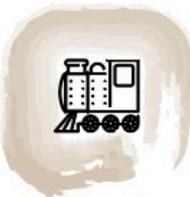
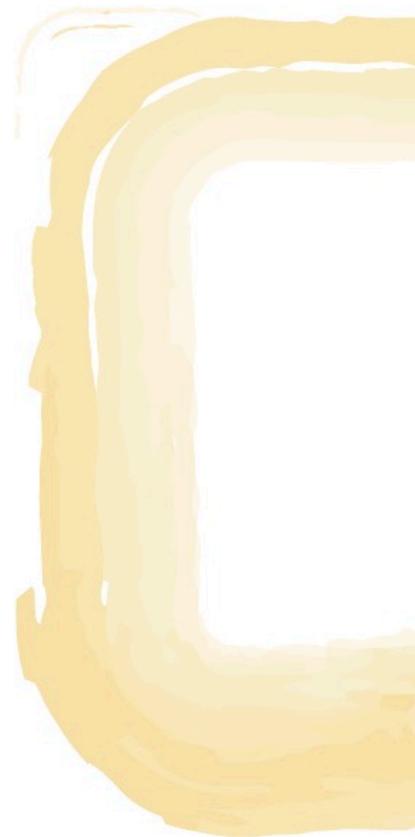


O2 Currículo da História Oral

E-Seniors

Future In Perspective



Índice

Introdução	2
Módulo 1: Como elaborar uma história comum da Europa	3
Unidade 1: A sua memória e os respetivos truques	3
Unidade 2: Como contar uma história	5
Oral	5
Escrita	6
Unidade 3: Prestar atenção à linguagem corporal	8
Unidade 4: Trabalhar na sua capacidade de falar em público	10
Módulo 2: Como contar estes testemunhos: melhores as suas competências pessoais!	12
Unidade 1: Ter consciência da lacuna intergeracional	12
Unidade 2: Aumentar a sensibilização intercultural	14
Unidade 3: Praticar as suas competências de escuta ativa	16
Unidade 4: Aprender a gerir as próprias emoções e as da pessoa à sua frente	18
Unidade 5: Melhorar as suas competências de pensamento crítico para planear um projeto de história oral	20
Módulo 3: Técnicas de comunicação e investigação para a história oral	22
Unidade 1: Como conduzir uma entrevista: fazer perguntas abertas	22
Unidade 2: Técnicas de comunicação para completar um projeto de história oral	24
Unidade 3: Técnicas de pesquisa <i>online</i> para verificar os fatos	27
Unidade 4: Origem e autenticação de fontes primárias	29
Unidade 5: Avaliar a qualidade do projeto de história oral	31
Módulo 4: Arquivo e publicação da história oral	34
Unidade 1: Orientações para arquivar e armazenar projetos de história oral	34
Unidade 2: Apresentar a história oral para distribuição	36
Unidade 3: Publicar a história oral através dos canais das redes sociais	38
Unidade 4: Salvaguardar os projetos de história oral no domínio público	41
Conclusão	43
Recursos	44
Módulo 1	44
Módulo 2	47
Módulo 3	68
Módulo 4	79
Conclusão	83

Introdução

Este documento reúne o trabalho realizado no âmbito do segundo *output* do projeto PAST-TIMES. Trata-se de um curso de formação destinado a apoiar a gravação e a publicação de sessões de história oral no contexto dos canais das redes sociais.

Está dividido em duas partes principais:

- Dois módulos dirigidos ao grupo-alvo “idosos” (módulos 1 e 2, elaborados pela E-Seniors)
- Dois módulos dirigidos tanto aos “idosos” como aos “jovens migrantes” (módulos 3 e 4, elaborados pela FIP)

A formação tem a duração de 50 horas, igualmente divididas em sessões presenciais e de aprendizagem *online*.



Módulo 1: Como elaborar uma história comum da Europa

Unidade 1: A sua memória e os respetivos truques

Unidade 1: A sua memória e os respetivos truques			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer-se uns aos outros • Conhecer os diferentes tipos de memórias • Exercitar e treinar a memória de curto prazo 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
15min	N/A	<p><i>Apresente-se</i></p> <p>Como esta é a primeira sessão, os participantes não se conhecem. Esta atividade deve permitir-lhes conhecerem-se melhor.</p> <p>O formador deve iniciar a atividade seguindo as indicações referidas no RM1.U1.1</p>	RM1.U1.1
30min	Projetor de vídeo PC Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<p><i>Apresentação: Memória: O que é exatamente?</i></p> <p>Demore o tempo necessário para ser claro nas instruções. O objetivo desta apresentação é permitir aos participantes terem uma visão geral dos diferentes tipos de memória.</p> <p>Mostre a apresentação com tranquilidade e pare-a, se surgirem algumas perguntas.</p>	PPTM1.U1.1
15min	Projetor de vídeo PC Papel e caneta para os participantes tirarem notas (para o segundo link)	<p><i>Exercite a sua memória de curto prazo</i></p> <p>O formador deve exibir o vídeo deste <i>link</i>: https://www.youtube.com/watch?v=jev9nR6I59Y</p> <p>Os participantes devem responder oralmente em conjunto!</p> <p>Se houver tempo, continue com o o vídeo do outro <i>link</i>: https://www.youtube.com/watch?v=RepYOa5Pk-o</p>	

Para saber mais

Exercícios para treinar a memória:

<https://www.youtube.com/watch?v=ARfMZR8VaTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=FNOYlaKAdj8>

<https://www.youtube.com/watch?v=WNfTEI6sJ-4=62s>

Keep Your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and Increase Mental Fitness, Lawrence C. Katz & Manning Rubin, Workman Publishing, Nova Iorque (2014).

Sobre perdas de memória a curto prazo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jdm2yH9M6c>

<https://www.youtube.com/watch?v=kqleZ9-7S4U>

Sobre os diferentes tipos de memória:

<http://www.human-memory.net/types.html>

<https://www.brainhq.com/brain-resources/memory/types-of-memory>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Memory>

<http://thepeakperformancecenter.com/educational-learning/learning/memory/types-of-memory/>

<https://qbi.uq.edu.au/brain-basics/memory/types-memory>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 2: Como contar uma história

Oral

Unidade 2: Como contar uma história			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar as qualidades necessárias para contar uma boa história - Prever o propósito da próxima sessão 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
55min	Papel e caneta para os participantes Temporizador para monitorar o tempo	<i>Bolsa de histórias</i> Peça aos participantes para se colocarem num círculo. Cada um deve escolher um papel de cada um de três sacos: estes serão os pontos de partida das suas histórias (um lugar, uma questão, um objetivo). Depois, dê-lhes 5 minutos para criarem a sua história. Cada participante terá 3 minutos para apresentá-la. Peça ao grupo que eleja a melhor história.	R.M1.U2.1
5min	N/A	<i>Conclusão</i> Pergunte aos participantes as razões para a escolha da melhor história. Tal deve funcionar como processo de transição para as sessões seguintes, uma vez que provavelmente irão falar sobre a forma como a história foi contada (linguagem corporal, tom e elocução).	N/A

Para saber mais

Como contar uma história:

<https://www.youtube.com/watch?v=hDp9hVDL49Y> (14:31)

<https://www.youtube.com/watch?v=KxDwieKpawg> (19:16)

https://www.youtube.com/watch?v=vn_L4OPU_rg (11:58)

Sobre a importância de contar histórias:

<https://www.youtube.com/watch?v=AbM9vH2pHk> (10:23)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/test-case/201711/the-importance-storytelling-in-creative-work>

<https://www.publicwords.com/2018/02/22/is-storytelling-important/>

<https://www.youtube.com/watch?v=aoxvOkTuIXs> (3:11)

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 2: Como escrever uma história			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a base da narração de histórias - Identificar diferentes géneros de uma história - Mudar o género de uma história 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
40min	Cartolina Marcadores Papel e caneta para os participantes	<p><i>Apresentando a narrativa de histórias: Contos Modernos</i></p> <p>Peça aos participantes para citarem alguns contos infantis (por exemplo, Branca de Neve, Cinderela, A Pequena Sereia ou Capuchinho Vermelho). Pergunte-lhes se conhecem essas histórias e se as podem contar. Após os participantes contarem o esboço das histórias, coloque-os em pares ou pequenos grupos. Diga-lhes que têm 10 a 15 minutos para recriar uma dessas histórias num género diferente, por exemplo, uma história de terror, uma história policial, uma história de amor, uma história de aventura, etc. Diga-lhes que são livres para adicionar novos personagens ou eventos, se assim o pretenderem, e que no final da atividade votarão na história mais original e criativa.</p>	N/A
20min	Projetor de vídeo PC Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<p><i>Apresentação: Contar histórias: o que é exatamente?</i></p> <p>Demore o tempo necessário para ser claro nas instruções. O objetivo desta apresentação é permitir aos participantes terem uma visão geral do princípio central da narrativa. Mostre a apresentação com tranquilidade, ligue a teoria às histórias produzidas pelos participantes na atividade anterior e pare a apresentação, se surgirem algumas perguntas.</p>	PPTM1.U2.1

Para saber mais

Sobre contar histórias escritas:

<https://thriveglobal.com/stories/the-importance-of-written-storytelling/>

<http://thestorytelleragency.com/written-content/>

<https://www.anecdote.com/2006/08/story-telling-versus-story-writing/>

<https://medium.com/@NeviniTambay/12-princípios-de-narração-de-histórias-escritas-ou-um-pouco-menos-de-conversa-e-mais-de-ação-8d7b2db834be>

<https://writingcooperative.com/telling-a-story-vs-storytelling-2c7a52377e95>

https://www.youtube.com/watch?v=ZQTQSubjectLgist=PLr8gKxewr_e1wF1uHBelguFNcwl2zUaYB

<https://www.youtube.com/watch?v=xb1eMQ4K17Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=b5ay6HbxpNE>

Sobre contar histórias:

<http://thesis.univ-biskra.dz/1696/6/Chapter%204.pdf>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 3: Prestar atenção à linguagem corporal

Unidade 3: Prestar atenção à linguagem corporal			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais emoções por trás da linguagem corporal • Usar linguagem corporal ao contar uma história • Compreender a importância da linguagem corporal 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
45min	Papel e canetas (uma folha de papel e uma caneta para cada grupo)	<p><i>Pratique a sua linguagem corporal</i></p> <p>Os participantes irão escrever uma pequena história contada através da linguagem corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5min: explicar o exercício <p>O formador irá seguir as regras explicadas no R.M1.U3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15min: participantes constroem as histórias • 25min: 5min para cada grupo apresentar a sua história 	R.M1.U3.1
5min	PC Projetor de vídeo	<p><i>O que fazer e o que não fazer na linguagem corporal</i></p> <p>O formador irá exibir o seguinte vídeo, que tem várias dicas sobre linguagem corporal: https://www.youtube.com/watch?v=ZlBQxCzgRLw</p>	N/A
5min	PC Projetor de vídeo	<p><i>Dicas para ler a linguagem corporal</i></p> <p>O formador irá exibir o seguinte vídeo, que tem várias dicas sobre linguagem corporal: https://www.youtube.com/watch?v=Nmp_-JByPaY</p>	N/A
5min	N/A	<p><i>Conclusão</i></p> <p>O formador perguntará aos participantes o que acharam da atividade, se tiveram algum problema para se expressarem sem usar palavras e o que aprenderam com a mesma.</p>	N/A

Para saber mais

Sobre a comunicação não-verbal

<https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/>

<https://www.ethos3.com/speaking-tips/the-importance-of-non-verbal-communication/>

<https://www.forbes.com/sites/nazbeheshti/2018/09/20/beyond-language-the-power-of-mindful-nonverbal-communication/>

<https://www.youtube.com/watch?v=HRI0dvPRkSI> (34:10)

<https://www.youtube.com/watch?v=E6NTM793zvo> (13:46)

Sobre a linguagem corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=HR7bVnWPa6Q=207s> (14:34)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc> (21:02)

<https://www.verywellmind.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

<https://www.scienceofpeople.com/body-language/>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 4: Trabalhar na sua capacidade de falar em público

Unidade 4: Trabalhar na sua capacidade de falar em público			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as técnicas para trabalhar a capacidade de falar em público • Enfrentar a timidez e expressar-se diante de público 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
15min	N/A	<p><i>Exercício de melhoria: a história contínua</i></p> <p>Reúna o grupo num círculo. A pessoa à sua direita será a primeira a falar, depois de lhe dar o seguinte tópico "Ontem estava a andar na rua e algo aconteceu".</p> <p>Cada pessoa levanta-se e pode falar durante 30 segundos, acrescentando algo à história. Quando o tempo terminar, a pessoa seguinte tem de se levantar e continuar a história.</p>	N/A
5min	PC Projetor de vídeo	<p><i>Método Triple P:</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tShavGuo0E=90s</p> <p>Mostre este vídeo, que introduz a metodologia 3P.</p>	N/A
15min	PC Projetor de vídeo Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<p><i>Apresentação: Dicas para falar em público</i></p> <p>Demore o tempo necessário para ser claro nas instruções. O objetivo desta apresentação é permitir aos participantes conhecerem algumas dicas para ser mais fácil falarem em público. Mostre a apresentação com tranquilidade e pare-a, se surgirem algumas perguntas.</p>	PPTM1.U4.1
20min	Caneta e papel	<p><i>Exercício de grupo</i></p> <p>Reúna o grupo em círculo e peça a todos que escrevam duas palavras num papel. Estas duas palavras não devem ter nada em comum. Pode ser "gato" e "venezuelano".</p> <p>Depois, cada participante deve dar as suas duas palavras a outro participante, devendo inventar uma história com as duas palavras que recebeu. O grupo deve eleger a melhor história!</p>	
5min	N/A	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>Pergunte aos participantes se têm alguma pergunta e se gostaram do módulo 1 da formação.</p>	N/A

Para saber mais

Sobre questões linguísticas:

<https://www.reussir-toeic.com/50-tongue-twisters-de-fou-pour-mieux-parler-anglais/>

Sobre falar em público:

https://www.ted.com/talks/julian_treasure_how_to_speak_so_that_people_want_to_listen?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all (9:54)

<https://www.ethos3.com/2018/03/10-public-speaking-games-activities-try/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-FOcPMAww28=16s> (7:56)

<https://www.extension.harvard.edu/professional-development/blog/10-tips-improving-your-public-speaking-skills>

Sobre a linguagem corporal:

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all (20:56)

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Módulo 2: Como contar estes testemunhos: melhores as suas competências pessoais!

