



future 

Planos de Negócios Ecológicos e Digitais TOOLKIT

FUTURE: Entrepreneurship's FUTURE is green and digital

2022-2-PT02-KA220-YOU-000098632

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



Co-funded by
the European Union

ÍNDICE

1. Introdução.....	3
2. Ideias & Oportunidades.....	10
3. Simulação de otimização de recursos.....	13
4. Ignição de ação: Das ideias ao impacto empresarial.....	16
5. Análise e visualização de dados.....	21
6. Explorar a comunicação e a colaboração através de meios digitais.....	24
7. O futuro da criação de conteúdos.....	28
8. Sensibilização para as ameaças de phishing.....	31
9. Desenvolver competências eficazes de resolução de problemas.....	38
10. Desafio da vida sustentável.....	43
11. EcoSprint: Soluções sustentáveis em 2 horas.....	47
12. Construir o futuro: Percursos ecológicos e digitais em GreenComp.....	52
13. Modelo de plano de negócios sustentáveis.....	56

Introdução

OBJETIVO DO PROJETO - Desenvolvimento de competências ecológicas e digitais

O projeto FUTURE visa desenvolver competências ecológicas e digitais para jovens trabalhadores e jovens (especialmente NEETs, desempregados, pouco qualificados), a fim de aumentar o seu sentido de iniciativa e empreendedorismo, mas também as suas alterações a nível de empregabilidade. Através deste projeto, iremos criar atividades educativas e de formação que visam o desenvolvimento de competências ecológicas, digitais e empresariais, com especial incidência nas soluções inovadoras para a criação de empresas sustentáveis e amigas do ambiente.

Objetivos

- Criar ferramentas educativas para promover o desenvolvimento de competências de acordo com o Entrecomp, o Greencomp e o Digcomp
- Fornecer aos técnicos de juventude ferramentas para trabalhar com os jovens no desenvolvimento de soluções empresariais ecológicas e digitais
- Desenvolver competências verdes e digitais tanto dos técnicos de juventude como dos jovens
- Promover o emprego dos jovens, capacitando-os com as competências exigidas pelo mercado de trabalho atual

Sobre o consórcio

EducPro (coordenador) é uma organização dedicada ao design educativo. Trabalhamos com fornecedores de educação: organizações, fundações, empresas, distritos, redes, escolas e indivíduos para os ajudar a atingir os seus objetivos de aprendizagem e a reforçar as suas estruturas educativas. Concebemos soluções educativas criativas e inovadoras para o contexto, as necessidades e os requisitos dos nossos clientes.

www.educpro.eu

A ASEID Asociación para el Empleo, la Inclusión y el Desarrollo (Associação para o Emprego, a Inclusão e o Desenvolvimento) é uma associação sem fins lucrativos que se dedica a promover e fomentar a inclusão social dos jovens da província de Alicante, o desenvolvimento das suas competências pessoais e profissionais, bem como valores como a solidariedade, a multiculturalidade e o voluntariado para a sociedade.

<https://www.facebook.com/aseidasociacion>

TEAM4Excellence (T4E) é uma ONG fundada em 2017 em Constanta, SE Roménia, que visa melhorar as condições socioeconómicas e a qualidade de vida através da educação, investigação e consultoria para enfrentar os desafios sociais. Produzimos e transferimos inovação, experiência e know-how através da cooperação com parceiros sociais, académicos e empresariais nacionais e internacionais.

www.trainingclub.eu/about-us/

E-SCHOOL EDUCATIONAL GROUP é um centro de educação de adultos e de formação profissional situado na Grécia. É acreditado pelo Ministério grego da Educação e Qualificações e Orientação Profissional como um centro de aprendizagem ao longo da vida. Foi fundado em setembro de 2003 com o objetivo de educar o EFP e os alunos adultos em competências relacionadas com o trabalho. O nosso compromisso é fornecer educação e acreditação de qualidade e apoiar os nossos alunos no desenvolvimento de competências que garantam uma transição suave e bem sucedida para o mercado de trabalho.

www.euprojects.gr/en/home/

O Grupo Efektas foi criado em 2016 na Lituânia. O Grupo Efektas presta serviços de formação e educação de alta qualidade a indivíduos e organizações. A nossa missão é proporcionar oportunidades de formação de qualidade a formandos de todas as idades, para os ajudar a desenvolver as suas competências e conhecimentos, fomentar mudanças de vida positivas e melhorar as perspectivas de carreira. A Efektas contribui para a promoção e implementação de projetos internacionais no âmbito de programas europeus estabelecidos, juntamente com programas locais.

www.efektasgroup.com

Acerca do TOOLKIT

Bem-vindo ao toolkit para planos de negócios ecológicos e digitais, um recurso inovador concebido para capacitar os jovens e os profissionais com as competências essenciais necessárias para prosperar no atual panorama empresarial em rápida evolução. Este conjunto de ferramentas abrangente é o resultado de um projeto estratégico e intencional que foi meticulosamente elaborado para responder a necessidades prementes e produzir resultados tangíveis.

O toolkit para planos empresariais ecológicos e digitais foi criado especificamente para o ajudar a desenvolver competências ecológicas e digitais. Com foco no conhecimento prático, este toolkit fornece as ferramentas e os conhecimentos necessários para melhorar as suas competências ecológicas e digitais, alinhando-o com as exigências do mundo empresarial moderno.

Capacitar os técnicos de juventude: Concebido para ser um recurso valioso para os profissionais que trabalham com jovens, o conjunto de ferramentas fornece-lhes os materiais necessários para orientar e guiar os jovens na criação de soluções empresariais ecológicas e digitais.

Colmatar a lacuna de competências: Quer seja um jovem trabalhador ou um jovem aspirante a empreendedor, este toolkit é a sua ponte para o desenvolvimento de competências ecológicas e digitais vitais, preparando-o para o mercado de trabalho em constante evolução.

Promover o emprego e o empreendedorismo dos jovens: Ao promover o desenvolvimento de competências ecológicas e digitais, este conjunto de ferramentas contribui ativamente para impulsionar o emprego e o empreendedorismo dos jovens, constituindo um trampolim para o sucesso.

Este toolkit é o resultado de um planeamento cuidadoso, alinhado com os objetivos gerais do projeto. Foi concebido para o capacitar com conhecimentos práticos e acionáveis, permitindo-lhe prosperar num mundo em que as dimensões ecológica e digital das empresas são mais cruciais do que nunca. Bem-vindo ao Green and Digital Business Plans Toolkit, onde o conhecimento encontra a oportunidade.

Importância dos elementos ecológicos & digitais nas empresas

No atual panorama empresarial em rápida evolução, a integração de competências ecológicas e digitais tornou-se não apenas uma opção, mas uma necessidade fundamental para o sucesso. Ao embarcarmos na jornada para criar planos de negócios sustentáveis, é crucial reconhecer o profundo impacto que as competências ecológicas e digitais têm no empreendedorismo moderno. Aqui, aprofundamos o papel fundamental que estas competências desempenham na definição do futuro dos negócios:

1. Sustentabilidade e responsabilidade ambiental:

À medida que as preocupações ambientais aumentam, as empresas são cada vez mais pressionadas a adotar práticas respeitadoras do ambiente. As competências ecológicas permitem que os empreendedores desenvolvam estratégias ambientalmente responsáveis, reduzindo a sua pegada de carbono e contribuindo para um planeta mais sustentável.

2. Eficiência e inovação:

As competências digitais impulsionam a eficiência e a inovação. Num mundo impulsionado pela tecnologia, os empreendedores que dominam as competências digitais estão melhor equipados para simplificar as operações, promover a inovação e manter-se competitivos num mercado em constante mudança.

3. Relevância para o mercado:

As empresas que dão prioridade às competências ecológicas e digitais não só estão alinhadas com as atuais tendências do mercado, como também satisfazem as expectativas de uma base de consumidores conscientes. Ser responsável do ponto de vista ambiental e ter conhecimentos digitais pode melhorar a reputação da marca e atrair uma base de clientes mais alargada.

4. Adaptação ao novo normal:

Os recentes acontecimentos a nível mundial aceleraram a transição para o trabalho remoto e as operações comerciais online. As competências digitais são essenciais para a adaptação a este novo normal, permitindo que as empresas se mantenham ágeis e resistentes face aos desafios.

5. Conectividade global:

As competências digitais abrem portas aos mercados mundiais. Com a capacidade de chegar a públicos internacionais através de plataformas online e do comércio eletrónico, os empreendedores podem expandir os seus horizontes e explorar oportunidades anteriormente inexploradas.

6. Preparar o futuro:

O panorama empresarial está em constante transformação. As competências ecológicas e digitais proporcionam uma forma de preparação para o futuro, garantindo que os empreendedores têm a versatilidade e a adaptabilidade necessárias para prosperar num mundo em constante evolução.

7. Viabilidade económica:

As competências ecológicas e digitais não têm apenas a ver com fazer o que está certo; também fazem sentido do ponto de vista económico. Os ganhos de eficiência, as reduções de custos e a expansão do mercado impulsionados por estas competências podem aumentar significativamente a rentabilidade de uma empresa.

Incorporar competências ecológicas e digitais na sua estratégia empresarial não é apenas uma tendência; é um imperativo estratégico. O toolkit para Planos de Negócios Ecológicos e Digitais é a sua porta de entrada para adquirir os conhecimentos e as ferramentas necessárias para navegar na interseção destas competências críticas. Ao adotar estas competências, não só posiciona a sua empresa para o sucesso, como também contribui para um futuro mais sustentável e responsável. Explore o conjunto

de ferramentas para desbloquear o potencial das competências ecológicas e digitais no seu percurso empresarial.

Título da Atividade: Ideias & Oportunidades



future

Objetivo:

O objetivo desta atividade educativa é o empoderamento dos participantes com as competências e os conhecimentos necessários para identificar e aproveitar oportunidades empresariais no contexto do EntreComp. Os participantes aprenderão a reconhecer ideias inovadoras, a avaliar a sua viabilidade e a desenvolver estratégias para transformar essas ideias em oportunidades concretas.

Grupo-alvo:

Esta atividade foi concebida para aspirantes a empreendedores, indivíduos interessados em empreendedorismo, educadores e qualquer pessoa que procure melhorar a sua mentalidade e competências empresariais.

