

LIGA-TE EMPREENDEDORISMO

MANUAL DO RECURSO

NU KRE

orientação vocacional e
percursos integrados



NU.KRE.PE@GMAIL.COM

ÍNDICE

- 03 ___ INTRODUÇÃO
- 05 ___ ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL
- 16 ___ NOTAS
- 18 ___ NARRATIVA DA PRÁTICA
- 35 ___ ELEMENTOS ILUSTRATIVOS
- 37 ___ INSTRUMENTOS E FERRAMENTAS UTILIZADAS
- 48 ___ NOTAS
- 50 ___ AVALIAÇÃO DO RECURSO
- 56 ___ CONSIDERAÇÕES GERAIS
- 58 ___ BIBLIOGRAFIA



INTRODUÇÃO

O presente documento visa apresentar o recurso “Liga-Te”, promovido pelo projeto “Nu Kre” (Lx-089), financiado pelo Programa Escolhas 4ª Geração. Este recurso assume a forma de um manual de aplicação, tratando-se de um instrumento de intervenção na área de Orientação Vocacional e Percursos Integrados.

O recurso “Liga-Te” é um programa de desenvolvimento de Competências dirigido a jovens dos 14 aos 21 anos, com a particularidade de se basear em dinâmicas de desenvolvimento pessoal e comunitário, que o distingue dos restantes programas desta natureza. A ideia-chave do recurso consiste na promoção da inclusão social dos jovens através de uma atitude de interligação: consigo mesmos, outros, comunidade onde reside, sociedade onde se insere, culminando na ligação com a totalidade da sua vida. Desta forma pretende-se contrariar a tendência para a desfragmentação e individualização das vivências características da sociedade contemporânea.

O objetivo consiste na promoção de competências nos jovens, nomeadamente, comunicação, relacionamento interpessoal, planeamento e concretização de ações, iniciativa, criatividade, persistência, autoconfiança, motivação ou conhecimentos sobre o mercado de trabalho e possibilidades formativas, entre outros, valorizando e mobilizando os seus recursos individuais, reforçando a importância da sua trajetória de vida, potencializando, assim, a sua inserção profissional e/ou formativa.

A dinamização de todo o programa tem como base a metodologia “Learning by Doing” e na prática as sessões em grupo consistem em exercícios práticos, dinâmicas de grupo, discussões e reflexões, nas quais os jovens exploram suas próprias experiências e vivências.

A conceção deste recurso adveio da constatação da existência de fragilidades ao nível de competências pessoais e sociais identificadas nos jovens em geral, e em particular nos jovens do Bairro do Alto da Cova da Moura, território de intervenção do projeto “Nu Kre”, onde o Recurso foi primeiramente validado. Simultaneamente verificamos que os jovens demonstram um forte sentido associativo e possuem uma grande diversidade de saberes/competências profissionais que são essenciais ao seu processo de inserção.

O programa tem como base a concretização de sessões individuais e sessões de grupo, com a duração total de 28 horas. A aplicação do recurso teve a tutoria da



equipa de trabalho do projeto “Nu Kre” e do consultor/perito Prof. Dr. José Manuel Henriques, nomeado pelo Programa Escolhas. O recurso foi concebido a partir da experiência vivida no terreno e avaliado com base no impacto que teve nos destinatários da primeira aplicação.



ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

A necessidade de desenvolver o recurso Liga-Te resultou da identificação de fragilidades ao nível de competências pessoais e sociais dos jovens que, tendencialmente, os conduzem a situações de indiferenciação face ao futuro.

Dificuldades ao nível do relacionamento interpessoal, perspetivação do futuro e controlo da agressividade, associados a uma reduzida autoestima, autoconfiança e autodeterminação, constituem fatores de risco de trajetórias transgressivas, acentuados pelo território de vulnerabilidade socioeconómica em que os jovens residem.

Simultaneamente, incapacidades ao nível da identificação de áreas profissionais e/ou formativas para as quais terão uma maior apetência e preferência, desconhecimento relativo ao processo de procura de emprego e possibilidades de formação, colocam os jovens numa situação de maior vulnerabilidade.

Por outro lado, identificámos a necessidade de intervenções que apoiem os jovens no processo de construção do seu projeto de vida, passo essencial à sua efetiva inserção profissional e/ou formativa, concertada com as suas características e necessidades individuais.

Assim, o recurso Liga-Te tem como missão apoiar os jovens na construção do seu projeto de vida, através de um processo no qual se deverão “ligar”, progressivamente, a si mesmos, aos outros, à comunidade onde residem, sociedade em geral, culminando na vinculação à totalidade da sua vida.

Na prática, o recurso Liga-Te traduz-se num programa de desenvolvimento de competências estruturado em módulos baseados, fundamentalmente, em dinâmicas de grupo e exercícios práticos, orientados para a promoção da “ligação” do jovem aos diversos sistemas que o constituem e que integra. Ou seja, e conforme acima referido, consigo mesmo, com as pessoas que fazem parte da sua vida (família, amigos, vizinhos, colegas), comunidade onde se insere, sociedade em geral e totalidade da sua vida.

A intervenção individual que acompanha todo o programa possibilita a focalização nas características e necessidades de cada jovem, assim como ao nível dos fatores

de risco que possuem associados.

Pretende-se, desta forma, desenvolver uma intervenção sistémica, integrando os diversos sistemas em que o jovem se insere, bem como atendendo às suas particularidades individuais.

A Teoria de Interligação constitui uma trave fundamental e orientadora da estruturação do presente programa. Originalmente criada por Deklerck e Depuydt (1997), Criminologistas da Faculdade de Direito de Leuven, inserida num projeto cujo objetivo consistia na prevenção da pequena criminalidade através do desenvolvimento de uma atitude de interligação. Quatro conceitos fundamentais suportam esta Teoria: fragmentação e individualização da vida social no sentido em que se verifica uma perda das relações de proximidade e vínculos entre os membros de uma sociedade; desaparecimento dos valores, resultante de vivências cada vez mais individualistas; perda da ligação com a natureza; decadência da vida comunitária com um excesso de institucionalização. A base desta Teoria assenta no pressuposto de que a forma como as sociedades atuais e desenvolvidas se organizam promovem a desintegração dos indivíduos. Verifica-se uma tendência para a fragmentação da vida social, o que na prática se traduz na individualização e desconexão das relações sociais, quebra de valores e clivagem entre cada indivíduo e a sociedade em que se insere, bem como para com a natureza.

Neste sentido, os comportamentos transgressivos seriam explicados pela quebra de laços e vínculos em distintos níveis do indivíduo: consigo próprio, outros, equipamentos e materiais, grupo e sociedade em que se insere, ou até mesmo com a totalidade da vida. Etimologicamente, o termo delinquência significa ausência de laços: de-link-uência, onde link, significa a ausência de vínculo (Depuydt & Deklerck, 2001).

A teoria descrita originou a estruturação dos módulos do recurso em: Liga-Te a ti mesmo; Liga-Te: aos outros; Liga-Te: à comunidade; Liga-Te: à sociedade e Liga-Te: à tua vida. Os referidos módulos constituem um processo ao longo do qual o jovem irá progressivamente adquirir competências e vínculos necessários, iniciando consigo mesmo e terminando na totalidade da sua vida.

Pretende-se que, de forma progressiva, ao longo da intervenção o jovem desenvolva

a sua vinculação aos diversos sistemas que integra, diminuindo os fatores de risco associados.

Sinteticamente, por fatores de risco entende-se as características individuais, situacionais ou contextos ambientais que promovem o incremento da probabilidade de ocorrência de modalidades de ação prejudiciais para o próprio. Estes fatores atuam de forma combinada, podendo ser atenuados por ação de fatores protetores ou intervenções adequadas. Características de personalidade como a dificuldade de controlo de impulsos, baixa autoestima, disfunção ao nível da comunicação, expectativas baixas de realização pessoal, influência do grupo, diminuta perceção de risco e fácil acesso a drogas, constituem fatores de risco (Moreira, 2006).

Inversamente, os fatores protetores reduzem ou eliminam o risco de prática de determinada ação nociva para o jovem. Assertividade, boa autoestima, capacidade de resolução de problemas, tempo ocupado com atividades satisfatórias, competências sociais e expectativas de sucesso realistas constituem alguns dos fatores protetores (Moreira, 2006).

Assim, através do desenvolvimento de competências e de uma atitude de interligação, pretendemos com o recurso Liga-Te diminuir os fatores de risco e concorrer para a inserção profissional / escolar dos jovens.

Sendo a integração em contexto escolar ou profissional uma trave fundamental da inclusão social, importa reforçar a sua concretização, especialmente ao reportar-mo-nos para territórios de maior vulnerabilidade no que tange a trajetórias de vida transgressivas.

1.1. Objetivos

Tendo como base a Teoria de Interligação, os objetivos propostos para o recurso Liga-Te funcionam como um processo na medida em que o jovem deverá começar por desenvolver a sua vinculação consigo mesmo, de seguida com os outros, comunidade em que se insere e sociedade em geral, adquirir ou desenvolver competências diretamente relacionadas com a sua inserção, e, por fim, posicionar-se face ao seu futuro.

Para cada objetivo geral foram definidos objetivos específicos que demonstram, de forma concreta, como pretendemos conduzir o processo através do qual o jovem deverá ser capaz de chegar ao fim do programa dotado das “ferramentas” necessárias para perspetivar o seu futuro objetiva e refletidamente.