Unidade 1: Ter consciência da lacuna intergeracional

Unidade 1: Ter consciência da lacuna intergeracional			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1:30h		Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Repensar as relações entre os jovens e os idosos • Aceitar a diversidade • Libertar a mente de preconceitos • Compreender o valor do diálogo intergeracional 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
15min	Cartolina Marcadores	<i>Datação por velocidade</i> O formador inicia a unidade do Módulo 2 com uma atividade para “quebrar o gelo”, dando aos participantes a oportunidade de se conhecerem uns aos outros, caso existam alguns membros que não tenham frequentado as unidades do Módulo 1. Segue depois as instruções do R.M2.U1.1.	R.M2.U1.1
30min	Saco de papel castanho Uma batata para cada participante Uma batata para o formador	<i>Atividade: Atividade da batata</i> O formador explica a atividade e inicia-a da forma descrita no R.M2.U1.2, certificando-se que todos os participantes a compreendem e dando-lhes tempo para fazerem perguntas, caso seja necessário.	R.M2.U1.2
25min	PC Projetor Ligação à Internet	<i>Lição: Diálogo intergeracional</i> O formador fala sobre diálogo Intergeracional, usando o PPT.M2.U1.3. Após a projeção do PPT e das explicações, pergunta se os participantes têm alguma dúvida sobre o tema.	PPT.M2.U1.3

20min	Massa para modelar	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador divide os participantes em pequenos grupos e dá a cada grupo massa de modelar. Em seguida, pede-lhes para pensarem no que aprenderam durante o dia e moldarem algo que os ajude a recordar o que aprenderam.</p> <p>Pede, posteriormente, que passem o objeto para a pessoa ao seu lado que acrescentará algo à figura até que todos tenham contribuído.</p> <p>O formador pergunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que representam as figuras sobre a lição de hoje? Porquê? • Quais as diferenças entre as figuras? 	N/A
-------	--------------------	--	-----

Para saber mais

- <https://www.stannah.be/en/news/generation-gap/>
- <https://www.verywellfamily.com/looking-at-the-generation-gap-1695859>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-6l8LyGI3dQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=RXbHpPsj1_0
- <https://www.youtube.com/watch?v=BqSxjmvXzzY>
- <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/apr/14/the-generation-gap-is-back-but-not-as-we-know-it>
- <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/intergenerational-dialogue>
- <https://extension.psu.edu/more-diversity-activities-for-youth-and-adults>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 2: Aumentar a sensibilização intercultural

Unidade 2: Aumentar a sensibilização intercultural			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1:30h		Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Compreender diferentes estilos de comunicação através de diferentes culturais • Compreender a comunicação não-verbal em diferentes culturas • Compreender normas e costumes sociais em diferentes culturas 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
5min	PC Projetor Ligação à Internet Link para o vídeo	<i>Introdução</i> Exiba o seguinte vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=sg_YlqqprB4	N/A
15min	Projetor PC Apresentação em PowerPoint Papel e canetas para os participantes tirarem notas	<i>O que é cultura?</i> Breve introdução teórica: <ul style="list-style-type: none"> • Serão apresentadas seis definições de cultura e os participantes terão 1 minuto para escolher uma ou duas das definições que, na sua opinião, descrevem a cultura, tomando a devida nota. • De seguida, são informados que todas as definições são descrições de “cultura”, sendo apresentadas com um <i>iceberg</i>, com dimensões visíveis e invisíveis da cultura. • O formador deve procurar a maior interação possível, desenvolvendo esta introdução com tranquilidade. Deve ler calmamente as definições. Faça perguntas retóricas ao mostrar o <i>iceberg</i> em vez de apenas ler as palavras-chave no PPT.	PPT.M2.U2.1 R.M2.U2.1
20min	Maçãs	<i>A minha maçã</i> Os participantes aprenderão a diferenciar grupos e indivíduos. Perceberão que, mesmo que a sua maçã pertença a um grupo de maçãs, tem características individuais que a tornam única. Se prestarem atenção às suas características particulares, serão capazes de as distinguir entre todas as maçãs e encontrá-la.	R.M2.U2.2

		<p>Mesmo que um grupo pareça homogéneo à primeira vista, se tentar e se esforçar, verá que poderá não ser assim.</p> <p>O formador pode escolher qualquer tipo de fruta ou vegetal para este exercício! Mas deve apresentar apenas um tipo durante o módulo (apenas maçãs ou apenas peras, não misturando as frutas).</p>	
40min	<p>Cartões para voluntários com uma descrição da sua forma de cumprimentar</p>	<p><i>Jogo de saudação</i></p> <p>Os objetivos deste exercício são sinalizar e experimentar mal-entendidos culturais e encontrar o seu grupo</p> <p>Os participantes recebem um tipo de saudação praticada numa determinada cultura. Devem encontrar o seu grupo (pelo menos 3 pessoas) saudando-se uns aos outros. Claro que não é permitido falar!</p> <p><i>Discussão</i></p> <p>Como se sentiram os participantes durante este jogo?</p> <p>Que mal-entendidos encontraram?</p> <p>Como é que explicam as suas experiências?</p>	R.M2.U2.3
10min	<p>Cartolina</p> <p>Marcadores</p>	<p><i>Discussão</i></p> <p>Peça aos participantes para partilharem uma frase sobre o que aprenderam ou o que acharam que foi útil.</p> <p>Relembre-lhes sobre o conteúdo deste módulo e pergunte-lhes que resultados de aprendizagem alcançaram.</p>	

Para saber mais

Sobre culturas diferentes:

<https://www.youtube.com/watch?v=YlsWtHx1L9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMDolgsImSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMDolgsImSk>

Sobre a linguagem corporal no mundo intercultural:

<https://www.aluminiportal-deutschland.org/en/jobs-careers/career-magazine/body-language-intercultural-communication/>

http://www.academia.edu/10105797/Body_Language_in_Intercultural_Communication

<https://fr.scribd.com/document/200224424/Body-Language-in-Intercultural-Communication-by-Djordje-Stojanovic>

<https://www.ukessays.com/essays/english-language/the-analysis-of-body-language-intercultural-communications-english-language-essay.php>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 3: Praticar as suas competências de escuta ativa

Unidade 3: Praticar as suas competências de escuta ativa			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1:30h		Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Superar as barreiras de comunicação • Compreender a importância da escuta ativa • Exercitar a escuta ativa para conseguir uma comunicação eficaz 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
15min	N/A	<i>Coisas Únicas</i> O formador divide o grupo em pares e dá aos participantes alguns minutos para se entrevistarem uns aos outros. De seguida, cada participante deve apresentar os seus parceiros pelo nome e partilhar, pelo menos, duas características únicas sobre os mesmos.	N/A
15min	Cartolina Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<i>Introdução: Audição ativa</i> O formador apresenta a temática aos participantes, perguntando-lhes como reagem quando alguém lhes diz algo que requer concentração, qual foi a sua reação, se retiveram toda a informação, etc. De seguida, o formador escreve no quadro os principais conceitos ligados à escuta ativa: <ul style="list-style-type: none"> • Paciência • Concentração • Empatia • Interesse • Dúvidas 	N/A
30min	N/A	<i>Atividade: Ouvintes silenciosos</i> O formador apresenta as atividades sobre escuta ativa, explicando as vantagens do exercício que os participantes vão fazer. O formador usa o R.M2.U3.1 como guia desenvolver para esta atividade.	R.M2.U3.1
30min	Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<i>Atividade: Falador e Ouvinte</i> O formador prepara a atividade, dizendo que os participantes terão que se concentrar ainda mais nas suas competências de escuta. O formador usa o R.M2.U3.2 como guia para esta atividade.	R.M2.U3.2

Para saber mais

Exercícios para treinar a audição ativa:

https://www.youtube.com/watch?v=r_Y2VyJWYGs

<https://positivepsychologyprogram.com/communication-activities-adults-students/>

Apoios para a escuta ativa:

<https://www.youtube.com/watch?v=QotaTsViAzE>

Sobre a audição ativa:

<https://www.youtube.com/watch?v=t2z9mdX1j4A>

<https://virtualspeech.com/blog/active-listening-skills-examples-and-exercises>

Barnard, Dom. Competências de audição ativa, exemplos e exercícios, VirtualSpeech.com

<https://hbr.org/2016/07/what-great-listeners-actually-do>

Zenger, Jack e Folkman, Joseph. O que os grandes ouvintes realmente fazem, Harvard Business Review

<https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2012/11/09/10-steps-to-effective-listening/#5cc33cab3891>

Clarck, Nancy. 10 passos para uma audição eficaz, Forbes

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 4: Aprender a gerir as próprias emoções e as da pessoa à sua frente

Unidade 4: Aprender a gerir as suas emoções e as da pessoa à sua frente			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1h30		Online: 1h30
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Tornar-se consciente das emoções • Desenvolver estratégias pessoais para lidar com as emoções intensas (raiva) que podem resultar de situações adversas e das exigências dos outros • Evitar agir sem pensar e causar danos a si mesmo e/ou aos outros • Encontrar formas de resolver os problemas de uma forma positiva 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
10min	PC Projetor Ligação à Internet Vídeos	<i>Introdução</i> O formador mostra o vídeo "Controlando Emoções: uma lição dos Angry Birds" https://www.youtube.com/watch?v=pFkRbUKy19g O formador pergunta aos participantes qual é a questão principal do vídeo. O que é que provoca? Porquê? Como reagir? Qual a escolha mais adequada e quais as razões? Quais podem ser as consequências?	N/A
30min	Projetor PC Papel e caneta para os participantes tirarem notas	<i>Exercício: Consciência das emoções</i> O formador prepara o exercício, explicando o seu objetivo e dizendo que permitirá refletir sobre as diferentes emoções e como são percebidas por nós e pelos outros.	RM2.U4.1
40min	Papel e lápis de cor para os participantes tirarem notas (para o segundo <i>link</i>) Cartolina Marcador Folhas com perguntas para a atividade (RM2.U4.2)	<i>Exercício: Enfrente a sua raiva</i> O formador explica o exercício e distribui cópias das questões para a realização das atividades. Ensina os participantes a usar uma abordagem adequada como uma alternativa ao uso de agressão física quando se sentem zangados. Incentiva os participantes a usar lápis de cor para a criatividade e disponibiliza-lhes apoio, se necessário. Depois dos participantes criarem o próprio caminho, utilizando a RM2.U4.2, o formador proporá um momento de reflexão.	RM2.U4.2

10min	Cartolina Marcador	<i>Envolvimento</i> O formador pergunta aos participantes o que pensaram durante a sessão, que sentimentos tiveram durante as atividades e encoraja-os a fazer perguntas sobre conceitos que ainda não estão claros. Escreve os principais conceitos na cartolina.	N/A
-------	-----------------------	--	-----

Para saber mais

Gerir as emoções:

<https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html>

<https://www.mentalhelp.net/articles/resilience-identifying-and-managing-emotion/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201502/5-ways-get-your-unwanted-emotions-under-control>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/blamestorming/201708/how-manage-your-emotions>

Gerir os sentimentos de depressão:

<https://www.youtube.com/watch?v=1I9ADpXbD6c>

<https://www.youtube.com/watch?v=ehETURbaggQo>

Emoções em diferentes países:

<https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2013/08/17/the-most-and-least-emotionally-aware-countries/#14944c0a3596>

<https://bigthink.com/strange-maps/deal-or-no-deal-theres-a-map-for-that>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201803/how-culture-shapes-emotions>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 5: Melhorar as suas competências de pensamento crítico para planear um projeto de história oral

Unidade 5: Melhorar as suas competências de pensamento crítico para planear um projeto de história oral			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1:30h		Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância de desenvolver pensamentos críticos • Pensar de forma crítica • Usar o pensamento crítico para contar uma história • Ler um livro usando o pensamento crítico 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
30min	Cartolina Marcador PC Projetor	<i>Introdução ao pensamento crítico</i> O formador inicia a sessão introduzindo o tema. Pergunta aos participantes o que é o pensamento crítico, de acordo com as suas opiniões e escreve as respostas na cartolina. De seguida, projeta o PPT.M2.U5.1, desenvolvendo o pensamento crítico e apontando alguns exemplos. Após a apresentação, questiona os participantes sobre se têm alguma pergunta.	PPT.M2.U5.1
20min	Papel e canetas para os participantes realizarem a atividade	<i>Atividade: Tu és mais como...</i> O formador introduz a atividade, explicando como realizá-la, de acordo com as instruções do R.M2.U5.1. Tranquiliza os participantes explicando que não há respostas certas ou erradas e que não serão avaliados.	R.M2.U5.1
30min	PC Projetor Ligação à Internet	<i>Atividade: Verdadeiro ou falso?</i> O formador prepara o material para projetar o vídeo. Introduce a atividade, explicando os objetivos do exercício, detalhado no R.M2.U5.2. De seguida, os participantes assistem ao vídeo "25 coisas que você achava que eram verdadeiras, mas realmente <u>não</u> são: https://youtu.be/3GU2kPI57JQ Posteriormente, o formador lança a discussão sobre o vídeo a que se assistiu, através das questões fornecidas no R.M2.U5.2.	R.M2.U5.2

10min	Papel e canetas para os participantes realizarem a atividade	<i>Envolvimento</i> O formador pede aos participantes que escrevam o que aprenderam durante a sessão num papel e o embrulhem. Depois, dá um sinal o atirarem para o ar. De seguida, cada participante pega num papel e lê-o em voz alta para todos.	N/A
-------	--	--	-----

Para saber mais

O que é o pensamento crítico?:

<https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM>

<https://www.criticalthinking.org/>

<https://www.skillsyouneed.com/learn/critical-thinking.html>

<http://www.criticalthinking.org/pages/critical-thinking-in-everyday-life-9-strategies/512>

Desenvolvendo o seu pensamento crítico:

<https://www.youtube.com/watch?v=1QJ2vNJPWa0>

<https://youtu.be/dItUGF8GdTw>

Pensamento crítico e narração de histórias:

<https://storynet.org/storytelling-and-critical-thinking/>

<http://ierg.ca/wp-content/uploads/2014/04/Storytelling-and-Critical-Thinking-hand-out.pdf>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Módulo 3: Técnicas de comunicação e investigação para a história oral

Unidade 1: Como conduzir uma entrevista: fazer perguntas abertas

Unidade 1: Como conduzir uma entrevista: fazer perguntas abertas			
Horas de aprendizagem: 3h	Presencial: 1:30h		Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem	No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Discutir a finalidade da entrevista de história oral • Descrever os diferentes formatos de perguntas • Praticar a formação de perguntas abertas • Praticar diferentes técnicas para fazer perguntas 		
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
30min	Cartolina Marcador PC Projetor	<p><i>Introdução à Realização de uma Entrevista de História Oral</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tema. Inicia um diálogo com todos os participantes perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "O que torna uma entrevista de história oral diferente de uma entrevista normal?", e • "Que tipo de perguntas deve fazer na sua entrevista de história oral?" <p>O formador toma nota do que é mencionado numa cartolina. Apresenta uma introdução à entrevista de história oral usando slides em PowerPoint. O objetivo destes slides é apresentar o propósito e o processo envolvido na entrevista de história oral aos participantes.</p>	PPT.M3.U1.1
25min	Cópias da folha de recursos para todos os pares de participantes Sala de formação com espaço para sessões de <i>break-out</i>	<p><i>Atividade: Formação de perguntas abertas</i></p> <p>O formador divide todos os participantes em pares e dá a cada par uma cópia da apresentação. Trabalhando em pares, os participantes terão a oportunidade de praticar a formação e resposta a perguntas abertas a partir de uma lista de 30 perguntas fechadas. O objetivo desta atividade é dar aos participantes a oportunidade de praticar a formação de perguntas abertas e também demonstrar como podem obter diferentes respostas de perguntas abertas e fechadas e como podem obter respostas qualitativas</p>	R.M3.U1.1

		<p>dos entrevistados, fazendo perguntas abertas direcionadas.</p> <p>Depois de 15 minutos, o formador reúne todo o grupo novamente e promove uma sessão de <i>feedback</i> do grupo sobre como desenvolveram a atividade.</p>	
25min	<p>Cópias da folha de recursos para todos os pares de participantes</p> <p>Sala de formação com espaço para sessões de <i>break-out</i></p>	<p><i>Atividade: Técnica de um-dois socos</i></p> <p>O formador convida todos os participantes a continuarem a trabalhar em pares. Agora que compreendem a diferença entre perguntas abertas e fechadas, trabalharão em pares para praticar a técnica de entrevista 'Um-dois socos'.</p> <p>Trabalhando em pares, os participantes entrevistar-se-ão uns aos outros em pequenas entrevistas, de forma alternada. Serão convidados a fazer ao seu parceiro uma pergunta fechada para estabelecer um fato e, em seguida, uma pergunta aberta para obter respostas mais longas. Depois de 10 minutos, os pares trocam de papéis e 'o entrevistado' torna-se 'o entrevistador'.</p> <p>Depois de 15 minutos, o formador reúne todo o grupo novamente e promove uma sessão de <i>feedback</i> do grupo sobre como foi fácil/difícil usar essas diferentes técnicas.</p>	R.M3.U1.2
10min	<p>Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo</p>	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão.</p> <p>Convida-os a dizer uma palavra para descrever a sua impressão da formação ou o que levarão consigo a partir da sessão.</p> <p>Depois da partilha dos comentários de todos, o formador encerra a sessão.</p>	N/A

Para saber mais

Conselhos para a realização de uma entrevista de História Oral:

- Conduzir uma Entrevista de História Oral [VIDEO]: https://youtu.be/mVv_QAFhm1A
- Guia de História Oral: <https://nzhistory.govt.nz/hands/the-interview-a-guide-to-recording-oral-history>

Formação de perguntas abertas:

- <https://www.surveymonkey.com/mp/comparing-closed-ended-and-open-ended-questions>
- <https://blog.hubspot.com/sales/the-art-of-asking-open-ended-questions>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 2: Técnicas de comunicação para completar um projeto de história oral