Duração:

Aproximadamente 90 minutos.

Materiais Necessários:

Dispositivos com acesso à Internet (computadores, tablets ou smartphones).

Software de apresentação (por exemplo, PowerPoint ou Google Slides).

Flipchart ou quadro branco com marcadores.

Notas adesivas.



Co-funded by
the European Union

Introdução:

Esta atividade guiá-lo-á através do processo de reconhecimento, avaliação e desenvolvimento de ideias empreendedoras no âmbito do EntreComp. Quer seja um aspirante a empreendedor ou alguém interessado em desenvolver uma mentalidade empreendedora, esta atividade fornecerá conhecimentos valiosos e competências práticas.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Criação de ideias

- Os participantes farão um brainstorming individual e escreverão ideias inovadoras relacionadas com os conceitos EntreComp.
- Cada participante apresentará brevemente as suas ideias ao grupo, centrando-se no carácter único e na viabilidade.
- As ideias serão registradas num flipchart ou num quadro branco.

Etapa 2: Avaliação da ideia

- Os participantes avaliarão coletivamente as ideias apresentadas com base em critérios como a viabilidade, o potencial de mercado e o alinhamento com os princípios do EntreComp.
- As ideias serão classificadas e as melhores ideias serão identificadas.

Etapa 3: Desenvolvimento de oportunidades

- Os participantes formarão pequenos grupos.
- Cada grupo selecionará uma das ideias mais bem classificadas e transformá-la-á numa oportunidade empresarial viável.
- Os participantes irão delinear estratégias de entrada no mercado, desafios potenciais e recursos necessários.

Interação em grupo/Trabalho de equipa (se aplicável):

Os participantes irão colaborar em pequenos grupos durante a Etapa 3 para desenvolver coletivamente uma oportunidade empresarial. O trabalho em equipa e a comunicação eficaz serão cruciais nesta fase, uma vez que os participantes trabalham em conjunto para aperfeiçoar as suas ideias e estratégias.

Reflexão:

- O que é que aprendeu sobre o processo de geração e avaliação de ideias empreendedoras?
- Como é que a colaboração em grupo contribuiu para o desenvolvimento de oportunidades viáveis?
- Que desafios encontrou e como os ultrapassou?

Atividades Seguintes (facultativas):

- Investigação e análise de viabilidade: Os participantes podem realizar mais pesquisas e estudos de viabilidade sobre as oportunidades empresariais selecionadas.
- Desenvolvimento do discurso: Os participantes podem trabalhar na criação de argumentos persuasivos para as suas oportunidades.
- Mentoria: Procurar orientação e mentoria de empreendedores experientes para aperfeiçoar as suas ideias.
- Cursos ou workshops de empreendedorismo: Explorar oportunidades de aprendizagem adicionais no domínio do empreendedorismo.
- Trabalho em rede: Estabelecer contactos com outros aspirantes a empreendedores ou profissionais da área.



Título: Simulação de otimização de recursos

Objetivo:

O objetivo deste workshop é melhorar as competências empresariais dos participantes em matéria de gestão e otimização de recursos. Esta atividade proporciona uma forma prática e interativa para os participantes compreenderem e aplicarem estratégias de otimização de recursos, um aspeto crucial da competência empresarial. A simulação permite uma aprendizagem prática, e a sessão de debriefing facilita a reflexão e uma compreensão mais profunda.

Grupo-alvo:

Qualquer pessoa interessada em adquirir ou melhorar as suas competências empresariais, nomeadamente em matéria de gestão e otimização de recursos. Especialmente jovens empregados ou futuros profissionais que desejem adquirir confiança para lidar com questões de gestão.

Duração:

Duração Total: 120 min

Parte Teórica: 30 min

Parte Prática: 60 min

Debriefing: 30 min

Materiais Necessários:

1. Quadro branco ou flip chart
2. Marcadores e notas adesivas
3. Computador para cada participante
4. Projetor



Co-funded by
the European Union

Introdução:

A atividade "Simulação de Otimização de Recursos" oferece várias utilidades e benefícios, proporcionando aos participantes uma experiência prática na gestão e otimização de recursos. Trata-se de uma atividade dinâmica e envolvente que, para além de transmitir conhecimentos teóricos, permite aos participantes desenvolver competências práticas essenciais para uma gestão de recursos bem sucedida em contextos empresariais e de negócios. A simulação desafia os participantes a pensar estrategicamente sobre a forma de atribuir e otimizar recursos para atingir objetivos específicos. Isto incentiva o desenvolvimento de competências de pensamento crítico. Além disso, os participantes envolvem-se num processo de aprendizagem prático e experimental. Tomam decisões ativamente, enfrentam consequências e aprendem com as suas experiências, promovendo uma compreensão mais profunda dos conceitos de gestão de recursos. Os participantes também praticam a tomada de decisões em condições empresariais simuladas, aperfeiçoando as suas capacidades de tomada de decisão. Isto é particularmente relevante no contexto da competência empresarial, onde a tomada de decisões efetiva é crucial. Além disso, a simulação foi concebida para imitar desafios e cenários do mundo real. Este realismo aumenta a aplicabilidade da experiência de aprendizagem a situações reais que os participantes podem encontrar na sua vida profissional ou empresarial. Por último, a simulação pode ser adaptada a diferentes contextos empresariais ou setores de atividade, o que a torna versátil e aplicável a um vasto leque de participantes com interesses e antecedentes diversos.

Etapas de Atividade:

Etapa 1: Parte teórica

O workshop pode começar com uma atividade de quebra-gelo, como a declaração pelos participantes da sua eventual experiência anterior em gestão, dos seus objetivos e aspirações profissionais. De seguida, o formador apresentará o EntreComp e as suas 3 áreas de competências, com ênfase nos Recursos. Posteriormente, explicará brevemente a importância da otimização de recursos no empreendedorismo. Como próximo passo na introdução do tema, ele/ela discutirá os tipos de recursos relevantes para o empreendedorismo (financeiros, humanos, tempo, etc.)

Etapa 2: Identificação de recursos

O formador pedirá aos participantes que identifiquem e enumerem os vários recursos de que dispõem atualmente ou de que podem necessitar para um cenário empresarial hipotético. Pode utilizar um quadro branco ou um flipchart para criar uma lista completa.

Etapa 3: Priorização de recursos

O formador explicará o conceito de priorização de recursos com base na importância e disponibilidade. Em seguida, pedirá aos participantes que priorizem os recursos listados para um cenário de negócios específico, considerando fatores como viabilidade, impacto e urgência. Serão utilizadas notas adesivas para os participantes classificarem e organizarem os recursos.

Etapa 4: Apresentação do cenário

O facilitador apresentará um cenário empresarial hipotético ou um estudo de caso e fornecerá pormenores sobre a indústria, as condições de mercado e os desafios que a empresa enfrenta.

Etapa 5: Jogo de simulação

Os participantes serão divididos em pequenas equipas. A cada equipa será atribuído um cenário empresarial específico. As equipas devem tomar decisões sobre como atribuir e otimizar recursos para enfrentar os desafios apresentados no cenário. Será utilizado um formato de jogo de simulação, em que as equipas tomam decisões por rondas.

Interação em grupo/Trabalho de equipa:

Debrief e Discussão

Após a simulação, o facilitador reunirá as equipas para um debriefing. Discutirão as decisões tomadas por cada equipa, os resultados e as lições aprendidas. Deve ser facilitada a discussão sobre estratégias de otimização de recursos.

Apresentação de Grupo

Cada equipa apresenta a sua estratégia de atribuição de recursos e justifica as suas decisões. O formador incentiva as perguntas e o feedback dos outros participantes.

Reflexão:

O formador pedirá aos participantes que reflitam sobre a experiência de simulação. Segue-se uma discussão sobre como podem aplicar estratégias de otimização de recursos em situações empresariais da vida real. Os participantes também refletem sobre a aplicabilidade da experiência global de aprendizagem a situações reais que possam encontrar na sua vida profissional ou empresarial.

Atividades Seguintes:

Os participantes podem ser incentivados a criar um plano de ação individual que descreva a forma como irão aplicar as competências de otimização de recursos nos seus empreendimentos empresariais.



future 



Co-funded by
the European Union

Título da Atividade: Ignição de ação: Das ideias ao impacto empresarial

Objetivo:

Traduzir as ideias empreendedoras em ações tangíveis, promovendo as competências-chave definidas no quadro EntreComp, tais como o reconhecimento de oportunidades, a iniciativa e a perseverança.

Grupo-alvo:

Esta atividade foi concebida para pessoas que pretendem transformar as suas ideias inovadoras em planos de ação, adequados a estudantes, jovens profissionais ou qualquer pessoa que pretenda tomar iniciativas empresariais.

Duração:

aproximadamente 4-5 horas

Materiais Necessários:

Quadro branco ou flipcharts

Marcadores, post-its e outros materiais de planeamento.

Equipamento de apresentação (projetor, ecrã)

Recursos simulados para a atividade de mobilização de recursos

Estudos de casos empresariais ou exemplos relacionados com a transformação de ideias em ações.

Introdução:

- Dar as boas-vindas aos participantes e definir o contexto da atividade.
- Introduzir brevemente o quadro EntreComp, dando ênfase à dimensão "Em ação" e às competências-chave que lhe estão associadas
- Comunicar o objetivo geral da atividade: traduzir ideias empreendedoras em planos de ação.

Etapas da Atividade

Etapa 1: Workshop de análise de oportunidades

Título: "Detetando faíscas"

Descrição: Envolver os participantes num workshop centrado na identificação de oportunidades de empreendedorismo. Forneça exemplos e oriente-os na seleção de um problema ou desafio do mundo real para resolver.

Etapa 2: Desenvolvimento do plano de ação

Título: "Planeando o Sucesso"

Descrição: Facilite uma sessão sobre o desenvolvimento de um plano de ação detalhado. Sublinhe a importância dos objetivos SMART, dos prazos e da atribuição eficaz de recursos.

Etapa 3: Sessão de apresentação e feedback

Título: "Pitch Perfect"

Descrição: Nesta etapa, as equipas apresentam os seus planos de ação em formato de pitch. Incentivar uma apresentação estruturada e atribuir tempo para um feedback construtivo de um painel ou de pares

Plano de trabalho.