1. Promover o autoconhecimento e o desenvolvimento identitário dos jovens;

1.1. Estimular nos jovens a reflexão sobre as suas competências, potencialidades e características pessoais, favorecendo o desenvolvimento de competências ao nível do autoconhecimento, autoestima, autodeterminação, reflexão e crítica;

1.2. Desenvolver a criatividade, autoestima, autoconfiança e sentido de eficácia dos jovens, com base na expressão de ideias e sentimentos;

1.3. Fomentar o desenvolvimento de competências ao nível da resolução de problemas, raciocínio analítico, resiliência, assertividade, comunicação e autoconfiança;

2. Estimular a vinculação dos jovens aos outros, assim como a aquisição de competências baseadas no seu desenvolvimento pessoal e psicossocial;

2.1. Desenvolver competências relacionadas com a comunicação, expressão e gestão emocional dos jovens;

2.2. Estimular a aquisição de competências ao nível do trabalho em equipa;

2.3. Favorecer o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, assertividade, autoestima e autoconfiança dos jovens;

2.4. Fomentar o desenvolvimento e ampliação de competências relacionadas com a autodeterminação, planeamento e concretização de ações, criatividade, resiliência, persistência, organização, responsabilidade, autoestima, autoconfiança e resolução de problemas;

3. Estimular nos jovens o seu sentido crítico e participação ativa da sociedade em geral, bem como na comunidade onde se inserem;

3.1. Desenvolver competências baseadas na cidadania, reflexão e crítica;

3.2. Fomentar o desenvolvimento de competências orientadas para a resolução de problemas e tomada de decisão;

3.3. Promover um repertório de competências baseadas na criatividade, iniciativa, persistência, responsabilidade, organização, planeamento e concretização de ações, resiliência, autoestima, autoconfiança, resolução de problemas e autodeterminação orientados para a participação social;

4. Fomentar o desenvolvimento de competências que favoreçam a inserção profissional e formativa dos jovens;

4.1. Favorecer a aquisição de conhecimentos ao nível das diferentes possibilidades formativas, características do mercado de trabalho, processo de procura de emprego e bases da criação de negócio próprio;

4.2. Facilitar o desenvolvimento de competências ao nível do raciocínio abstrato, interpretação, integração e elaboração de informação;

4.3. Fomentar o desenvolvimento de competências ao nível da pontualidade, assiduidade e responsabilidade;

5. Promover o desenvolvimento de competências orientadas para a perspetivação do futuro;

| Objetivo geral | Objetivos específicos | Estratégias | Ferramentas | Calendarização | Indicadores |
|--|---|---|--|----------------|---|
| Promover o autoconhecimento e desenvolvimento identitário dos jovens | Estimular nos jovens a reflexão sobre as suas competências, potencialidades e características pessoais, favorecendo o desenvolvimento de competências ao nível do autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, autodeterminação, reflexão e crítica | - dinâmicas em grupo; - reflexão sobre características individuais; - análise de potencialidades; | - ficha de apoio "quem sou eu?" - ficha de apoio "análise de potencialidades" | Sessão 1 e 2 | ≥ metade dos jovens consigam realizar a ficha de apoio "quem sou eu"; ≥ metade dos jovens consiga realizar a sua análise de potencialidades |
| | Desenvolver a criatividade, autoestima, autoconfiança e sentido de eficácia dos jovens, com base na expressão de ideias e sentimentos | - elaboração de trabalhos criativos diversos; | - trabalhos diversos realizados pelos jovens | Sessão 3 | ≥ metade dos jovens consiga expressar uma ideia ou sentimento através da realização de trabalhos criativos |
| | Fomentar o desenvolvimento de competências ao nível da resolução de problemas, raciocínio analítico, resiliência, assertividade, comunicação e autoconfiança | - reflexão /representação de situações ou problemáticas diversas relacionadas com as vivências dos jovens possibilitando que experimentem diferentes estratégias de resolução das mesmas; | - ficha de apoio "análise de situações" | Sessão 4 | ≥ metade dos jovens consiga identificar e analisar uma situação específica das suas vivências; ≥ metade dos jovens consiga representar / refletir, recorrendo a alternativas e experimentando diferentes possibilidades de solução, situações específicas das suas vivências |

| | | | | | |
|---|--|--|--|------------------------------|--|
| Estimular a vinculação dos jovens aos outros, assim como a aquisição de competências baseadas no seu desenvolvimento pessoal e psicossocial | Desenvolver competências relacionadas com a comunicação, expressão e gestão emocional dos jovens | - discussões, reflexões, partilhas e dinâmicas em grupo realizadas pelos jovens no decorrer no programa; | - identificação da participação dos jovens nas distintas atividades desenvolvidas ao longo do programa | Todas as sessões do programa | Envolvimento dos jovens nas discussões, reflexões, dinâmicas em grupo e partilhas |
| | | - dinâmicas em grupo incidindo sobre os diferentes estilos de comunicação e gestão emocional; | - ficha de apoio "estilos de comunicação" | Sessão 5 | ≥ metade dos jovens consiga realizar as dinâmicas de grupo |
| | | - expressão de ideias ou sentimentos através de trabalhos criativos; | - trabalhos diversos realizados pelos jovens | Sessão 3 | ≥ metade dos jovens consiga transmitir uma ideia ou opinião através da realização de um trabalho criativo; |
| | Estimular a aquisição e desenvolvimento de competências ao nível do trabalho em equipa | - constituição de grupos de trabalho para a organização e concretização dos dias dedicados à família e comunidade; | - tarefas e atividades realizadas pelos grupos de trabalho | Sessão 6, 7, 9 e 10 | ≥ metade dos jovens participe ativamente na organização e concretização dos dias dedicados à família e comunidade; |
| | | - atividades e exercícios realizados em grupo no decorrer do programa ; | | | ≥ metade dos jovens consiga realizar as diversas tarefas que se propõem, em grupo |
| | Favorecer o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, assertividade, autoestima e autoconfiança dos jovens | - reflexão sobre rede de suporte social individual, estimulando a vinculação do jovem às pessoas que fazem parte das suas vidas; | - ficha de apoio "a minha rede de suporte social" | Sessão 5 | ≥ metade dos jovens consiga realizar a ficha de apoio "a minha rede de suporte social" |

| | | | | | |
|---|--|---|---|------------------------------|---|
| | | - relação estabelecida e desenvolvida entre os jovens no âmbito da sua participação; | - identificação das redes de interação recíproca | Todas as sessões do programa | ≥ metade dos jovens interaja entre si |
| | | - vinculação às pessoas importantes para si, na concretização do dia dedicado à família; | - convites efetuados às pessoas importantes para si | Sessão 7 | ≥ metade dos jovens participe no dia dedicado à família, convidando as pessoas que são importantes para si |
| | | - com os outros, no sentido geral, na concretização do dia dedicado à comunidade; | - identificação do envolvimento e participação dos jovens na concretização do dia dedicado à comunidade | Sessão 10 | ≥ metade dos jovens participe na atividade dedicada à comunidade |
| | Fomentar o desenvolvimento e ampliação de competências relacionadas com a autodeterminação, planeamento e concretização de ações, criatividade, iniciativa, resiliência, persistência, organização, responsabilidade, autoestima, autoconfiança e resolução de problemas | Organização e concretização da atividade, da total responsabilidade do grupo de jovens, orientada para as pessoas importantes para si | - ficha de apoio à organização da atividade | Sessão 6 e 7 | ≥ metade dos jovens participe na organização do dia dedicado às pessoas importantes para si; ≥ metade dos jovens participe na concretização do dia dedicado às pessoas importantes para si; |
| Estimular nos jovens o seu sentido crítico e participação ativa na sociedade em geral | Desenvolver competências baseadas na cidadania, reflexão e crítica | - discussão sobre características, aspetos positivos e negativos, da sociedade em geral bem | - identificação da participação e envolvimento dos jovens na discussão | Sessão 8 e 9 | ≥ metade dos jovens participe na discussão e reflexão conjunta sobre a sociedade em geral e comunidade onde |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---------------|--|
| bem como na comunidade onde se inserem | | como da comunidade onde de inserem | | | vivem; |
| | Fomentar o desenvolvimento de competências orientadas para a resolução de problemas e tomada de decisão | - dinâmicas em grupo - identificação de problemáticas existentes na comunidade e definição de estratégias de intervenção | - ficha de apoio à identificação de problemáticas e definição de estratégias | Sessão 8 e 9 | ≥ metade dos jovens consiga concretizar as dinâmicas de grupo ≥ metade dos jovens consiga identificar uma problemática existente na comunidade e defina uma estratégia de intervenção |
| | Promover um repertório de competências baseadas na criatividade, iniciativa, persistência, responsabilidade, organização, planeamento e concretização de ações, resiliência, autoestima, autoconfiança, resolução de problemas e autodeterminação orientados para a participação social. | - Organização e concretização de um dia dedicado à intervenção comunitária com base nas problemáticas identificadas e estratégias definidas. | - ficha de apoio à organização da atividade | Sessão 9 e 10 | ≥ metade dos jovens participe na organização do dia dedicado à comunidade; ≥ metade dos jovens participe na concretização do dia dedicado à comunidade; |
| Fomentar o desenvolvimento de competências que favoreçam a inserção profissional e formativa dos jovens | Favorecer a aquisição de conhecimentos ao nível das diferentes possibilidades formativas, características do mercado de trabalho, processo de procura de emprego e bases da criação de negócio próprio. | - discussão e reflexão em grupo; - exercícios práticos; | - fichas de exercícios práticos sobre as temáticas exploradas - identificação da participação e envolvimento dos jovens na discussão | Sessão 11 | ≥ metade dos jovens participe na discussão e reflexão conjunta; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|------------------|--|
| | Facilitar o desenvolvimento de competências ao nível do raciocínio abstrato, interpretação, integração e elaboração de informação | - discussão e reflexão - exercícios práticos de exploração das características da sociedade relacionadas com a inserção | - fichas de exercícios sobre temáticas abordadas - identificação da participação e envolvimento dos jovens na discussão | Sessão 11 | ≥ metade dos jovens consiga realizar com sucesso os exercícios sobre as temáticas abordadas |
| | Fomentar o desenvolvimento de competências ao nível da pontualidade, assiduidade e responsabilidade | - definição conjunta com os jovens das regras do programa - estabelecimento de prazos para realização de trabalhos diversos | - regras definidas pelo grupo - trabalhos entregues dentro dos prazos acordados | Todas as sessões | ≥ metade dos jovens do grupo cumpra as regras definidas em conjunto ≥ metade dos jovens do grupo realize os trabalhos diversos nos prazos acordados |
| Promover o desenvolvimento de competências orientadas para a perspetivação do futuro | Estimular o desenvolvimento de competências relacionadas com a definição de objetivos e ações necessárias ao seu alcance, reflexão, crítica, autoestima, autoconfiança e autodeterminação. | - construção do seu projeto de vida incluindo: - descrição da sua situação atual; - identificação de objetivos futuros; - definição das ações necessários ao seu alcance; | - ficha de apoio "o meu projeto de vida" | Sessão 12 | ≥ metade dos jovens consiga construir o seu projeto de vida. |



