

PLANO DE AULA

Módulo 3: Como criar uma cultura inclusiva e apoiar a inclusão digital e o bem-estar				
N.	Tópicos e subtópicos/Atividades de aprendizagem	Duração	Material e fichas de atividade	Sugestões de aplicação
1.	Tópico 1. Bem-estar e inclusão digital 1.1. Síntese da formação e esquema da sessão Apresentar uma panorâmica dos objetivos da formação e descrever as unidades da sessão, para esclarecer o que esperar	15 minutos	Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT Para a preparação do facilitador: “Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”: <i>Capítulo 3 - Barreiras à inclusão digital no trabalho híbrido</i> . Este capítulo identifica desafios, como lacunas de visibilidade, barreiras tecnológicas e o isolamento social em ambientes de trabalho híbridos, e fornece estratégias para a realização de reuniões híbridas inclusivas. Conteúdo-chave para referência: – Página 50: Identificar as barreiras à inclusão digital – Página 54: Desafios das reuniões híbridas – Páginas 54: Realização de reuniões híbridas inclusivas	Atividade 1.1. Definição de objetivos pessoais para a formação Passo 1. Explicar aos participantes porque é que definir objetivos pessoais é importante para a formação. Sublinhar como isso ajuda a adaptar a sua experiência de aprendizagem e promove um envolvimento ativo Passo 2. Dar-lhes tempo para refletirem e escreverem os seus objetivos pessoais nos seus cadernos de notas ou numa folha de trabalho fornecida Passo 3. Dividir os participantes em pequenos grupos de três a quatro pessoas, para partilharem os seus objetivos. Incentivá-los a debater semelhanças e diferenças Passo 4. Reunir todo o grupo para debater temas ou padrões globais observados nos objetivos
	Tópico 1. Bem-estar e inclusão digital 1.2. Definição de inclusão digital, ligação social e bem-estar Orientar um debate de grupo para definir o tom e	30 minutos	Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT Vídeo: Como reconquistar o equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho ¹ : shorturl.at/wmEMN (o vídeo tem 8 min). Como alternativa, utilize os conteúdos dos “Recursos formativos sobre trabalho remoto	Atividade 1.2. Como é que a inclusão, a conectividade e o bem-estar estão interligados? Passo 1. Explicar aos participantes a importância de compreender a ligação entre inclusão, conectividade e bem-estar, em contextos digitais e sociais. Salientar o papel da reflexão pessoal e do debate partilhado na promoção destes conceitos

¹www.ted.com/talks/simone_stolzoff_how_to_reclaim_your_life_from_work

	<p>criar ligações. Utilizar a pergunta “O que significa para si a inclusão digital?” para incentivar os participantes a apresentarem-se e a partilharem experiências</p>		<p>e híbrido”: <i>Introdução</i> (página 6) para o orientar neste subtópico Ferramentas digitais para a prática do bem-estar digital: – Noisli: www.noisli.com – BreakTimer: www.breaktimer.app</p>	<p>Passo 2. Reproduzir o vídeo do Bem-estar digital e pedir aos participantes para refletirem sobre estas questões durante o vídeo: “O que significa para si a inclusão digital?” “Como é que o vídeo se relaciona com a sua compreensão da ligação social e do bem-estar?” Incentivar os participantes a tomar notas durante o vídeo Passo 3. Dividir os participantes para que possam partilhar as suas reflexões e conclusões do vídeo e debater exemplos de como a inclusão digital e o bem-estar tiveram impacto nas suas vidas ou no seu trabalho Passo 4. Reunir todos de novo, para debater temas ou padrões gerais observados durante os debates individuais. Resumir os pontos-chave que conectam a inclusão digital, a ligação social e o bem-estar, relacionando-os com o objetivo da atividade</p>
	<p>Tópico 1. Bem-estar e inclusão digital 1.3. Importância do bem-estar digital no local de trabalho híbrido Promover um breve debate que destaque a importância do bem-estar digital, com exemplos de como o trabalho híbrido afeta o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Apresentar estudos de casos de fracassos e sucessos, em matéria de inclusão.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Apresentação oral apoiada por uma apresentação PPT “Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”: Quadro conceptual sobre a visibilidade dos trabalhadores, p. 51 Ligações alternativas para explorar o subtópico: O que é o bem-estar digital e porque é que é importante? www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0 Trabalho híbrido e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal www.yarooms.com/blog/hybrid-work-life-balance Quatro maneiras de tornar o trabalho híbrido melhor para todos youtube.com/watch?v=40TumEHQk8A</p>	<p>Atividade 1.3. Identificar os meus próprios hábitos de bem-estar digital Passo 1. Apresentar brevemente os diapositivos PPT, centrando-se nos principais desafios e estratégias para o bem-estar digital. Partilhar um exemplo pessoal de como a gestão do bem-estar digital melhorou a produtividade ou o equilíbrio Passo 2. Dividir os participantes em pequenos grupos (três a cinco pessoas). Pedir a cada grupo que partilhe as suas práticas atuais de bem-estar digital. Exemplos de perguntas: “Como é que lida com a sobrecarga digital?” “Que estratégias o ajudam a desligar-se, depois do trabalho?” Passo 3. Pedir a cada grupo que proponha uma nova estratégia para melhorar o bem-estar digital no seu contexto de trabalho híbrido</p>