Esta atividade abrangente visa proporcionar aos participantes uma experiência estruturada e prática na tradução de ideias empreendedoras em planos acionáveis, em conformidade com a dimensão "Into Action" do quadro EntreComp.

1. Preparação do facilitador:

- Certifique-se de que os facilitadores estão familiarizados com o quadro EntreComp e com a dimensão "Em ação".

- Preparar exemplos e estudos de casos relevantes para o tema.
 - Preparar o local com os materiais necessários e assegurar o acesso ao equipamento de apresentação.
- 2. Introdução ao EntreComp e "Em ação" (15min):**
- Apresentar uma breve panorâmica do quadro EntreComp, destacando a importância da dimensão "Em ação".
 - Explicar as competências específicas associadas à tradução de ideias em iniciativas práticas.
- 3. Formação de equipas (10min.):**
- Facilitar a formação de equipas, assegurando a diversidade de competências e antecedentes.
 - Comunicar claramente o objetivo da colaboração em equipa e a importância de tirar partido dos diferentes pontos fortes.
- 4. Workshop de análise de oportunidades (30min):**
- Conduzir um workshop interativo sobre a identificação de oportunidades empreendedoras.
 - Dê exemplos e oriente os participantes no processo de seleção de um problema ou desafio do mundo real a resolver.
- 5. Desenvolvimento do plano de ação (20min.):**
- Facilitar uma sessão sobre o desenvolvimento de um plano de ação abrangente
 - Enfatizar a necessidade de objetivos SMART (específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes, com limite de tempo) e de uma atribuição eficaz de recursos.
- 6. Sessão de apresentação e feedback (45min.):**
- Explicar o formato do discurso e os critérios de avaliação.
 - Atribuir tempo a cada equipa para apresentar o seu plano de ação e receber feedback construtivo do painel ou dos pares.
- 7. Simulação de Mobilização de Recursos (1h.):**
- Preparar a atividade de simulação de mobilização de recursos, fornecendo orientações e apoio.
 - Monitorize as equipas e ofereça ideias sobre a gestão eficaz dos recursos.
- 8. Fase de implementação (1h.):**
- Orientar as equipas à medida que começam a implementar os passos iniciais dos seus planos de ação
 - Estar disponível para consulta e resolução de problemas.
- 9. Verificação do progresso e ajustes (30min.):**
- Facilitar uma sessão para as equipas avaliarem o seu progresso, identificarem desafios e fazerem os ajustes necessários aos seus planos de ação.
 - Incentive a colaboração entre pares e a partilha de ideias.
- 10. Apresentação e reflexão final (30min):**
- Organize uma sessão de demonstração em que cada equipa apresenta os seus progressos.

- Facilite uma discussão reflexiva sobre a experiência, relacionando-a com a dimensão "Em ação" do EntreComp.

11. Observações finais e próximos passos:

- Faça as observações finais, expressando apreço pelos esforços dos participantes.
- Discuta os próximos passos possíveis para as equipas continuarem as suas jornadas empresariais.

Interação em grupo/Trabalho de equipa (se aplicável):

Durante a atividade, promova a interação do grupo e o trabalho de equipa

- Incentivar a comunicação aberta dentro das equipas
- Facilitar a tomada de decisões em colaboração
- Fomentando um ambiente em que a diversidade de competências e perspectivas contribua para o sucesso global da equipa.

Reflexão:

Atribuir tempo para reflexão em vários pontos da atividade:

- **Antes da Etapa 1:** Peça aos participantes para refletirem sobre os seus pensamentos iniciais acerca das oportunidades de empreendedorismo.
- **Antes da Etapa 2:** Faça uma pausa para uma breve reflexão sobre os desafios enfrentados e as lições aprendidas.
- **Antes da Etapa 3:** Realizar uma reflexão mais aprofundada sobre toda a experiência, relacionando-a com o quadro EntreComp.

Atividades Seguintes (Opcional):

1. Programa de tutoria

Objetivo: Estabelecer um programa estruturado de tutoria para fornecer orientação e apoio contínuos aos participantes.

Implementação:

- Emparelhar cada participante com um mentor que tenha experiência em empreendedorismo ou numa área relacionada.
- Programar sessões regulares de controlo entre os mentores e os mentorandos para discutir os progressos, os desafios e os objetivos.

- Incentivar os mentores a partilhar ideias, dar conselhos e oferecer recursos para ajudar os mentorandos a percorrer os seus percursos empresariais.

2. Sessões de apresentação de progressos e de feedback

Objetivo: Criar uma série de sessões de acompanhamento onde os participantes possam mostrar os progressos que fizeram nos seus planos de ação e receber feedback construtivo.

Implementação:

- Programar sessões de apresentação periódicas, permitindo que cada participante ou equipa apresente actualizações sobre os seus empreendimentos.
- Convide um painel de especialistas, mentores ou colegas participantes para dar feedback e sugestões.
- Sublinhe a importância de aperfeiçoar e adaptar as suas estratégias com base no feedback recebido durante estas sessões.

3. Série de workshops sobre empreendedorismo

Objetivo: Alargar as oportunidades de aprendizagem através da organização de uma série de workshops centrados em aspetos específicos do empreendedorismo.

Implementação:

- Identificar as principais áreas de interesse ou desafios enfrentados pelos participantes durante a atividade inicial.
- Desenvolver workshops que abranjam tópicos como estratégias de marketing, planeamento financeiro, competências de liderança ou integração de tecnologia.
- Convide profissionais do setor, empresários bem sucedidos ou especialistas na matéria para orientar estes workshops.
- Ofereça oportunidades para os participantes interagirem, fazerem perguntas e aplicarem o conteúdo do workshop aos seus empreendimentos.

Estas atividades seguintes foram concebidas para fornecer apoio contínuo, aprendizagem e oportunidades de trabalho em rede aos participantes. Elas atendem à necessidade de orientação personalizada, feedback sobre o progresso e aquisição de conhecimento adicional, contribuindo para o sucesso a longo prazo dos participantes em seus empreendimentos empresariais.



future



Co-funded by
the European Union

Título: Análise e visualização de dados

Objetivo:

O objetivo deste workshop é melhorar as competências dos participantes em matéria de informação e literacia de dados, envolvendo-os num workshop prático sobre análise e visualização de dados. Esta atividade não só melhora a literacia da informação e dos dados, como também promove a colaboração e o pensamento crítico. Os participantes ganharão experiência prática no trabalho com dados, o que a torna uma atividade valiosa para quem procura melhorar as suas competências digitais nesta área.

Grupo-alvo:

Qualquer pessoa interessada em avaliar as suas competências em matéria de análise e visualização de dados, em ultrapassar as suas apreensões em relação ao tratamento de dados e em adquirir competências e confiança na utilização de bases de dados.

Duração:

Duração Total: 150 min

Parte Teórica: 30 min

Parte Prática: 90 min

Debriefing: 30 min

Materiais Necessários:

1. Computadores portáteis ou computadores com software de folha de cálculo (por exemplo, Microsoft Excel, Google Sheets)
2. Conjunto de dados (podem ser utilizados conjuntos de dados disponíveis publicamente relacionados com os interesses dos participantes ou com o seu contexto específico)
3. Ferramentas de visualização de dados (por exemplo, Tableau, Google Data Studio, Microsoft Power BI)
4. Quadro branco ou flipchart para as discussões

Introdução:

O Workshop de Análise e Visualização de Dados constitui uma experiência de aprendizagem abrangente e prática, proporcionando aos participantes competências valiosas que são aplicáveis em diversos domínios e profissões. Os participantes aprendem a limpar, preparar e analisar dados utilizando software de folha de cálculo. Isto aumenta a sua capacidade de trabalhar com conjuntos de dados do mundo real. O workshop oferece uma aplicação prática de conceitos teóricos. Os participantes não se limitam a aprender sobre análise e visualização de dados; envolvem-se ativamente no processo, tornando a experiência de aprendizagem mais significativa. Para além disso, os participantes são encorajados a retirar ideias e conclusões dos dados visualizados. Isto promove o pensamento crítico e a capacidade de tomar decisões informadas com base nos dados. Por último, a utilização de conjuntos de dados reais ou relevantes no workshop torna a experiência mais aplicável aos contextos profissionais ou pessoais dos participantes, aumentando a probabilidade de poderem transferir estas competências para cenários do mundo real.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Parte teórica

O workshop pode começar com uma atividade de quebra-gelo, como a declaração pelos participantes da sua experiência anterior com conjuntos de dados e das suas principais preocupações sobre a utilização de dados digitais. Inspirado nas experiências relatadas pelos participantes, o formador apresentará o DigComp e as 5 áreas de competências, com ênfase na Literacia da Informação e dos Dados. Em seguida, explicará brevemente a importância da literacia de dados no mundo digital atual e introduzirá conceitos-chave como a análise, visualização e interpretação de dados.

Etapa 2: Seleção e importação de dados

O formador fornecerá um conjunto de dados ou orientará os participantes a encontrar um online. Em seguida, demonstrará como importar dados para um programa de folha de cálculo.

Etapa 3: Limpeza e preparação de dados

O formador discutirá a importância da limpeza de dados e guiará os participantes através do processo de limpeza e preparação do conjunto de dados, fornecendo as orientações e ferramentas necessárias.

Etapa 4: Análise básica dos dados

O facilitador introduzirá técnicas básicas de análise de dados (por exemplo, ordenação, filtragem, cálculos básicos) e, posteriormente, permitirá que os participantes efetuem análises simples dos seus conjuntos de dados.

Etapa 5: Visualização de dados

O formador introduzirá os princípios da visualização de dados e demonstrará como criar visualizações básicas utilizando ferramentas selecionadas. Depois, deve incentivar os participantes a criarem as suas próprias visualizações.

Etapa 6: Interpretação dos resultados

O formador discutirá a importância de retirar conclusões dos dados visualizados e facilitará um debate sobre as interpretações de diferentes visualizações.

Interação em grupo/Trabalho de equipa:

Discussão de Grupo:

Os participantes serão divididos em pequenos grupos. Cada grupo discutirá as suas conclusões e ideias a partir dos dados.