NOTAS





NARRATIVA DA PRÁTICA

1. Narrativa da prática

De forma a ser possível um maior entendimento do recurso Liga-Te optámos por incluir neste capítulo: descrição da estruturação prévia do recurso e explicitação da experimentação, com indicação dos procedimentos que, por diversos motivos, foram modificados e/ou ajustados relativamente à estruturação inicial.

1.1. Estruturação prévia

1.1.1. Pré intervenção

No período que antecedeu o início da intervenção foram realizadas ações junto da população jovem com vista à divulgação do recurso, à sensibilização para a herméctica, à auscultação de necessidades e opiniões, bem como a promoção do envolvimento da comunidade na sua estruturação.

Fase 0 - Divulgação do Recurso / sensibilização dos jovens

- a) Ações de sensibilização coletivas realizadas no CID@Net, Gabinete de Inserção Profissional “O Moinho” - Bairro Ativo, nos sites locais e redes sociais;
- b) Divulgação junto dos utentes do GIP “O Moinho” - Bairro Ativo, CID@Net, associações e comércio local, Instituições públicas do concelho, distribuição de cartazes e flyers;

Fase 1 - Questionário de auscultação

Fase 2 - Assembleia de Jovens

Fase 3 - Inscrição dos participantes

- a) Os jovens interessados preencheram uma ficha de inscrição incluindo: dados sociodemográficos, autoavaliação de competências, objetivos futuros e sugestões (ver capítulo V);
- b) Posteriormente, os jovens que se haviam inscrito foram contactados telefo-

nicamente para marcação de uma sessão individual.

De forma a ser possível uma abordagem sistémica e integrada, o recurso Liga-Te foi estruturado em intervenção individual e intervenção em grupo, sendo que ambas ocorreram em simultâneo.

1.1.2. Intervenção

1.1.2.1 Intervenção individual

A intervenção individual acompanha todo o programa, devendo ocorrer no período antecedente, em simultâneo e no final da intervenção em grupo.

Estas sessões permitem intervir ao nível das características e necessidades particulares de cada jovem, bem como dos fatores de risco individuais que possuem associados. Por outro lado, possibilitam a adequação de estratégias interventivas à individualidade de cada jovem.

As sessões individuais realizadas no período antecedente à intervenção em grupo visam:

- I) Estabelecer uma relação de trabalho com os jovens;
- II) Obter um conhecimento diferenciado de cada jovem, nomeadamente, ao nível de informações demográficas, trajetória de vida, história pessoal, percurso escolar e/ou profissional, características da situação atual e perspetivas face ao futuro;
- III) Conhecer as necessidades individuais, percebendo se o jovem tem indicação para participar no recurso Liga-Te ou se outro tipo de intervenção dará uma resposta mais adequada às suas necessidades;
- IV) Realizar o balanço de competências, possibilitando, num registo ainda preliminar, que o jovem reconheça as suas características individuais, competências mais fortes e mais frágeis;
- V) Gerir as expectativas do jovem em relação ao Recurso e à sua participação;

VI) Estimular a motivação do jovem para a sua participação através da exploração conjunta do recurso e mais-valias da sua participação.

Ao longo da intervenção em grupo, as sessões individuais são orientadas para os seguintes objetivos:

- I) Reforçar a relação de trabalho com os jovens;
- II) Explorar temáticas pertinentes ao contexto da intervenção e que favoreçam o alcance dos objetivos do recurso;
- III) Intervir junto de fragilidades específicas de cada jovem, bem como ao nível dos fatores de risco que possui associados;
- IV) Estimular a motivação e investimento do jovem no seu processo de inserção profissional e/ou formativo;

No final da intervenção em grupo deverá ser realizado um acompanhamento individualizado de cada jovem com o objetivo de:

- I) Realizar a avaliação do jovem relativamente ao recurso e sua participação;
- II) Efetuar o ponto de situação face à inserção;
- III) Explorar possibilidades de apoio e encaminhamentos em função das necessidades de cada jovem;
- IV) Apoiar o jovem na execução dos procedimentos necessários à sua inserção profissional e/ou formativa.

O número de sessões individuais a realizar durante o recurso Liga-Te deverá ser variável, para cada fase, em função das características e necessidades dos jovens, não havendo um pré-estabelecimento rígido a este nível.

1.1.2.2. Intervenção em grupo

A intervenção em grupo foi estruturada em sete módulos: I - Apresentação; II - Liga-Te: a ti mesmo; III - Liga-Te: aos outros; IV - Liga-Te: à tua comunidade; V - Liga-Te: à sociedade; VI - Liga-Te: à tua vida e término do programa.



Módulo I - Apresentação (1 sessão)

O primeiro módulo tem como objetivo facilitar o heteroconhecimento dos participantes e o estabelecimento da relação entre si, aspetos fundamentais aos trabalhos que nos propomos desenvolver em contexto de grupo. A planificação do programa deverá ser novamente explorada, facilitando que os jovens desenvolvam a sua capacidade crítica e reflexiva, dando o seu contributo com sugestões e opiniões. Desta forma pretendemos facilitar a identificação dos jovens para com o programa, concorrendo para a concretização de um processo dinâmico envolvendo os participantes na própria estruturação da intervenção. As expectativas e motivações dos jovens serão novamente exploradas nesta sessão.

Módulo II - Liga-Te: a ti mesmo (3 sessões)

a) Na primeira sessão do módulo, o objetivo consiste na realização do balanço de competências de cada participante, nomeadamente, ao nível da reflexão sobre a sua trajetória de vida, percurso formativo ou profissional, experiências significativas ou análise de potencialidades.

- A realização de exercícios práticos irá permitir que os jovens reflitam criticamente sobre as suas vivências, conseguindo efetuar o balanço das suas competências, de-

envolvendo a sua capacidade de resiliência, reflexão e crítica sobre si mesmos, bem como a sua autoestima e autoconfiança.

b) Na segunda sessão os jovens são convidados a realizarem trabalhos criativos que expressem uma ideia ou sentimento com que se identifiquem. Esta sessão tem como objetivo possibilitar que os jovens se expressem sem recorrer à comunicação verbal, usando a criatividade, o que na prática poderá passar pela escrita de textos, poemas, desenhos, fotografia, entre outros. Posteriormente, os trabalhos serão expostos, estimulando nos jovens a sua autoestima, autoconfiança e reconhecimento pelo seu investimento.

- Os trabalhos desenvolvidos irão possibilitar a expressão e criatividade dos jovens, assim como facilitar o reconhecimento de que existem outras formas de comunicação e expressão além da verbal.

c) Na terceira sessão pretende-se que os jovens abordem problemáticas ou situações diversas relacionadas com as suas vivências.

- Desta forma o jovem tem a oportunidade de refletir de forma crítica sobre a situação, identificando estratégias alternativas de resolução e reconhecendo as aprendizagens que adquiriu, desenvolvendo competências ao nível da resiliência, análise de problemas e identificação de estratégias alternativas.

Módulo III - Liga-Te: aos outros (3 sessões)

a) Na primeira sessão espera-se que o jovem explore a sua relação com a rede de suporte social, nomeadamente, família, amigos, vizinhos, entre outros, variando em conformidade com as características do jovem. Nesta sessão será apresentado em detalhe o “Dia da Família”, para que os jovens comecem a pensar sobre as ações ou atividades que gostariam de desenvolver.

- Pretende-se, assim, promover a vinculação dos jovens aos que lhes são próximos, assim como fomentar a sua autoestima e autoconfiança.

b) A segunda sessão destina-se à organização do “Dia da Família”. Esta é uma iniciativa em que os jovens deverão planear uma atividade a realizar com familiares,

podendo convidar também amigos, vizinhos ou quem entenderem. Em situações onde a incompatibilidade de horários ou ausência de meios financeiros impossibilite a concretização do dia de convívio, poderão ser realizadas outras atividades que promovam a vinculação dos jovens aos que lhes são próximos.

- Desta forma pretende-se que os jovens desenvolvam competências empreendedoras, como o planeamento e concretização de ações, organização, iniciativa, a criatividade, a persistência, o trabalho em equipa, a comunicação e a resiliência. Visa, igualmente, a estimulação dos vínculos do jovem com os que lhes são próximos. Na apresentação do dia é igualmente sugerido aos jovens que, na organização do convívio, congreguem também outras questões que lhes pareçam pertinentes, nomeadamente, a realização do evento no campo, promovendo simultaneamente a ligação do jovem com a natureza.

c) A terceira sessão será a concretização do “Dia da Família”.

