A vida quotidiana ensina-nos muito

Estudar, fazer voluntariado, conhecer novas pessoas, gerir responsabilidades diárias, mudar para um novo lugar, cuidar de uma casa, integrar uma comunidade, aprender ao longo do caminho, cuidar de outras pessoas ou simplesmente ir resolvendo as coisas dia após dia moldam aquilo de que és capaz.

No entanto, quando chega o momento de descrever o que sabes fazer, podes perguntar-te: "Por onde começo?"

Se tu...

- ☑ sabes que tens **competências**, mas é difícil descrevê-las de forma clara.
- ☑ queres sentir-te **mais confiante** em entrevistas, cursos ou em situações do dia a dia.
- ☑ tens um **objetivo em mente** (trabalho, formação, uma nova direção), mas não sabes bem por onde começar.
- ☑ queres desenvolver **competências transversais** importantes

O EmpowerHer é para ti.

Projeto e financiamento

COORDENADOR

Wisamar Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH

PROGRAMA DE FINANCIAMENTO

Erasmus+ – Cooperation partnerships in adult education

DURAÇÃO

01/11/2024-31/10/2026

Encontra atualizações, novos recursos, histórias inspiradoras e informações de contacto em

empowermigrantwomen.eu

Co-funded by the European Union

N.º do Projeto: 1-2024-DE02-KA220-ADU-000245285

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

Empower Her

Reconhece os teus pontos fortes, valoriza a tua experiência

Recursos online gratuitos para ajudar mulheres migrantes a desenvolver as suas competências e a definir objetivos.

Co-funded by the European Union

Sobre o projeto

O EmpowerHer é um projeto Erasmus+ que apoia mulheres migrantes a desenvolver confiança e competências para o trabalho e para a vida quotidiana.

A nossa abordagem é prática e realista: partimos de experiências reais e focamo-nos em pequenos passos que são alcançáveis. Por isso, criámos duas ferramentas gratuitas que podes utilizar ao teu próprio ritmo.

Estas vão ajudar-te a reconhecer os teus pontos fortes, desenvolver competências essenciais e dar passos para alcançar os teus objetivos.
Vamos conhecê-las:

WebApp

A WebApp EmpowerHer é um espaço online interativo e acessível onde podes desenvolver competências essenciais para o trabalho - passo a passo.

Foca-se em competências-chave como:

Comunicação, sensibilidade cultural, cooperação e trabalho em equipa, resolução de problemas e competências digitais.

Na WebApp podes:

- Fazer um teste inicial para avaliar o teu nível de partida em cada competência.
- Aprender e praticar através de explicações curtas, atividades e exercícios.
- Inspirar-te em histórias reais de mulheres migrantes.

ProfilPass

O EmpowerHer ProfilPASS é um caderno prático que te ajuda a descobrir, organizar e identificar as tuas competências - incluindo aquelas que adquiriste através das experiências de vida (trabalho, cuidados familiares, voluntariado, migração, hobbies e participação na comunidade).

Ajuda-te a:

- refletir sobre o teu percurso e sobre aquilo que aprendeste
- visualizar os teus pontos fortes e competências
- compreender o que te motiva e que apoios tens à tua volta
- definir objetivos e planear os teus próximos passos

Podes utilizá-lo:

- sozinha, ao teu próprio ritmo, ou
- com o apoio de um mentor / educador / orientador (para orientação e confiança).

Como utilizar os recursos

Podes utilizar a WebApp e o ProfilPASS separadamente - cada um é útil por si só.
No entanto, se os combinares, funcionam ainda melhor: um ajuda-te a identificar as tuas competências, enquanto o outro ajuda-te a praticá-las e desenvolvê-las.

Ambas as ferramentas estão disponíveis em inglês, francês, alemão, grego, português e espanhol, para que possas escolher a língua com que te sentes mais confortável.

01 Começa pelo ProfilPASS

Reserva algum tempo para refletir e colocar em palavras aquilo que já sabes e és capaz de fazer.

02 Passa para a WebApp

Faz o teste inicial, começa no nível mais adequado para ti e escolhe a competência que queres trabalhar primeiro.

03 Pratica pouco a pouco

Experimenta uma atividade de cada vez, repete o que te ajuda e observa o teu progresso ao longo do caminho.

Dica: Mantém o teu ProfilPASS por perto enquanto utilizas a WebApp — as tuas anotações podem ajudar-te a escolher atividades e a transformar a tua experiência em aprendizagem que podes desenvolver.

Digitaliza este QR code para saberes como adicionar a WebApp ao ecrã principal do teu telemóvel para um acesso rápido.