Unidade 2: Técnicas de comunicação para completar um projeto de história oral			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 2h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os passos envolvidos no planeamento de uma entrevista de história oral • Indicar o âmbito e a abordagem que irão utilizar no seu projeto de história oral • Discutir a pesquisa preliminar que irão realizar • Compreender como organizar uma entrevista de história oral • Compreender técnicas de comunicação para entrevistas de história oral • Praticar técnicas de comunicação para entrevistas de história oral 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
60min	Cartolina Marcador PC Projetor	<p><i>Como Planear o seu Projeto de História Oral</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tema. Apresenta aos participantes os passos envolvidos no planeamento do seu projeto de história oral, através de uma apresentação PowerPoint. Há três pequenas tarefas incluídas nesta apresentação em PowerPoint. Os participantes devem trabalhar sozinhos para as completar. A apresentação em PowerPoint que descreve o processo de planeamento e projeto de história oral deve demorar 30 minutos. Cada uma das três tarefas levará 10 minutos para ser concluída. No final de cada tarefa, os participantes são convidados a partilhar os seus resultados. As três tarefas incentivam os participantes a redigir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Um esboço do seu projeto de história oral - incluindo o tema. 2. Um total de 2 a 3 resultados a alcançar com o projeto. 3. Elementos que utilizarão para a sua investigação preliminar. 	PPT.M3.U2.1
20min	Cartolina Marcador PC Projetor	<p><i>Configurando e realizando a sua Entrevista de História Oral</i></p> <p>Antes da apresentação PowerPoint, o formador inicia um diálogo com todos os participantes para avaliar que passos planeiam dar para organizar as suas entrevistas de história oral. Toma nota das principais preparações mencionadas.</p>	PPT.M3.U2.2

		<p>O formador inicia a apresentação PowerPoint que sintetiza aos participantes como devem organizar as suas entrevistas, contendo também algumas dicas e técnicas de comunicação para utilizarem durante a entrevista.</p>	
30min	<p>Cópias da folha de recursos para todos os pares de participantes</p> <p>Sala de formação com espaço para sessões de <i>break-out</i></p>	<p><i>Atividade: Motivando o seu narrador</i></p> <p>O formador divide os participantes em pares e incentiva-os a sentarem-se de frente um para o outro para que possam concretizar esta atividade, que os ajudará a desenvolver as suas competências de comunicação para a sua entrevista de história oral.</p> <p>Através desta atividade simples de dramatização, os participantes poderão praticar diferentes técnicas para motivar o seu narrador no processo de partilha através da entrevista de história oral.</p> <p>Trabalhando em pares, desenvolverão e realizarão atividades de encenação curtas para praticar diferentes técnicas de motivação do seu 'parceiro de comunicação' ou, neste caso, do narrador na sua entrevista.</p> <p>Após 10 minutos, os pares trocam de papéis e 'o novo entrevistador' pode praticar, tentando motivar 'o novo narrador'.</p> <p>Após 20 minutos, o formador reúne todo o grupo novamente e convida os voluntários que gostariam de representar o seu <i>role-play</i> preparado para todo o grupo.</p> <p>De seguida, o formador promove uma breve reflexão em grupo, respondendo às perguntas que surgirem das atividades do <i>role-play</i> e destacando algumas das principais estratégias apresentadas para motivar os narradores durante a entrevista.</p>	R.M3.U2.1
10min	<p>Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo.</p>	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão.</p> <p>Convida-ao a partilhar uma frase sobre o que aprenderam ou o que acharam ser útil no contexto da sessão.</p> <p>Depois da partilha dos comentários de todos os participantes, o formador encerra a sessão.</p>	N/A

Para saber mais

Melhorar as suas Competências de Comunicação para Entrevistas:

- <https://bettermindbodysoul.com/effective-communication-techniques/>
- <https://buffer.com/resources/6-powerful-communication-tricks-from-some-of-the-worlds-best-interviewers>

- <https://www.interviewsuccessformula.com/job-interview-tips/7-ways-to-improve-your-communication-skills.php>
- <https://www.pauwelsconsulting.com/job-application-tips/10-tips-for-verbal-and-nonverbal-communication-in-job-interviews/>
- <https://www.managementstudyguide.com/oral-communication.htm>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Unidade 3: Técnicas de pesquisa *online* para verificar os fatos

Unidade 3: Técnicas de pesquisa <i>online</i> para verificar os fatos			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 1:30h	<i>Online</i> : 1:30h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Discutir as limitações da história oral • Discutir por que é importante verificar fatos na história oral • Completar uma pesquisa simples, usando o motor de busca do Google • Realizar uma pesquisa <i>online</i> completa para validar 10 'fatos' 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
20min	Cartolina Marcador PC Projetor	<p><i>Introduzindo as limitações da história oral e a importância da verificação de fatos</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tema, apresentando o PowerPoint sobre o processo de verificação de fatos. Depois desta apresentação, inicia um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "O que faria para verificar os fatos do seu projeto de história oral?" <p>O formador toma nota das fontes e atividades comunicadas pelos participantes numa cartolina.</p>	PPT.M3.U3.1
20min	Tablet, dispositivos inteligentes, <i>laptop</i> ou PC para todos os participantes Acesso à <i>Internet</i> Cópia da Folha de Apoio R.M3.U3.1 para todos os grupos	<p><i>Atividade: Como concluir as pesquisas do Google</i></p> <p>Todos os participantes devem realizar esta atividade sozinhos. Se algum participante tiver níveis reduzidos de competências digitais, o formador pode juntá-lo a outro. Deve garantir-se acesso à <i>internet</i> para a realização da atividade. O formador apresenta a atividade ao grupo, seguindo as instruções do R.M3.U3.1. Depois da conclusão da atividade, o formador pode conduzir uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal.</p>	R.M3.U3.1
40min	Tablet, dispositivos inteligentes, <i>laptop</i> ou PC para todos os participantes Acesso à <i>Internet</i> Cópia da Folha de Apoio R.M3.U3.2	<p><i>Atividade: Vamos verificar alguns 'factos'!</i></p> <p>Os participantes podem continuar a trabalhar sozinhos ou em pares nesta atividade. Deve garantir-se acesso à <i>internet</i> para completar as pesquisas <i>online</i> na validação dos 10 'fatos' que são apresentados. O formador introduz a atividade ao grupo seguindo as instruções do R.M3.U3.2.</p>	R.M3.U3.2

	para todos os participantes	Depois de 30 minutos, reúne todo o grupo e pede aos participantes que partilhem um fato que provaram ser verdadeiro e um que é falso, e que cite as fontes onde encontraram a informação para confirmar ou negar esses fatos. Depois de todos os participantes partilharem o que pesquisaram, o formador pode dinamizar uma sessão de <i>feedback</i> sobre como desenvolveram esta atividade e o que aprenderam.	
10min	Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo	<i>Envolvimento</i> O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão. O formador encerra o <i>workshop</i> com uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal.	N/A

Para saber mais

Dicas para completar pesquisas *online* direcionadas:

- <https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=en>
- <https://www.techrepublic.com/blog/10-things/10-tips-for-smarter-more-efficient-internet-searching/>
- https://library.leeds.ac.uk/info/1404/literature_searching/14/literature_searching_explained/4

Guia de utilização de bases de dados e repositórios *online*:

- <https://slideplayer.com/slide/4094789/>
- <https://paperpile.com/g/google-scholar-guide/>
- <https://shslibraryguides.org/c.php?g=86819=558261>
- <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1747016115581724>

Verificar fatos para a história oral:

- <https://www.politifact.com/truth-o-meter/article/2014/aug/20/7-steps-better-fact-checking/>
- <https://medium.com/swlh/five-tips-for-fact-checking-your-content-17a0ae1d1bff>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 4: Origem e autenticação de fontes primárias

Unidade 4: Origem e autenticação de fontes primárias			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 1:30h	Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Definir fontes primárias e secundárias • Compreender os diferentes formatos de fontes primárias • Perceber onde obter fontes primárias • Compreender a importância da autenticação de fontes primárias 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
20min	Cartolina Marcador PC/Portátil Projetor	<p><i>Introdução às Fontes Primárias</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, apresentando o PowerPoint sobre as fontes primárias.</p> <p>Depois da apresentação, inicia um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Onde pode, localmente, encontrar fontes primárias?" • "Porque pode ser importante referenciar fontes primárias e secundárias para autenticar o seu projeto de história oral?" <p>O formador toma nota das respostas numa cartolina. O objetivo deste diálogo aberto é que os participantes compreendam a importância das fontes primárias e secundárias para as histórias orais.</p>	PPT.M3.U4.1
30min	Tablet, dispositivos inteligentes, <i>laptop</i> ou PC para todos os grupos Acesso à <i>Internet</i> Cópia da Folha de Apoio R.M4.U4.1 para todos os grupos	<p><i>Atividade: Obtenção e autenticação de Fotografias</i></p> <p>O formador divide todos os participantes em grupos menores de 3 a 4, dependendo do tamanho do grupo.</p> <p>Deve garantir-se acesso à <i>internet</i> para a realização da atividade.</p> <p>O formador apresenta a atividade ao grupo seguindo as instruções do R.M3.U4.1.</p> <p>Depois de todos os grupos concluírem a atividade, o formador pode conduzir uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal.</p>	R.M3.U4.1
30min	Tablet, dispositivos inteligentes, <i>laptop</i> ou PC para todos os grupos Acesso à <i>Internet</i>	<p><i>Atividade: Obtenção e autenticação de documentos escritos</i></p> <p>Os participantes podem continuar a trabalhar nos mesmos grupos de 3-4 elementos ou o formador pode decidir mudá-los, caso o pretendam.</p> <p>Deve garantir-se acesso à <i>internet</i> para a realização da atividade.</p>	R.M3.U4.2

	Cópia da Folha de Apoio R.M4.U4.2 para todos os grupos	O formador apresenta a atividade ao grupo seguindo as instruções do R.M3.U4.2. Depois de todos os grupos concluírem a atividade, o formador pode conduzir uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal.	
10min	Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo	<i>Envolvimento</i> O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão. Convida-os a partilharem uma frase sobre o que aprenderam ou o que acharam ser útil no contexto da sessão. Depois da partilha dos comentários de todos os participantes, o formador encerra a sessão.	N/A

Para saber mais

O que é uma fonte primária?

- <https://www.thoughtco.com/primary-source-research-1691678>
- <https://lib.uci.edu/introduction-primary-sources>

Fontes primárias vs. fontes secundárias:

- <https://www.scribbr.com/citing-sources/primary-and-secondary-sources/>
- <https://scollege.edu/Library/Pages/primarysources.aspx>
- <https://www.library.rochester.edu/Primary-secondary%20sources>

Como encontrar fontes primárias:

- <https://lib.uci.edu/general-search-strategies>
- <http://primary-sources.eui.eu/>
- <http://www.europarl.europa.eu/portal/en>

Trabalho com fontes primárias (alternativas)

- Trabalhando com documentos:
https://www.archives.gov/files/education/lessons/worksheets/written_document_analysis_worksheet_former.pdf
- Trabalhando com fotografias:
https://www.archives.gov/files/education/lessons/worksheets/photo_analysis_worksheet_former.pdf

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 5: Avaliar a qualidade do projeto de história oral

Unidade 5: Avaliar a qualidade do projeto de história oral			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 1:30h	Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem		<p>No final desta sessão, os participantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os princípios para realizar entrevistas de história oral • Discutir por que é importante proteger o processo de entrevista para a história oral • Definir os passos para avaliar a qualidade de um projeto de história oral • Aplicar perguntas de avaliação para avaliar o seu próprio projeto de história oral 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
20min	Cartolina Marcador PC Projetor	<p><i>Princípios e Diretrizes para Conduzir uma Entrevista de História Oral</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, iniciando um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Por que é importante proteger as entrevistas de história oral?" • "O que considera serem princípios importantes a seguir na realização de entrevistas de história oral?" <p>O formador toma nota destes princípios numa cartolina. O objetivo deste diálogo aberto é que o formador obtenha uma visão da compreensão de todos os participantes deste tópico.</p> <p>De seguida, apresenta alguns dos princípios básicos a serem seguidos ao realizar entrevistas de história oral, através da apresentação PowerPoint. O objetivo destes slides é comunicar aos participantes a necessidade de respeitar e salvaguardar o processo de entrevista de história oral.</p> <p>Continuará, posteriormente, com a apresentação de alguns slides sobre como avaliar a qualidade de um projeto de história oral.</p>	PPT.M3.U5.1
25min	Cartolina Marcador PC Projetor Cópia dos slides de PowerPoint do	<p><i>Perguntas para Avaliação de um Projeto de História Oral</i></p> <p>O formador faz uma apresentação sobre como pode ser avaliado um projeto de história oral. Pede a todos os participantes que sugiram métodos que aplicariam para avaliar o sucesso do seu projeto. O formador toma nota destes métodos numa cartolina.</p>	PPT.M3.U5.2

	PPT.M3.U5.2 para todos os participantes	De seguida, apresenta algumas dicas e perguntas aos participantes, que podem aplicar no seu próprio projeto de história oral para avaliar a qualidade da entrevista, do narrador, do seu próprio desempenho e do projeto de história oral como um todo. Os participantes devem receber uma cópia destas perguntas para que possam usá-las na sua própria avaliação.	
30min	Tablets, dispositivos inteligentes, laptops ou PC para ambos os grupos Acesso à Internet Papel e canetas para todos os participantes	<i>Atividade: Preparação de uma análise</i> O formador divide os participantes em dois grupos. O grupo A assiste à entrevista de história oral (Vídeo A) e Grupo B assiste à entrevista (Vídeo B). Introduz a atividade de avaliação, conforme descrito em R.M3.U5.1. Selecionando exemplos de projetos de história oral a partir dos <i>links</i> fornecidos na seção "Para saber mais", os participantes são convidados a trabalhar no seu grupo com o propósito de criar uma avaliação para o seu projeto de história oral. Depois de 20-25 minutos, o formador reúne todo o grupo e convida os voluntários a partilhar as suas avaliações e as técnicas e perguntas para a sua amostra de projeto de história oral.	R.M3.U5.1
15min	 Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo	<i>Envolvimento</i> O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão. Convida-os a realizar a técnica de avaliação 3-2-1. Os participantes, à vez, mencionam: 3 coisas que aprenderam no módulo, 2 coisas que ainda querem aprender e 1 pergunta que ainda têm para fazer. O formador pode decidir gravar a sessão, com a permissão de todos os participantes, ou tomar nota dos pontos principais para posterior revisão, após o <i>workshop</i> . Depois de todos os participantes partilharem a sua avaliação, o formador encerra a sessão.	N/A

Para saber mais

Princípios para a condução da história oral:

- <https://www.oralhistory.org/about/principles-and-practices-revised-2009/>
- <http://marcuse.faculty.history.ucsb.edu/projects/oralhistory/199xDRussellUCSBOralHistoryWorkshop.pdf>

Avaliação de entrevistas de história oral:

- http://www.concernedhistorians.org/content_files/file/et/37.pdf

- http://dohistory.org/on_your_own/toolkit/oralHistory.html#QUESTIONS
- <https://www.una.edu/sponsored-programs/Human%20Subjects%20Research/Oral%20Histories%20-%202013-8-4.pdf>

Exemplos de projetos de história oral:

- Vídeo A: https://youtu.be/oJ_ew833y4Q
- Vídeo B: <https://youtu.be/BXXZIGOR8gk>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Módulo 4: Arquivo e publicação da história oral

Unidade 1: Orientações para arquivar e armazenar projetos de história oral

Unidade 1: Orientações para arquivar e armazenar projetos de história oral			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Discutir por que é importante arquivar o material da história oral • Definir as etapas para preparar a informação para ser arquivada • Aplicar os procedimentos aos seus próprios projetos de história oral • Planear como os seus documentos serão arquivados 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
40min	Cartolina Marcador PC Projetor Cópia dos slides de PowerPoint do PPT.M4.U1.1 para todos os participantes Cópia da apresentação R.M4.U1.1 para todos os participantes	<p><i>Arquivando a História Oral – Preparar a informação para arquivo</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, iniciando um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Porque é que é importante arquivar a história oral?" • "Que passos devem dar depois da entrevista para preparar o processo de arquivamento?" <p>O objetivo desta discussão em grupo é apoiar os participantes sobre o que devem fazer para preservar a história oral imediatamente após a entrevista.</p> <p>O formador apresenta alguns slides que descrevem os passos que devem ser dados e distribui cópias do R.M4.U1.1 para todos os participantes, descrevendo como devem usar este formulário para organizar os seus dados de entrevista após o seu término. Os participantes têm alguns minutos para rever o formulário e fazer perguntas abertas sobre como preencher cada seção.</p>	PPT.M4.U1.1 R.M4.U1.1
10min	Cartolina Marcador	<p><i>Discussão em grupo: Onde vai arquivar a sua história oral?</i></p> <p>O formador conduz uma breve discussão em grupo com todos os participantes para perceber os seus planos para armazenar e arquivar os projetos de história oral.</p> <p>Numa sessão plenária aberta, convida todos os participantes a partilhar como e onde pretendem</p>	N/A

		armazenar e arquivar os seus projetos de história oral. O objetivo desta atividade é encorajar os participantes a partilhar e trocar ideias sobre onde as suas histórias orais podem ser arquivadas. O formador pode tomar nota das ideias principais numa cartolina.	
10min	<p>Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo</p> <p>Papel e canetas para todos os participantes</p>	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão. Introduz o grupo ao jogo de avaliação 'bola de neve'. Neste jogo, todos os participantes escrevem num papel uma palavra para descrever algo que aprenderam na sessão, transformando-o numa bola. Quando o formador disser, os participantes atiram a sua "bola de neve" para o ar. Posteriormente, cada participante pega no papel mais próximo e lê a palavra ou frase escrita para todo o grupo. Depois de todos os participantes terem tido a oportunidade de partilhar uma 'bola de neve' com o grupo, o formador encerra a sessão. Pode pedir as folhas de papel desta atividade para apoiar a sua própria avaliação da sessão.</p>	N/A

