



**E-Mentoring**

**Developing digital competencies and innovative solutions to support E-Mentoring for unemployed young people**

**Formação em competências digitais para a mentoria *online***



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Índice

<b>Introdução</b> .....	3
<b>Curriculum de Formação</b> .....	4
<b>Descrição dos elementos incluídos nos Resultados de Aprendizagem</b> .....	5
<b>Unidades de resultados de aprendizagem</b> .....	6
Unidade 1: Bases do <i>E-mentoring</i> .....	7
Unidade 2: Ferramentas de <i>E-mentoring</i> .....	8
Unidade 3: Comunicação em <i>E-mentoring</i> entre Mentor e Mentorado .....	9
Unidade 4: <i>E-mentoring</i> para Jovens Desempregados .....	10
Unidade 5: Motivação em ambiente digital.....	11



## Introdução

O projeto E-Mentoring visa desenvolver as competências digitais dos mentores de organizações que trabalhem com jovens desempregados, equipando-os com soluções inovadoras para apoiar programas de e-mentoria para os referidos jovens. Apresenta os seguintes objetivos:

- apoiar a adaptação dos mentores ao ambiente digital, aumentando a capacidade e a prontidão das organizações de apoio à juventude promovendo uma mudança eficaz para um modelo de formação digital;
- aumentar as competências digitais dos mentores, das organizações de apoio à juventude e a sua experiência na utilização de ferramentas digitais para dar suporte aos jovens desempregados;
- conceber, testar, adaptar e aplicar novas metodologias ou ferramentas na área das tecnologias da informação e comunicação (TIC), formando mentores e organizações de apoio à juventude, para a utilização de soluções inovadoras e assim apoiar a e-mentoria.

Para tal, o consórcio irá estruturar, desenvolver, testar e integrar os seguintes resultados inovadores e de acesso gratuito:

- um **Currículo de formação em competências digitais** para mentores e organizações de apoio à juventude, definindo, pela primeira vez, os conhecimentos, as aptidões e as atitudes necessárias para apoiar programas de e-mentoria para jovens desempregados;
- uma **E-Mentoring Plataforma**, incluindo vários elementos de inovação, tais como uma Base de Dados Digital e um Manual de instruções e Formação *b-Learning*, recurso formativo baseado em TIC focado no desenvolvimento de competências digitais e de soluções de apoio à e-mentoria;
- um **Guia metodológico de mentoria online**, um conjunto de estratégias para facilitar a transferibilidade e replicabilidade do projeto em intermediários e organizações de apoio à juventude que trabalham para apoiar e-mentoria.

Os mentores e as organizações de apoio à juventude são os principais utilizadores-alvo dos resultados do projeto, sendo os beneficiários finais os jovens desempregados. O projeto E-Mentoring terá um impacto positivo nos parceiros e noutras organizações de apoio à juventude na Europa, desenvolvendo as competências digitais dos mentores para assim apoiar programas de e-mentoria e garantir o acesso a soluções inovadoras para os jovens desempregados, aumentando o seu envolvimento e a sua colaboração para participar ativamente em processos cívicos ou sociais nas comunidades em que vivem. Possibilita igualmente, aos *stakeholders*, o acesso a soluções inovadoras de apoio à e-mentoria.



## Curriculum de Formação

Com base numa abordagem orientada para os resultados de aprendizagem, que se alinha com as metodologias e ferramentas do Quadro Europeu de Qualificações (QEQ) e o Sistema Europeu de Créditos para o Ensino e Formação Profissionais (ECVET), a formação em competências digitais para a mentoria *online* visa reconhecer e apoiar os conhecimentos, aptidões e atitudes que os mentores e as organizações que prestam apoio aos jovens, necessitam para promover de forma eficaz os programas de e-mentoria.

Além disso, a formação em competências digitais para a mentoria *online* visa facilitar a avaliação dos resultados de aprendizagem relevantes de acordo com a metodologia ECVET, equipando os mentores e as organizações de apoio à juventude com um método que facilite e aprimore o desenvolvimento, transferência e reconhecimento dos Resultados de Aprendizagem, tanto no apoio a programas de e-mentoria para jovens desempregados, através da orientação, como através da formação e validação da aprendizagem não-formal e informal, tanto ao nível nacional, como europeu, estabelecendo ao mesmo tempo uma via potencial para processos futuros relacionados com o reconhecimento, validação e certificação deste perfil.

