

CNAPPES 2016 – 14 e 15/7

Universidade de Lisboa



CNaPPES.16

3º Congresso Nacional de Práticas Pedagógicas
no Ensino Superior

PROMOÇÃO DE *SOFT SKILLS* NO POLITÉCNICO DE LEIRIA

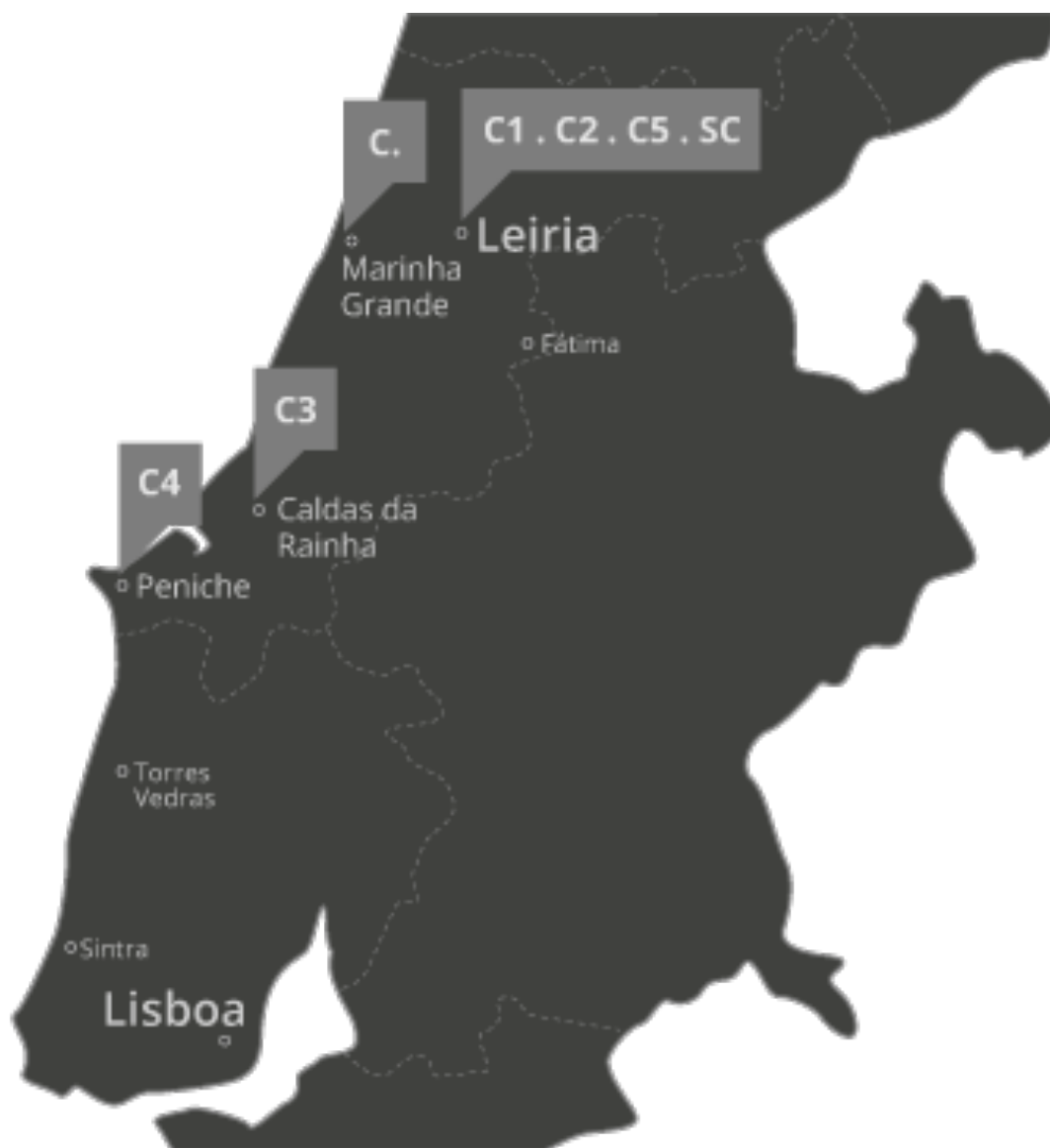
Graça Seco, Luís Filipe, Patrícia Pereira e Sandra
Alves



Objetivo e tópicos:

- Partilhar alguns dados relativos aos programas de promoção de competências transversais desenvolvidos pelo SAPE nas 5 Escolas do IPLeiria.
- Detalhar o desenvolvimento do programa em Gestão do Tempo em formato online/MOOC.

IPLeiria



Leiria:

C1: ESECS – ES de Educação e Ciências Sociais

C2: ESTG – ES de Tecnologia e Gestão

ESSLei – ES de Saúde

Caldas da Rainha:

C3: ESAD.CR - ES de Artes e Design

Peniche:

C4: ESTM – ES de Turismo e Tecnologia do Mar

IPLeiria – 15/16

- 11 000 estudantes
- 900 professores
- 400 funcionários

SAPE:

Coordenadora

3 psicólogos

1 colaboradora *front office* em cada Escola

SAPE - Serviço de Apoio ao Estudante

- Unidade Funcional do IPLeiria, desde julho de 2008.