- Através do convívio ou atividade orientada para os familiares e pessoas próximas pretende-se que o jovem desenvolva o seu relacionamento interpessoal, autoestima, autoconfiança, sentido de autoconcretização e eficácia, bem como reforce os seus laços com os outros.

Módulo IV - Liga-Te: à tua comunidade (3 sessões)

a) Um dos objetivos da primeira sessão consiste na exploração de características da comunidade onde os jovens se inserem, manifestações culturais e questões que, na opinião dos jovens, sejam mais-valias e problemáticas. Nesta sessão deverá ser introduzida a necessidade de definição de estratégias de intervenção que estejam ao alcance dos jovens (e que serão exploradas na sessão seguinte) para que os participantes possam refletir sobre o assunto. Simultaneamente pretende-se desta forma estimular a vinculação do jovem à sua comunidade, nomeadamente, ao nível cultural.

- Para o alcance dos objetivos propostos, a sessão poderá ser baseada em reflexões e discussões ou em exercícios práticos, dependendo das características do grupo. Nesta sessão deverão ser desenvolvidas competências ao nível da reflexão crítica, cidadania, sensibilizando o jovem para a possibilidade de intervenção em determinadas problemáticas e situações.

b) Na segunda sessão do módulo pretende-se que o jovem organize, com base no trabalho efetuado na sessão anterior, um dia dedicado à sua comunidade, definindo estratégias e situações em que poderá intervir. A título de exemplo, os jovens poderão identificar pessoas mais carenciadas, idosos com dificuldades de locomoção, crianças desocupadas, e organizar estratégias para minimizar as situações previamente identificadas.

- Com a organização da iniciativa os jovens deverão desenvolver a sua capacidade de organização, planeamento e concretização de ações, iniciativa, persistência, trabalho em equipa.

c) Na terceira sessão decorre o “Dia da Comunidade”, tendo como objetivo sensibilizar os jovens para as problemáticas que existem ao seu redor, bem como dotá-los da perceção da possibilidade de intervenção em diversos domínios.

- A concretização da iniciativa irá possibilitar que os jovens desenvolvam competências como a comunicação e expressão, autoestima e autoconfiança, relacionamento interpessoal, resiliência e autodeterminação.

Módulo V - Liga-Te: à sociedade (1 sessão)

a) Nesta sessão pretende-se que o jovem adquira conhecimentos relativos à sociedade em geral, especialmente no que respeita à sua inserção, nomeadamente: características do mercado de trabalho, profissões com maior segregação, contratos de trabalho, recibos verdes, impostos, formações, criação de negócio próprio, entre outros.

- Pretende-se, assim, dotar os jovens dos conhecimentos essenciais à sua inserção, seja formativa, profissional ou criação de negócio próprio.

Módulo VI - Liga-Te: à tua vida (1 sessão)

a) Nesta sessão pretende-se que os jovens consigam perspetivar o seu futuro de forma objetiva, conseguindo definir o que pretendem alcançar, avaliar a sua situação face aos objetivos estabelecidos, assim como definir quais as ações necessárias ao seu alcance.

- O módulo pretende estimular a motivação dos jovens para o seu processo de inserção, fomentando o desenvolvimento de competências ao nível da definição de objetivos e ações, autoestima e autoconfiança, comunicação e expressão, persistência e motivação.

Módulo VII - Término da intervenção em grupo (1 sessão)

a) Sessão destinada à avaliação do programa, reflexão sobre as temáticas abordadas e relevância da sua implementação do processo de inserção dos jovens.

- Através de discussão e dinâmica de grupo os jovens deverão ser conduzidos à reflexão e crítica sobre a sua participação no programa, alterações ao nível de modalidades de ação e reconhecimento da sua importância. A sessão visa, igualmente, estimular a autoestima, autoconfiança e motivação dos jovens, fundamentais ao seu processo de inserção.

1.2. Experimentação

A experimentação do recurso Liga-Te iniciou com um grupo de sete jovens, com idades compreendidas entre 18 e 23 anos, quatro do género feminino e três do género masculino.

A primeira sessão possibilitou a compreensão de que uma das jovens integradas não tinha indicação para participar no Programa, tendo sido encaminhada para outra tipologia de intervenção que respondia de forma mais adequada às necessidades e características da jovem.

As características situacionais dos participantes que continuaram no Programa eram bastante variáveis: uma jovem estudante, quatro que procuravam emprego e uma jovem que se encontrava empregada em part-time, mas que pretendia alargar o seu horário de trabalho.

As motivações que conduziram os jovens a integrar o programa foram igualmente distintas, visando o desenvolvimento: de uma maior ligação à sua comunidade, competências que facilitassem a sua inserção profissional ou possibilitassem uma perspetivação do futuro mais objetiva.

Entendemos que as diferenças ao nível das características situacionais e motivacionais constituíram, por um lado, uma mais-valia, e por outro, um obstáculo. A variedade ao nível das características individuais dos jovens que integraram o grupo veio enriquecer o trabalho desenvolvido em contexto de sessão, possibilitando que diferentes “olhares” sobre um mesmo objeto fossem explorados. No entanto, somos da opinião que dificultou o estabelecimento das relações interpessoais, nomeadamente, ao nível da identificação com o outro, no sentido em que as situações atuais e objetivos dos jovens divergiam. A disponibilidade dos jovens era, assim, bastante condicionada, tanto pelo horário escolar ou de trabalho, como pelas idas dos jovens a entrevistas de emprego.

Com o decorrer do programa, o grupo foi-se tornando progressivamente mais reduzido em resultado da inserção profissional dos jovens. Este aspeto foi vivido pelos restantes membros do grupo como algo de muito positivo, tendo ficado felizes pelo alcance do objetivo do colega. Por outro lado, o facto de o grupo ter ficado reduzido a três jovens constitui um fator adverso à experimentação do programa.

O facto de a maior parte do grupo ser constituído por jovens em situação de procura de emprego conduziu a que: i) faltassem com alguma regularidade para se deslocarem a entrevistas de trabalho; ii) o número de elementos do grupo se tenha tornado muito reduzido.

1.2.1. Intervenção individual

As sessões individuais realizadas com todos os membros do grupo revelaram-se uma grande mais-valia ao alcance dos objetivos que nos propúnhamos alcançar com o recurso.

Ainda assim, e como se pode verificar com o reencaminhamento de um dos participantes para outra intervenção mais ajustada às suas características e necessidades, o contexto individual difere muito para o de grupo, sendo importante atender a este aspeto aquando da aplicação do recurso.

De acordo com o previsto, as sessões iniciais possibilitaram um conhecimento dife-

renciado de cada jovem, das suas características pessoais e situacionais, motivações e objetivos. Esta informação constituiu uma mais-valia à dinamização das sessões, pois possibilitou o reajuste de algumas estratégias utilizadas. Foram realizadas duas sessões individuais com cada participante antes do início da intervenção em grupo.

As sessões individuais que tiveram lugar sensivelmente a meio da experimentação do recurso foram orientadas para os objetivos específicos de cada jovem. Assim, nos que se encontravam em situação de inserção profissional, foram exploradas as formas como procuravam emprego, quais as dificuldades que mais sentiam e definidas estratégias com vista a potencialização do alcance do seu objetivo. Com a jovem que estava inserida em contexto escolar a sessão foi estruturada, fundamentalmente, com o objetivo de a orientar para a perspetivação do seu futuro, assim como para a definição de objetivos a médio e longo prazo.

No final do programa, as sessões individuais realizadas com os jovens visaram uma avaliação global da sua participação no programa, ponto de situação face aos objetivos que foram definidos e, em situações que se afiguraram pertinentes, aos encaminhamentos para intervenções que respondessem às suas necessidades.

1.2.2. Intervenção em grupo

De uma forma global, fez-se um balanço positivo da intervenção em grupo, apesar das dificuldades acima expostas (jovens com diferentes características situacionais e objetivos distintos; inserção profissional de membros do grupo conduziu a que este ficasse muito reduzido).

Para uma maior exploração da intervenção em grupo, iremos aprofundar as sessões dinamizadas em cada módulo, de forma a facilitar a compreensão.

Módulo I - Apresentação

1ª sessão

Este módulo é constituído por uma única sessão, tendo esta como objetivo principal promover o heteroconhecimento entre os participantes e facilitar o estabelecimen-

to de uma relação de trabalho. De acordo com o definido na pré-estruturação da sessão, foi explorada a planificação do programa, realizadas dinâmicas de heteroconhecimento (“Cartão de Apresentação” e “BI”), exploradas as expectativas dos jovens e definidas as regras de funcionamento.

A dinamização da sessão decorreu de forma positiva, de acordo com o que estava pré-estruturado, tendo havido grande adesão por parte dos jovens a todas as atividades propostas. Esta primeira sessão é especialmente importante uma vez que pode ser decisiva da efetiva adesão do jovem ao programa, ou produzir o efeito inverso. Sendo o primeiro momento em que todos os participantes trabalham juntos, é necessário que o dinamizador esteja particularmente atento às dinâmicas protagonizadas pelos jovens em contexto de sessão.

Módulo II - Liga-Te: A ti mesmo

2ª sessão

A segunda sessão do programa tem como objetivo o desenvolvimento de competências ao nível do autoconhecimento individual. Esta teve de sofrer algumas alterações em resultado de os jovens não terem realizado atempadamente o Balanço de Competências que lhes foi entregue na primeira sessão individual.