Partilha e Feedback:

Cada grupo apresentará as suas conclusões ao grupo alargado. O facilitador deve encorajar perguntas e comentários.

Reflexão:

Deve ser facilitada uma sessão de reflexão, em que os participantes discutem o que aprenderam e como podem aplicar estas competências na sua vida pessoal ou profissional. Podem também comparar a sua perceção anterior do tratamento e análise de dados e avaliar a sua nova confiança e sentido de autocompetência na utilização e tratamento de dados. Por último, poderão confirmar a sua consciência da importância da literacia de dados no contexto social e profissional atual, a fim de incentivar outras atividades que a reforcem.

Atividades Seguintes:

Pode ser incentivado um maior envolvimento na análise e visualização de dados, para que os participantes adquiram mais confiança no manuseamento de dados na sua vida pessoal e profissional.



future 

Título: Explorar a comunicação e a colaboração através de meios digitais

Objetivo:

O objetivo deste workshop é ajudar os participantes a compreenderem a área de competência da comunicação e colaboração, tal como é descrita no quadro DigComp. Os participantes terão uma visão das principais competências e conhecimentos necessários nesta área e participarão em atividades práticas para aplicar e reforçar estas competências.

Grupo-alvo:

Qualquer participante que queira aprender e adquirir as competências necessárias para comunicar e colaborar através de meios digitais. 20-30 participantes

Duração:

Tempo total: 110-120 min

Parte teórica: 30 min

Parte prática: 60 min

Debriefing: 20 min

Materiais necessários:

Projetor de vídeo + PC



Co-funded by
the European Union

Introdução:

O principal objetivo é proporcionar aos participantes uma compreensão abrangente desta área de competência, dotando-os das competências e conhecimentos essenciais necessários para uma comunicação e colaboração digitais eficazes. Nesta sessão, os participantes ficarão a conhecer os conceitos fundamentais de comunicação e colaboração e a forma como estas competências são essenciais para navegar no atual panorama digital. A tónica será colocada não só na compreensão destas competências, mas também nas aplicações práticas para garantir que possam ser prontamente aplicadas na sua vida pessoal e profissional.

Etapas da atividade:

Etapa 1: Parte teórica

O formador deve começar por perguntar o que é a comunicação e a colaboração. Depois de ouvir os participantes, o formador deve apresentar o conceito DigComp e as 5 áreas de competências, com ênfase na Comunicação e Colaboração. O formador apresentará as 6 sub-competências da Comunicação e Colaboração, encontradas no Quadro DigComp.

Etapa 2: Avaliação de competências e autorreflexão

Nesta parte, o formador fornecerá ao participante um questionário de avaliação de competências e de autorreflexão para avaliar os seus conhecimentos e competências. Cada pergunta classificará a sua proficiência ou comportamento nas seguintes áreas, numa escala de 1 a 5, em que:

1 = Novato

2 = Iniciante

3 = Competente

4 = Proficiente

5 = Especialista

1. Qual é a sua proficiência em comunicar eficazmente através de correio eletrónico, incluindo a composição de mensagens claras e concisas, a gestão da sua caixa de entrada e a utilização da etiqueta de correio eletrónico?

2. Avalie a sua proficiência na participação e organização de reuniões online, incluindo a utilização de ferramentas de videoconferência e a interação eficaz com os participantes.
3. Até que ponto utiliza bem as aplicações de mensagens instantâneas e de conversação para comunicação e colaboração em tempo real com colegas ou pares?
4. Qual é a sua capacidade para criar e fazer apresentações virtuais convincentes, tendo em conta os recursos visuais, o conteúdo e a participação do público?
5. Avalie a sua capacidade de participar eficazmente em plataformas de redes sociais para fins profissionais ou de colaboração.
6. Qual é a sua capacidade de colaborar em documentos e projetos partilhados utilizando ferramentas digitais como o Google Docs ou o Microsoft Teams?
7. Avalie a sua capacidade de utilizar ferramentas de gestão de projetos digitais para organizar tarefas e colaborar com membros da equipa.
8. Que conhecimentos tem sobre como manter a segurança e a privacidade dos dados na comunicação e colaboração digitais?
9. Qual é a sua capacidade para trabalhar eficazmente em equipas virtuais e garantir uma colaboração produtiva independentemente da distância física?
10. Em que medida compreende os seus pontos fortes e as áreas a melhorar nas competências de comunicação e colaboração digitais?

Etapa 3: Divisão em grupos

O formador dividirá os participantes em 6 pequenos grupos. Cada grupo receberá uma sub-competência de Comunicação e colaboração do Quadro DigComp.

Etapa 4: Atividade prática

Cada grupo cria um cartaz/infográfico no Canva sobre a sua subcompetência, que incluirá as seguintes informações:

- Definição/ Descrição da competência
- Como é que esta competência pode ser alcançada (mencionar as capacidades e os conhecimentos)
- Como pode ser utilizada no ambiente de trabalho (criação de empresas)/ vida social/pessoal
- Exemplos de ferramentas

Etapa 5: Apresentação

Os participantes apresentarão, à vez, os cartazes/infografias elaborados.

Reflexão:

Considerava-se competente em matéria de comunicação e colaboração digital antes da atividade? A atividade provou-lhe o contrário?

Este workshop mudou a sua perspetiva sobre o quadro DigComp e como se prevê que se alinhe com as suas áreas de competência no futuro?



future 

Título: O futuro da criação de conteúdos

Objetivo:

Esta atividade tem como objetivo fornecer as ferramentas e informações necessárias e ajudar os participantes a compreender a área de competência da criação de conteúdos descrita no Quadro Digicomp. Os participantes terão uma visão das principais aptidões e conhecimentos necessários nesta área e participarão em atividades práticas para aplicar e reforçar estas competências.

Grupo-alvo:

O grupo-alvo pode ser qualquer pessoa que esteja interessada em aprender e desenvolver competências no domínio da criação de conteúdos. O grupo deve ter pelo menos 10 participantes.

Duração:

Total: 120 min

Parte teórica: 15 min

Parte prática: 1h

Apresentação: 30 min

Debriefing: 15 min

Materiais necessários:

Projeto de Vídeo

Pelo menos um computador por equipa



Co-funded by
the European Union

Introdução:

Este workshop foi concebido para fornecer aos participantes as ferramentas e os conhecimentos indispensáveis para uma navegação eficaz no domínio da criação de conteúdos, detalhado no Digicomp Framework. O objetivo principal é dotar os participantes de aptidões, conhecimentos e competências práticas, transformando as complexidades da criação de conteúdos num processo claro e gerível. Estas novas capacidades permitirão aos participantes criar conteúdos cativantes e influentes que se ligam verdadeiramente ao público a que se destinam. Ao longo deste workshop, o facilitador introduzirá o conceito do Digicomp Framework, com especial ênfase na área de competências de criação de conteúdos.

Etapas da atividade:

Etapa 1: Parte teórica

O formador deve começar por perguntar quem está familiarizado com o conceito de criação digital. Depois de ouvir os participantes, deve apresentar o Digicomp e as 5 áreas de competências, com ênfase na Criação de Conteúdos. Reconhecendo que nem todos os participantes podem ter uma compreensão clara do que é a criação de conteúdos digitais, o formador apresentará uma série de diapositivos com exemplos bem definidos para elucidar o conceito. Posteriormente, serão apresentados aos participantes vários tipos de conteúdos digitais, incluindo, mas não se limitando a, blogues, vídeos, infografias e podcasts.

Etapa 2: Divisão em grupos

O formador dividirá os participantes em 5 grupos. Cada grupo receberá um tipo de conteúdo relacionado com a criação de conteúdos digitais (Visual, Texto, PDF, Vídeo, Interativo). Podem escolher qualquer subtipo que seja apresentado no Manual do E-book (Figura 1). O formador explicará aos participantes que têm de criar conteúdos relacionados com o tipo que extraíram, respeitando as 4 subcompetências apresentadas na parte teórica.

Etapa 3: Criação de conteúdos

Os participantes terão 45 minutos para criar o conteúdo. O conteúdo deve ser criado para promover uma empresa. Depois de terminarem, devem responder às seguintes perguntas:

1. Qual é a necessidade do tipo de conteúdo que apresentou?
2. Quais são as possíveis utilizações deste tipo de conteúdo?
3. Quais eram as competências necessárias para criar conteúdos digitais?

Etapa 4: Apresentação

Os participantes apresentarão, por turnos, as apresentações que efetuaram.

Interação de grupo/trabalho de equipa:

Os participantes participarão em debates colaborativos para determinar coletivamente a empresa que devem promover. Esta atividade estimulará as suas capacidades de comunicação e colaboração, à medida que combinam as suas diversas ideias e perspetivas para chegarem a uma decisão final.

Reflexão:

O tempo de reflexão será feito respondendo às seguintes perguntas:

1. Qual foi para si o aspeto mais difícil da atividade de criação de conteúdos e como o ultrapassou?
2. Como é que as ferramentas e tecnologias digitais que utilizou melhoraram ou facilitaram o processo de criação de conteúdos e de que forma poderiam ser melhoradas para projetos futuros?
3. Como conseguiu equilibrar os aspetos criativos da criação de conteúdos com a necessidade de exatidão e fiabilidade da informação apresentada?
4. Na sua opinião, que papel desempenham a aprendizagem contínua e o desenvolvimento de competências para se tornar um criador de conteúdos competente no atual panorama digital?



future

Título da atividade: Sensibilização para as ameaças de phishing

Objetivo:

O objetivo deste workshop é ajudar os participantes a melhorar as competências de segurança, tal como definidas no quadro DigComp. A atividade irá capacitar os participantes com competências práticas para proteger os seus dispositivos e informações pessoais contra ameaças de phishing.

Grupo-alvo:

A atividade destina-se a todos os participantes que pretendam melhorar as suas próprias aptidões e competências para enfrentar os desafios tecnológicos. 20-30 participantes

Duração:

Duração Total: 120 min

Parte teórica (introdução, apresentação): 30 min

Parte prática (atividade de grupo): 60 min

Debriefing (apresentações e análise dos resultados): 30 min

Materials Necessários:

Projetor de vídeo + PC

Fichas de trabalho



Co-funded by
the European Union

Introdução:

O principal objetivo deste workshop é sensibilizar e dotar os participantes dos conhecimentos e competências necessários para reconhecer eficazmente os e-mails de phishing. Através de atividades e exercícios envolventes, os participantes desenvolverão um sentido de vigilância e aprenderão estratégias práticas para se protegerem das ameaças de phishing.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Parte teórica

A atividade começa com uma palavra de boas-vindas e uma atividade de quebra-gelo. Utilizando um jogo menti.com previamente definido pelo facilitador, os participantes devem sugerir 3 palavras que lhes vêm à cabeça quando ouvem falar de ameaças de phishing.