2.	<p>Tópico 2. Barreiras à inclusão digital</p> <p>2.1. Identificação dos obstáculos à inclusão digital</p> <p>Apresentar um estudo de caso que ilustre as barreiras digitais comuns e o impacto da baixa visibilidade e do fosso digital. Pedir aos participantes que identifiquem os principais obstáculos nos estudos de caso/recursos pré-selecionados</p>	30 minutos	<p>Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT</p> <p>Selecionar um destes recursos externos:</p> <p>Estudo de caso de trabalho híbrido da Microsoft² shorturl.at/HQ79a</p> <p>Trabalho híbrido: como o “viés de proximidade” pode levar ao favoritismo³ shorturl.at/aXxNM</p> <p>Identificar os obstáculos à inclusão digital</p> <p>Quadro de visibilidade - questões para debate - ficha de trabalho</p>	<p>Atividade 2.1. Descobrir barreiras digitais em locais de trabalho híbridos</p> <p>Passo 1. Selecionar um estudo de caso detalhado que destaque as barreiras digitais comuns (por exemplo, desafios de visibilidade, o fosso digital). Prepare a Ficha de Atividade 1 Quadro de Visibilidade - Ficha de Perguntas para Debate</p> <p>Passo 2. Apresentar o conteúdo teórico (PPT). Informar os participantes sobre o estudo de caso. Partilhar o estudo de caso pré-selecionado (se possível, utilizar recursos visuais). Destacar as principais barreiras e o seu impacto</p> <p>Passo 3. Dividir os participantes em pequenos grupos e pedir-lhes que identifiquem as barreiras no estudo de caso, utilizando a ficha de trabalho do Quadro de Visibilidade</p> <p>Passo 4. Orientá-los para relacionarem as barreiras identificadas com as suas próprias experiências de trabalho</p>
	<p>Tópico 2. Barreiras à inclusão digital</p> <p>2.2. Desafios de comunicação em ambientes de trabalho híbridos</p> <p>Conduzir um exercício de dramatização para simular uma reunião híbrida, destacando as barreiras comuns (por exemplo, questões técnicas, sinais sociais). Orientar os participantes para identificarem e resolverem os desafios em conjunto</p>	45 minutos	<p>Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT</p> <p>Para criar cartões de cenários específicos, com desafios e informações sobre “viés de proximidade”, “multitarefa” e “práticas de reunião híbridas”, utilizar os “Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”:</p> <p>Capítulo 4: Como gerir equipas em trabalho híbrido: p. 64</p> <p>Desafios das reuniões híbridas:</p> <p>Questões comuns, como multitarefas e dificuldades tecnológicas: p. 54</p> <p>Boas práticas para reuniões inclusivas (inclui a estruturação de contributos e a redução de multitarefas): p. 54</p>	<p>Atividade 2.2. Simulação de uma reunião híbrida</p> <p>Passo 1. Preparar as folhas de <i>feedback</i> da Ficha de Atividade 3, para reflexões individuais e em grupo</p> <p>Passo 2. Fornecer uma visão geral dos desafios de comunicação híbrida, utilizando os diapositivos PPT</p> <p>Passo 3. Distribuir cenários de dramatização, utilizando os cartões fornecidos na Ficha de Atividades 2, que incluem desafios técnicos e sociais para cada grupo</p> <p>Passo 4. Explicar os objetivos da atividade de dramatização e distribuir cartões com cenários relevantes</p> <p>Passo 5. Cada grupo realiza uma reunião, simulada com base no cenário que lhe foi atribuído. Incentive os participantes a utilizar as estratégias descritas nos seus</p>

