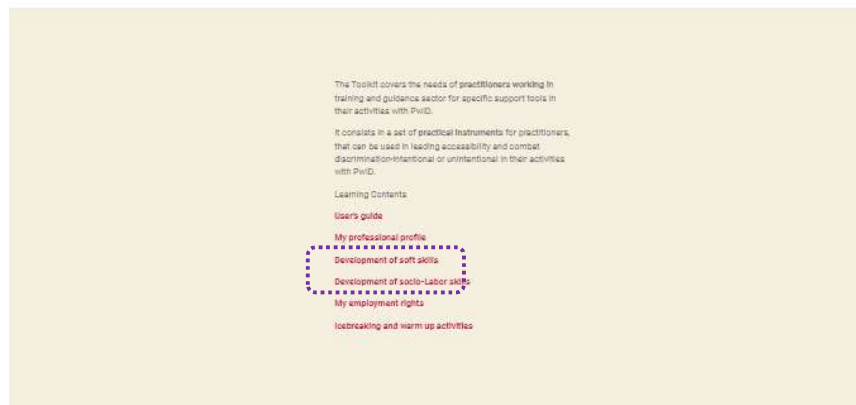
O website é composto por 7 secções e respetivos separadores (página principal, objetivos, parceiros do projeto, recursos, media, registo e as línguas em que o website está disponível) nas quais se podem obter os diferentes conteúdos de aprendizagem. Por favor, consulte cada uma delas a seguir.

Na página principal encontra uma explicação geral sobre o nosso Kit de Ferramentas e um acesso direto aos diferentes conteúdos de aprendizagem e a este guia do utilizador.



Menu Search

## XploreLMI – Labour Market Information Toolbox





Também pode aceder ao conteúdo de aprendizagem utilizando o menu.

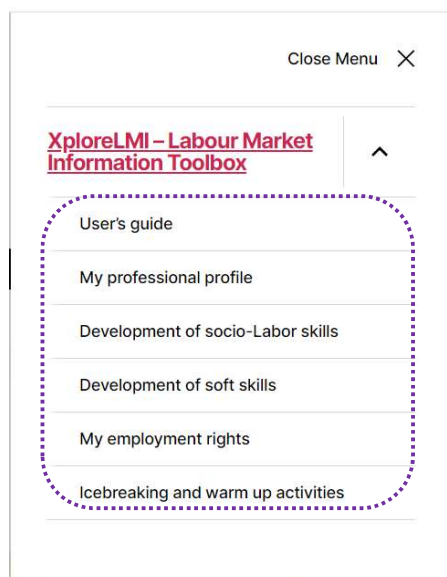


XploreLMI - Toolkit

Menu ...

Search Q

# XploreLMI – Labour Market Information Toolbox



Depois, no separador dos **recursos**, encontra 3 recursos pedagógicos (Guia de leitura fácil para pessoas com deficiência intelectual; Pacote de formação em informação sobre a vida profissional; 'XPLORE LMI' kit de ferramentas para profissionais, orientadores vocacionais e técnicos dos serviços de emprego que trabalham com pessoas com deficiência intelectual. Se clicar em cima de cada um destes recursos terá acesso aos materiais e atividades.

No que respeita ao kit de ferramentas, serão exibidos **seis** separadores. O primeiro é este **Manual do Utilizador**, que pode ser descarregado, e os outros são **os módulos de formação**:





- O meu perfil profissional
- Desenvolvimento de competências sócio-laborais
- Desenvolvimento de competências transversais
- Os meus direitos laborais
- Atividades de quebra-gelo

## A nossa ferramenta de aprendizagem: Kit de Ferramentas “My Career Matters!”

### Porquê um kit de ferramentas?

O Kit de Ferramentas responde às necessidades dos profissionais que trabalham no setor da formação e orientação de pessoas com deficiência intelectual em matéria de ferramentas específicas de apoio às atividades. Consiste num conjunto de instrumentos práticos para profissionais, que podem ser utilizados para melhorar a acessibilidade e combater a discriminação - intencional ou não intencional - nas suas atividades com pessoas com deficiência intelectual.