O formador continuará com a parte teórica, definindo o phishing e as suas várias formas (spear phishing, vishing, etc.). O foco principal deste workshop serão os e-mails, pelo que os facilitadores apresentarão as características comuns dos e-mails de phishing.

Etapa 2: Autoavaliação

Para que cada participante compreenda as suas próprias competências e lacunas, o formador fornecerá uma ficha de avaliação individual. Os participantes lêem-na e assinalam-na conforme apropriado.

Exemplo	S / N
Conheço as medidas para proteger os dispositivos (por exemplo, palavra-passe, impressões digitais, encriptação) e impedir que outros tenham acesso aos meus dados	

Sei como identificar mensagens de correio eletrónico suspeitas que tentam obter informações sensíveis ou que podem conter malware	
Sei como ativar a autenticação de dois fatores (por exemplo, utilizando palavras-passe de uso único ou códigos juntamente com credenciais de acesso)	
Posso detetar riscos como a receção de tweets e mensagens de seguidores com perfis falsos ou tentativas de phishing.	


Etapa 3: Atividade de grupo

Os participantes são informados de que os piratas informáticos enviam mensagens de correio eletrónico e de texto falsas, concebidas para roubar dados sensíveis individuais ou instalar software malicioso nos seus dispositivos. As estatísticas mostram que 44% das pessoas acreditam que um correio eletrónico é seguro só porque tem uma marca familiar.

O facilitador divide os participantes em pequenos grupos:

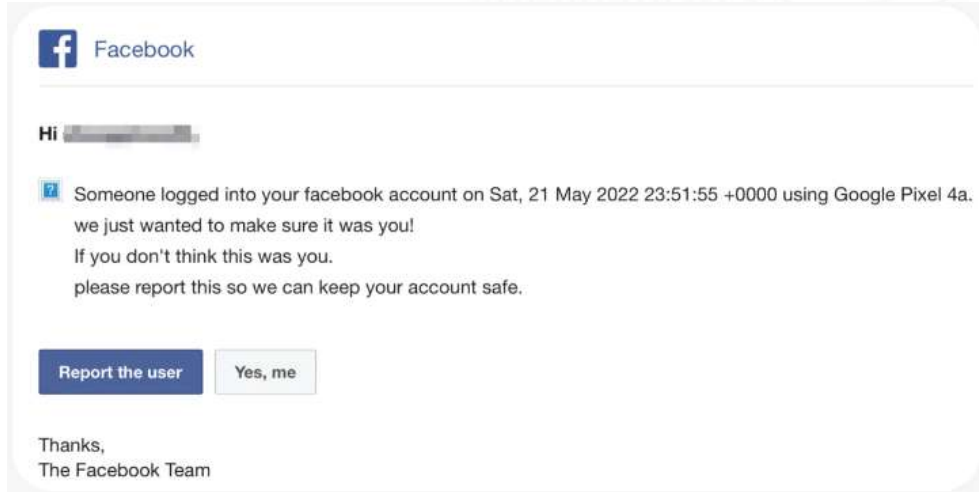
1. Entregue-lhes as mensagens impressas abaixo (cada grupo recebe uma mensagem de texto)
2. Os grupos identificam os sinais indicadores nas suas mensagens
3. Cada grupo recebe uma lista de potenciais sinais (que os podem orientar na identificação de ameaças)

TECH SUPPORT PHISHING EMAILS



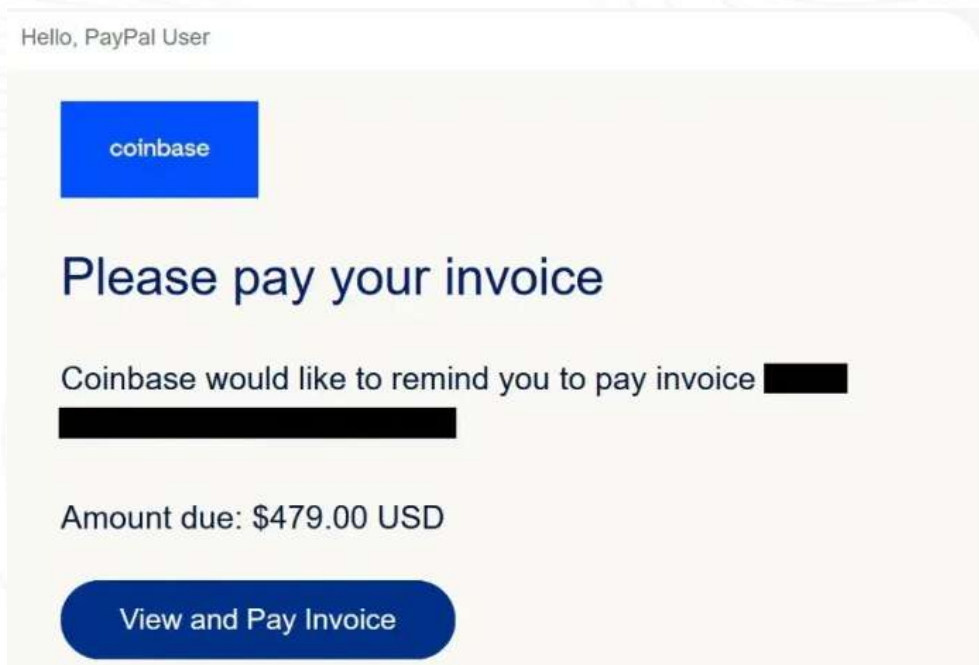
Exemplo de um pop-up de apoio técnico. Fonte: FTC.

E-MAILS DE PHISHING NAS REDES SOCIAIS



Exemplo de um esquema de phishing nas redes sociais. Fonte: Reddit.

ESQUEMAS DE FATURAS FALSAS



Fonte: ITonDemand

ESQUEMAS DE CORREIO ELETRÓNICO DE RECURSOS HUMANOS (RH)

Human Resources Shared Document with you

Greetings to, [REDACTED]

You have Received 9 pages of Corporate eFax Message From (154787787622) * .

Scanned from H/R Printing Office.

[Open Fax
Message](#)

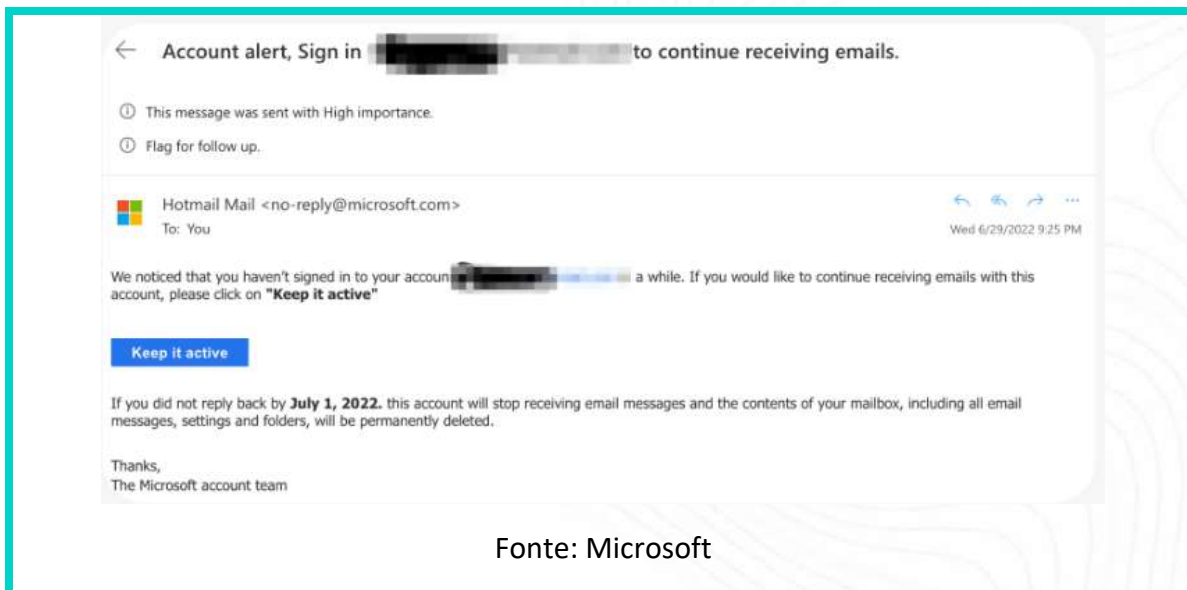
Thank you,
vcu.edu

This is a system generated email, please do not reply to it. The survey link in this email is unique to its recipient. Please do not forward this email. If you would like to unsubscribe and stop receiving these emails, click [unsubscribe](#).

Disclaimer: Microsoft is providing this email on behalf of Journey Christian Church. Please contact this company with your questions about its privacy practices.

Fonte: Universidade de Virginia Commonwealth

E-MAILS DE SUSPENSÃO DE CONTA



Fonte: Microsoft

A lista de potenciais sinais apresentada abaixo fornece aos participantes os sinais de alerta mais comuns que requerem maior atenção. Podem utilizar a lista como orientação e podem assinalar alguns sinais para serem utilizados na fase seguinte, quando forem convidados a apresentar os resultados.

LISTA DE POTENCIAIS SINAIS QUE INDICAM AMEAÇAS DE PHISHING

- Erros gramaticais ou palavras mal escritas
- URLs não relacionados, não oficiais ou ocultos
- Saudações invulgares ou impessoais
- Tom urgente ou ameaçador
- Nome do remetente e endereço de correio eletrónico não relacionados
- Logótipos de má qualidade
- Anexos de correio eletrónico não solicitados
- Pedidos directos de PII (informações de identificação pessoal)
- Sinais de falsificação de marca

Etapa 4: Apresentação dos resultados

Após a conclusão do exercício, o facilitador convida cada grupo a apresentar os resultados. Cada grupo apresenta os sinais que indicam as potenciais ameaças de phishing e o facilitador convida a audiência a dar feedback ou a contribuir, identificando sinais suplementares que possam existir.