Assim, a sessão compreendeu a realização do exercício “Quem sou eu?” e a análise de potencialidades. A concretização destas duas atividades estendeu-se além do tempo previsto, o que conduziu a que, mesmo que os jovens tivessem realizado o seu Balanço de Competências em casa, não haveria tempo na sessão para o explorar em profundidade.

Propomos, então, a reestruturação desta sessão, passando a incluir apenas a realização do exercício “Quem sou eu?” e a análise de potencialidades. O Balanço de Competências poderá, nomeadamente, ser entregue na primeira sessão individual com os jovens, sendo-lhes solicitado que o concluam até à segunda sessão individual, momento em que seria explorado em conjunto.

Apesar das alterações que a sessão sofreu, entendemos que vai ao encontro dos seus objetivos.

3ª sessão

A terceira sessão do programa é dedicada à realização de trabalhos criativos. Nesta, os jovens tinham como objetivo transmitir uma ideia ou opinião através da pintura de telas.

Foi muito interessante perceber a forma como cada jovem se organizou face ao objetivo da sessão, tendo os trabalhos realizados incidido sobre aspetos culturais, projetos existenciais e tempos livres.

O balanço desta sessão é extremamente positivo, tendo-se verificado uma crescente adesão dos jovens ao longo da sessão aos objetivos a que nos propusemos.

4ª sessão

Na quarta sessão era previsto que os jovens identificassem e analisassem, com base num documento de apoio, uma situação difícil que tenham vivenciado, e que a representassem, tendo a possibilidade de experimentar hipóteses alternativas de resolução.

A primeira parte foi conseguida, os jovens analisaram situações diversas e identificaram estratégias alternativas de resolução, tendo de seguida os trabalhos sido apresentados e discutidos em grupo.

No entanto, a representação não foi realizada, por opção da técnica. À data da quarta sessão o grupo ainda não tinha estabelecido uma relação de confiança entre si, principalmente devido ao facto de alguns participantes, em sessões distintas, não terem estado presentes. Sendo a representação um contexto que implicava a exposição de cada jovem perante o grupo, especialmente acrescida devido ao facto de se tratar de uma representação de uma situação difícil que tenham vivenciado, a técnica considerou que a realização desta atividade poderia colocar os jovens numa situação desconfortável e desfavorável à crescente ligação que se vinha a verificar do grupo para com o recurso.

Com base na experiência recolhida através da experimentação do programa, somos da opinião que a concretização da representação deverá ocorrer em contextos que o técnico entenda que o grupo possui uma relação de confiança e segurança que

facilite a prática da técnica de representação proposta na estruturação do programa.

Assim, a quarta sessão consistiu na exploração de situações difíceis vivenciadas pelos jovens, identificação de estratégias alternativas, partilha e discussão em grupo sobre cada trabalho apresentado. Entendemos que, desta forma, os objetivos da sessão foram igualmente conseguidos.

Módulo III - Liga-Te: aos outros

5ª sessão

A exploração da rede de suporte social teve lugar na quinta sessão do programa. Esta consistiu na identificação, por parte de cada jovem, das pessoas que fazem parte da sua vida, organizadas por grau de proximidade e significação. A realização deste exercício possibilita que o jovem identifique as pessoas que fazem parte da sua vida, reconhecendo a sua importância, estimulando a sua vinculação aos outros.

A concretização desta sessão foi ao encontro da estruturação, tendo-se verificado uma adesão dos jovens à tarefa proposta.

6ª sessão

Na sequência da sessão anterior, os jovens foram convidados a organizar uma atividade destinada às pessoas que fazem parte da sua vida, com vista a promoção da sua vinculação aos outros.

Na sessão, os jovens refletiram em grupo sobre:

- Pessoas a convidar: cada jovem identificou as pessoas que queria convidar para a atividade e definiu a forma de convite;
- Atividade a desenvolver: identificação da atividade, local, horário, custos envolvidos, etc.

Alguns obstáculos surgiram na dinamização da sessão: dificuldade em encontrar o horário e dia para a atividade que possibilitasse que todas as pessoas convidadas pudessem ir; ausência de recursos financeiros, o que impossibilitava a concretização

de algumas atividades que os jovens sugeriram, como um piquenique ou um passeio pelos principais locais históricos de Lisboa.

Foi sugerido aos jovens que, em grupo, refletissem sobre as dificuldades e identificassem estratégias alternativas.

As dificuldades apresentadas conduziram a uma alteração na estruturação inicial do programa, com o grupo a concluir que a concretização da atividade proposta não seria possível devido, principalmente, à impossibilidade de encontrar um horário e data em que todas as pessoas, tanto os jovens como os seus convidados, estivessem disponíveis.

Com a orientação e apoio da técnica, o grupo refletiu sobre outra atividade que promovesse a sua vinculação aos outros, tendo identificado a realização de um postal personalizado como alternativa.

Apesar da alteração efetuada à estrutura inicial, entendemos que a sessão constituiu uma mais-valia para os jovens, fomentando o desenvolvimento de competências ao nível do trabalho em equipa, comunicação, análise de problemas e identificação de estratégias alternativas.

7ª sessão

Na sétima sessão, de acordo com o definido pelos jovens em sessão anterior, foram realizados os postais personalizados e dedicados a alguém especial e importante para si.

Assim, cada jovem construiu um postal para oferecer a uma pessoa significativa, demonstrando o que sente e quão importante essa pessoa é para si. No final da sessão o grupo demonstrou reconhecer a importância da atividade realizada e a conclusão comum foi a de que não demonstramos, tanto quanto gostaríamos, o nosso afeto às pessoas de quem gostamos.

8ª Sessão

A oitava sessão iniciou com a exploração da entrega dos postais aos seus destinatários. Os jovens estavam orgulhosos do trabalho que haviam desenvolvido e da

alegria com que os seus familiares receberam o postal que especialmente havia sido feito para si. O grupo foi da opinião de que era importante demonstrar com mais frequência o que sentiam pelas pessoas que fazem parte das suas vidas.

De seguida abordámos a comunidade em que vivemos, designadamente ao nível da identificação de aspetos positivos e menos positivos. Como aspetos positivos os jovens identificaram a forte coesão social que se verifica entre os moradores do Bairro, existindo sentimentos de entreajuda e partilha. Acrescentaram ser um Bairro alegre onde as pessoas gostam de se divertir. Quanto aos aspetos menos positivos, o grupo apontou o sentimento de insegurança resultante de assaltos e situações de violência que experimentaram ou assistiram. Questões relacionadas com o consumo e venda de drogas foram igualmente indicados, assim como o facto de muitos jovens e jovens adultos se encontrarem em situação de desocupação.

A reflexão conjunta com o grupo decorreu dentro do esperado, tendo os jovens evidenciado facilidade em analisar as questões propostas. Exercício menos fácil foi a identificação de propostas de potenciais estratégias de intervenção face as problemáticas definidas.

9ª sessão

A nona sessão visava a definição de estratégias de intervenção em função das problemáticas identificadas na sessão anterior, que fossem realistas e possíveis de serem realizadas pelos jovens. Nesta sessão, o grupo definiu estratégias muito vagas, como irem para a rua sensibilizar as pessoas para esta questão, conversando com quem fossem encontrando, ou apoiarem algum conhecido que se encontrasse em situação de desocupação (que de momento nenhum dos jovens conseguia identificar).

A amplitude das estratégias definidas constituiu um obstáculo à sua concretização, de acordo com o previsto na proposta inicial. Esta sessão não tinha uma estruturação prévia muito rígida, uma vez que a sua dinamização depende fortemente do grupo e das problemáticas que identifiquem. No entanto seria importante em futuras aplicações o técnico ter preparado algumas linhas de orientação, como propostas de estratégias concretas e de possível execução, para sugerir ao grupo e estimular a reflexão sobre questões mais concretas.

10ª Sessão

A décima sessão tinha como objetivo a concretização das estratégias que os jovens haviam definido na sessão anterior, não tendo sido conseguido. Alguns fatores poderão ter constituído obstáculos à sua realização: estratégias definidas pelos jovens foram demasiado vagas, o que dificultou a sua operacionalização; nesta fase do programa o grupo já se encontrava com um número reduzido de elementos em resultado da inserção profissional de alguns jovens; a exposição dos jovens à comunidade que implicava o “sair para a rua” e desenvolver as estratégias definidas no “ambiente seguro para os jovens que é a sala”.

Este último fator é merecedor de uma reflexão mais profunda. Em diversos contextos os técnicos têm-se deparado com resistências por parte dos jovens em se exporem à comunidade na concretização de diversas atividades, como capoeira ou dança. Estas questões estão intimamente associadas a processos de socialização, onde os jovens têm uma identidade a definir e defender, com vista a sua integração na comunidade a que pertencem. A realização de atividades que coloquem em causa essa dita identidade, como a apresentação pública de uma dança, poderá colocá-los numa situação de fragilidade face aos pares e dificultar a sua vivência em comunidade.

Somos da opinião que contrariar esta tendência é um trabalho fundamental a ser desenvolvido pelos técnicos. Assim, mesmo que os objetivos desta sessão não tenham sido conseguidos na experimentação do programa, entendemos que a sua estruturação se deverá manter, mas incluindo reforço de algumas estratégias:

- Caso as propostas de intervenção dos jovens sejam demasiado vagas, o técnico deverá apoiar o grupo a estruturar melhor a ideia subjacente e a definir estratégias objetivas e exequíveis;
- Explorar, em conjunto com os jovens, a questão da identidade, nomeadamente, como os jovens se entendem, como esperam que os outros os “vejam”.

11ª sessão

A sessão dinamizada foi ao encontro da estruturação prévia. Foram explorados te-

mas como as características do mercado de trabalho, o processo de procura de emprego, possibilidades de formação, procedimentos necessários à criação de negócio próprio e empreendedorismo como uma atitude perante a vida.