Para construir a formação em competências digitais para a mentoria *online*, a parceria trabalhou nos seguintes itens:

- estabelecimento do enquadramento teórico que analisa os Quadros Europeus e Nacionais de Qualificação;
- definição do Perfil de competências e criação dos Resultados de Aprendizagem;
- desenvolvimento dos Resultados de Aprendizagem expressos em termos de Conhecimentos, Aptidões e Atitudes.

A Formação em competências digitais para a mentoria *online* é um Recurso Educativo Aberto (REA) disponível em inglês e em todas as línguas do consórcio e é acessível através do website do projeto.



## Descrição dos elementos incluídos nos Resultados de Aprendizagem

### Objetivo

Descrição geral da finalidade, intenção ou objetivo da Unidade.

### Resultados da aprendizagem

#### Conhecimento

Recolha de factos, princípios, teorias e práticas relacionadas com o campo dos estudos ou da atividade profissional.

#### Aptidões

Capacidade de aplicar os conhecimentos e de utilizar os recursos adquiridos para completar tarefas e resolver problemas. Pode ser cognitivo (utilização de pensamento lógico, intuitivo ou criativo) ou prático (implicando capacidades manuais e o uso de métodos, materiais, ferramentas e instrumentos).

#### Atitudes

Capacidade de desenvolver tarefas e resolver problemas de maior ou menor grau de complexidade e diferentes níveis de autonomia e de responsabilidade.

A Formação em competências digitais E-MENTORING destina-se ao nível 4 do QEQ:

---

Nível de qualificação	Conhecimento	Aptidões	Atitudes
4	Conhecimentos factuais e teóricos em contextos amplos num campo de trabalho ou estudo	Uma gama de competências cognitivas e práticas necessárias para gerar soluções para problemas específicos num campo de trabalho ou estudo	Ser autónomo ao nível das orientações dos contextos de trabalho ou estudo que são normalmente previsíveis, mas que estão sujeitos a mudanças; supervisionar o trabalho de outros, assumindo alguma responsabilidade pela avaliação e melhoria das atividades de trabalho ou estudo

Cada unidade corresponde a 1 ponto ECVET e cada ponto ECVET é definido para 25 horas de aprendizagem combinada (contacto, prática, estudo autónomo e avaliação).



## Unidades de resultados de aprendizagem

### Unidade 1

Bases do *E-Mentoring*

### Unidade 2

Ferramentas de *E-Mentoring*

### Unidade 3

Comunicação de *E-Mentoring*  
entre Mentor e Mentorado

### Unidade 4

*E-Mentoring* para Jovens Desempregados

### Unidade 5

Motivação em ambiente digital



## Unidade 1: Bases do *E-mentoring*

### OBJETIVOS

Esta unidade pretende compreender o significado de *E-Mentoring* e os tipos de programas que podem ocorrer em ambiente digital, bem como orientar o futuro e-mentor sobre qual o seu papel e como estruturar um programa.

### PONTOS DE ECVET ATRIBUÍDOS

Esta unidade corresponde a 1 ponto ECVET (25 horas de aprendizagem mista), que pode ser organizada da seguinte forma:

1 ponto (25 horas de aprendizagem mista)	Total de horas de aprendizagem	Pontos ECVET
Especificidades do <i>E-Mentoring</i>	5	0.2
Diferença entre <i>mentoring</i> e <i>E-Mentoring</i>	5	0.2
Modelos de <i>E-Mentoring</i>	5	0.2
Estrutura de um programa de <i>E-Mentoring</i>	5	0.2
Papel do mentor e do mentorado	5	0.2
Totais	25	1

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Após a conclusão desta Unidade, o formador será capaz de:

#### Conhecimento

- K1.** Definir *E-Mentoring* em termos da sua função, propósito e desafios específicos.
- K2.** Distinguir diferentes modelos de *E-Mentoring*.
- K3.** Identificar as etapas e a estrutura de um programa de *E-Mentoring*.
- K4.** Reconhecer a ética e as diferenças entre os papéis de mentor e mentorado.

#### Aptidões

- S1.** Demonstrar a importância do *E-Mentoring* para apoiar os jovens desempregados.
- S2.** Analisar diferentes modelos de *E-Mentoring* para apoiar aos jovens desempregados.
- S3.** Utilizar metodologias, ferramentas e recursos para implementar e monitorizar um programa de *E-Mentoring*.
- S4.** Planear as diferentes fases de um programa de *E-Mentoring*.

#### Atitudes

- C1.** Avaliar os fatores que determinam o sucesso dos programas de *E-Mentoring*.
- C2.** Assumir a responsabilidade e agir de forma independente em termos de escolha e adaptação da metodologia que é relevante para cada situação.
- C3.** Monitorizar os processos de trabalho dos jovens desempregados e o seu processo de *E-Mentoring*.