Após cada apresentação, o facilitador orienta a conversa sugerindo potenciais estratégias de resposta eficazes quando confrontado com uma potencial mensagem de correio eletrónico de phishing. Deve ser sublinhada a importância de comunicar mensagens de correio eletrónico suspeitas à TI/segurança. Os participantes são também convidados a partilhar as suas experiências e práticas.

Reflexão:

O facilitador deve incentivar os participantes a documentar as suas reflexões e a considerar a possibilidade de as discutir:

- Que sinais de aviso ou de alerta específicos considerou mais importantes para identificar tentativas de phishing?
- Como irá aplicar os conhecimentos adquiridos neste workshop para melhorar as suas práticas de segurança de correio eletrónico?
- Que ações específicas podem ser tomadas pelas organizações para aumentar a resiliência contra ameaças de phishing?



Co-funded by
the European Union

Título da atividade: Desenvolver competências eficazes de resolução de problemas

Objetivo:

O objetivo deste workshop é ajudar os participantes a melhorar as competências de resolução de problemas, tal como descritas no quadro DigComp. Os participantes desenvolverão a capacidade de analisar a informação digital, avaliar a sua fiabilidade e empregar o pensamento crítico para encontrar soluções para problemas tecnológicos.

Grupo-alvo:

A atividade destina-se a todos os participantes que pretendam melhorar as suas próprias aptidões e competências para enfrentar os desafios tecnológicos. 20-30 participantes.

Duração:

Duração Total: 120 min

Parte Teórica (introdução, apresentação): 30 min

Parte Prática (atividade de grupo): 60 min

Debriefing (apresentação e análise de resultados): 30 min

Materiais Necessários:

Projektor de Vídeo + PC

Fichas de trabalho

Introdução:

O objetivo deste workshop é dotar os participantes de competências eficazes de resolução de problemas que possam aplicar em vários contextos. Através desta atividade, os participantes desenvolverão uma abordagem estruturada para a resolução de problemas, melhorarão as capacidades de pensamento crítico e aprenderão a colaborar eficazmente.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Parte teórica

A atividade começa com uma palavra de boas-vindas e uma atividade de quebra-gelo. Utilizando um jogo menti.com previamente definido pelo facilitador, os participantes devem sugerir potenciais problemas técnicos que possam encontrar no seu dia a dia.



O facilitador deve continuar com a parte teórica, explicando o conceito de competências de resolução de problemas no contexto do DigComp, dar exemplos de técnicas de resolução de problemas e estabelecer os principais passos para a resolução do problema.

Etapa 2: Autoavaliação

Para que cada participante compreenda as suas próprias competências e lacunas, o formador fornecerá uma ficha de avaliação individual. Os participantes lêem-na e assinalam-na conforme apropriado.

Exemplo	S / N
Sei como identificar e resolver um problema de câmara e/ou microfone numa reunião online	
Por vezes, crio contas para comprar bens e serviços na Internet através de transações comerciais	
Utilizo soluções de tradução automática (por exemplo, Google Translate, DeepL) para compreender um documento	

<p>Utilizo a aprendizagem online (por exemplo, tutoriais em vídeo, seminários online) para me manter atualizado sobre os desenvolvimentos nas tecnologias digitais</p>	
--	--

Etapa 3: Atividade de grupo

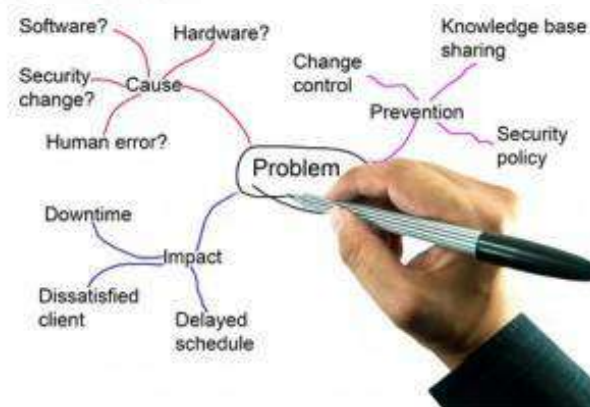
O facilitador divide os participantes em pequenos grupos e apresenta-lhes o seguinte cenário:

"Imagine um cenário em que um indivíduo trabalha a partir de casa e depende fortemente de dispositivos tecnológicos para realizar as suas tarefas. Encontra frequentemente problemas de falta de fiabilidade da ligação à Internet que afetam a produtividade e a eficiência geral do trabalho."

Identificar e definir o problema

Cada grupo é convidado a trabalhar em equipas para construir um mapa mental numa folha de papel A3 e:

1. Definir o problema - enunciar o problema da forma mais clara possível, descrever o problema em termos do que se pode observar
2. Começar a identificar as causas potenciais - identificar o que está a manter o problema e não apenas o que o causou
3. Gerar potenciais soluções - listar a solução



Enquanto os participantes trabalham em grupos para debater potenciais soluções para os problemas que definiram, o facilitador deve sublinhar a importância de encorajar a diversidade de ideias.

Avaliar alternativas

Escolher as soluções com base na viabilidade e preferência e avaliar as 3-4 melhores soluções em termos de vantagens e desvantagens.

	Vantagens	Desvantagens
Solução potencial 1		
Solução potencial 2		
Solução potencial 3		
Solução potencial 4		

Decidir sobre a solução e as etapas de implementação

Para resolver o problema, o facilitador deve explicar que, depois de decidir a solução (uma ou duas, no máximo) a implementar, a equipa deve chegar a acordo sobre as ações a realizar, quem e quando.

Medidas de ação	Quem	Quando

Etapa 4: Apresentação dos resultados

Após a conclusão das etapas anteriores, o facilitador deve atribuir tempo a cada grupo para apresentar os resultados.

Cada grupo, um a um, apresenta os resultados e o facilitador convida a audiência a dar feedback e a propor ações que contribuam para a resolução do problema.

Reflexão:

O facilitador deve encorajar os participantes a documentar as suas reflexões e a considerarem a possibilidade de discutirem o que se segue:

- Considerem um problema atual ou passado que tenham enfrentado. Como é que a estrutura de resolução de problemas do workshop pode ser aplicada a esse cenário?
- Como planeia incorporar as competências de resolução de problemas aprendidas no seu trabalho diário ou na sua vida pessoal?

- Que medidas pode tomar para garantir o crescimento contínuo das suas capacidades de resolução de problemas ao longo do tempo?



future



Co-funded by
the European Union

Título: Desafio da vida sustentável

Objetivo:

O objetivo deste workshop é promover a incorporação de valores de sustentabilidade, desafiando os participantes a adotar práticas sustentáveis no seu quotidiano. Esta atividade não só encoraja a adoção de tais práticas, como também promove um sentido de comunidade e um compromisso partilhado para um futuro mais verde. A atividade proporciona uma abordagem prática e pessoal para compreender e viver os princípios do GreenComp, encorajando assim os participantes a tornarem-se cidadãos mais responsáveis e ativos, adotando atitudes e estilos de vida amigos do ambiente.

Grupo-alvo:

Qualquer pessoa que tenha consciência ambiental e se preocupe com o estado atual e futuro do nosso planeta. Especialmente os jovens interessados em desenvolver conhecimentos, competências e atitudes que promovam formas de pensar, planear e agir com empatia, responsabilidade e cuidado pelo nosso planeta e pela saúde pública.

Duração:

Duração Total: 30 dias

Parte teórica e calendarização: 60 min

Parte Prática: 30 dias

Debriefing: 60 min

Materiais Necessários:

1. Materiais de introdução sobre práticas de vida sustentáveis (recursos online, artigos, vídeos)
2. Diários ou folhas de reflexão para os participantes
3. Ferramentas de comunicação para partilha de experiências (por exemplo, plataformas online, um quadro de avisos físico)
4. Opcional: Orador convidado sobre sustentabilidade ou vida amiga do ambiente

Introdução:

A atividade "Desafio da Vida Sustentável" é uma combinação de um workshop e de uma aplicação na vida real de atitudes e valores de sustentabilidade. Estende-se por 30 dias e mergulha os participantes numa experiência prática com o conceito de sustentabilidade, incentivando-os a adotar práticas mais sustentáveis em vários aspetos da vida quotidiana. Responde à necessidade crescente de as pessoas melhorarem e desenvolverem conhecimentos, aptidões e atitudes para viverem, trabalharem e atuarem de forma sustentável. É uma atividade baseada em competências que ajuda os participantes a desenvolver capacidades e atitudes de sustentabilidade que podem ajudar a promover uma ação responsável. As competências em matéria de sustentabilidade podem ajudar os participantes a tornarem-se pensadores sistémicos e críticos, bem como a desenvolverem a sua capacidade de ação e a formarem uma base de conhecimentos sobre a preservação presente e futura do nosso planeta. Podem também estimular a vontade de tomar ou exigir ações a nível local, nacional e global. A utilidade de um desafio deste tipo reside na promoção da consciência ambiental, na promoção de comportamentos sustentáveis e na criação de um sentido de empenhamento comunitário. Os participantes podem adquirir uma compreensão mais profunda do impacto ambiental das suas escolhas e desenvolver hábitos que contribuam para um estilo de vida mais sustentável e amigo do ambiente. Além disso, este desafio pode ser uma plataforma para a educação e a sensibilização, incentivando uma mudança social mais alargada no sentido da sustentabilidade.

Etapas da Atividade

Etapa 1: Parte teórica

O workshop pode começar com o formador a apresentar o GreenComp e as suas 4 áreas de competências, com ênfase na Incorporação de Valores de Sustentabilidade. O formador apresentará uma visão geral das práticas de vida sustentável, abrangendo aspetos como a conservação de energia, a redução de resíduos, o consumo ético e os hábitos amigos do ambiente. Como atividade de quebra-gelo, os participantes partilharão exemplos da vida real de indivíduos ou comunidades que incorporam com sucesso os valores da sustentabilidade.