Com base nesta premissa e seguindo os princípios do projecto MCM, foi desenvolvido um kit de ferramentas inovadoras (atividades, jogos, estratégias, etc.) de apoio metodológico, adaptado às necessidades dos participantes.

### Estrutura geral

O kit de ferramentas tem 5 pastas relacionadas com os tópicos sobre os quais o projeto MCM assenta:

- O meu perfil profissional
- Desenvolvimento de competências transversais
- Desenvolvimento de competências sócio-laborais
- Os meus direitos laborais
- Atividades de quebra-gelo

### Como utilizar?

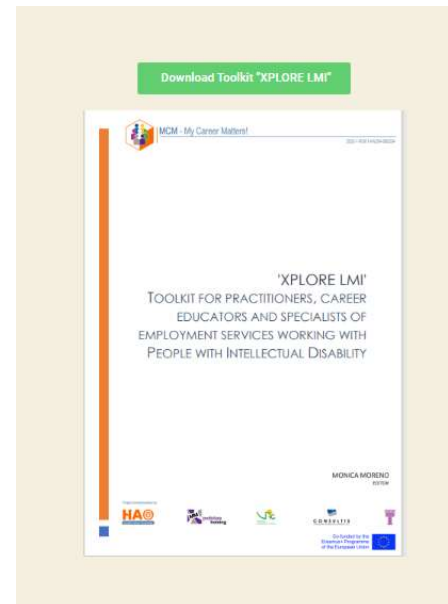
Poderá determinar quais os materiais pedagógicos e atividades mais adequadas para um grupo de formandos respondendo às seguintes questões de planificação:

- Qual é a duração da sessão de formação?
- Quem é o seu público?
- Qual é a base de conhecimentos/experiência dos formandos?
- Quais são as necessidades do grupo?
- Quais são as metas e objetivos da sessão de formação?
- De que modo os formandos serão envolvidos na sessão de formação?
- Quem o pode apoiar?
- Quais são os recursos disponíveis?

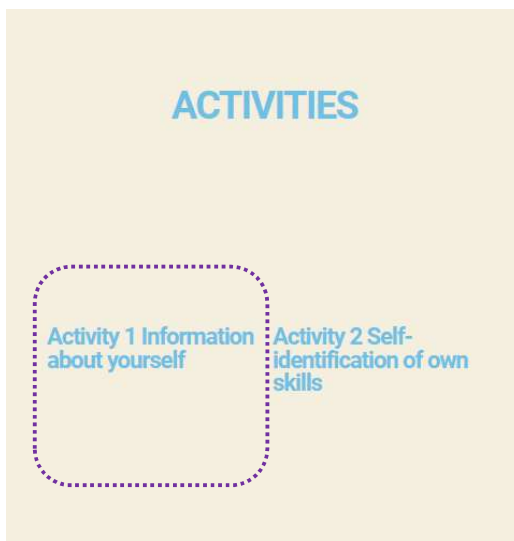




Uma vez respondidas as questões acima, consulte os cinco documentos fornecidos que incluem diferentes atividades centradas no tópico, ou descarregue o **guia completo** que encontra na página inicial.



Analisando os conteúdos de formação encontra as diferentes atividades que poderá utilizar em função das necessidades.

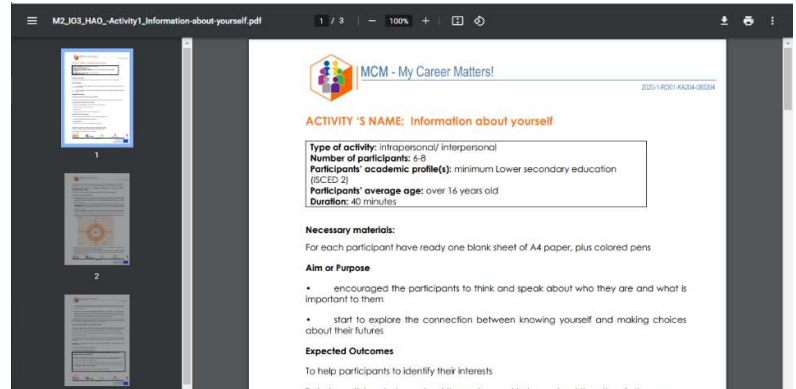


Clique no nome da atividade e acederá à mesma em formato PDF.