Para saber mais

Formatação dos seus arquivos e compreendendo diferentes formatos de arquivo:

- <https://www.makeuseof.com/tag/audio-file-format-right-needs/>
- <https://composerfocus.com/audio-file-formats/>
- <http://ohda.matrix.msu.edu/2012/06/audio-or-video-for-recording-oral-history/>

Edição e transcrição de história oral:

- <http://www.oralhistory.org.nz/index.php/ethics-and-practice/>
- <http://www.oralhistoryforum.ca/index.php/ohf/article/viewFile/385/456>
- <http://www.minhs.org/collections/oralhistory/ohtranscribing.pdf>

Arquivo de história oral:

- <https://www.isjl.org/oral-history-guide---archiving.html>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 2: Apresentar a história oral para distribuição

Unidade 2: Apresentar a história oral para distribuição			
Horas de aprendizagem: 2h		Presencial: 1h	Online: 1h
Resultados da aprendizagem		No final desta sessão, os participantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os diferentes acordos de licenciamento necessários antes de distribuir a história oral • Discutir as diretrizes de acessibilidade e como se relacionam com a história oral • Proceder a uma revisão da sua entrevista de história oral, usando uma lista de verificação 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
30min	Cartolina Marcador PC Projetor Cópia dos slides de PowerPoint do PPT.M4.U2.1 para todos os participantes	<p><i>Apresentação da História Oral - Documentação e orientações a considerar antes da distribuição</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, iniciando um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Que passos deve dar para preparar o seu projeto de história oral para distribuição?" • "Tem conhecimento de alguma documentação que deve tratar para tal?" <p>O formador toma nota das respostas numa cartolina. O objetivo desta discussão em grupo é fazer com que os participantes reflitam sobre as dimensões práticas e legais que devem ter antes de partilhar os seus projetos de história oral. O formador apresenta o PowerPoint que descreve a documentação que deve desde logo tratar. Estes slides apresentarão várias dimensões aos participantes, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acordo de Participação do Entrevistado • Acordo de Gravação de Entrevista • Licenciamento <i>Creative Commons</i> • Diretrizes de Acessibilidade WCAG • Acordo de Depósito 	PPT.M4.U2.1
20min	Cartolina Marcador Cópia da apresentação R.M4.U2.1 para todos os participantes Acesso às gravações no gravador de voz,	<p><i>Análise e avalie a sua entrevista: Identificando Problemas com a sua Entrevista</i></p> <p>O formador apresenta esta parte da sessão explicando aos participantes que é importante avaliar e rever criticamente a qualidade da sua entrevista antes de a distribuir publicamente através das redes sociais ou arquivá-la. Dá a todos os participantes uma cópia da apresentação R.M4.U2.1, que funciona como uma lista de verificação a ser preenchida no processo de revisão da entrevista.</p>	R.M4.U2.1

	<p><i>smartphone, tablet, PC</i> ou outro dispositivo para efeitos de conclusão da avaliação</p>	<p>Os participantes que completaram as entrevistas são convidados a rever a lista de verificação durante 10 minutos, enquanto ouvem a entrevista.</p> <p>Os participantes que não têm gravação disponível no momento são convidados a completar a lista usando o Exemplo de Entrevistas de História Oral do Módulo 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vídeo A: https://youtu.be/oJ_ew833y4Q • Vídeo B: https://youtu.be/BXXZIG0R8gk <p>Após 10 minutos, o formador reúne o grupo novamente e convida-o a dar <i>feedback</i> sobre o processo de revisão. Através desta discussão, procura saber se os participantes encontraram algum problema com as suas gravações.</p> <p>O formador pode tomar nota de questões relevantes numa cartolina.</p>	
10min	<p>Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo</p>	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão.</p> <p>Convida-os a dizer uma palavra para descrever a sua impressão da formação ou o que levarão consigo a partir da sessão.</p> <p>Depois da partilha dos comentários de todos os participantes, o formador encerra a sessão.</p>	<p>N/A</p>

Para saber mais

Diretrizes para a acessibilidade do conteúdo da Web (WCAG) 2.1:

- <https://www.w3.org/TR/WCAG/>
- <https://www.deque.com/blog/what-is-wcag-2-1-history/>
- <https://www.wuhcag.com/wcag-checklist/>
- <https://accessibility.psu.edu/wcag2/>
- <https://webaim.org/standards/wcag/WCAG2Checklist.pdf>

Preservação da história oral:

- <http://www.mikejonesOnline.com/contextjunky/2017/07/12/preservation-presentation-and-possibility-oral-histories-in-a-complex-age/>
- <https://blog.communityworksinstitute.org/our-town-recording-and-presenting-local-history-and-folklife/>

Proteção de dados para história oral:

- <https://www.ohs.org.uk/advice/data-protection/>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 3: Publicar a história oral através dos canais das redes sociais

Unidade 3: Publicar a história oral através dos canais das redes sociais			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 1:30h	Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem		<p>No final desta sessão, os participantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir quais os canais de redes sociais mais apropriados para partilhar projetos de história oral • Criar uma página de comunidade no Facebook para partilhar uma história oral • Criar um canal no YouTube para partilhar uma história oral • Criar uma conta no SoundCloud para partilhar entrevistas de áudio com outros canais de redes sociais 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
30min	<p>Cartolina</p> <p>Marcador</p> <p>PC/Portátil</p> <p>Projetor</p> <p>Cópia dos slides de PowerPoint do PPT.M4.U3.1 para todos os participantes</p>	<p><i>Meios de Comunicação Social e História Oral - Escolher as plataformas mais adequadas</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, iniciando um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Na sua opinião, quais são os canais mais apropriados para partilhar a história oral e porque razão?" <p>O formador toma nota dos canais mencionados numa cartolina.</p> <p>De seguida, apresenta aos participantes uma introdução às Redes Sociais para a história oral, sinalizando quais os canais mais apropriados e como instalá-los.</p> <p>Dá a todos os participantes uma cópia dos slides em PowerPoint, que usarão para as atividades de acompanhamento.</p>	<p>PPT.M4.U3.1</p>
30min	<p>Sala de formação com acesso à Internet e equipamentos de informática</p> <p>PC, laptops, tablets ou dispositivos inteligentes para todos os participantes ou grupos</p> <p>Cópia dos slides de PowerPoint do</p>	<p><i>Criando uma página da comunidade no Facebook</i></p> <p>O formador introduz esta atividade dizendo aos participantes que terão 30 minutos para desenvolver uma página no Facebook para o seu projeto de história oral.</p> <p>Se os participantes estiverem a trabalhar juntos em projetos de história oral, podem completar esta tarefa nos seus pequenos grupos. Caso contrário, devem realizá-la sozinhos.</p> <p>Trabalhando sozinhos ou em grupo, utilizarão o seu PC, laptop ou outro</p>	<p>PPT.M4.U3.1 para todos os participantes/grupos</p>

	<p>PPT.M4.U3.1 para todos os participantes</p> <p>PC/Portátil</p> <p>Projetor (opcional)</p>	<p>dispositivo para criar a Página e preenchê-la, tanto quanto possível, com conteúdo sobre o seu projeto de história oral.</p> <p>O papel do formador durante esta sessão prática é dar apoio individual, quando necessário.</p> <p>Se as competências em TI forem reduzidas no grupo, o formador deve apoiá-lo, demonstrando como configurar uma Página, usando um projetor.</p> <p>Depois de 30 minutos, reúne todo o grupo novamente e promove uma sessão de <i>feedback</i> sobre o que acharam da atividade.</p> <p>O formador encoraja os participantes a completar o trabalho na sua Página como parte da sua aprendizagem autodirigida.</p>	
<p>25min</p>	<p>Sala de formação com acesso à Internet e equipamentos de informática</p> <p>PC, laptops, tablets ou dispositivos inteligentes para todos os participantes ou grupos</p> <p>Cópia dos slides de PowerPoint do PPT.M4.U3.1 para todos os participantes</p> <p>PC/Portátil</p> <p>Projetor</p>	<p><i>Publicando conteúdo no YouTube ou no SoundCloud</i></p> <p>Dependendo da produção de arquivos de áudio ou vídeo ao gravar os seus projetos de história oral, o formador dá aos participantes 15 minutos para criar uma conta no YouTube (para vídeo) ou no SoundCloud (para áudio).</p> <p>Os participantes podem trabalhar nos seus grupos se quiserem completar esta tarefa e devem seguir as instruções descritas na apresentação PPT para trabalhar em qualquer uma das plataformas.</p> <p>O formador deve acompanhar os grupos ou participantes, disponibilizando apoio e aconselhamento, quando necessário.</p> <p>Após 15 minutos, reúne o grupo novamente.</p> <p>O formador deve demonstrar aos participantes como podem partilhar arquivos de áudio do SoundCloud para o Facebook e arquivos de vídeo do YouTube para o Facebook.</p> <p>Como parte da sua aprendizagem autodirigida, os participantes são encorajados a concluir o trabalho de carregamento dos seus arquivos de áudio ou vídeo para a respetiva plataforma e completar a sua Página no Facebook com o seu conteúdo de história oral.</p>	<p>PPT.M4.U3.1 para todos os participantes/grupos</p>

5min	Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão.</p> <p>Incentiva-os a praticar o uso dos canais de redes sociais para partilhar os seus projetos de história oral como parte da aprendizagem autodirigida e a tomar nota de quaisquer dificuldades que encontrem para serem discutidas na sessão final presencial.</p> <p>Organiza uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal e encerra a sessão.</p>	N/A
------	--	---	-----

Para saber mais

História oral e meios sociais:

- https://academic.oup.com/ohr/pages/social_media
- <http://ohda.matrix.msu.edu/2012/06/oral-history-and-social-networks/>

Usando o Facebook para contar histórias:

- <https://adespresso.com/blog/4-ways-engage-audience-visual-storytelling-facebook/>
- <https://www.brightpod.com/boost/facebook-storytelling-get-more-readers-to-your-page-using-these-10-rules>
- <https://www.facebook.com/business/news/value-of-storytelling-on-facebook>

Usando o SoundCloud:

- <https://soundcloud.com/pages/copyright>
- <https://soundcloud.com/community-guidelines>
- <https://soundcloud.com/terms-of-use>
- <https://soundcloud.com/terms-of-use#your-soundcloud-account>

Usando o YouTube:

- <https://www.lifewire.com/how-to-use-youtube-2655498>
- <https://creatoracademy.youtube.com/page/course/bootcamp-foundations>
- <https://mashable.com/2013/10/05/youtube-beginner-guide/?europe=true>

Usando o Story Remix:

- <https://www.windowcentral.com/how-start-using-photos-story-remix-experience-windows-10>
- https://www.windowcentral.com/how-start-using-photos-story-remix-experience-windows-10#story_remix_auto
- https://www.windowcentral.com/how-start-using-photos-story-remix-experience-windows-10#story_remix_manually
- https://www.windowcentral.com/how-start-using-photos-story-remix-experience-windows-10#story_remix_share
- <https://www.ghacks.net/2017/05/12/windows-story-remix-guide/>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Unidade 4: Salvar os projetos de história oral no domínio público

Unidade 4: Salvar os projetos de história oral no domínio público			
Horas de aprendizagem: 3h		Presencial: 1:30h	Online: 1:30h
Resultados da aprendizagem		<p>No final desta sessão, os participantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever o que constitui o "domínio público" • Descrever porque é importante proteger a história oral neste domínio • Descrever as diferentes opções de licenciamento disponíveis para a história oral • Descrever as principais características e limitações da licença Creative Commons • Aplicar uma licença apropriada ao seu projeto de história oral 	
Duração	Material necessário	Atividade proposta e dicas para o formador	Recurso
30min	<p>Cartolina</p> <p>Marcador</p> <p>PC/Portátil</p> <p>Projetor</p> <p>Cópia dos slides de PowerPoint do PPT.M4.U4.1 para todos os participantes</p>	<p><i>Creative Commons: Licenciamento para o Domínio Público</i></p> <p>O formador inicia a sessão introduzindo o tópico, iniciando um diálogo com todos os participantes, perguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "O que queremos dizer com domínio público?" • "Porque devemos tomar medidas para proteger o nosso trabalho no domínio público?" <p>O formador toma nota das respostas numa cartolina.</p> <p>Apresenta uma visão geral do licenciamento da Creative Commons (CC), usando os slides do PowerPoint. Através destes slides, apresentará uma visão dos diferentes tipos de licenças disponibilizadas através da Creative Commons e a proteção que cada uma oferece para o trabalho criativo no domínio público.</p>	<p>PPT.M4.U4.1</p>
40min	<p>Sala de formação com espaço para sessões de <i>break-out</i></p> <p>Cópia dos slides de PowerPoint de PPT.M4.U4.1 e PPT.M4.U4.2 para todos os participantes</p>	<p><i>Entendendo o Licenciamento Creative Commons</i></p> <p>O formador introduz esta atividade fazendo as seguintes perguntas ao grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Como escolheria uma licença CC específica para a sua obra?" • "Sabe o fazer com a licença para a sua obra, depois de a ter escolhido?" • "E se mudar de ideias sobre a licença?" <p>O formador toma nota de algumas das respostas numa cartolina.</p> <p>Disponibiliza um segundo conjunto de slides PowerPoint (PPT.M4.U4.2) para responder a algumas dessas perguntas.</p>	<p>PPT.M4.U4.2</p> <p>PPT.M4.U4.1</p>

		<p><i>Atividade: Escolher a minha licença - Creative Commons</i></p> <p>Após a apresentação, divide os participantes em pares ou pequenos grupos de 3 (dependendo do tamanho do grupo). Se os participantes estiverem a trabalhar em equipa para desenvolver um projeto de história oral, devem ser agrupados para esta atividade.</p> <p>Usando os slides PowerPoint, cada par/grupo tem 15 minutos para rever as licenças Creative Commons, discutir as vantagens de cada uma e selecionar a licença que irá aplicar ao seu projeto de história oral.</p> <p>Após 15 minutos, o formador reúne o grupo novamente e dinamiza uma sessão de <i>feedback</i> para descobrir quais as licenças serão usadas para os seus projetos de história oral. Se os grupos selecionarem uma licença que o formador acha que não é apropriada, deve referi-lo ao par/grupo.</p>	
20min	<p>Sala de formação com cadeiras dispostas em semicírculo</p> <p>Canetas e papel para todos os participantes</p>	<p><i>Envolvimento</i></p> <p>O formador agradece a todos os participantes pelo seu envolvimento ativo na sessão.</p> <p>Introduz a atividade de encerramento - uma carta para o meu eu futuro. Para esta atividade, dá a cada participante uma folha de papel para escrever, em 10 minutos, uma breve carta para si mesmo, incluindo pelo menos um objetivo que gostaria de alcançar no próximo mês. Depois de ter escrito a sua carta, deve também escrever o seu nome completo e endereço onde possa ser contactado no prazo de um mês. O formador recolherá as cartas e enviá-las-á aos participantes após um mês, para ver se alcançaram o seu objetivo.</p> <p>Depois dos participantes darem as cartas, o formador pode dinamizar uma breve sessão de <i>feedback</i> verbal com o grupo para responder a quaisquer perguntas abertas que possam ter. Depois dos participantes partilharem os seus comentários, o formador encerra a sessão.</p>	N/A

Para saber mais

Creative Commons:

- <https://creativecommons.org/share-your-work/>
- <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-types-examples/>
- <https://creativecommons.org/share-your-work/public-domain/>
- <http://www.smartcopying.edu.au/open-education/creative-commons/applying-a-creative-commons-licence>

- <https://certificates.creativecommons.org/ccertedu/chapter/4-1-choosing-and-applying-a-cc-license/>

Princípios e melhores práticas de salvaguarda:

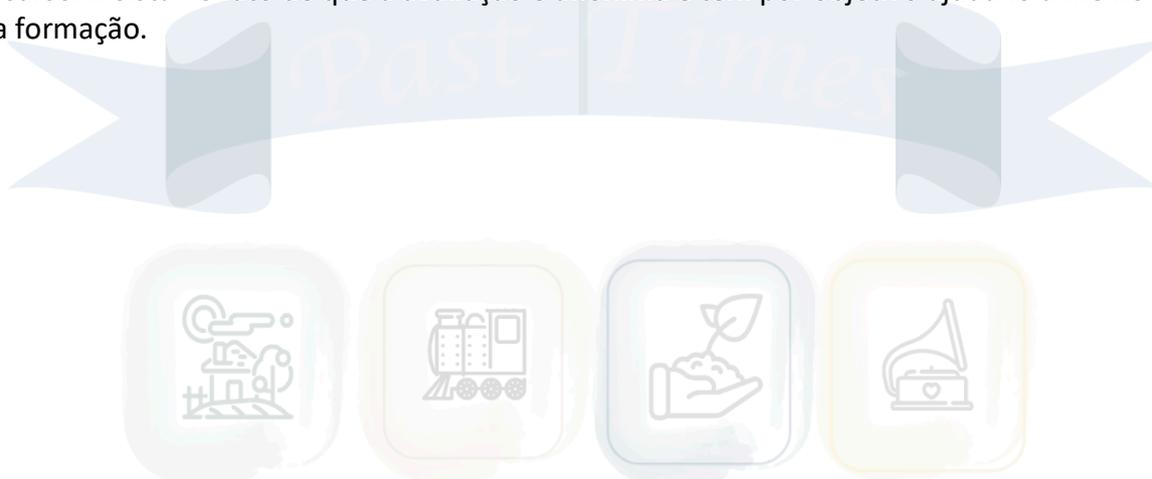
- <https://www.oralhistory.org/about/principles-and-practices-revised-2009/>
- https://www.heritagefund.org.uk/sites/default/files/media/guidance/oral_history_good_practice_guidance.pdf

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês

Conclusão

A formação terminou e os participantes completaram 50 horas de aprendizagem mista. Pode organizar, no final da última sessão, num ambiente amigável, um exercício de avaliação.