12ª sessão

Nesta sessão cada participante construiu o seu projeto de vida, descrevendo a situação atual, definindo objetivos futuros e identificando os passos necessários ao seu alcance. Verificou-se um grande desenvolvimento ao nível da capacidade de perspetivação do futuro nos jovens, tendo todos sido capazes de definir com clareza o que pretendem alcançar nas suas vidas.

13ª Sessão

Na última sessão do programa foi realizada a sua avaliação, em grupo e individual, que será apresentada e discutida em capítulo posterior. Os jovens foram bastante críticos, demonstrando capacidade de análise e crítica.

Como dinâmica final do programa, cada participante escreveu uma dedicatória a todos os colegas no cartão de apresentação realizado na primeira sessão do programa.

ELEMENTOS ILUSTRATIVOS

1. Fotografias tiradas no módulo II, Liga-Te: a ti mesmo, sessão 3, de expressão criativa





INSTRUMENTOS UTILIZADOS

1. Questionário de auscultação

Questionário

Idade: _____ anos

Escolaridade: _____

Ocupação: _____

Localidade de residência: _____

1. Dá a tua opinião, dizendo para cada frase se para ti é nada importante, pouco importante, importante ou muito importante. Coloca uma cruz no quadrado correspondente.

| | Nada importante | Pouco importante | Importante | Muito importante |
|--|-----------------|------------------|------------|------------------|
| Apoiar os jovens na sua procura de emprego/formação | | | | |
| Desenvolvimento de competências/conhecimentos pessoais e sociais dos jovens (ex. comunicação/organização/definição de objetivos) | | | | |
| Dar a conhecer aos jovens o mundo do trabalho | | | | |
| Ajudar os jovens a saber escolher e procurar o que querem para o seu futuro/ objetivos de vida, sobretudo profissionais | | | | |
| Criação de um programa que tenha como objectivo apoiar a inserção profissional/escolar dos jovens | | | | |

2. Diz se concordas, ou não, com as seguintes afirmações:

| | Sim | Não |
|--|-----|-----|
| Alguns jovens poderão precisar de apoio no seu processo de inserção escolar / profissional | | |
| É preocupante os jovens estarem sem ocupação | | |
| A falta de objetivos de vida pode conduzir o jovem a um "mau caminho" | | |
| Alguns jovens podem sentir que precisam de ajuda | | |
| É importante que os jovens saibam o que querem alcançar nas suas vidas | | |
| Dificuldades de comunicação, organização, motivação e autoconfiança dificultam a inserção do jovem | | |

Gostarias de participar num programa que tem como objetivo apoiar-te no teu processo de inserção escolar/profissional e/ou na definição dos teus objetivos de vida?

Sim

Não

2. Balanço de competências a realizar no início e final do programa

BALANÇO DE COMPETÊNCIAS

Elementos de Identificação:

Nome: _____

Idade: _____ anos

Escolaridade: _____

Morada: _____

Localidade: _____ Código Postal: _____

Situação ocupacional: _____

Disponibilidade: manhã tarde total

Telemóvel: _____

Faz o balanço das tuas competências:

| Competência | Não consigo | Consigo com dificuldade | Consigo | Consigo com facilidade |
|--|-------------|-------------------------|---------|------------------------|
| Perceber facilmente o que os outros me dizem | | | | |
| Pensar e pôr em prática ações | | | | |
| Confiar no que sou capaz de fazer | | | | |
| Gostar de mim como sou | | | | |
| Saber quais são os meus objetivos de vida | | | | |
| Conseguir que os outros percebam o que lhes digo com facilidade | | | | |
| Conseguir relacionar-me com as outras pessoas (família, amigos, vizinhos, colegas) | | | | |
| Pôr em prática as ações necessárias para conseguir os meus objetivos | | | | |
| Respeitar os horários marcados | | | | |
| Trabalhar em grupo, dividindo tarefas e responsabilidades | | | | |
| Ir aos compromissos marcados (reuniões/entrevistas) | | | | |
| Tomar uma decisão quando tenho várias opções | | | | |
| Esforçar-me para alcançar os meus objetivos, mesmo enfrentando obstáculos | | | | |
| Saber quais são as minhas competências mais fortes e mais frágeis | | | | |
| Conhecer as características do mercado de trabalho | | | | |
| Conseguir imaginar como será a minha vida daqui a 10 anos | | | | |

Escolhe uma opção para cada uma das seguintes frases:

| | Sim | Não |
|--|-----|-----|
| Preciso desenvolver algumas das minhas competências | | |
| A participação no programa pode ajudar-me no meu processo de inserção profissional / em formação | | |

Obrigada pela colaboração!

3. Avaliação de competências a preencher detalhadamente por cada participante

AUTO-AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

| NOME: | 6.º Semão | 7.º Semão | 8.º Semão | 9.º Semão | 10.º Semão |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Aminhas competências | | | | | |
| Cuidar da minha higiene e apresentação | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser ativo, com iniciativa | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser independente na realização de tarefas e de trabalhos | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Pouco pilatos outros quando é preciso fazer alguma coisa | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Planear e organizar o trabalho que há a fazer e respeito os diferentes passos a dar para a sua realização | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Assumir responsabilidades quando erro ou falho e pedir desculpa sempre que necessário | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Pedir apoio quando tenho dúvidas nas tarefas, não deixando que os problemas se arcaem | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ter facilidade em relacionar-me com os outros, incluindo e mantendo conversas e ouvindo com atenção e respeito as ideias e opiniões dos outros | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser capaz de agir/diálogo de stress, controlando a minha emoção e impulsos | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Adaptar-me facilmente a contextos diferentes dos que estou habituado | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Lutar pilos meus objetivos mesmo que pareçam difíceis de alcançar | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| As minhas competências | 6.º Semão | 7.º Semão | 8.º Semão | 9.º Semão | 10.º Semão |
| Ser um passo responsável, que não tira, chega a horas e realiza as tarefas solicitadas | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser resistente a acontecimentos frustrantes, não deixando que os imprevistos afetem a minha ação | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser uma pessoa determinada, segura e com amor-próprio | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Ser capaz de negociar porque fundamento a minha ideia, olho os outros e fago cedências quando necessário | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Tirar toda a pressão com respeito, independentemente das diferenças que tem de mim | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Reformular as minhas decisões depois de analisar as vantagens e desvantagens das mesmas | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Cumprir o compromisso que assumo | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Conseguir gerir o que tenho para fazer de acordo com o tempo disponível | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Demonstrar a minha opinião, respeitando a dos outros | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Identificar diferentes formas e estratégias de resolver um problema | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |
| Decidir quanto tenho várias opções | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 | 12345 |

4. Ficha de avaliação da sessão a preencher por cada participante

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

Sessão nº

Data: ___/___/___

1. Temas abordados

| Os temas abordados na sessão | Sim | Não |
|---|-----|-----|
| Foram interessantes | | |
| Foram úteis para o meu desenvolvimento enquanto pessoa | | |
| Contribuíram para a minha inserção no trabalho/ em formação | | |
| Estão de acordo com os objetivos do programa | | |

2. Métodos utilizados

| Os métodos usados na sessão (ex. dinâmicas de grupo, exercícios) ... | Sim | Não |
|--|-----|-----|
| Estavam de acordo com o objetivo da sessão | | |
| Facilitaram a minha compreensão dos temas | | |

3. Duração

| Sessão... | Curta | Adequada | Muito longa |
|---------------------------|-------|----------|-------------|
| A duração total da sessão | | | |

| Temas explorados... | Curto | Adequado | Muito longo |
|--|-------|----------|-------------|
| O tempo utilizado em cada tema explorado | | | |

4. A dinamizadora

| Competências | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|--|--------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------|
| A linguagem usada | Dificultou a minha compreensão | | | | | Facilitou a minha compreensão |
| Relação com os participantes | Fez-se sentir desconfortável | | | | | Fez-me sentir confortável |
| Capacidade de motivar os participantes | Nenhuma | | | | | Muita |
| Conhecimento dos temas abordados | Insuficiente | | | | | Total |

Sugestões / Observações: _____

Obrigada pela colaboração!

5. Exercício "Quem sou Eu?"

Quem sou Eu?

Características que me descrevem:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Gosto de: _____; _____; _____; _____; _____;
_____.Não gosto de: _____; _____; _____; _____; _____;
_____.