Objetivos:

Promoção do bem-estar e sucesso acadêmico dos estudantes;
Desenvolvimento de competências transversais promotoras de uma boa gestão dos desafios e mudanças inerentes ao processo de transição e adaptação ao Ensino Superior;
Gestão positiva dos recursos pessoais, sociais e profissionais/acadêmicos dos estudantes do IPL;
Preparação dos estudantes para uma integração bem sucedida no mercado de trabalho.

Valências do SAPE

**Apoio
Psicopedagógico**

**Programas de
Promoção de
Competências**

**Apoio a Estudantes
M23, NEE e/ou em
risco de abandono
ou prescrição**

**Formação de
Docentes**

**Orientação e Apoio
Pessoal e Social**

**Apoio na integração
e acolhimento dos
novos estudantes**

**Articulação com as
Associações de
Estudantes**

**Apoio Psicológico e
Orientação
Vocacional**

Avaliação

Acompanhamento

Encaminhamento

A importância das competências transversais

- Ajudar os estudantes a serem bem sucedidos na vida pessoal, académica e/ou profissional implica uma aposta na promoção e desenvolvimento das competências transversais.
- Aquelas que sendo comuns a diversas atividades se relacionam com a capacidade de gerir os recursos do eu (competências intrapessoais), de relacionamento (competências interpessoais) e de desempenho de funções académicas e/ou profissionais.

Soft Skills e formação à distância

- Também ao nível do ensino superior, importa desenhar programas de intervenção promotoras do desenvolvimento de competências transversais exigidas pelos contextos, tanto académico como profissional.
- A formação à distância tem assumido um papel cada vez mais importante neste nível de ensino, também ao nível das *soft skills* (Bichsel, 2013; Gaebel, Kupriyanova, Morais & Colucci, 2014)

Aspetos da formação à distância

Vantagens (Bichsel, 2013; Gaebel, Kupriyanova, Morais, Colucci, 2014)

- Maior flexibilidade em termos de tempo e espaço
- Uso mais articulado de recursos
- Interesse crescente na aprendizagem ao longo da vida.

Desvantagens (Anderson, 2008; Carliner, Shank, 2008)

- Dúvidas sobre a eficácia
- Níveis de autorregulação do estudante
- Falta de contacto regular com o formador

Promoção de *soft skills* no IPLeiria

- Formações presenciais de 9h para os estudantes das 5 Escolas do IPLeiria.
- Formações para estudantes do 1º ano.
- Módulos temáticos de formação de 2/3h.
- Formações *online* ou MOOC (*Massive Open Online Course*) (em articulação com a UED/IPLeiria)
- Laboratório de CVs (pela 1ª vez em 15/16)
- Formações gratuitas e certificadas.

Formações Presenciais (9 horas)

- Gestão de Tempo e do Estudo
- Técnicas de Procura de Emprego e Elaboração de CV's e Portefólios
- Trabalho em equipa e apresentações orais
- Gestão de Conflitos
- Inteligência Emocional

Outras Formações

	Público-Alvo	N.º de Participantes
Em tempos de crise, como gerir o meu dinheiro (3h)	Estudantes das Escolas do IPLeiria	113
O delegado como mediador (6h)	Delegados de Turma e Curso	32
Vencer no mercado de trabalho (3h)	Estudantes de Terapia Ocupacional	11
SOS Exames	Nas residências SAS	40
Oficina de CV's (3h)	Estudantes finalistas da ESECS	18
Gestão do estudo (3h)	Estudantes de Engenharia Automóvel	15
Procura de emprego (3h)	Estudantes de Engenharia Informática	40
Trabalho em equipa e apresentações orais (4h)	Estudantes de CET de Instalação e Manutenção de Redes	17

N.º de estudantes envolvidos em formação de competências entre 2012/13 e 2014/15

Programa de formação	Participantes
Formações de 9h	340
Formações estudantes 1º ano	477
Outras formações	675
Formações online	30
Formações MOOC	111

Formações online no IPLeiria

- Aproveitando as potencialidades da Unidade de Ensino à Distância (UED) do IPLeiria e da plataforma UP2U (<http://up2u.ipleiria.pt/>)
- A experiência de formação da equipa do SAPE
- Desde o ano letivo de 2012/2013 que tem vindo a ser promovida formação em Gestão do Tempo em formato *online* e MOOC:
- Online (4/5 semanas) – 12/13 e 13/14
- MOOC - 14/15 e 15/16
- Técnicas de Procura de Emprego (em preparação, para funcionar em 2016/2017)

Gestão do Tempo: Online/MOOC

- Competências a desenvolver:
 - gerir adequadamente horários e organizar o tempo de estudo;
 - estabelecer e definir objetivos;
 - definir prioridades de forma ajustada;
 - distribuir adequadamente as atividades;
 - Aprender a lidar com os distratores do tempo.