² www.microsoft.com/insidetrack/blog/reinventing-microsofts-employee-experience-for-a-hybrid-world

³ www.bbc.com/worklife/article/20210804-hybrid-work-how-proximity-bias-can-lead-to-favouritism

			<p>Sugestões para reuniões híbridas inclusivas: Lista de verificação e sugestões pormenorizadas sobre o envolvimento e a moderação: p. 55 Ficha de atividade 2 Cartões de cenários: Desafios das reuniões híbridas Ficha de atividade 3 Desafios de comunicação em ambientes de trabalho híbridos: Feedback da reunião híbrida</p>	<p>cartões de cenário (por exemplo, atribuir um coapresentador ou utilizar ferramentas interativas) Passo 6. Estimular um debate, utilizando as perguntas dos cartões de cenário e da folha de <i>feedback</i> Passo 7. Distribuir as folhas de <i>feedback</i> para que os participantes documentem as suas conclusões pessoais e incentivá-los a propor ações e estratégias concretas que possam adotar nos seus locais de trabalho</p>
3.	<p>Tópico 3. Técnicas de comunicação inclusiva 3.1. Desenvolvimento de técnicas de comunicação inclusivas Apresentar a lista de verificação de reuniões inclusivas e explicar os seus principais componentes. Promover uma sessão de <i>brainstorming</i>, na qual os participantes sugerem formas de adaptar a lista de verificação à dinâmica da sua equipa</p>	30 minutos	<p>Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT “Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”: <i>Capítulo 3.3 Realização de reuniões híbridas inclusivas, p. 54</i>. Esta secção descreve as melhores práticas-chave para reuniões inclusivas, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> – partilhar antecipadamente os materiais de debate – garantir que as câmaras estão ligadas e os microfones permitem falar claramente – utilizar ferramentas de dinamização, como inquéritos, quebra-gelos e quadros brancos virtuais – atribuir participantes presenciais como “parceiros” de participantes remotos. – ter um moderador de reunião, para apoiar os participantes remotos com tecnologia ou colocar as suas questões em tempo real – estruturar as contribuições, de modo que os participantes à distância se sintam igualmente envolvidos e visíveis 	<p>Atividade 3.1. Projetar reuniões inclusivas Passo 1. Apresentar brevemente o conceito de reuniões híbridas inclusivas e a sua importância, utilizando um diapositivo PPT. De seguida, realce os principais componentes da <i>Lista de Verificação dos Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido</i>: <i>Reuniões Inclusivas</i> (p. 54) Passo 2. Dividir os participantes em grupos de 3-5. Designe um cronometrista e um anotador para cada grupo. De seguida, dê as seguintes instruções: “Analise a lista de verificação fornecida e debata como adaptar estas práticas às necessidades específicas da sua equipa.” “Identificar um potencial obstáculo e sugerir uma solução.” Incentivar os grupos a utilizar notas adesivas ou um quadro, para registar as suas ideias Passo 3. Pedir a cada grupo que partilhe uma ideia de adaptação. Em seguida, fazer um resumo da sessão, destacando os temas comuns e as sugestões inovadoras</p>