Para tal, sugerimos que peça aos participantes que preencham o modelo proposto no último recurso. Insista no fato de que a avaliação é anónima e tem por objetivo ajudá-lo a melhorar na formação.



Recursos

Módulo 1

Código de atividade	Título
R.M1.U1.1	Apresente-se
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa: <ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para que o grupo se conheça - Contribuir para os participantes serem capazes de falar em público - Aumentar a autoestima • <i>Duração:</i> 15min 	
Instruções de utilização	
<p>Peça aos participantes para se colocarem num círculo. De seguida, explique a cada participante que terá que se apresentar. A pessoa que se apresentar a seguir, antes de o fazer, vai repetir uma coisa a respeito de quem fez a última apresentação.</p> <p>Exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Olá, o meu nome é Joana, sou mãe de dois filhos que têm 6 e 4 anos. Estudei arquitetura e trabalhei durante 10 anos antes de ter os meus filhos. Nessa altura, o meu marido, Daniel, foi transferido para Espanha no seu trabalho e eu deixei o meu para o acompanhar. Resumindo, parei de trabalhar por 10 anos e agora gostaria de fazê-lo novamente. É por isso que eu estou neste <i>workshop</i>, para ganhar novas competências". • "Ok, então esta era a Joana, que trabalhou como arquiteta e parou. Quer voltar a trabalhar. O meu nome é João e tenho 46 anos, blablabla." <p>O formador deve iniciar a atividade.</p>	
Detalhes da atividade	
N/R	
Avaliação da atividade	
No final da atividade, o grupo deve lembrar-se dos nomes de todos, devendo haver um maior conhecimento entre os participantes.	
Referências/Leituras adicionais	
https://swiftkickhq.com/icebreakers-why-important/	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M1.U2.1	Bolsa de histórias
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa:<ul style="list-style-type: none">- Fazer com que os participantes compreendam a estrutura de uma história- Aprender a contar uma história- Estimular a imaginação• <i>Duração:</i> 20min	
Instruções de utilização	
Configuração: existem três bolsas: uma para o lugar, uma para a questão e uma para o objetivo. Cada bolsa deve ter cartões (ver detalhes da atividade) Atividade: 1. Todos devem escolher uma palavra de cada bolsa. 2. Peça a cada participante para criar uma história a partir das palavras escolhidas: os participantes têm 5 minutos para escrever uma história, usando uma folha de trabalho com o esboço da estrutura da história e depois têm 3 minutos cada um para partilhar a sua história com um parceiro. <ul style="list-style-type: none">i. Lugariii. Questãoiv. Objetivo	
Detalhes da atividade	
O formador deve preparar tantos papéis em cada bolsa quanto o número de participantes (20 participantes, 20 lugares, 20 questões e 20 objetivos).	
Avaliação da atividade	
No final, os participantes devem eleger a história mais interessante e procurar perceber porque gostaram tanto da mesma.	
Referências/Leituras adicionais	
N/A	



Código de atividade	Título
R.M1.U3.1	Pratique a sua linguagem corporal
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa fazer com que os participantes pensem na linguagem corporal e nos gestos e observem como esses sinais podem ser instrumentais durante a comunicação.• <i>Duração:</i> 45min	
Instruções de utilização	
<p>Divida os participantes em grupos de 3 pessoas. Explique que o propósito deste exercício é que cada grupo deve escrever uma história de 600 palavras. Devem primeiro refletir sobre ideias concretas, planejar o que vão escrever e depois escrevê-lo no papel.</p> <p>Cada história deve seguir as seguintes regras:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Deve consistir numa conversa entre duas ou mais pessoas.2. Não deve haver "palavras" nestas conversas. Em vez disso, toda a comunicação deve ser feita através de linguagem corporal. <p>O narrador deve explicar o que está a acontecer, descrevendo a linguagem corporal das personagens da história.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Os grupos devem procurar cobrir gestos, modos, expressões faciais, tom de voz e estados corporais associados a várias emoções. <ul style="list-style-type: none">- Dar 15 minutos para que os grupos planeiem e escrevam as suas histórias.- Após os 15 minutos, reúna novamente os grupos e peça a cada um para apresentar a sua história.	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
N/A	

Módulo 2

Código de atividade	Título
R.M2.U1.1	Datação por velocidade
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa: <ul style="list-style-type: none"> - Fazer com que o grupo se conheça - Incentivar os participantes a terem uma atitude aberta em relação aos outros - Aumentar a autoestima • <i>Duração:</i> 15min 	
Instruções de utilização	
<p>O formador explica a atividade aos participantes: têm de se apresentar à pessoa que está ao seu lado.</p> <p>Escreve numa cartolina as seguintes perguntas, que os participantes terão que fazer aos seus pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O seu nome • O que fazem na vida • Porque participam na formação • Os seus três alimentos favoritos <p>Após 3 minutos, os participantes trocarão de pares e farão as mesmas perguntas a outra pessoa.</p>	
Detalhes da atividade	
<p>O formador também pode propor outra pergunta alternativa à dos três alimentos favoritos, que pode ser "qual é a coisa mais louca que fez na sua vida?".</p>	
Avaliação da atividade	
<p>No final da atividade, os participantes sentir-se-ão mais próximos uns dos outros e será criado um sentimento de pertença a um grupo.</p>	
Referências/Leituras adicionais	
<p>https://www.thebalancecareers.com/top-ice-breakers-1918426</p>	
<p>NOTA: conteúdos disponíveis em inglês</p>	

Código de atividade	Título
R.M2.U1.2	Atividade da batata
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa ajudar os participantes a eliminar os estereótipos e reconhecer a singularidade de cada indivíduo • <i>Duração:</i> 30min 	
Instruções de utilização	
<p>O formador apresenta uma batata para a demonstração inicial aos participantes, descrevendo-a. Refere: <i>"Tenho aqui uma batata. Não sei o que acha, mas nunca pensei em batatas. Sempre as tomei como garantidas. Para mim, as batatas são todas muito parecidas. Às vezes pergunto-me se as batatas não serão muito parecidas com as pessoas."</i></p> <p>O formador dá um saco de batatas e pede a cada participante que retire uma. Diz a cada um para <i>"examinar a sua batata, analisar os seus pormenores e defeitos e fazer amizade com a mesma durante cerca de um minuto ou mais em silêncio. Conheça bem a sua batata para poder apresentá-la ao grupo."</i></p> <p>Depois de alguns minutos, o formador apresenta-lhes a sua "amiga" (partilha uma história sobre a batata) e depois diz aos participantes que o grupo gostaria de conhecer os seus amigos. Pergunta quem será o primeiro a apresentar o seu amigo (pede a vários, se não todos, para contar ao grupo a história da sua batata). Quando um número suficiente de participantes tiver apresentado as suas "amigas" à turma, o formador pede-lhes que as coloquem os novamente no saco.</p> <p>Pergunta à turma: <i>"Concorda com a afirmação que 'todas as batatas são iguais'? Porquê?"</i>. Pede-lhes que tentem escolher a sua "amiga", misturando as batatas e colocando-as posteriormente numa mesa.</p> <p>Depois de todos terem as suas batatas e o formador ter a sua "amiga", refere: <i>"Bem, talvez as batatas sejam um pouco como as pessoas. Às vezes, juntamos várias pessoas num grupo. Quando pensamos, 'são todos iguais', estamos realmente a dizer que não demorámos o tempo necessário nem pensamos que era o suficientemente importante para conhecer a pessoa. Quando o fazemos, descobrimos que todos são diferentes e especiais de alguma forma, tal como as nossas amigas batatas."</i></p> <p>Discussão</p> <ul style="list-style-type: none"> • O formador pede aos participantes que pensem em grupos na comunidade que tendemos a agrupar. Se tiverem dificuldades nesse exercício, deve incentivá-los com algumas sugestões: <ul style="list-style-type: none"> - Pessoas mais jovens do nosso bairro - Pessoas mais velhas no supermercado - Colegas de culturas ou origens diferentes - Mulheres - Homens <p>O grupo discutirá as respostas dadas às seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando juntamos todos no mesmo grupo e assumimos que têm as mesmas características, o que estamos a fazer? Como se designa? • Conhece muita gente dos grupos que costuma agrupar? Encaixam-se todos no estereótipo? • Porque é que os estereótipos são perigosos? 	
Detalhes da atividade	
O formador atua como moderador da discussão, permitindo que cada um expresse as suas ideias e assegura que nenhum argumento apresentado seja ofensivo.	
Avaliação da atividade	
A atividade será bem-sucedida se todos os participantes tiverem dado um contributo ativo na discussão, demonstrando compreensão das diversidades e das razões pelas quais os estereótipos são negativos.	

Referências/Leituras adicionais

<https://www.theguardian.com/society/2015/feb/04/old-ditch-ageist-stereotypes>

<https://www.youtube.com/watch?v=wmtQMMTJNb4>

<https://www.theguardian.com/society/2009/apr/15/stereotypes-young-people>

<https://news.stanford.edu/2016/09/08/older-people-offer-resource-children-need-stanford-report-says/>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Código de atividade	Título
R.M2.U2.1	O que é cultura
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa contribuir para que os participantes compreendam as várias definições de cultura • <i>Duração:</i> 10min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador apresentará seis definições de cultura aos participantes através do PowerPoint (PPT.M2.U2.1 O que é cultura?). • Os participantes terão 1 minuto para identificar a definição que acharem mais adequada. • De seguida, o formador irá dizer-lhes que todas as definições são parte do termo cultura, mostrando a imagem do <i>iceberg</i>. 	
Detalhes da atividade	
Esta atividade constitui uma apresentação teórica muito curta, onde serão apresentadas seis definições de cultura e os participantes terão 1 minuto para escolher uma ou duas das definições que descrevem “cultura”.	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<p>O que é cultura: https://www.youtube.com/watch?v=NSCFxDKJWwo https://www.youtube.com/watch?v=Me2HITQPS40</p> <p>Consciencialização intercultural: https://www.youtube.com/watch?v=VMwjscSCf0ist=PLenhminbAT2DRkKITt806SZtQF8QYAJJOU https://www.youtube.com/watch?v=plD04Jzsot4 https://www.skillsyouneed.com/ips/intercultural-awareness.html https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1080436.pdf https://www.researchgate.net/publication/233471720 Intercultural awareness Modelling an understanding of cultures in intercultural communication through English as a lingua franca</p>	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M2.U2.2	A minha maçã
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa sensibilizar os participantes para a generalização automática e a criação de estereótipos. • <i>Duração:</i> 20min 	
Instruções de utilização	
<p>À primeira vista, parece haver um grupo homogêneo de frutas e cada pessoa tem uma ideia sobre como é uma maçã ou uma laranja. Organizamo-nos mentalmente e atribuímos uma classificação a essas frutas. Mas ao descobrir características específicas, a fruta escolhida torna-se única para quem a observa. As primeiras suposições não espelham todas as especificidades e caráter nem uma fruta, nem de uma pessoa, pois há mais do que o esperado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comece com uma cesta ou tigela cheia de maçãs e pergunte ao participante o que vê e quais as suas três primeiras ideias sobre essa fruta (por exemplo, maçã: redonda, doce, suave). • Dê-lhes alguns segundos para responder; não existem respostas certas ou erradas. Trata-se apenas de um pequeno pré-exercício para envolvê-los e dar a conhecer as ideias gerais. • Não lhes dê muito tempo; termine após cerca de seis suposições. • Permita que escolham o seu próprio fruto. <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>"Todas estas maçãs parecem quase iguais, certo? Acha que consegue encontrar a sua maçã novamente? Vamos descobrir!"</i> 2. Os participantes devem olhar os seus frutos e prestar atenção no que os torna diferentes. Depois desse exercício de memorização, coloque novamente as frutas na tigela/cesta. 3. Assim que cada participante as tiver devolvido, informe-os sobre o impacto das suposições gerais prematuras de um grupo - na maioria das vezes, a primeira impressão não reflete toda a história e quando não nos apressamos a conhecer os indivíduos, podemos conhecer particularidades que não sabíamos existir. 4. <i>"À primeira vista, havia um grupo homogêneo de maçãs e quase não havia diferenças visíveis a olho nu. Mas selecionou uma e estudou as suas características particulares. Agora, por favor, tente encontrar a sua maçã novamente!"</i> 5. Se sobrar tempo, pergunte se alguém gostaria de partilhar a sua experiência relativamente a este exercício. <ol style="list-style-type: none"> a. O que é que esperavam? b. O que é que descobriram? c. Ficaram surpreendidos por terem reencontrado os seus frutos? 	
Detalhes da atividade	
N/R	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
Formação Intercultural: Como a Consciencialização Pessoal leva à Consciencialização Cultural https://youtu.be/bkz_Mmin0wQk	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M2.U2.3	Jogo de saudação
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa conhecer diferentes estilos de saudação em vários locais do mundo. Os participantes verificarão existir mais de uma forma de cumprimento e que diferentes culturas têm diferentes formas de abordagem nesta questão. • <i>Duração:</i> 20min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Este exercício é uma forma divertida e também interessante de construir subgrupos. • <i>"Imagine que está num aeroporto internacional. Foi lá para ir receber convidados, mas não faz ideia de como são. Mas sabe que fazem todos parte da mesma cultura, o que significa que vão usar a mesma saudação. Claro que estar num aeroporto é bastante barulhento e não se ouve nada do que as pessoas estão a dizer (o que significa não falar durante o exercício). Agora, observe o seu cartão para descobrir a cultura a que pertencem e tente encontrar os seus convidados cumprimentando-os de uma forma particular!"</i> • O processo da atividade depende grandemente da quantidade de participantes no grupo. • Deverá formar, pelo menos, três grupos diferentes, com pelo menos três participantes cada. • Encontrará, nestas instruções, estilos de saudação de sete culturas diferentes. • Escolha as que achar mais adequadas, imprima as páginas e corte-as em cartões para distribuir aos participantes. • Tente escolher as saudações mais diferenciadas; se tiver outra ideia, pode incluir outro estilo de saudação. • Se tiver tempo, pode discutir as suas experiências durante a atividade. • Caso contrário, pode incluir a avaliação do jogo de saudação na discussão no final da sessão. • Muito importante: Recorde-lhes o exercício "A Minha Maçã". Naturalmente, existem outros estilos de saudação praticados nas seguintes culturas, não apenas aquela que é proposta durante este exercício. Certifique-se de que os participantes estão cientes dessa situação, para que não gerem apenas mais um estereótipo sobre outra cultura! 	
Detalhes da atividade	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentam-se os estilos de saudação: <ol style="list-style-type: none"> a. Japonês (arco formal) b. Suíço (3 beijos implícitos na bochecha - esquerda, direita, esquerda) c. Índio (namaste) d. Ocidental (aperto de mão firme) e. Egípcio (beijar as mãos da pessoa mais velha) f. Mexicano (toque forte no ombro enquanto se abraça) g. Surfista (shaka) 	

Você faz parte da cultura japonesa.