Etapa 2: Desafio da Vida Sustentável

O desafio será apresentado aos participantes: ser-lhes-á pedido que adotem práticas sustentáveis na sua vida quotidiana durante os próximos 30 dias. Serão apresentados e discutidos exemplos de desafios com base na visão geral apresentada na etapa anterior. Podem incluir a redução de plásticos de utilização única, a conservação de água e energia, o apoio a produtos locais e sustentáveis ou a adoção de transportes ecológicos.

Etapa 3: Definição de objetivos

O facilitador pedirá aos participantes que estabeleçam objetivos pessoais para o desafio. Estes objetivos devem ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados no tempo (SMART).

Etapa 4: Programar o desafio

Os participantes serão encorajados a manter um diário ou uma folha de reflexão para documentar as suas experiências, desafios enfrentados e sucessos. O facilitador fornecerá sugestões para reflexão, tais como "Que práticas sustentáveis incorporou hoje?" ou "Como é que as suas escolhas se alinharam com os valores da sustentabilidade?" Em seguida, os participantes serão informados e apresentados a uma plataforma que será criada para partilharem as suas experiências, dicas e desafios com o grupo. Poderá ser através de um quadro de avisos físico, de um fórum online ou de reuniões regulares do grupo online. Os participantes serão encorajados a trocar ideias e, assim, será criado um sentimento de apoio comunitário.

Etapa 5: Sessão com orador convidado (opcional)

Pode ser organizada uma sessão com um orador convidado que tenha conhecimentos sobre vida sustentável ou práticas ecológicas. Esta sessão pode fornecer informações adicionais e motivação aos participantes.

Etapa 6: Verificação a meio do desafio (cerca de 15 dias após o início do desafio)

O facilitador conduzirá uma sessão de controlo a meio do desafio em que os participantes partilham os seus progressos, discutem os desafios enfrentados e oferecem apoio uns aos outros. Consequentemente, o espírito de equipa e o sentido de compromisso serão mantidos.

Interação de grupo/trabalho de equipa:

No final dos 30 dias, os participantes reunir-se-ão novamente para uma reflexão e celebração final. Podem comparar os seus diários ou folhas de reflexão, partilhar as suas experiências gerais, as dificuldades encontradas, as lições aprendidas e a forma como planeiam continuar a incorporar os valores da sustentabilidade no futuro.

Reflexão:

O facilitador pedirá aos participantes que reflitam sobre a sua experiência e avaliem os seus progressos no sentido de uma atitude e de um estilo de vida sustentáveis ao longo da vida. Serão encorajados a pensar criticamente sobre as questões ambientais e a estar dispostos a tomar ou exigir medidas a nível local, nacional e global.

Atividades seguintes:

Os participantes podem discutir em grupo a forma como podem continuar a promover coletivamente os valores da sustentabilidade para além do desafio. Pode ser desenvolvido um plano de ação de grupo para iniciativas em curso. Os participantes podem ser incentivados a tomar medidas com base nas suas experiências adquiridas com a atividade, com o objetivo de melhorar a sensibilização da comunidade para a sustentabilidade e de divulgar mais amplamente as boas práticas.



future

Título da Atividade: EcoSprint: Soluções sustentáveis em 2 horas

Objetivo:

Promover uma exploração rápida mas com impacto da inovação sustentável e da resolução de problemas complexos nas áreas GreenComp, dando ênfase à literacia ecológica, ao pensamento sistémico e à tomada de decisões sustentáveis.

Grupo-alvo:

Esta atividade é adequada para pessoas interessadas numa introdução rápida à sustentabilidade, às ciências ambientais e ao desenvolvimento sustentável, incluindo estudantes, profissionais e defensores.

Duração:

Aproximadamente 2 horas

Materiais Necessários:

Quadro branco ou flipcharts

Marcadores, post-its e outros materiais de planeamento.

Cronómetro ou relógio para gestão do tempo.

Equipamento de apresentação (projetor, ecrã).



Co-funded by
the European Union

Introdução:

- Dar as boas-vindas aos participantes e definir o contexto da atividade.
- Introduzir brevemente o quadro GreenComp, realçando as áreas-chave da literacia ecológica, do pensamento sistémico e da tomada de decisões sustentáveis
- Comunicar o objetivo geral da atividade: desenvolver rapidamente soluções sustentáveis num curto espaço de tempo.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Desafio Eco Sprint

Título: "Green Challenge Dash"

Descrição: Os participantes envolvem-se num desafio rápido em que identificam um problema de sustentabilidade e fazem um brainstorming de potenciais soluções dentro das áreas GreenComp. Privilegiar a rapidez e a criatividade.

Etapa 2: Conceção rápida de soluções

Título: "Sprint para a Sustentabilidade"

Descrição: As equipas trabalham em conjunto para conceber uma solução sustentável rápida e concisa para o desafio identificado. Salientar a necessidade de considerar várias áreas GreenComp.

Plano de trabalho.

Esta atividade condensada "EcoSprint" tem como objetivo proporcionar aos participantes uma experiência rápida e envolvente no desenvolvimento de soluções sustentáveis no âmbito da estrutura GreenComp, promovendo a literacia ecológica, o pensamento sistémico e a tomada de decisões sustentáveis num período de tempo limitado.

Preparação do Facilitador:

- Assegurar que os facilitadores estão familiarizados com a estrutura GreenComp e com as áreas-chave de enfoque " Em Ação".
- Preparar exemplos e estudos de caso relevantes para a sustentabilidade e a resolução de problemas complexos.

- Preparar o local com os materiais necessários e garantir o acesso ao equipamento de apresentação.
- 1. Introdução ao GreenComp e à Sustentabilidade (10min):**
 - Fornecer uma visão geral rápida da estrutura GreenComp, enfatizando as áreas-chave da literacia ecológica, pensamento sistémico e tomada de decisões sustentáveis.
 - Destacar a urgência e a importância de soluções rápidas e inovadoras no contexto da sustentabilidade.
 - 2. Formação de equipas (5min.):**
 - Facilitar a formação rápida de equipas, assegurando a diversidade de competências e antecedentes.
 - Comunicar claramente o objetivo do desafio e a importância de tirar partido dos diferentes pontos fortes.
 - 3. Desafio Eco Sprint (30min):**
 - Os participantes identificam rapidamente um problema de sustentabilidade e fazem um brainstorming de potenciais soluções no âmbito das áreas GreenComp.
 - Enfatizar a criatividade e a rapidez na geração de ideias.
 - 4. Design de Solução Rápida (45min.):**
 - As equipas trabalham em conjunto para conceber um design sustentável rápida e concisa para o desafio identificado
 - Salientar a necessidade de considerar a literacia ecológica, o pensamento sistémico e a tomada de decisões sustentáveis nas suas soluções.
 - 5. Apresentação e breve reflexão (10min.):**
 - Cada equipa apresenta rapidamente a sua solução ao grupo.
 - Facilite uma breve reflexão, levando os participantes a considerar como as suas soluções se alinham com a estrutura do GreenComp
 - 6. Observações finais (5min.):**
 - Fazer as observações finais, expressando apreço pelos esforços rápidos e criativos dos participantes
 - Incentivar os participantes a continuarem a explorar soluções sustentáveis nos seus respetivos domínios

Interação em grupo/Trabalho de equipa (se aplicável):

Durante a atividade, promover a interação do grupo e o trabalho de equipa:

- Incentivar a comunicação rápida e aberta dentro das equipas.
- Facilitar a tomada de decisões em colaboração, com limitações de tempo.
- Fomentar um ambiente em que diversas perspetivas contribuam para a resolução holística de problemas.

Reflexão:

Reserve um breve período para reflexão no final da atividade:

Depois da Etapa 2: Conduzir uma rápida reflexão sobre a experiência, levando os participantes a considerar como as suas soluções se alinham com o quadro GreenComp.

Atividades Seguintes (Opcional):

1. Workshop de implementação de soluções sustentáveis

Objetivo: Orientar os participantes na tradução das suas soluções rápidas e sustentáveis em planos de ação para implementação

Implementação:

- Realizar um workshop onde os participantes aperfeiçoam as suas soluções, considerando a viabilidade, escalabilidade e potenciais desafios na implementação.
- Fornecer recursos e orientações sobre gestão de projectos, envolvimento das partes interessadas e medição do impacto ambiental.
- Incentivar os participantes a apresentarem os seus planos aperfeiçoados e a receberem feedback construtivo dos facilitadores e dos colegas.

2. Desafio de Inovação GreenComp

Objetivo: Inspirar os participantes a inovar e aperfeiçoar ainda mais as suas soluções sustentáveis, com o objetivo de enfrentar os desafios do mundo real.

Implementação:

- Lançar um Desafio de Inovação GreenComp, convidando os participantes a apresentar versões melhoradas das suas soluções.
- Formar um painel de juizes composto por especialistas em sustentabilidade, ciências ambientais e desenvolvimento sustentável
- Apresentar as melhores soluções num evento virtual ou ao vivo, dando aos participantes a oportunidade de obterem reconhecimento pelos seus esforços.

3. Equipas de ação para a sustentabilidade

Objetivo: Promover a colaboração contínua através da formação de equipas de ação para a sustentabilidade dedicadas à implementação e defesa de soluções sustentáveis

Implementação:

- Facilitar a formação de pequenas equipas com base nos interesses dos participantes e nas áreas de incidência das suas soluções

- Cada equipa trabalha na implementação de uma solução selecionada ou na defesa de práticas sustentáveis num contexto específico (por exemplo, comunidade, local de trabalho, escola)
- Agendar sessões regulares de controlo para partilhar os progressos, discutir os desafios e celebrar os sucessos.

Considerações fundamentais

Centro de aprendizagem contínua: Criar uma plataforma ou comunidade online onde os participantes possam aceder a recursos, partilhar atualizações e continuar os debates sobre soluções sustentáveis.

Série de oradores convidados: Organize palestras ou webinars com especialistas em sustentabilidade, fornecendo informações sobre as últimas tendências, desafios e oportunidades neste domínio.

Eventos de rede: Organize eventos de networking em que os participantes possam estabelecer contactos com profissionais, organizações e colegas entusiastas que trabalham na área da sustentabilidade.