4.	<p>Tópico 4. Estratégias de bem-estar em ambientes de trabalho híbridos</p> <p>4.1. Desenvolvimento de estratégias de bem-estar em ambientes de trabalho híbridos</p> <p>Conduzir um debate onde os participantes partilhem os seus hábitos de bem-estar digital e avaliem a sua eficácia</p>	20 minutos	<p>Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT</p> <p>“Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”: <i>Capítulo 2.4 Políticas de bem-estar digital para conciliar a vida profissional e familiar, p. 43</i>. Este capítulo abrange:</p> <ul style="list-style-type: none"> – desenvolver políticas e práticas para promover o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e prevenir o esgotamento – orientações para estabelecer limites digitais em torno da utilização da tecnologia (por exemplo, verificar o correio eletrónico apenas durante as horas designadas) – recomendações para desintoxicação digital, práticas de mindfulness e gestão de notificações – sugestão de ferramentas como o Headspace, o ActionDash e o BreakTimer para gerir o bem-estar digital <p>Ficha de atividade 4 Principais componentes de uma política de bem-estar digital</p>	<p>Atividade 4.1. Avaliar os hábitos de bem-estar digital</p> <p>Passo 1. Apresentar os principais dados do Capítulo 2.4 sobre a fadiga digital, o seu impacto na produtividade e as ferramentas de bem-estar</p> <p>Passo 2. Dividir os participantes em pequenos grupos (três a quatro pessoas). Dar estas perguntas para o debate:</p> <p>“Que hábitos de bem-estar digital adotou pessoalmente?”</p> <p>“Quais os hábitos que funcionam melhor e quais os que precisam de ser melhorados?”</p> <p>Passo 3. Incentivar os grupos a partilhar experiências pessoais com a fadiga digital. Assegurar que o anotador regista as soluções</p> <p>Passo 4. Pedir a cada grupo que partilhe uma solução ou uma ideia-chave; em seguida, resumir os temas comuns e as melhores práticas</p>
	<p>Tópico 4. Estratégias de bem-estar em ambientes de trabalho híbridos</p> <p>4.2. Inclusão de equipas híbridas e bem-estar digital, na prática</p> <p>Pedir aos participantes para criarem um plano de ação de bem-estar pessoal, incluindo um objetivo para melhorar o equilíbrio híbrido entre a vida profissional e a</p>	25 minutos	<p>Apresentação oral, apoiada por uma apresentação PPT</p> <p>Ficha de atividade 5 Modelo de plano de ação para inclusão da equipa e bem-estar digital</p> <p>“Recursos formativos sobre trabalho remoto e híbrido”: <i>Capítulo 3.3 Realização de reuniões híbridas inclusivas, p. 54</i>. Esta secção contém uma lista de verificação para a realização de reuniões híbridas inclusivas, que inclui:</p>	<p>Atividade 4.2. Criar um plano de ação para o bem-estar</p> <p>Passo 1. Apresentar brevemente os principais dados sobre o impacto da fadiga digital na produtividade e no empenhamento (utilizar a informação RECAP, no PPT). Realçar a importância de promover o bem-estar e a inclusão em ambientes de trabalho híbridos</p> <p>Passo 2. Explicar o objetivo de criar um plano de ação de bem-estar pessoal. Em seguida, partilhar o modelo da Ficha de Atividade 5 e passar brevemente pelas suas secções: Objetivos SMART, Passos de ação, potenciais barreiras e soluções</p>

	vida privada e uma estratégia para promover a inclusão		<ul style="list-style-type: none"> - estabelecer normas para as reuniões (por exemplo, oportunidades de falar em conjunto) - utilizar salas de reunião e inquéritos para promover a participação - clarificar os papéis para promover a corresponsabilização durante os debates <p>Para exercícios de autocuidado ou de responsabilização da equipa, o conjunto de ferramentas pode abordar tópicos relacionados, como estratégias de bem-estar digital (<i>Capítulo 2.4 Políticas de bem-estar digital para conciliar a vida profissional e familiar, p. 43.</i>)</p>	<p>Passo 3. Explicar a parte interativa: os participantes elaborarão os seus próprios planos, concentrando-se num objetivo para o equilíbrio híbrido trabalho-vida e para a inclusão</p> <p>Passo 4. Incentivar os participantes a preencher o modelo individualmente (5 minutos). Em seguida, utilizar grupos de trabalho (3-4 participantes por grupo) para debater os planos e recolher ideias adicionais (5 minutos)</p> <p>Passo 5. Voltar a reunir em grupo, para partilhar ideias e soluções. Reforçar as principais conclusões para estratégias acionáveis, que os participantes podem implementar após a formação</p>
5	<p>5.1. Recapitulação das principais lições de aprendizagem em cada sessão</p> <p>Distribuir as fichas de reflexão, após cada sessão, e pedir aos participantes que resumam a lição mais impactante</p>	10 minutos	Ficha de atividade 6 Módulo 3 - Recapitular as principais lições de aprendizagem: Ficha de trabalho de reflexão	Incentivar os participantes a partilhar um compromisso concreto, para melhorar a inclusão