Para encontrar o seu convidado, vai curvar-se formalmente, saudando-o.
Sendo homem, mantenha os braços ao lado do corpo.
Sendo mulher, dobre as mãos no colo enquanto se curva.

Você faz parte da cultura japonesa.

Para encontrar o seu convidado, vai curvar-se formalmente, saudando-o.
Sendo homem, mantenha os braços ao lado do corpo.
Sendo mulher, dobre as mãos no colo enquanto se curva.

Você faz parte da cultura japonesa.

Para encontrar o seu convidado, vai curvar-se formalmente, saudando-o.
Sendo homem, mantenha os braços ao lado do corpo.
Sendo mulher, dobre as mãos no colo enquanto se curva.



Você faz parte da cultura japonesa.

Para encontrar o seu convidado, vai curvar-se formalmente, saudando-o.
Sendo homem, mantenha os braços ao lado do corpo.
Sendo mulher, dobre as mãos no colo enquanto se curva.

Você faz parte da cultura japonesa.

Para encontrar o seu convidado, vai curvar-se formalmente, saudando-o.
Sendo homem, mantenha os braços ao lado do corpo.
Sendo mulher, dobre as mãos no colo enquanto se curva.

Você faz parte da cultura suíça.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar a bochecha três vezes, saudando-o.
Iniciar com um beijo à esquerda, depois à direita e novamente à esquerda.

Você faz parte da cultura suíça.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar a bochecha três vezes, saudando-o.
Iniciar com um beijo à esquerda, depois à direita e novamente à esquerda.

Você faz parte da cultura suíça.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar a bochecha três vezes, saudando-o.
Iniciar com um beijo à esquerda, depois à direita e novamente à esquerda.



Você faz parte da cultura suíça.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar a bochecha três vezes, saudando-o.
Iniciar com um beijo à esquerda, depois à direita e novamente à esquerda.

Você faz parte da cultura suíça.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar a bochecha três vezes, saudando-o.
Iniciar com um beijo à esquerda, depois à direita e novamente à esquerda.

Você faz parte da cultura indiana.

Para encontrar o seu convidado, vai dobrar as mãos e curvar a cabeça, saudando-o. Esta saudação - que também é popular graças a muitos cursos de yoga - é o Namaste indiano.

Dobre as mãos em frente do peito e curve a cabeça.

Você faz parte da cultura indiana.

Para encontrar o seu convidado, vai dobrar as mãos e curvar a cabeça, saudando-o. Esta saudação - que também é popular graças a muitos cursos de yoga - é o Namaste indiano.

Dobre as mãos em frente do peito e curve a cabeça.

Você faz parte da cultura indiana.

Para encontrar o seu convidado, vai dobrar as mãos e curvar a cabeça, saudando-o. Esta saudação - que também é popular graças a muitos cursos de yoga - é o Namaste indiano.

Dobre as mãos em frente do peito e curve a cabeça.



Você faz parte da cultura indiana.

Para encontrar o seu convidado, vai dobrar as mãos e curvar a cabeça, saudando-o. Esta saudação - que também é popular graças a muitos cursos de yoga - é o Namaste indiano.

Dobre as mãos em frente do peito e curve a cabeça.

Você faz parte da cultura indiana.

Para encontrar o seu convidado, vai dobrar as mãos e curvar a cabeça, saudando-o. Esta saudação - que também é popular graças a muitos cursos de yoga - é o Namaste indiano.

Dobre as mãos em frente do peito e curve a cabeça.

Você faz parte da cultura ocidental.

Para encontrar o seu convidado, cumprimenta-o com um aperto de mão firme.
Dê a sua mão direita e agite-a firmemente 2-3 vezes.

Você faz parte da cultura ocidental.

Para encontrar o seu convidado, cumprimenta-o com um aperto de mão firme.
Dê a sua mão direita e agite-a firmemente 2-3 vezes.

Você faz parte da cultura ocidental.

Para encontrar o seu convidado, cumprimenta-o com um aperto de mão firme.
Dê a sua mão direita e agite-a firmemente 2-3 vezes.



Você faz parte da cultura ocidental.

Para encontrar o seu convidado, cumprimenta-o com um aperto de mão firme.
Dê a sua mão direita e agite-a firmemente 2-3 vezes.

Você faz parte da cultura ocidental.

Para encontrar o seu convidado, cumprimenta-o com um aperto de mão firme.
Dê a sua mão direita e agite-a firmemente 2-3 vezes.

Você faz parte da cultura egípcia.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar as mãos da pessoa mais velha, saudando-a.

As pessoas mais velhas são bastante respeitadas. É por isso que, em vez de apenas apertar as mãos, vai também beijá-la nas mãos. Não precisa de saber quem é mais velho.

Você faz parte da cultura egípcia.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar as mãos da pessoa mais velha, saudando-a.

As pessoas mais velhas são bastante respeitadas. É por isso que, em vez de apenas apertar as mãos, vai também beijá-la nas mãos. Não precisa de saber quem é mais velho.

Você faz parte da cultura egípcia.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar as mãos da pessoa mais velha, saudando-a.

As pessoas mais velhas são bastante respeitadas. É por isso que, em vez de apenas apertar as mãos, vai também beijá-la nas mãos. Não precisa de saber quem é mais velho.



Você faz parte da cultura egípcia.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar as mãos da pessoa mais velha, saudando-a.

As pessoas mais velhas são bastante respeitadas. É por isso que, em vez de apenas apertar as mãos, vai também beijá-la nas mãos. Não precisa de saber quem é mais velho.

Você faz parte da cultura egípcia.

Para encontrar o seu convidado, vai beijar as mãos da pessoa mais velha, saudando-a.

As pessoas mais velhas são bastante respeitadas. É por isso que, em vez de apenas apertar as mãos, vai também beijá-la nas mãos. Não precisa de saber quem é mais velho.

Você faz parte da cultura mexicana.

Para encontrar o seu convidado, vai abraçar e bater no ombro da outra pessoa, saudando-a.

Esta é uma forma de cumprimentar alguém familiar. Não precisa de se aproximar muito, caso não se sinta confortável. No abraço, toque fortemente no ombro da outra pessoa, mas tenha cuidado para não magoá-la com o entusiasmo.

Você faz parte da cultura mexicana.

Para encontrar o seu convidado, vai abraçar e bater no ombro da outra pessoa, saudando-a.

Esta é uma forma de cumprimentar alguém familiar. Não precisa de se aproximar muito, caso não se sinta confortável. No abraço, toque fortemente no ombro da outra pessoa, mas tenha cuidado para não magoá-la com o entusiasmo.

Você faz parte da cultura mexicana.

Para encontrar o seu convidado, vai abraçar e bater no ombro da outra pessoa, saudando-a.

Esta é uma forma de cumprimentar alguém familiar. Não precisa de se aproximar muito, caso não se sinta confortável. No abraço, toque fortemente no ombro da outra pessoa, mas tenha cuidado para não magoá-la com o entusiasmo.

Você faz parte da cultura mexicana.

Para encontrar o seu convidado, vai abraçar e bater no ombro da outra pessoa, saudando-a.

Esta é uma forma de cumprimentar alguém familiar. Não precisa de se aproximar muito, caso não se sinta confortável. No abraço, toque fortemente no ombro da outra pessoa, mas tenha cuidado para não magoá-la com o entusiasmo.

Você faz parte da cultura mexicana.

Para encontrar o seu convidado, vai abraçar e bater no ombro da outra pessoa, saudando-a.

Esta é uma forma de cumprimentar alguém familiar. Não precisa de se aproximar muito, caso não se sinta confortável. No abraço, toque fortemente no ombro da outra pessoa, mas tenha cuidado para não magoá-la com o entusiasmo.



Você faz parte da cultura do Surfista.

Para encontrar o seu convidado, fará o sinal de Shaka, saudando-o.
Com o punho fechado, estenda o polegar e o dedo mindinho. Abane a mão para a esquerda e para a direita muito rapidamente. Certifique-se que a frente da sua mão está virada para a outra pessoa.



Você faz parte da cultura do Surfista.

Para encontrar o seu convidado, fará o sinal de Shaka, saudando-o.
Com o punho fechado, estenda o polegar e o dedo mindinho. Abane a mão para a esquerda e para a direita muito rapidamente. Certifique-se que a frente da sua mão está virada para a outra pessoa.



Você faz parte da cultura do Surfista.

Para encontrar o seu convidado, fará o sinal de Shaka, saudando-o.
Com o punho fechado, estenda o polegar e o dedo mindinho. Abane a mão para a esquerda e para a direita muito rapidamente. Certifique-se que a frente da sua mão está virada para a outra pessoa.



Você faz parte da cultura do Surfista.

Para encontrar o seu convidado, fará o sinal de Shaka, saudando-o.
Com o punho fechado, estenda o polegar e o dedo mindinho. Abane a mão para a esquerda e para a direita muito rapidamente. Certifique-se que a frente da sua mão está virada para a outra pessoa.



Você faz parte da cultura do Surfista.

Para encontrar o seu convidado, fará o sinal de Shaka, saudando-o.
Com o punho fechado, estenda o polegar e o dedo mindinho. Abane a mão para a esquerda e para a direita muito rapidamente. Certifique-se que a frente da sua mão está virada para a outra pessoa.

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

Como cumprimentar o mundo inteiro:
<https://www.youtube.com/watch?v=QLISC-op10Y>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Código de atividade	Título
R.M2.U3.1	Ouvintes silenciosos
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta permitirá aos participantes praticarem enquanto ouvintes ativos e testar os efeitos desse processo. • <i>Duração:</i> 30 min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Divida o grupo em dois (A e B) e peça aos participantes do grupo B para sair da sala e esperar. • Informe os participantes do grupo A que enquanto ouvem o seu parceiro, todas as vezes que o mesmo diz algo que evoca a sua "voz interior" (ou seja, querem fazer uma pergunta, fazê-los pensar em algo etc.), devem colocar a mão para cima por cinco segundos e depois devem baixá-la. • Não é permitido interagir com os participantes do grupo B, fazer perguntas, etc. Permanecer em silêncio, apenas levantando a mão cada vez que a voz interior entra em cena. • Em seguida, informe os participantes do grupo B no exterior da sala que devem falar com os participantes do grupo A sobre algo de interesse, uma experiência, as suas últimas férias qualquer coisa positiva que lhes tenha acontecido nos últimos seis meses. Têm três minutos para falar. • Peça aos participantes do grupo B para voltarem para a sala e, de seguida, permita que conversem durante três minutos. • No final dos três minutos pergunte aos participantes do grupo B como se sentiram enquanto falavam com os participantes do grupo A, as emoções evocadas, etc. As respostas gerais são normalmente "não se sentiam ouvidas também, não entendiam porque estavam a levantar a mão, perdi a minha linha de pensamento porque obviamente não estavam a ouvir", etc... • Termine a atividade discutindo com o grupo sobre o poder da escuta ativa. 	
Detalhes da atividade	
O formador pode realizar o exercício novamente, permitindo, desta vez, que os participantes do grupo A interajam, façam perguntas, envolvam-se na conversa etc., comparando as duas conversas e verificando o que foi mais interessante, etc.	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
N/A	

Código de atividade	Título
R.M2.U3.2	Falador e ouvinte
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta permitirá aos participantes praticarem enquanto ouvintes ativos e testar os efeitos do mesmo desse processo. • <i>Duração:</i> 30 min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador formará pares compostos por oradores e ouvintes. • Os oradores têm de descrever onde gostariam de ir nas suas férias, mas sem mencionar um destino. • Os ouvintes têm que praticar competências de escuta ativa - ouvir atentamente o que está a ser dito e demonstrar que estão a procurar perceber o orador pelo seu comportamento. • Após 3-4 minutos, os ouvintes têm de resumir as três ou quatro questões ou critérios principais que os oradores expressaram e, em seguida, fazer uma tentativa de venda de um destino adequado. • De seguida, o formador tem um minuto para sinalizar o quanto próximos os ouvintes estavam do que os oradores diziam e queriam. E, depois, mais um minuto para perceber o seu comportamento auditivo ativo. • Depois, o formador troca de papéis e repete a atividade. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
O formador sintetiza a atividade, relevando os principais pontos de aprendizagem. Se os ouvintes conseguiram vender os destinos que propuseram, então a atividade foi bem-sucedida.	
Referências/Leituras adicionais	
N/A	



Código de atividade	Título
RM2.U4.1	Consciência das emoções
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa: <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a consciência sobre as emoções • Refletir sobre os efeitos das emoções impulsivas • Criar compreensão mútua entre os participantes • <i>Duração:</i> 30min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador divide os participantes em quatro grupos iguais. De seguida, escreve as seguintes listas de emoções num quadro (usará o primeiro conjunto de emoções para demonstrar a tarefa): <ol style="list-style-type: none"> 1. furioso, enfurecido, chateado, irritado, zangado 2. infeliz, desesperado, aflito, triste, abatido 3. perplexo, confuso, chocado, atordoado, surpreendido 4. satisfeito, feliz, encantado, alegre, extasiado 5. preocupado, nervoso, stressado, sobrecarregado, ansioso • O formador pede 5 voluntários (de acordo com o número de participantes na sala) para demonstrar cada uma das emoções da primeira lista (furioso, enfurecido, etc.). De seguida, introduz a palavra e o conceito de "intensidade". Pede aos participantes voluntários que representem os vários níveis de intensidade para a emoção que lhes foi atribuída e depois pede a todos que ordenem os 'atos emocionais' de baixa a alta intensidade. • O formador distribui as listas 2 a 5 para os restantes quatro grupos e verifica se compreenderam cada uma das emoções listadas. Nos seus grupos, o formador faz com que os participantes classifiquem a sua lista de emoções de baixa intensidade a alta intensidade. Pergunta, posteriormente: Quais das emoções foram difíceis de classificar? Porquê? Quais dessas emoções são agradáveis e quais são desagradáveis? Quais são alguns dos possíveis efeitos negativos de sentimentos intensos ou fortes? Existe uma melhor maneira de gerir emoções intensas? • O formador anota as respostas no quadro. 	
Detalhes da atividade	
O formador releva não existirem respostas corretas ou erradas; há diferentes perceções das emoções.	
Avaliação da atividade	
A atividade será bem-sucedida se todos participarem ativamente e expressarem os seus sentimentos de forma natural.	
Referências/Leituras adicionais	
<p>Emoções humanas:</p> <p>https://youtu.be/xNY0AAUth3g</p> <p>https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/list-of-emotions</p> <p>https://www.forbes.com/sites/brucelee/2017/09/09/here-are-the-27-different-human-emotions-according-to-a-study/#5052b69d1335</p> <p>http://www.openculture.com/human-emotions-a-free-course-from-yale</p> <p>A gerir as tuas emoções:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JD4O7ama3o8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b197XOd9S7U</p> <p>https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html</p>	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
RM2.U4.2	Enfrente a sua raiva
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa permitir aos participantes estarem cientes das competências necessárias para lidar com a raiva • <i>Duração:</i> 40min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador explica a finalidade da atividade e disponibiliza documentos com as perguntas para o exercício. • O formador deve ler a viagem guiada aos participantes num tom de voz baixo e suave. • Depois disso, pede aos participantes para escrever a sua jornada guiada. • Finalmente, propõe uma atividade de reflexão. 	
Detalhes da atividade	
<p>O formador lê a seguinte viagem guiada aos participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuir as luzes da sala, depois sentar-se ou deitar-se confortavelmente... • Inspire ar pelo nariz e pela boca • Feche os olhos e imagine ser a única pessoa na sala • É hora de relaxar e liberar a raiva • Imagine os seus pés a formigar e a sentir-se mais leve • As suas pernas também sentem o formigueiro. Imagine as suas pernas a flutuar para cima • Deixe o formigueiro espalhar-se pelas costas e pelo pescoço • Diga a si mesmo, é hora de relaxar • Imagine o seu corpo flutuando vários centímetros acima da sua cadeira • Permita que o formigueiro se espalhe pelos braços e pela cabeça • Imagine os seus braços a flutuar. É hora de relaxar • Imagine as paredes e o teto flutuando • Pode ver céus azuis e nuvens brancas à distância • O seu corpo está relaxado. Imagine-se a flutuar até as nuvens • Flutue mais e mais alto nas nuvens • Até que possa ver campos verdes que se estendem até o horizonte • Sinta o vento soprar no seu rosto • Cheire o ar fresco • Ouça os pássaros cantarem • Olhe para baixo para os pacíficos riachos e rios azuis • Os riachos azuis atravessam vales verdes enquanto flutua calmamente nas nuvens • Num mar de nuvens, está em completo relaxamento • Aproveite e lembre-se de como é sentir-se feliz • Dê mais um sopro de ar pelo nariz e pela boca • (Espere alguns minutos em silêncio antes de continuar) • Neste momento, deve procurar a sua cadeira novamente • Encontre a sua cadeira no meio de um belo campo de flores • Sente-se confortavelmente na cadeira • Abra os olhos lentamente e repare nas paredes da sala mais uma vez • Foque-se em imagens e outros objetos na sala • Experimentou uma viagem relaxante • Continue o seu dia a sentir-se calmo como se sentiu durante esta viagem <p>Em seguida, o formador pede aos participantes que escrevam sua própria jornada guiada, de acordo com as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual é o seu lugar de descanso? Exemplos: floresta, praia, parque, etc. • O que vê? Exemplos: árvores, oceano, pássaros, montanhas, animais, etc. • A que cheira? Exemplos: ar fresco, flores, ar do oceano, etc. 	