## Unidade 2: Ferramentas de *E-mentoring*

### OBJETIVOS

Esta unidade visa permitir aos formadores a realização de mentoria num ambiente *online* utilizando ferramentas de gestão, ferramentas de intervenção, ferramentas organizacionais, planos de ação, ferramentas de avaliação, ferramentas *online* “quebra-gelo” e ferramentas de apoio (aplicações, doc. *online*, questionários).

### PONTOS DE ECVET ATRIBUÍDOS

Esta unidade corresponde a 1 ponto ECVET (25 horas de aprendizagem mista), que pode ser organizada da seguinte forma:

1 ponto (25 horas de aprendizagem mista)	Total de horas de aprendizagem	Pontos ECVET
Ferramentas de comunicação	5	0.2
Ferramentas documentais	5	0.2
Ferramentas de apoio ao processo	5	0.2
Ultrapassar desafios no <i>E-Mentoring</i>	5	0.2
Prática e reflexão orientada	5	0.2
Totais	25	1

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Após a conclusão desta Unidade, o formador será capaz de:

#### Conhecimento

- K1.** Nomear um conjunto abrangente de ferramentas a utilizar na mentoria.
- K2.** Reconhecer ferramentas que sejam apropriadas para utilização numa sessão ou processo de mentoria *online*.
- K3.** Determinar um plano de ação para o processo de mentoria *online*.

#### Aptidões

- S1.** Conduzir uma sessão de mentoria utilizando ferramentas adequadas.
- S2.** Utilizar as ferramentas certas numa sessão ou processo de mentoria *online*.
- S3.** Acompanhar um processo de mentoria *online*.

#### Atitudes

- C1.** Instruir os colegas sobre como utilizar ferramentas de apoio a um processo de mentoria *online*.
- C2.** Partilhar experiências e fornecer recomendações sobre quais as ferramentas a utilizar na mentoria *online*.
- C3.** Assumir plena responsabilidade sobre o planeamento da ação num processo de mentoria e ser capaz de adaptar o plano de acordo com as necessidades do processo.



## Unidade 3: Comunicação em *E-mentoring* entre Mentor e Mentorado

### OBJETIVOS

Esta unidade visa melhorar a competência do mentorado na identificação, explicação dos princípios e abordagens práticas da comunicação interpessoal, assim como na gestão de relações em ambientes digitais (abordagens assíncronas e síncronas). Visa igualmente proporcionar ao mentorado uma compreensão profunda de como o processo de estabelecer confiança e estabelecer limites é fundamental para construir e manter relações profissionais.

### PONTOS DE ECVET ATRIBUÍDOS

Esta unidade corresponde a 1 ponto ECVET (25 horas de aprendizagem mista), que pode ser organizada da seguinte forma:

1 ponto (25 horas de aprendizagem mista)	Total de horas de aprendizagem	Pontos ECVET
Comunicação interpessoal em ambiente digital	10	0.4
Confiança e limites entre Mentor/ Mentorado	5	0.2
Estratégias para contribuições individuais	5	0.2
Escuta ativa e empenho	5	0.2
<b>Totais</b>	<b>25</b>	<b>1</b>

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Após a conclusão desta Unidade, o formador será capaz de:

#### Conhecimento

- K1.** Descrever as características de uma comunicação profissional produtiva em ambientes digitais.
- K2.** Explicar as características, o papel e a importância da comunicação interpessoal e da gestão das relações.
- K3.** Reconhecer o estabelecimento de confiança e a definição de fronteiras como sendo o cerne na construção e da manutenção de relações.

#### Aptidões

- S1.** Identificar potencialidades e desafios na comunicação digital, incluindo os princípios fundamentais para formatos assíncronos e síncronos.
- S2.** Estabelecer e construir relações interpessoais num ambiente digital.
- S3.** Utilizar estratégias que sirvam para reconhecer o valor das contribuições individuais dos participantes.
- S4.** Demonstrar capacidade de escuta ativa e compromisso com os objetivos dos mentorados.

#### Atitudes

- C1.** Facilitar a mentoria profissional digitalmente.
- C2.** Ter a capacidade de assumir a responsabilidade da comunicação interpessoal e de gerir as relações quando se trata de mentoria digital.
- C3.** Assumir a responsabilidade de avaliar e preparar sessões de mentoria baseadas na escuta ativa dos mentorados, com *feedback* implícito e explícito.