Estas atividades de acompanhamento foram concebidas para aprofundar o envolvimento dos participantes na inovação sustentável, encorajar a aplicação das suas ideias no mundo real e promover um compromisso sustentado com práticas amigas do ambiente. Não hesite em adaptar estas sugestões em função dos objetivos e preferências específicos dos seus participantes.



future 



Co-funded by
the European Union

Título da Atividade: Construir o futuro: Percursos ecológicos e digitais em GreenComp

Objetivo:

Dotar os participantes de competências práticas ecológicas e digitais, capacitando-os para conceitualizar e desenvolver soluções empresariais inovadoras e sustentáveis que estejam alinhadas com os avanços digitais modernos.

Grupo-alvo:

A atividade destina-se principalmente a jovens empresários interessados em desenvolver negócios sustentáveis com uma vantagem digital, a formadores e educadores de jovens que apoiam e orientam competências ecológicas e digitais, a estudantes e aprendizes que procuram experiência prática em sustentabilidade e tecnologias digitais e a participantes em programas de desenvolvimento de competências profissionais centrados na inovação em sustentabilidade e integração digital.

Duração:

75 minutos

Materiais Necessários:

Dispositivos eletrónicos com acesso à Internet (computadores, tablets ou smartphones).

Plataforma de videoconferência.

Ferramentas de mapeamento mental online.

Plataforma de apresentação online.

Inquéritos online (Google Forms ou SurveyMonkey).

Chat online ou função de perguntas e respostas.

Introdução:

Preparar o cenário para a atividade, discutindo a importância de prever futuros sustentáveis e a forma como se alinha com os princípios da GreenComp. Sublinhar a necessidade de um pensamento inovador e de uma abordagem multidisciplinar para enfrentar os desafios da sustentabilidade.

Etapas da Atividade:

Etapa 1: Aquecimento e introdução (10 minutos)

Objetivo da etapa: Criar uma atmosfera positiva e estimular a criatividade dos participantes.

Instruções:

- **Fase 1 - Quebra-gelo digital (5 minutos):** Comece com uma atividade digital de quebra-gelo para envolver instantaneamente os participantes. Pode ser um inquérito online, uma pergunta interativa ou um breve exercício de desenho colaborativo.
- **Fase 2 - Introdução ao significado digital (5 minutos):** Faça uma introdução convincente destacando a importância de fundir a sustentabilidade com a inovação nos negócios, utilizando apresentações multimédia ou um vídeo inspirador.

Etapa 2: Brainstorming com ferramentas melhoradas (15 minutos)

Objetivo da etapa: Gerar ideias imaginativas sobre a forma como as ferramentas digitais podem ampliar a sustentabilidade.

Instruções:

- **Fase 1 - Brainstorming digital colaborativo (5 minutos):** Os participantes dividem-se em equipas através de videoconferência online e plataformas de colaboração. Cada equipa selecciona um setor sustentável e utiliza ferramentas de colaboração digital para debater ideias sobre a forma como a tecnologia digital pode revolucionar esse setor.
- **Fase 2 - Mapeamento visual de ideias com ferramentas digitais (10 minutos):** Cada equipa utiliza uma ferramenta digital de mapeamento mental em tempo real para visualização colaborativa e ligação de ideias. As equipas são incentivadas a pensar de forma criativa e a explorar possibilidades inovadoras.

Etapa 3: Conceção de conceitos verdes-digitais (20 minutos)

Elaborar de forma inovadora um conceito de negócio verde-digital.

Instruções:

- **Fase 1 - Criação do conceito digital (15 minutos):** As equipas trabalham em colaboração para criar o seu conceito verde-digital utilizando ferramentas online, tais como plataformas de design colaborativo ou quadros brancos virtuais. A tónica é colocada na criatividade e na integração perfeita da sustentabilidade e da tecnologia digital.
- **Fase 2 - Apresentação do conceito (5 minutos):** Cada equipa apresenta visualmente o seu conceito no ecrã para receber feedback imediato.

Etapa 4: Mini-desafio: Apresentar a sua ideia (20 minutos)

Objetivo da etapa: Preparar e apresentar um argumento de venda conciso com um enfoque digital e de sustentabilidade.

Instruções:

- **Fase 1 - Preparação do argumento de venda (10 minutos):** As equipas preparam um pitch digital utilizando uma ferramenta de apresentação online. A ênfase é colocada na clareza e na comunicação efetiva.
- **Fase 2 - Apresentação do projeto digital (10 minutos):** Cada equipa apresenta o seu conceito de forma concisa, utilizando uma plataforma de apresentação online. O público pode colocar questões através de chat.

Etapa 5: Reflexão e debate (10 minutos)

Objetivo da etapa: Refletir sobre o processo criativo e discutir o carácter prático das ideias.

Instruções:

- **Fase 1 - Reflexão online (5 minutos):** Os participantes fazem uma reflexão individual sobre o processo criativo e as lições aprendidas através de uma plataforma de inquérito online.
- **Fase 2 - Discussão virtual (5 minutos):** Facilite uma discussão virtual onde os participantes partilham as suas ideias, desafios e exploram potenciais aplicações no mundo real.

Reflexão:

Incentivar os participantes a refletir sobre os seus papéis pessoais e coletivos na concretização de futuros sustentáveis. Considerar as mudanças que poderão ser necessárias na vida pessoal e profissional para apoiar a sustentabilidade.

Atividades Seguintes:

Sugira aos participantes que pesquisem iniciativas locais sustentáveis. Incentive-os a desenvolver um plano de ação pessoal para a sustentabilidade.

Um plano de negócios para uma empresa ecológica e digital combina os princípios da sustentabilidade ambiental com a utilização de tecnologias digitais para criar soluções inovadoras e amigas do ambiente. Eis os principais componentes que um plano de negócios deste tipo deve conter:

<p>Resumo executivo:</p> <p>Uma panorâmica concisa do negócio ecológico e digital, destacando a proposta de valor única, a oportunidade de mercado e os objetivos de sustentabilidade.</p>	<p>Visão e Missão:</p> <p>Indicar claramente a visão e a missão a longo prazo da empresa, realçando o seu compromisso com a sustentabilidade e a forma como as tecnologias digitais desempenham um papel na consecução desses objetivos.</p>	<p>Sustentabilidade Ambiental:</p> <p>Descreva os problemas ou desafios ambientais que a sua empresa pretende resolver. Defina objetivos de sustentabilidade claros, como a redução das emissões de carbono, a conservação de recursos ou a atenuação dos impactos ambientais.</p>	<p>Tecnologias digitais:</p> <p>Descrever em pormenor a forma como as tecnologias digitais, como a IoT, a análise de dados, a IA ou a cadeia de blocos, serão utilizadas para criar e melhorar soluções ecológicas. Destacar as vantagens e inovações tecnológicas que distinguem a sua empresa.</p>	<p>Análise competitiva:</p> <p>Identificar os concorrentes no espaço verde e digital. Avalie os seus pontos fortes e fracos e explique como e que a sua empresa se vai diferenciar.</p>
<p>Análise de mercado:</p> <p>Analisar as tendências do mercado e a procura de soluções ecológicas e digitais. Identificar segmentos de clientes-alvo e as suas necessidades específicas.</p>	<p>Produtos e serviços:</p> <p>Explicar os produtos ou serviços ecológicos específicos que a sua empresa oferece e a forma como utilizam as tecnologias digitais. Destaque as vantagens e características destas ofertas.</p>	<p>Marketing e Marca:</p> <p>Descreva as estratégias e os canais de marketing que irá utilizar para promover as suas ofertas ecológicas e digitais. Realce a forma como a sua marca se alinha com o seu compromisso para com a sustentabilidade e a inovação digital.</p>	<p>Modelo de negócio:</p> <p>Explicar o seu modelo de receitas, estratégia de preços e canais de vendas. Explique de que forma as suas capacidades digitais permitem operações eficientes e o envolvimento dos clientes. Operações e cadeia de suprimentos:</p>	
1	2	3	4	5
8	6	4	7	9

5 Operações e Cadeia de Fornecimento:

como as suas operações e cadeia de fornecimento são optimizadas para a sustentabilidade. Discuta as práticas de eficiência energética, a redução de resíduos e o fornecimento sustentável facilitado pelas tecnologias digitais.

Projeções financeiras:

Apresentar previsões financeiras, incluindo receitas, despesas e rentabilidade. Destacar quaisquer investimentos digitais e o retorno esperado desses investimentos.

Métricas de sustentabilidade:

Definir indicadores-chave de desempenho (KPIs) relacionados com os aspetos ambientais e digitais da empresa. Explicar como irá medir e comunicar os progressos realizados em relação aos objetivos de sustentabilidade.

Equipa e liderança:

Apresente os principais membros da sua equipa e as suas funções na condução do negócio. Destaque as competências relevantes em matéria de sustentabilidade e tecnologias digitais.

Riscos e mitigação:

Identificar os potenciais riscos relacionados com os aspetos ecológicos e digitais da sua atividade e delinear estratégias para os atenuar.

Infra-estruturas tecnológicas:

Descreva o conjunto de tecnologias e as infra-estruturas necessárias para apoiar as suas soluções digitais. Abordar as medidas de segurança e privacidade dos dados.

Financiamento e projeções financeiras:

Detalhar os seus requisitos de financiamento, incluindo qualquer capital necessário para o desenvolvimento de tecnologia, marketing ou operações de escalonamento. Fornecer uma análise do ponto de equilíbrio e potenciais estratégias de saída.

10

12

13

15

16

Conformidade legal e regulamentar:

Garantir que a sua empresa cumpre os regulamentos e normas ambientais e digitais. Destacar qualquer proteção da propriedade intelectual ou patentes.

Cronograma e etapas:

Criar um cronograma para o desenvolvimento de produtos, campanhas de marketing e marcos importantes. Estabelecer prazos específicos para a concretização dos objetivos comerciais e de sustentabilidade.

Conclusão:

Resumir os pontos-chave do plano de negócios e reiterar o seu compromisso de ser um líder ecológico e digital.

17

19

20

Um plano de negócios para uma empresa ecológica e digital deve articular claramente a forma como a sua empresa utiliza a tecnologia digital para desenvolver e fornecer produtos e serviços sustentáveis do ponto de vista ambiental, contribuindo assim para um futuro mais limpo e mais eficiente.