As pessoas mais importantes para mim são: _____

O dia mais feliz da minha vida: _____

O dia mais triste da minha vida: _____

Uma situação difícil por que passei: _____

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

As minhas qualidades

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |

Os meus defeitos

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |

O meu maior sonho é: _____

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Daqui a 10 anos espero: _____

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |

6. Exercício "Análise de Potencialidades"

Análise das minhas potencialidades

| As minhas competências fortes | As minhas competências frágeis |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| | |
| Como posso tirar o maior benefício? | O que posso fazer para melhor? |
| | |

7. Exercício "Análise de situações"

Análise de Situações

Nome: _____

Descrição de uma situação difícil por que passei: _____

O que eu poderia ter feito diferente: _____

O que gostava que a outra pessoa tivesse feito de diferente: _____

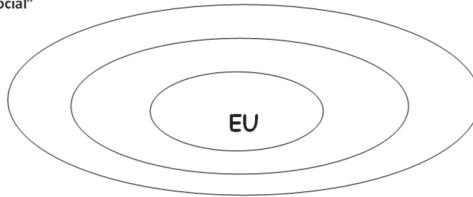
Como queria que a situação tivesse terminado: _____

O que aprendi com a situação: _____

8. Grelha de autoavaliação de regras definidas pelo grupo a preencher diariamente

| | | Não Faltar | Chegar a horas | Não usar o telefone e t- lo no silêncio | Fazer as tarefas propostas | Respeitar as diferenças individuais | Participar na sessão | Respeitar a sua vez de falar | Não conversar com colegas |
|---------------|---------------|------------|----------------|--|----------------------------|--|----------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 2ª Sessão | Dauda Seidl | | | | | | | | |
| | Elisa Varela | | | | | | | | |
| | José Li | | | | | | | | |
| | Nádia Gomes | | | | | | | | |
| | Olinda Dantas | | | | | | | | |
| | Sónia Ramos | | | | | | | | |
| 3ª Sessão | Wander Cabral | | | | | | | | |
| | Dauda Seidl | | | | | | | | |
| | Elisa Varela | | | | | | | | |
| | José Li | | | | | | | | |
| | Nádia Gomes | | | | | | | | |
| | Olinda Dantas | | | | | | | | |
| Sónia Ramos | | | | | | | | | |
| Wander Cabral | | | | | | | | | |

9. Exercício “Rede de suporte social”



10. Cartões a serem utilizados em exercícios orientados para o desenvolvimento da comunicação.

MEDOS

FAMÍLIA

DIFERENÇAS

11. Documento de apoio à preparação do “Dia da Família”

| |
|--------------------|
| Documento de Apoio |
|--------------------|

Indica 3 atividades que gostarias de realizar com as pessoas importantes para ti:

Quem gostarias de convidar para participar na atividade:

Justifica as tuas escolhas:

12. Documento de apoio “A minha comunidade”

A Minha Comunidade

Descreve a tua comunidade:

Identifica:

➤ **Aspetos positivos:**

➤ **Aspetos menos positivos:**

Que manifestações culturais encontras na tua comunidade?

13. Documento de apoio “O meu projeto de vida”

O meu projecto de vida

| Descrição da situação atual: | Passos necessários: | Objetivos: |
|------------------------------|---------------------|------------|
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |

Passos que posso envolver no processo: _____

Quanto tempo espero demorar a alcançar os meus objetivos: _____

É importante para mim alcançar os meus objetivos porque: _____

NOTAS





AValiação DO RECURSO

1. Avaliação do recurso Liga-Te

1.1. Jovens

1.1.1. Avaliação das sessões

Além dos comentários e apreciações realizadas em todas as sessões, cada participante preencheu uma ficha de avaliação da sessão. A exploração dos dados obtidos através do preenchimento das fichas de avaliação foi realizada no Statistical Package for the Social Sciences, SPSS, versão 16.

Verificamos um aumento na avaliação positiva do programa à medida que este decorre, demonstrando uma crescente vinculação, adaptação e identificação do grupo para com o recurso.

Os temas abordados nas sessões e métodos utilizados foram avaliados positivamente, demonstrando reconhecimento por parte dos participantes em relação aos objetivos do programa. A opinião dos participantes em relação à duração das sessões distribuiu-se, mas ainda assim, a grande maioria avaliou-a como adequada. Quanto à dinamizadora, encontramos uma avaliação predominantemente positiva, acentuada com o decorrer do programa. A avaliação dos jovens neste domínio reforçou a convicção de que a capacidade de motivar os participantes é extremamente importante, bem como a adequação da linguagem usada aos destinatários.

1.1.2. Avaliação global do programa realizada em conjunto com a técnica

Na última sessão em grupo foi realizada uma reflexão conjunta com os jovens sobre a avaliação global do recurso Liga-Te. Para uma mais fácil estruturação, o grupo identificou aspetos positivos e aspetos menos positivos, que passamos a expor:

1) Aspetos positivos

- Os trabalhos concretizados, como o postal construído e oferecido a uma pessoa da preferência de cada jovem;

- Os exercícios e dinâmicas realizadas nas sessões;
- A participação no programa, que possibilitou o desenvolvimento do autoconhecimento, autoconfiança e perspetivação do futuro;

II) Aspetos menos positivos

- As faltas dos membros do grupo (em grande medida devido à sua procura de emprego) que acarretavam uma maior inatividade do grupo;
- O grupo ficou com um número de elementos reduzido em resultado da inserção profissional de alguns membros;
- O objetivo de concretização de um dia dedicado à comunidade não foi conseguido. O grupo apontou como possíveis justificações o reduzido número de elementos do grupo e a difícil execução das estratégias definidas;
- A falta de recursos financeiros para atividades, nomeadamente, a dedicada às pessoas significativas para os jovens;

1.1.3. Avaliação global do programa realizada individualmente

A avaliação global realizada pelos jovens foi muito positiva, expressando com clareza a sua opinião em relação à sua participação no recurso Liga-Te.

Todos os jovens foram da opinião que os temas abordados no programa haviam sido interessantes, úteis para o seu desenvolvimento enquanto pessoa, que contribuíram para a sua inserção profissional/formativa e estiveram de acordo com os objetivos do programa.

Em relação aos métodos utilizados, a totalidade do grupo considerou que estavam de acordo com o programa e facilitaram a sua compreensão dos temas.

A duração total do programa e o tempo utilizado em cada tema explorado foram avaliados como adequados.

O grupo entendeu que a sua participação no programa foi útil ao seu desenvolvimento pessoal, assim como contribuiu para a sua inserção profissional/formativa.

Quanto ao que mais gostaram no programa, os jovens referiram os exercícios realizados, temas explorados, bem como a amizade estabelecida entre elementos e objetivos conseguidos. Relativamente ao que menos gostaram os jovens apontaram o facto de terem faltado devido a imprevistos, fundamentalmente relacionados com a sua procura de emprego, o grupo.

Todos os jovens entenderam ter sido importante a sua participação no programa, tendo dado diversas justificações: “porque a minha participação no programa ajudou na minha procura de trabalho ou em poder entrar para o mercado de trabalho”, “além de me ter ajudado a conhecer a mim própria, fiz amigos, alargou o meu leque de como formar objetivos para o futuro”, “ajudou-me a pensar o meu futuro e a conhecer-me a mim próprio”, “aprendi muita coisa, falámos sobre muitos temas, dei a minha opinião, ouvi a dos outros, foi muito bom”, ou “porque me ajudou a despertar as minhas capacidades pessoais”.

Alguns dos comentários escritos pelos jovens foram: “quanto a mim este programa deve ser continuado porque é muito importante”, “gostaria de um dia, com os meus colegas, de poder entrar nas ações que aprendemos no programa”.

1.2. Equipa Técnica

A apreciação realizada pela equipa técnica do recurso foi, em muitos aspetos, ao encontro da avaliação realizada pelos jovens.

A estruturação do programa em intervenção individual e em grupo constituiu uma mais-valia ao alcance dos objetivos propostos. As sessões individuais facultaram um conhecimento diferenciado de cada jovem, possibilitando a adequação de estratégias interventivas às necessidades e características de cada participante. Contribuíram, igualmente, para a promoção da motivação individual e adesão ao programa. A intervenção em grupo, incidindo sobre exercícios práticos e dinâmicas de grupo, facilitou o desenvolvimento de competências, de acordo com os objetivos estabelecidos para o programa. Os módulos definidos constituíram um processo, ao longo do qual os jovens foram progressivamente adquirindo um maior conhecimento de si e estruturando o seu posicionamento face ao seu futuro.

Somos da opinião que a aplicação do recurso Liga-Te foi bem sucedida, possibilitan-

do o alcance dos objetivos a que nos propusemos. A reflexão sobre a sua aplicação conduziu à identificação de estratégias que constituíram mais-valias, bem como à necessidade de reestruturar algumas sessões, designadamente, a dedicada ao “Dia da Família” e ao “Dia da Comunidade”.

1.2.1. Balanço de competências inicial e final

A análise dos balanços de competências realizados pelos jovens no início e fim da participação no recurso constituiu um indicador relativo aos objetivos a que nos propusemos. A análise global dos resultados obtidos aponta para o desenvolvimento de competências que nos parecem fundamentais relativamente ao posicionamento dos jovens face ao seu futuro.

Verificamos um aumento significativo do sentido crítico dos jovens face à autoavaliação das suas competências entre o início e o final do programa. Este dado poderá indicar um maior reconhecimento sobre as competências que precisam ser desenvolvidas de forma a potencializar o alcance dos seus objetivos.

Constatámos, igualmente, um aumento ao nível do autoconhecimento dos jovens, tendo, este inclusivamente, sido um dos aspetos positivos identificados pelos participantes relativamente à sua integração no programa. O crescente conhecimento de si que foi possível desenvolver ao longo do programa poderá estar relacionado com o incremento do sentido crítico, na medida em que conhecermo-nos a nós próprios constituirá a base necessária para podermos identificar quais as nossas competências mais fortes e mais frágeis.

A perspetivação do futuro sofreu um desenvolvimento ao longo do programa. A comparação entre a autoavaliação inicial e final demonstra uma maior capacidade dos jovens em identificarem os seus objetivos de vida e em perspetivarem a sua vida dentro de 10 anos.

1.2.2. Cumprimento das regras definidas pelo grupo

Na primeira sessão foi pedido aos jovens que, em conjunto, definissem as regras de funcionamento do programa, com base no que considerassem importante para o alcance dos objetivos do recurso Liga-Te. Assim, o grupo definiu as seguintes regras:

- Não faltar;
- Chegar a horas;
- Não usar o telefone e tê-lo no silêncio;
- Fazer as tarefas propostas;
- Respeitar as diferenças individuais;
- Participar na sessão;
- Respeitar a sua vez de fazer;
- Não conversar paralelamente com os colegas;

Foi criado um painel com as regras definidas pelo grupo e um sistema de avaliação com base em cores: azul = total cumprimento da regra; verde = cumprimento parcial da regra; amarelo = pouco cumprimento da regra e vermelho = ausência de cumprimento da regra.