Poderá imprimir ou descarregar as atividades.



Cada atividade tem a seguinte estrutura:

**NOME DA ATIVIDADE:**

**Tipo de atividade:** individual ou em grupo

**Número de participantes:** .....

**Escolaridade dos participantes:** .....

.....

**Idade dos participantes:** .....

**Duração:** ..... minutos

**Materiais necessários:**

**Objetivo da atividade:**

**Resultados esperados:**

**Competências que serão desenvolvidas:**

- 
- 
- 

**Aptidões que serão desenvolvidas:**

- 
- 
- 







**Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:**

**Preparação (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):**

**Descrição da atividade passo a passo:**

- 1.
- 2.
- 3.
4. ...

**Recomendações (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):**

**Avaliação:**

O formador/facilitador poderá colocar algumas questões para consolidar e avaliar os resultados da atividade:

- O que aprendeu durante a atividade?
- Aprendeu algo de novo?

**Recomendações (como utilizar a ferramenta/recurso):**





## Lista de atividades

É agora apresentada a lista completa de atividades que encontrará no Kit de Ferramentas MCM.

### O meu perfil profissional

- Atividade 1 Informação sobre si próprio
- Atividade 2 Autoidentificação das próprias competências
- Atividade 3 Auto-consciencialização da necessidade
- Atividade 4 Como candidatar-se a um emprego
- Atividade 5 Preparação para uma entrevista de emprego
- Atividade 6 Como fazer uma escolha...?

### Desenvolvimento de competências transversais

- Atividade 1 Elogios a um colega de trabalho
- Atividade 2 Brasão de armas
- Atividade 3 Pensamento Positivo
- Atividade 4 Tarefa de Criatividade: Números inacabados
- Atividade 5 Tarefa de comunicação: Uma história sobre um dia no Jardim Zoológico
- Atividade 6 Tarefa de independência: Plano de um dia do sonho
- Atividade 7 Tarefa de gestão do tempo

### Desenvolvimento de competências sócio-laborais

- Atividade 1 O desenvolvimento das competências sociais no mercado de trabalho
- Atividade 2 Considerar o emprego como uma experiência normal
- Atividade 3 Seguir instruções
- Atividade 4 Gestão de Relações
- Atividade 5 Consolidação de Equipas e Cooperação
- Atividade 6 Competências de planeamento e de tomada de decisão

### Os meus direitos laborais

- Atividade 1 Caixa de direitos e deveres
- Atividade 2 Conheço os meus direitos
- Atividade 3 Contratos de trabalho
- Atividade 4 O meu contrato de trabalho
- Atividade 5 Eu defendo os meus direitos
- Atividade 6 Tenho a solução para o meu problema

### Atividades quebra-gelo

- ATIVIDADES DE CURTA DURAÇÃO

- ATIVIDADES DE LONGA DURAÇÃO

- Atividade 1 Duas verdades e uma mentira



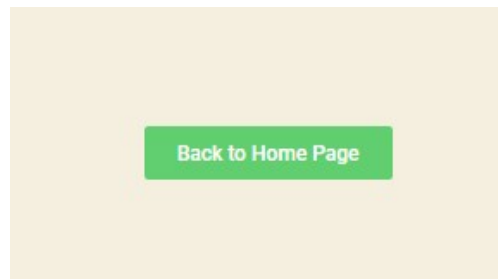


- Actividade 2 Atividade arte terapia " Conhecer as cores".
- Actividade 3 A Ponte de Londres não

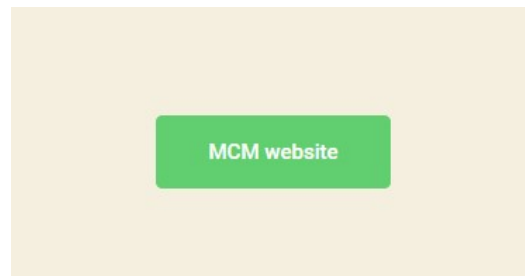
## Botões úteis

Ao longo de todo o kit de ferramentas, encontrará vários botões úteis.