## Unidade 4: E-mentoring para Jovens Desempregados

### OBJETIVOS

Esta Unidade visa ajudar o formador a desenvolver e/ou melhorar os conhecimentos, aptidões, atitudes para conceber programas de e-mentoria para jovens desempregados, concentrando-se na compreensão das necessidades e localização social de cada participante, desenvolvendo técnicas de procura de emprego, participação ativa, netiqueta e consciência intercultural.

### PONTOS DE ECVET ATRIBUÍDOS

Esta unidade corresponde a 1 ponto ECVET (25 horas de aprendizagem mista), que pode ser organizada da seguinte forma:

1 ponto (25 horas de aprendizagem mista)	Total de horas de aprendizagem	Pontos ECVET
Localização social e consciência intercultural	5	0.2
Aptidões e técnicas de procura de emprego	10	0.4
Participação ativa	5	0.2
Netiqueta	5	0.2
<b>Totais</b>	<b>25</b>	<b>1</b>

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Após a conclusão desta Unidade, o formador será capaz de:

#### Conhecimento

- K1.** Ter conhecimentos sobre a localização social e a consciência intercultural do mentorado.
- K2.** Listar as competências nucleares e as técnicas de procura de emprego necessárias para conduzir a uma procura de emprego eficaz.
- K3.** Definir participação ativa.
- K4.** Explicar as regras da netiqueta.

#### Aptidões

- S1.** Conceber ferramentas eletrónicas para avaliar a competência intercultural do mentorado.
- S2.** Planear sessões de e-mentoria com o objetivo de aumentar as capacidades de procura de emprego do mentorado.
- S3.** Selecionar estudos de caso para utilizar em sessões de e-mentoria sobre a participação ativa.
- S4.** Criar diretrizes para os mentorados relativamente a comunicações apropriadas e seguras na *Internet*.

#### Atitudes

- C1.** Avaliar as necessidades, localização social e competência cultural do mentorado para determinar os objetivos da relação de e-mentoria.
- C2.** Conduzir o mentorado na experiência da utilização de diferentes técnicas de procura de emprego.
- C3.** Apoiar o mentorado na reflexão sobre as suas próprias capacidades de participação ativa.
- C4.** Orientar o mentorado na construção de uma pegada digital apropriada.

## Unidade 5: Motivação em ambiente digital

### OBJETIVOS

Esta Unidade visa ajudar os formandos a identificar os desafios e as estratégias de motivação em ambientes digitais. Inclui a identificação e a utilização de técnicas apropriadas de autoestima e de construção de confiança, adaptadas ao indivíduo e às suas condições especiais. A Unidade também visa apoiar o mentorado a identificar os riscos que estão associados aos jovens e ao ambiente de *e-learning*. A incorporação das opiniões e escolhas dos jovens no processo de orientação é também um objetivo abordado.

### PONTOS DE ECVET ATRIBUÍDOS

Esta unidade corresponde a 1 ponto ECVET (25 horas de aprendizagem mista), que pode ser organizada da seguinte forma:

1 ponto (25 horas de aprendizagem mista)	Total de horas de aprendizagem	Pontos ECVET
Desafios no ambiente digital	5	0.2
Técnicas motivacionais adequadas	5	0.2
Autoestima e técnicas de construção de relações de confiança	5	0.2
Identificação e avaliação dos riscos	5	0.2
Incorporação das opiniões dos jovens	5	0.2
Totais	25	1

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Após a conclusão desta Unidade, o formador será capaz de:

#### Conhecimento

**K1.** Identificar os desafios, riscos e princípios de segurança que o ambiente digital engloba para os jovens.

**K2.** Reconhecer o que desmotiva os jovens em ambientes de *e-learning* e orientação.

**K3.** Ter conhecimentos suficientes de técnicas motivacionais, autoestima apropriada e práticas de construção de confiança.

**K4.** Ouvir ativamente as opiniões e as preferências dos jovens.

#### Aptidões

**S1.** Analisar exaustivamente os desafios e os riscos que o ambiente digital implica para os jovens.

**S2.** Ilustrar os fatores que desmotivam os jovens em ambientes de *e-learning*.

**S3.** Adaptar técnicas apropriadas de motivação, autoestima e práticas de construção de confiança, de acordo com o(s) indivíduo(s) e as diferentes condições.

**S4.** Ilustrar a capacidade de escuta ativa dos jovens.

#### Atitudes

**C1.** Instruir e motivar os jovens mentorados a agir produtivamente e com segurança no ambiente digital.

**C2.** Agir independentemente para identificar e responder aos desafios e obstáculos no processo.

**C3.** Manter uma comunicação consistente com os mentorados no processo para um apoio contínuo e aumento da motivação.

**C4.** Sublinhar a importância da autoconfiança e encorajar práticas que possam melhorar.