Analisando o painel encontramos, principalmente nas primeiras sessões, fragilidades ao nível do cumprimento das regras referentes à assiduidade, pontualidade e utilização de telefone. No entanto, com o decorrer do programa, estes aspetos foram significativamente melhorados, sendo notório o empenho do grupo em melhorar estas competências.

À medida que o grupo foi ficando reduzido e os jovens faltando a sessões para irem a entrevistas de emprego, verificou-se um decréscimo no cumprimento das regras. Este facto pode ser explicado pela desmotivação vivenciada pelos jovens, à medida que os colegas se foram inserindo profissionalmente ou não comparecendo às sessões por motivos relacionados com a procura de emprego.

De uma forma global, parece-nos que esta metodologia poderá produzir resultados positivos uma vez que foi evidente o desenvolvimento das competências dos jovens bem com o seu empenho em obter uma avaliação positiva nas regras que eles próprios definiram.

1.2.3. Autoavaliação de competências diária

A cada sessão os jovens realizaram a sua autoavaliação de competências através do preenchimento de uma grelha. Esta grelha foi adaptada do Manual de Balanço de Competências, e-re@l – rede para a empregabilidade na Alta de Lisboa.

Através da sua autoavaliação pretendíamos que os jovens desenvolvessem o seu sentido crítico face a si mesmos e pudessem perceber de forma clara quais as suas competências mais desenvolvidas e menos desenvolvidas. Analisando as grelhas preenchidas pelos jovens encontramos um desenvolvimento na sua autoavaliação de competências com o decorrer do programa.

Este procedimento possibilitou que os jovens reconhecessem quais as competências em que precisavam investir de forma a potencializar o alcance dos seus objetivos. Um exemplo claro é o desenvolvimento que verificamos na competência “Ser uma pessoa responsável, que não falta, chega a horas e realiza as tarefas solicitadas”, em que os jovens, através do reconhecimento das suas fragilidades, foram investindo e desenvolvendo as suas competências a este nível.

1.2.4. Referencial de competências

De forma a complementar a autoavaliação de competências realizada pelos jovens, foi desenvolvido um referencial de competências a preencher pelo técnico, com base em evidências de comportamento dos participantes.

À semelhança no que verificamos na análise entre a autoavaliação de competências no início e fim do programa, da autoavaliação de competências a cada sessão e do cumprimento das regras definidas pelo grupo, encontramos um desenvolvimento de competências crescente em todos os jovens com o decorrer do programa.

Este é um dado extremamente importante ao evidenciar que o recurso Liga-Te concorre para o desenvolvimento de competências, tal como nos propomos nos seus objetivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. Considerações finais

O recurso Liga-Te, fundamentado na Teoria de Interligação, tem como fim último promover a inserção profissional/formativa, com base na vinculação do jovem aos diversos sistemas que constituem e integram, valorizando e mobilizando os seus recursos pessoais no desenvolvimento de competências fundamentais ao processo de inclusão social.

O que verificamos na maioria das intervenções é que estas são objetivamente orientadas para a inserção dos jovens, não os apoiando no processo antecedente de identificação do rumo a seguir, seja inserção profissional (áreas, formas de procura, características do mercado de trabalho) ou formativa (que formação poderá corresponder melhor às características, necessidades e preferências do jovem).

É nesta medida que o recurso Liga-Te poderá dar resposta às necessidades identificadas neste domínio de intervenção ao incidir ao nível da individualidade de cada jovem, apoiando-o no processo condutor à construção do seu projeto de vida e respetiva identificação do percurso a seguir.

Assim, o recurso Liga-Te traduz-se numa abordagem sistémica e integrada, incidindo sobre a individualidade de cada jovem, mas também favorecendo a sua “ligação” a si mesmo, aos outros, comunidade onde reside, sociedade em que se insere e à totalidade da sua vida.

Dos resultados obtidos da validação/experimentação do recurso Liga-Te no território da Cova da Moura, a partir da aplicação dos instrumentos aqui referenciados, consideramos que constituiu uma ferramenta para os jovens participantes, na medida em que lhes veio a facilitar o processo de autorreflexão e construção do seu projeto de vida nas áreas profissional/formativa.

No que respeita à transferibilidade, o recurso Liga-Te é facilmente aplicado em diferentes contextos, implicando apenas a adaptação das estratégias utilizadas nas sessões às características e necessidades dos destinatários. Por outro lado, poderá

ser facilmente integrado, como abordagem complementar, em intervenções orientadas para a promoção da inserção profissional e/ou formativa. Poderá, igualmente, ser integrado em associação a intervenções cujos objetivos são relacionados com a prevenção de comportamentos transgressivos.

Futuramente, seria interessante experimentar o recurso Liga-Te junto de participantes mais jovens, inseridos em contexto escolar, nomeadamente, durante o período de férias. A estruturação do programa é adequada, sendo apenas necessário adaptar as dinâmicas e exercícios realizados à faixa etária dos participantes e características situacionais. Desta forma estaríamos a intervir no âmbito da prevenção primária, estimulando e reforçando a motivação dos jovens para a persistência nas ações necessárias ao alcance dos seus objetivos futuros.

Conclusivamente, somos da opinião de que o recurso Liga-Te poderá constituir uma mais-valia ao processo de inclusão da população juvenil, contrariando a tendência para a desfragmentação e individualização das suas vivências e favorecendo a sua inserção profissional e/ou formativa.

BIBLIOGRAFIA

Batista, Isabel & Bruto da Costa, A. (2008). Um Olhar Sobre a Pobreza. Vulnerabilidade e exclusão social no Portugal contemporâneo. Lisboa: Gradiva Publicações.

Bruto da Costa, A. (1998). Exclusões Sociais. Lisboa: Gravida.

Deklerck, J. & Depuydt, A. (1997). A Interligação e a sociedade desintegrada: um quadro conceptual para um projeto criminológico de prevenção. In PANOPTICON.

Estêvão, M. (2002). Balanço de competências: guia para a sua aplicação nos projetos EQUAL. Lisboa: Coleção Saber Fazer.

Jardim, J. (2006). Competências pessoais e sociais - guia prático para a mudança positiva. Porto: ASA Editores.

Projeto “Nu Kre” (Lx-089) (2010). Relatório anual de Avaliação do Programa Escolhas. Amadora.

Projeto “Nu Kre” (Lx-089) (2011). Relatório anual de Avaliação do Programa Escolhas. Amadora.

Silva, A. (2004). Desenvolvimento de competências sociais nos adolescentes. Lisboa: Climepsi Editores.

Links de sites consultados online:

<http://www.portaldahabitacao.pt/pt/ibc/covaDaMoura/>

<http://www.programaescolhas.pt/>

<http://www.nukre.programaescolhas.pt/>

<http://pt-pt.facebook.com/video/video.php?v=2990217029682>

<http://moinhodajuventude.pt>

<http://assacm.pt>

* Texto escrito conforme o Acordo Ortográfico - convertido pelo Lince.



RECURSO

LIGA-TE

PROJETO

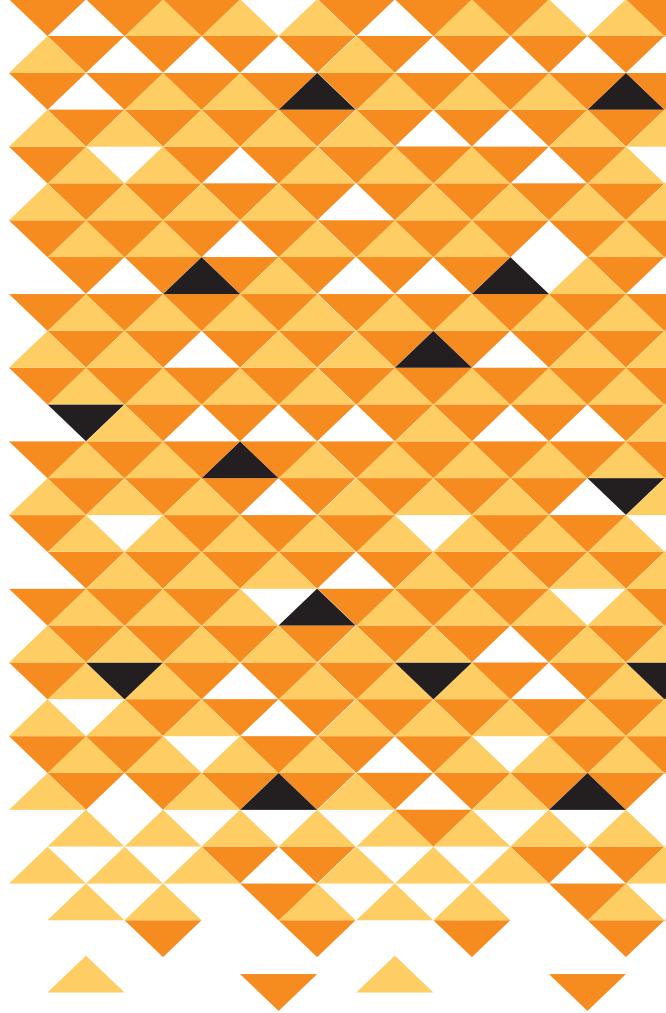
NU KRE

INSTITUIÇÕES DE CONSÓRCIO

ASSOCIAÇÃO CULTURAL MOINHO DA JUVENTUDE

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL ALTO COVA DA MOURA

JUNTA DE FREGUESIA DA BURACA, PESSOA COLECTIVA



RE / FAZER ESCOLA
COM O ESCOLHAS
COLHAS