Com o este botão, voltará à página inicial do Kit de Ferramentas



Na página inicial do nosso Kit de Ferramentas, tem um botão para aceder à página principal do projeto MCM.



## Qual é o próximo passo?

### **MANTENHA AS IDEIAS DAS ATIVIDADES A FLUIR**

Um dos desafios de conjugar ferramentas inovadoras (atividades, jogos) com apoio metodológico e as necessidades das pessoas com deficiência intelectual relativamente ao mercado de trabalho é decidir quando começar e quando terminar.

Sempre que pensamos em qualquer atividade de aprendizagem, o primeiro passo é analisar a realidade e as necessidades dos formandos, a fim de conhecer as suas necessidades e de compreender claramente quais são os seus objetivos de aprendizagem.





## **DESENVOLVER O PLANO**

É importante desenvolver e registar um plano para as atividades, com vista a maximizar as interações. Em vez de iniciar o processo de planificação com uma ideia de atividade, pode começar por escolher o(s) objetivo(s) que gostaria que o grupo de formandos alcançasse.

## **DETERMINAR AS ATIVIDADES**

Tendo em consideração os participantes/formandos e as suas necessidades, pode agora começar a pensar em atividades que o possam ajudar a alcançar os objetivos e metas do seu programa.

Durante a fase de planificação, é importante não só garantir que uma atividade cumpre os seus objetivos, mas também que o tempo que os participantes passam juntos será mutuamente benéfico.

## **ADAPTAÇÃO DE UMA ATIVIDADE**

Depois de escolher a atividade do Kit de Ferramentas que vai utilizar, pode planear alterações com antecedência. Deverá considerar como poderá adaptar a atividade de modo a incluir todos os participantes/formandos e maximizar as interações entre eles.

Como está concentrado nas interações que ocorrem durante a atividade e não na atividade em si, não terá de se preocupar se uma atividade não for concluída numa única sessão.

Se durante a atividade constatar muita interação e envolvimento, em vez de cortar essa interação para passar ao próximo passo, deixe os participantes continuarem as suas interações. Ser capaz de se adaptar durante a realização de uma atividade é uma competência positiva a desenvolver para ir ao encontro dos interesses e capacidades dos participantes.

## **PREPARAÇÃO DE UMA ATIVIDADE**

Uma boa preparação é essencial para uma interação bem sucedida com o seu grupo.

Algumas atividades requerem materiais, enquanto outras não. Se a atividade que escolher necessitar de materiais, certifique-se de que os tem prontamente disponíveis. Ter de esperar pelo início de uma atividade pode facilmente distrair os participantes. Se achar que o processo de preparação da atividade pode promover um contacto positivo entre os participantes, convide os participantes a ajudar na preparação.

## **AVALIAÇÃO DE UMA ATIVIDADE**

Quando uma atividade estiver concluída, os formadores/facilitadores devem refletir sobre como correu para identificar os fatores que apoiaram o sucesso e considerar formas de melhorar as sessões futuras.

Os métodos de avaliação podem ser simples de utilizar. Oferecemos modelos diferentes para cada atividade. Por favor, utilize-os para saber como correu a atividade e qual a opinião do grupo de participantes/formandos.





Ao criar o seu próprio percurso de oportunidades de aprendizagem, é útil e adequado registar a planificação.

Ao desenvolver o processo, os formadores/facilitadores devem: escolher primeiro o objetivo, conhecer os potenciais participantes, e escolher as atividades apropriadas enquanto consideram as adaptações que possam necessitar de serem efetuadas.

E lembre-se, o mais importante para um grupo de formandos/participantes é como se consideram, o que dizem uns aos outros, o que ensinam uns aos outros, como falam uns com os outros, e as relações que desenvolvem em conjunto. Assim, durante a atividade, em vez de se concentrar na produção real de alguma coisa, concentre-se no seu grupo 😊

**E agora, está na hora da aprendizagem com o projeto MCM!!**