- O que ouve? Exemplos: ondas, vento, pássaros, sossego, etc.
- O que sente? Exemplos: areia, vento soprando, água, relva, etc.
- Porque é que este lugar o está a relaxar?

O formador propõe um exercício para refletir sobre a atividade:

- Qual era o objetivo desta atividade?
- Como se sentiu quando ouviu a viagem guiada?
- Quais são os benefícios de uma viagem guiada?
- Quais são as consequências se você usar as suas mãos ou palavras para ferir outras pessoas quando se sentir com raiva?
- Como se sentiu ao desenhar sua própria jornada guiada?

O formador permite aos participantes partilhar a sua jornada guiada com o grupo

Avaliação da atividade

N/R

Referências/Leituras adicionais

Lidar com a raiva:

<https://au.reachout.com/articles/8-ways-to-deal-with-anger>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-freedom/201102/four-strategies-cope-anger-in-healthy-way>

<https://www.youtube.com/watch?v=YwIwSByGOWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=mFlrc16xjik>

https://www.youtube.com/watch?v=BsVq5R_F6RA

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Código de atividade	Título
R.M2.U5.1	Tu és mais como...
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa promover a comunicação e desenvolver o pensamento crítico. • <i>Duração:</i> 20 min 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Distribua uma folha de papel e caneta a cada participante. • Escolha uma pergunta interessante ou intrigante, do género: Você é mais como... OCEANO/MONTANHA, GATO/CÃO, etc. • Instrua cada participante a escrever a declaração ou característica que gosta no topo do seu papel e, de seguida, escreva três razões pelas quais é parecido com essa característica. • Depois, a meio do papel, cada participante escreve a declaração de que não gosta, bem como três razões pelas quais não se revê nesta característica. • Recolhe todos os papéis e baralha-os. • Uma por uma, leia as afirmações em cada folha de papel e desafie o seu grupo a identificar quem é a pessoa que as escreveu. • Se vários participantes são candidatos potenciais, promova um voto rápido, antes de pedir a pessoa que escreveu afirmações para revelar-se. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
https://quizlet.com/67491256/critical-thinking-chapter-22-flash-cards/	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	



Código de atividade	Título
R.M2.U5.2	Verdadeiro ou falso?
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa promover a reflexão sobre o equívoco e, simultaneamente, desenvolver o pensamento crítico • <i>Duração:</i> 30 min 	
Instruções de utilização	
<p>O formador começa a atividade perguntando aos participantes quando foi a última vez que mudaram de ideia sobre algo. O que os fez mudar de ideia? Porquê?</p> <p>Depois, apresenta o vídeo "25 coisas que achava que eram verdadeiras, mas não são".</p> <p>Após o vídeo, faz as seguintes perguntas, com o objetivo de lançar um debate entre os participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que iniciou o equívoco? • Assumindo que os equívocos foram criados inadvertidamente, o que aconteceu historicamente para criá-los? • Por que continuou? • O que contribuiu para a recente mudança no pensamento sobre este equívoco? • Como sabe se a 'verdade' atual sobre o conceito errado é 'mais verdadeira' do que a versão anterior da história? • O que mudou na sua vida depois de esclarecer o seu pensamento? 	
Detalhes da atividade	
<p>O formador modera a discussão, certificando-se de que cada participante contribui para a mesma, respondendo às perguntas e expressando as suas próprias ideias.</p>	
Avaliação da atividade	
N/R	
Referências/Leituras adicionais	
<p>https://youtu.be/3GU2kPI57JQ https://youtu.be/jVoBxyXUR8s</p> <p>Pensamento crítico para evitar equívocos: https://sites.google.com/site/dmzeroproject/Home/critical-thinking-and-misconceptions</p> <p><i>A História Popular dos Estados Unidos</i>, Howard Zinn</p> <p>NOTA: conteúdos disponíveis em inglês</p>	

Módulo 3

Código de atividade	Título
R.M3.U1.1	Formação de perguntas abertas
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa dar aos participantes a oportunidade de praticar a formação de perguntas abertas. • <i>Duração:</i> 25 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador divide os participantes em pares, dando a cada par uma cópia das seguintes perguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sente-se bem hoje? 2. Tomou o pequeno-almoço esta manhã? 3. Está a planear ir às compras amanhã? 4. Levou o seu cão a passear ontem à noite? 5. A porta da sua casa é vermelha? 6. Comeu peixe ao jantar ontem à noite? 7. Viu televisão esta manhã? 8. Os seus olhos são castanhos? 9. Gosta de ouvir rádio? 10. O verde é a sua cor favorita? 11. Jogar golfe é o seu passatempo preferido? 12. Sabe falar chinês? 13. O seu carro é azul? 14. Gosta de pipocas? 15. Sabe nadar? 16. O seu vizinho tem um gato? 17. Está feliz no seu trabalho neste momento? 18. Alguma vez quis ser professor? 19. Alguma vez voou num avião? 20. Alguma vez entrou num concurso de dança? 21. Come carne? 22. Alguma vez visitou Espanha? 23. Gosta de andar de bicicleta? 24. Tem uma conta nas redes sociais? 25. Alguma vez praticou karaté? 26. Usa serviços bancários <i>online</i>? 27. Vive perto de um parque? 28. O seu cabelo é loiro? 29. Gosta do oceano? 30. Tem carta de condução? • Trabalhando em pares, os participantes alternarão entre si para formar perguntas abertas a partir da lista de perguntas fechadas fornecida. • Um participante forma e faz a pergunta aberta e o segundo dá o seu <i>feedback</i> sobre a pergunta, colocando-a de uma forma diferente. • Depois de 10 minutos, os pares trocam de papéis. • Depois de 15 minutos, o formador reúne o grupo e solicita <i>feedback</i> de todos os participantes sobre a sua opinião sobre esta experiência e se acharam fácil a formação de perguntas abertas? 	
Detalhes da atividade	
N/A	

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

- <https://www.surveymonkey.com/mp/comparing-closed-ended-and-open-ended-questions/>
- <https://examples.yourdictionary.com/examples-of-open-ended-and-closed-ended-questions.html>

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Código de atividade	Título
R.M3.U1.2	Técnica de um-dois socos
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa dar aos participantes a oportunidade de praticar a técnica de entrevista “um-dois socos”. • <i>Duração:</i> 25 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador divide os participantes em pares, explicando, brevemente, a técnica de entrevista “um-dois socos”, em que o entrevistador faz uma pergunta fechada para conseguir um facto ou contexto para a sua entrevista, seguindo-a com uma pergunta aberta para conseguir mais detalhes, relatos de histórias pessoais, experiências, etc. • Trabalhando em pares, cada participante terá a oportunidade de assumir o papel do entrevistador e de entrevistado. • Cada par interpretará um simulacro de entrevista através desta técnica. O simulacro de pode cobrir o tema do projeto de história oral dos entrevistadores ou não. O objetivo desta atividade é permitir que os participantes pratiquem a técnica. • Sintetiza-se, de seguida, uma amostra do utilização desta técnica de entrevista, para facilitar a compreensão da tarefa do formador: <ul style="list-style-type: none"> • Pergunta fechada: Em que ano nasceu? • Pergunta aberta: Descreva a primeira lembrança que tem da sua infância? • Pergunta fechada: Em que cidade vivia? • Pergunta aberta: Como foi crescer nessa cidade nesse período? • Pergunta fechada: Que trabalho tinha o seu pai quando você era jovem? • Pergunta aberta: Como é que a escolha dele influenciou a carreira que escolheu para si? • Após 10 minutos, os pares trocam de papel e o outro participante pratica as perguntas. • Depois de 15 minutos, os formadores reúnem o grupo e solicitam <i>feedback</i> dos participantes sobre como foi fácil ou difícil fazer estes diferentes tipos de perguntas. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<ul style="list-style-type: none"> • http://mybatmitzvahstory.org/familyhistorytoolkit/creating-oral-history-how-ask-great-questions <p>NOTA: conteúdos disponíveis em inglês</p>	

Código de atividade	Título
R.M3.U2.1	Motivando o seu narrador
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa fornecer aos entrevistadores uma visão geral das estratégias que podem aplicar para motivar os seus narradores a comunicarem efetivamente com eles durante a entrevista de história oral. • <i>Duração:</i> 30 minutos 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador disponibiliza a todos os participantes uma cópia da apresentação (em baixo). • O formador conduz o grupo na leitura de todas as 5 regras e exemplos. • Divide todos os participantes em pares e encoraja cada par a desenvolver e realizar atividades de dramatização curtas para praticar algumas ou todas essas regras. • Cada par é encorajado a selecionar uma regra diferente e a desenvolver sua atividade de dramatização curta. • Em cada par, um participante assumirá o papel do entrevistador e o outro desempenhará o papel do narrador. Se houver tempo, convida os participantes a trocarem de papéis e a realizarem novamente a encenação. • Após 20 minutos, o formador reúne todo o grupo novamente. • Cada par pode voluntariar-se para desempenhar a sua função para o grupo, para obter <i>feedback</i> dos seus pares sobre a sua função. • Na sequência desta atividade, o formador faz uma breve reflexão em grupo, respondendo às perguntas que surjam e destacando algumas das principais estratégias apresentadas para motivar os narradores durante a realização da entrevista. • O formador registará estes pontos principais numa cartolina. 	
Detalhes da atividade	
<p style="text-align: center;"><i>Ideias e regras importantes para motivar os outros na comunicação</i></p> <p><u>Regra 1: Expressar empatia:</u> Empatia é a vontade e a capacidade de se identificar com as atitudes e sentimentos de outras pessoas. Significa compreender os sentimentos, perspetivas e posições do narrador sem avaliar, criticar ou mesmo fazer uma piada das experiências e memórias que estão a partilhar. Os entrevistadores empáticos que encorajam os narradores a partilhar as suas histórias de uma forma mais aberta e respeitosa serão bem-sucedidos na extração de relatos ricos e interessantes de história oral.</p> <p><i>Exemplos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comece por fazer perguntas abertas (por exemplo: Pode descrever como foi crescer na Roménia nos anos 60?) • Ouvir e resumir ativamente (por exemplo: como se sente quando olha para trás no tempo? Acha que ainda o afeta presentemente?) • Confirmação de expressões (por exemplo: deve ter sido muito difícil para si./Agradeço imenso que tenha tido tempo para partilhar essa experiência comigo.) <p><u>Regra 2: Fazer perguntas abertas:</u> Para motivar o narrador a partilhar a sua história durante a entrevista de história oral, é necessário fazer as perguntas certas, que permitirão as respostas e informações que o entrevistador pretende obter.</p> <p><i>Exemplos</i> Recapitulando a Unidade 1, há dois tipos de perguntas:</p>	

1. Perguntas abertas, que encorajam o narrador a dar respostas mais longas, destacando os seus sentimentos, pensamentos, opiniões, relatos de experiências passadas, rotinas diárias no passado, etc. Este tipo de pergunta não limita as possibilidades de resposta.
2. Perguntas fechadas, que pedem apenas informações específicas sobre lugares, datas, etc. E que são frequentemente seguidas por respostas curtas ou mesmo de uma só palavra.

Para esta encenação, os participantes podem praticar fazendo perguntas ou podem promover uma autorreflexão e tentar avaliar que tipo de perguntas dominam.

Regra 3: Minimizar a resistência:

O entrevistador não tem de pedir ao narrador que partilhe a sua história - esta deve ser contada, de forma natural, pelo narrador.

Exemplos

- O entrevistador pode pedir ao narrador que responda às suas perguntas, encorajando-o a partilhar as suas histórias através de perguntas abertas. Se o narrador estiver apenas a dar respostas curtas de uma palavra, o entrevistador pode considerar pedir-lhe que reflita e explique a sua motivação para participar na entrevista de história oral, pois isso pode contribuir para que perceba o propósito da entrevista e mostrar menos resistência nas respostas.

Regra 4: Promover a autoeficácia:

O entrevistador reforça a crença do narrador de que a sua história é interessante, de valor histórico e que vale a pena partilhar para efeitos deste projeto de história oral.

Exemplos

- Neste exemplo, o entrevistador deve ter como objetivo capacitar o narrador, mas não torná-lo paternalista. Nesta técnica de comunicação, deve concentrar-se nas experiências, conhecimentos, perspetivas e qualidades específicas do narrador e no que a sua história está a contribuir para o objetivo geral do projeto.

Regra 5: Praticar audição ativa:

Outra estratégia para motivar os narradores ao longo do processo de entrevista é aplicar a técnica de comunicação ou escuta ativa.

Exemplos

- Para entender melhor o contexto e as *nuances* da história contada pelo narrador e para entender as suas motivações para partilhar a história, é necessário praticar e melhorar as competências de escuta ativa.
- Escutar ativamente significa mostrar ao narrador tem toda a sua atenção e que compreende a sua mensagem, podendo estar atento e disponibilizar um resumo do que foi partilhado na sua história no final.

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

N/A

Código de atividade	Título
R.M3.U3.1	Como concluir as pesquisas do Google
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa avaliar o nível de competência digital dos participantes, orientando-os através do processo de realização de pesquisas bem-sucedidas, utilizando o motor de pesquisa Google. Foi desenvolvido para que o formador possa usá-lo na sala para orientar os participantes através da atividade, mas também para que os participantes possam utilizar estas instruções em casa para os apoiar na realização de pesquisas no Google como parte da sua aprendizagem autodirigida. Esta é uma atividade introdutória e alguns participantes vão achar que é muito simples, mas outros necessitarão de mais apoio do formador para a realizar. • <i>Duração:</i> 20 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Os participantes podem trabalhar sozinhos para concretizar esta atividade. O formador deve garantir que têm acesso à <i>internet</i> e a um dispositivo inteligente (<i>smartphone, tablet, laptop</i> ou PC) para completar sua pesquisa <i>online</i>. • Se algum participante tiver um baixo nível de literacia digital, pode trabalhar com participantes com competências digitais mais desenvolvidas. • O formador distribui cópias da apresentação (detalhes da atividade) a todos os participantes e lê a apresentação, respondendo a quaisquer perguntas que surjam. • Posteriormente, guia os participantes através dos passos e apoia-os na pesquisa de informações <i>online</i>, através do motor de pesquisa Google. 	
Detalhes da atividade	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra o navegador no seu dispositivo inteligente. 2. O ecrã inicial do seu navegador já deve estar definido como Google. Caso contrário, pode aceder à página de pesquisa do Google digitando 'www.google.com' na barra de endereços na parte superior do ecrã. 3. Quando a página de pesquisa do Google tiver sido carregada e para iniciar a pesquisa, basta digitar o que está a pesquisar na barra de pesquisa e clicar na lupa à direita. 4. Para efeitos de aprendizagem, vamos procurar o <i>site</i> da Euronews. 5. Para ver uma lista de resultados de pesquisa, basta escrever Euronews na barra de pesquisa. 6. Uma vez exibidos os resultados, pode selecionar o <i>link</i> que melhor se adapta às suas necessidades. <i>Dica: Nem todas as pesquisas devolvidas através do Google estarão diretamente relacionadas com o que pesquisou. Algumas serão anúncios e serviços adicionais que o site que pesquisou disponibiliza, por exemplo, o Euronews Weather ou para outros pontos de informação, como o RT ou France 24. O link mais relevante para a sua pesquisa é normalmente o primeiro exibido na página.</i> 5. Depois de ter clicado no <i>link</i> que deseja seguir, irá para a página que procurou e pode navegar nessa página como quiser. 6. Lembre-se de que pode sempre voltar para a página de pesquisa do Google, digitando www.google.com na barra de endereço, como referido na etapa 2. 7. À medida que a sua pesquisa progride e se estiver a usar o Google para referência académica ou para verificar factos do seu projeto de história oral, pode pesquisar através do Google Scholar. 8. O Google Scholar é um repositório <i>online</i> gratuito de estudos académicos, periódicos, artigos, etc., que pode ser acedido em https://scholar.google.com/ 9. No Google Scholar, pode pesquisar os tópicos que deseja por palavra-chave, autor, título de artigo ou tópico. Há também uma pesquisa avançada com mais opções. 	

Algumas dicas adicionais para ajudá-lo a encontrar o que procura online:

1. Comece com o básico - Não importa o que está a procurar. Comece com uma pesquisa simples como "onde fica o aeroporto mais próximo". Pode sempre adicionar algumas palavras descritivas, se necessário.
2. Se procurar por um local ou produto específico num local específico, adicione o local. Por exemplo, "padaria em Dublin".
3. Escolha Palavras com cuidado - Quando estiver a decidir quais as palavras colocar na caixa de pesquisa, tente escolher palavras que provavelmente aparecerão no *site* que você está a procurar. Por exemplo, em vez de dizer "minha cabeça dói", diga "dor de cabeça", porque essa é uma palavra que um *site* médico utilizaria.
4. Não se preocupe com os pormenores - o verificador ortográfico do Google utiliza automaticamente a ortografia mais comum de uma determinada palavra, quer a escreva corretamente ou não.
5. Uma pesquisa pelo "ny times" é o mesmo que uma pesquisa pelo "NY Times", pelo que escrever com letras maiúsculas não é motivo de preocupação quando se realiza a pesquisa na *internet*.
6. Encontrar respostas rápidas - Para muitas pesquisas, o Google fará o trabalho árduo por si e mostrar-lhe-á uma resposta à sua pergunta nos resultados da pesquisa:
 - *Dicionário* - colocar definir na frente de qualquer palavra para ver a sua definição.
 - *Conversões de unidades* - entre qualquer conversão de unidades como '3 dólares em euros'.
 - *Factos rápidos* - procure o nome de uma celebridade, localização, filme, música, etc. para encontrar informações relacionadas.

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

N/A

Código de atividade	Título
R.M3.U3.2	Vamos verificar alguns 'factos'!
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa proporcionar aos participantes a oportunidade de praticar a aplicação de técnicas de investigação <i>online</i> para verificação de "factos". • <i>Duração:</i> 40 minutos 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Ao gravar entrevistas de história oral, os narradores podem nem sempre ter os factos corretos e, por vezes, podem até mesmo partilhar algo que acreditam ser factual, mas que mais tarde se revela falso. Por esta razão, é importante que os historiadores orais saibam e entendam como verificar os factos. • Todos os participantes podem trabalhar sozinhos para realizar esta atividade - o formador só precisa garantir que têm acesso à <i>internet</i> e a um dispositivo inteligente (<i>smartphone, tablet, laptop</i> ou PC) para completar sua pesquisa <i>online</i>. • Se algum participante tiver um baixo nível de literacia digital, pode trabalhar com participantes com competências digitais mais desenvolvidas. • O formador dá a cada participante uma cópia dos seguintes 'factos', e dá 20 minutos para que verifiquem o maior número possível de factos da lista. • A única regra nesta atividade é que cada participante deve encontrar e anotar três fontes fiáveis onde encontrou informações que confirmam que a veracidade da informação ou que revelam que a mesma é falsa. • Os participantes irão pesquisar <i>online</i> os seguintes 10 factos: <ol style="list-style-type: none"> 1. A Grande Muralha da China é a única estrutura feita pelo homem que é visível do espaço. 2. O ser humano queima mais calorias a dormir do que a ver televisão. 3. A Coca-Cola seria de cor verde se não lhe fossem adicionados corantes especiais. 4. Diferentes partes da língua detetam diferentes sabores. 5. Os homens têm seis vezes mais probabilidade de serem atingidos por um raio do que as mulheres. 6. Os seres humanos perdem todo o calor do nosso corpo através da sua cabeça. 7. A pessoa média caminha o equivalente a três vezes à volta do mundo na sua vida. 8. Há mais formas de vida vivendo na nossa pele do que pessoas a viver no planeta. 9. Os camaleões mudam de cor para se misturarem com o ambiente. 10. Os cães têm apenas um sexto do número de papilas gustativas comparativamente aos seres humanos. • Depois de 30 minutos, os formadores reúnem os participantes e pedem-lhes que partilhem uma informação que provaram ser verdadeira e uma que é falsa e que cite as fontes onde encontraram a informação para confirmá-la ou negá-la. • Depois de todos os participantes terem partilhado o que pesquisaram, o formador pode promover um debate sobre o que acharam desta atividade e o que aprenderam. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<ul style="list-style-type: none"> • https://www.archives.gov/files/education/lessons/worksheets/written_document_analysis_worksheet_novice.pdf 	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M3.U4.1	Obtenção e autenticação de fotografias
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa proporcionar aos participantes a oportunidade de obter, analisar e autenticar fotografias como fontes primárias. • <i>Duração:</i> 30 minutos 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador divide todos os participantes em grupos de 3 ou 4 elementos, dependendo do tamanho do grupo. • O formador garante que todos os grupos têm acesso à <i>internet</i>. • Todos os grupos são encorajados a trabalhar em conjunto para encontrar uma fotografia histórica, que tenha sido autenticada como fonte primária. • Depois de cada grupo obter a sua fotografia <i>online</i>, deve responder às seguintes perguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. O que vê na fotografia? 2. É a cores ou a preto e branco? 3. De que ano é e como a autenticou? 4. Quem acha que tirou esta fotografia? 5. Onde acha que esta foto foi tirada? 6. O que lhe faz pensar que foi tirada nesse local? 7. Existe uma legenda e, em caso afirmativo, o que lhe diz sobre a foto? 8. O que está a acontecer na fotografia? 9. Se há pessoas, quem são elas e o que pensa que estão a fazer? 10. Porque acha que esta foto foi tirada? Ou para que acha que foi usada? • Depois de 20 minutos, o formador reúne os participantes e pede aos grupos que apresentem a sua fotografia a todos. • Após cada apresentação, o formador dá a sua opinião ao grupo sobre o trabalho desenvolvido. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<ul style="list-style-type: none"> • https://www.archives.gov/files/education/lessons/worksheets/photo_analysis_worksheet_novice.pdf 	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M3.U4.2	Obtenção e autenticação de documentos escritos
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa proporcionar aos participantes a oportunidade de obter, analisar e autenticar um documento escrito de história como fonte primária. • <i>Duração:</i> 30 minutos 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador convida todos os participantes a continuarem a trabalhar nos seus grupos ou, em alternativa, pode decidir formar novos grupos de pequena dimensão para desenvolver esta atividade, a fim de reunir ideias e perspetivas diferentes. • O formador garante que todos os grupos têm acesso à <i>internet</i>. • Todos os grupos são encorajados a trabalhar juntos para encontrar um documento histórico escrito, que tenha sido autenticado como fonte primária. • Depois de cada grupo obter o seu documento escrito escolhido <i>online</i>, deve responder às seguintes perguntas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Qual é a data do documento? 2. Quem o escreveu? (E como é que o verificou?) 3. Quem o leu ou recebeu? (E como é que o verificou?) 4. O documento é escrito à mão ou dactilografado? 5. Qual é o seu foco principal ou ideia? 6. Porque acha que foi escrito? 7. É um documento pessoal ou público? (E como é que o verificou?) 8. Há alguma marcação nos documentos, como...: <ol style="list-style-type: none"> a. Carimbo do correio b. Papel timbrado c. Assinatura d. Carimbo e. Selo oficial • Depois de 20 minutos, o formador reúne os participantes e pede aos grupos que apresentem o seu documento escrito a todos. • Durante a apresentação, os participantes são convidados a referir por que escolheram este documento, verificando a sua fonte primária, respondendo às perguntas anteriores. • Após cada apresentação, o formador dá a sua opinião ao grupo sobre o trabalho desenvolvido. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<ul style="list-style-type: none"> • https://www.archives.gov/files/education/lessons/worksheets/written_document_analysis_worksheet_novice.pdf 	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Código de atividade	Título
R.M3.U5.1	Preparação de uma análise
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa proporcionar aos participantes a oportunidade de desenhar as suas próprias técnicas de avaliação e de realização de perguntas. • <i>Duração:</i> 30 minutos 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador introduz a atividade, discutindo primeiramente com os participantes as técnicas de avaliação da história oral - ressaltando a importância da verificação dos fatos partilhados durante a entrevista, antes de avaliar a qualidade da própria entrevista. • O formador divide os participantes em dois grupos. • O grupo A assiste ao projeto de história oral - vídeo A (abaixo) e grupo B assiste ao vídeo B. • Depois de assistir a estes vídeos em grupo, os participantes trabalham em conjunto para responder às seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> • O que aprendeu com esta entrevista? • Quais são os principais tópicos abordados? • Qual pensa ter sido o propósito desta entrevista? • A entrevista é credível? • Acha que a entrevista é exata? • Como avalia o narrador? • Como avalia o entrevistador? • Comente a qualidade da entrevista de história oral a que acabou de assistir. • Posteriormente, os participantes trabalham, nos seus grupos, o desenvolvimento de um plano para avaliar a qualidade desta entrevista de história oral. Dica: pode incluir uma avaliação por pares ou uma autoavaliação, através das perguntas que constam no PPT.M3.U5.2. • Depois dos grupos terminarem os seus planos de avaliação, o formador reúne todos os participantes novamente e convida-os a partilhar a avaliação do seu grupo e a partilhar como planeiam avaliar os seus projetos de história oral. 	
Detalhes da atividade	
N/A	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo A: https://youtu.be/oJ_ew833y4Q • Vídeo B: https://youtu.be/BXXZIGOR8gk 	
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês	

Módulo 4

Código de atividade	Título
R.M4.U1.1	Formulário de Metadados de Entrevista de História Oral
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa ajudar os participantes a organizar suas entrevistas de história oral • <i>Duração:</i> 10 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador distribui cópias do seguinte modelo (detalhes da atividade) a todos os participantes depois de terem visto o PPT.M4.1.1, que descreve os passos que precisam dar para preparar os seus ficheiros para serem arquivados. • Depois de apresentar o PowerPoint, o formador dá a todos os participantes o seguinte formulário e pede que o revejam em relação aos seus próprios projetos de história oral. • Os participantes têm 5 minutos para rever o formulário e fazer perguntas abertas ao formador sobre como preencher o formulário. 	
Detalhes da atividade	
Formulário de Metadados de Entrevista de História Oral	
Título do projeto:	
Entrevistador(es):	
Entrevistado(s):	
Idade e Ocupação do(s) Entrevistado(s)	
Local da entrevista:	
Data da entrevista:	
Hora da Entrevista:	
Duração da Entrevista:	
Tópicos discutidos:	
Resumo da entrevista:	
Observações do entrevistador:	
Resultado principal (incluir também conclusões inesperadas, se aplicável):	
A entrevista cumpriu os objetivos do projeto/ expectativas do entrevistador? Se não, porque não?	

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

- Formulário de Metadados da OHLA: https://works.bepress.com/jenna_nolt/10/

NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Código de atividade	Título
R.M4.U2.1	Analise e avalie a sua entrevista: identificando problemas com a sua entrevista
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa incentivar os participantes a visitar o seu projeto de história oral antes de o partilhar publicamente. • <i>Duração:</i> 10 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador distribui cópias da folha (ver detalhes da atividade) a todos os participantes e convida-os a preencher a lista de verificação para a validação final da qualidade da sua entrevista. • Se os participantes ainda não tiverem uma gravação completa para esta avaliação, podem rever uma amostra da entrevista de história oral disponibilizada pelo formador como forma de praticar a técnica para identificar problemas e erros. • Ao completar a seguinte lista de verificação, os participantes devem ouvir a gravação e colocar um visto na caixa ao lado das afirmações que são verdadeiras (lista apresentada). • Para concretizar a revisão completa, os participantes podem necessitar de ouvir a gravação várias vezes; no entanto, para o propósito desta atividade, deve apenas praticar-se a técnica de ouvir a gravação e estar atento a erros e a problemas. • Após 10 minutos, os formadores reúnem todo o grupo e solicitam <i>feedback</i> de todos os participantes sobre o que acharam deste exercício de avaliação e se descobriram algum problema. 	
Detalhes da atividade	
<p style="text-align: center;">Identificação de problemas na sua entrevista</p> <p><i>O entrevistado...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tem medo do equipamento de gravação. <input type="checkbox"/> não acredita que tenha algo de valor para lhe dizer e não entende por que queria entrevistá-lo. <input type="checkbox"/> não se lembra. <input type="checkbox"/> tem uma série de histórias em <i>stock</i> e está habituado a contá-las, quase de acordo com um guião. Este entrevistado não vai deixar que o desvie do guião dele. <input type="checkbox"/> não está habituado a contar a sua história publicamente e precisa de bastante persuasão. Esta pessoa precisa de algumas perguntas para descontrair antes das perguntas que quer colocar. <input type="checkbox"/> não se sente confortável para falar consigo sobre os tópicos que tem em mente. Por exemplo, uma mulher modesta pode não se sentir à vontade para falar com um homem sobre experiências de parto. <input type="checkbox"/> responde avançando e recuando através da história e não de acordo com o modelo de início-meio-fim que preparou. As memórias têm uma forma diferente do tempo linear e tem que descobrir como permitir que o entrevistado conte essas memórias de uma forma que faça sentido tanto para ele, como para o ouvinte. <input type="checkbox"/> tem medo de dar informações privadas ou pessoais e, portanto, dá-lhe informações que irão preservar a sua "máscara" pública. <input type="checkbox"/> prefere partilhar uma história com outros em grupo em vez de contar uma história sozinho. <p><i>O entrevistador...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> está demasiado nervoso para pensar calma e claramente sobre o que dizer a seguir. <input type="checkbox"/> é desorganizado. <input type="checkbox"/> não está realmente a ouvir o que o entrevistado está a tentar dizer. <input type="checkbox"/> tem expectativas sobre o que o entrevistado quer ouvir e não considera outras vias de investigação. 	

- parece crítico para o entrevistado.
- é de uma classe ou grupo étnico diferente do entrevistado e, por isso, tem um comportamento desadequado.

O som...

- é muito fraco.
- contém ruído que substitui ou confunde as vozes.
- há mais do que uma pessoa a falar ao mesmo tempo.
- está distorcido.

Avaliação da atividade

N/A

Referências/Leituras adicionais

Fonte: http://dohistory.org/on_your_own/toolkit/oralHistory.html#TROUBLESHOOTING

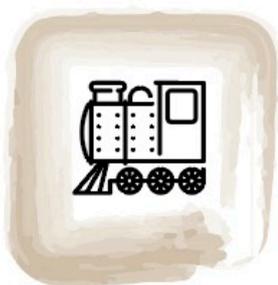
NOTA: conteúdos disponíveis em inglês



Conclusão

Código de atividade	Título
Formulário de avaliação	Avaliação da formação
Visão Geral	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivo:</i> A atividade proposta visa avaliar as 50 horas de formação e melhorar as competências do formador • <i>Duração:</i> 10 min. 	
Instruções de utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • O formador distribui o questionário a todos os participantes e convida-os a preenchê-lo. • O formador insiste no fato de que a avaliação não é obrigatória e é anónima. • Deve enfatizar o fato de que a avaliação tem por objetivo melhorar as suas competências enquanto formador. 	
Detalhes da atividade	
Questionário de avaliação	
<p>1) No geral, ficou satisfeito com a formação?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Bastante</p> <p><input type="checkbox"/> Pouco</p> <p><input type="checkbox"/> Nada</p>	
<p>2) Achou a duração da formação apropriada?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Bastante</p> <p><input type="checkbox"/> Pouco</p> <p><input type="checkbox"/> Nada</p>	
<p>3) A formação correspondeu às suas expectativas?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Bastante</p> <p><input type="checkbox"/> Pouco</p> <p><input type="checkbox"/> Nada</p>	
<p>4) Ficou satisfeito com a forma como foi desenvolvida a formação?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente</p> <p><input type="checkbox"/> Bastante</p> <p><input type="checkbox"/> Pouco</p> <p><input type="checkbox"/> Nada</p>	
<p>5) Tem alguma recomendação?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Obrigado por preencher o questionário!	
Avaliação da atividade	
N/A	
Referências/Leituras adicionais	
N/A	

PAST-TIMES



Stories, Tales and Customs to Raise Intercultural Awareness



inn^oventum



"Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Projeto número: 2018-1-FR01-KA204-047883