Gestão do Tempo: Estrutura

- 4 módulos, cada um com 1 semana de duração:
 - Introdução – A gestão do Tempo
 - A motivação e a personalidade
 - Gerir o tempo ou gerir tarefas?
 - Obstáculos à gestão do tempo e avaliação
- Edição atual tem os módulos disponíveis logo desde início.
- Divulgação através dos canais de comunicação do IPLeiria (FB, página, email comunidade IPLeiria, etc.)

módulo 01. introdução à gestão do tempo

- Significado de Tempo
 - Necessidade de definir um léxico comum e uma definição concreta do que é o tempo; lidar com ideias erradas sobre o impacto do tempo.
- A gestão do tempo tem leis?
 - Lidar com crenças erradas sobre o tempo; promover maior controlo sobre o próprio comportamento
- História do Tempo
 - Maior informação sobre a importância da gestão do tempo; conhecer as origens da regulação do tempo (relógio, calendário, etc.)
- A motivação e a personalidade
 - Conhecer a forma como cada pessoa lida com o tempo; promover maior autocontrolo e autoconhecimento

módulo 02 . A importância das prioridades e objetivos

- A importância das prioridades e dos objetivos
 - Desenvolver um léxico comum; definição de conceitos básicos
- Definir objetivos
 - Estratégias importantes para a definição de objetivos; planeamento e organização
- Matriz de prioridades e método ABC
 - Estratégias de definição de prioridades; planeamento e organização; autoconhecimento; relação entre objetivos, prioridades e motivação.
- Motivação e Locus de Controlo
 - Motivação pessoal e autoconhecimento

módulo 03 . gerir o tempo ou gerir tarefas?

- Depois da definição de objetivos e sua priorização
- Agendar as tarefas
 - Planeamento, organização
- Estratégias para a gestão das tarefas
 - Calendário, agenda, horário, fluxos, etc.
- A energia ao longo do dia
 - A importância da biologia e da psicologia na gestão pessoal do tempo, autoconhecimento
- Métodos de gestão do tempo
 - Getting Things Done (GTD) – para quem prefere gerir o tempo de acordo com objetivos a médio prazo
 - POMODORO – para quem tem maior dificuldade em manter-se focado numa tarefa
 - PALA – para quem prefere organizar o trabalho a longo prazo.

módulo 04 . obstáculos à gestão do tempo

- Os principais obstáculos à gestão pessoal do tempo
 - conhecer as limitações pessoais e a importância de prever eventuais obstáculos; definir planos de intervenção e possíveis soluções economizadoras de tempo; autoconhecimento, planeamento, organização pessoal
 - Procrastinação
 - Conhecer a motivação pessoal
 - Excesso de informação
 - Aprender a resumir e seleccionar informação
 - Assertividade
 - Melhorar a comunicação
 - Desorganização
 - Organização pessoal e planeamento
 - Solicitações e distrações
 - Conhecer a motivação pessoal e o contexto; planeamento
 - Stress
 - Autoconhecimento

Gestão do Tempo: MOOC

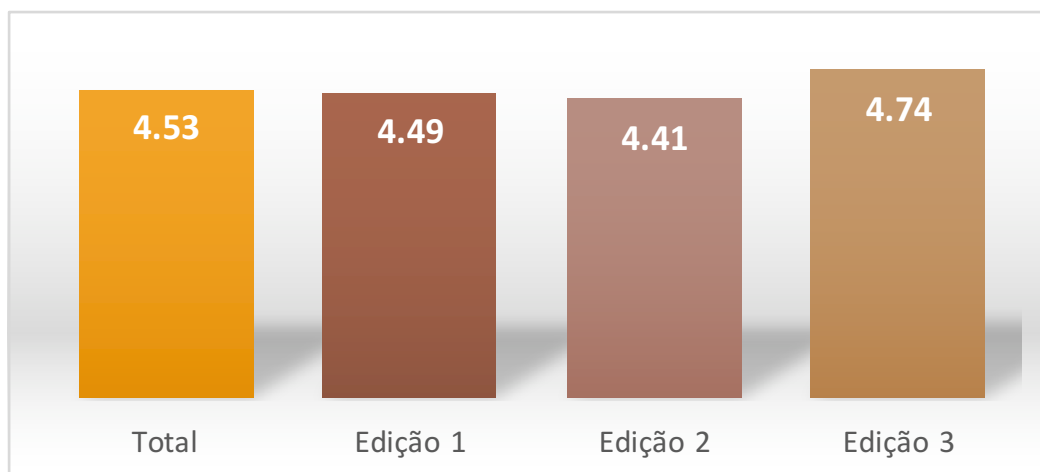
- Totalmente livre, sem tutoria e sem avaliação, realizado ao ritmo do formando que gere o seu tempo e percurso de aprendizagem.
- No final das 4 semanas, cada formando recebe o Certificado de Participação.
- Não há avaliação de cada formando; no entanto, para acederem às diversas atividades, têm de participar e realizar as tarefas sequencialmente.

Gestão do Tempo: Online/MOOC

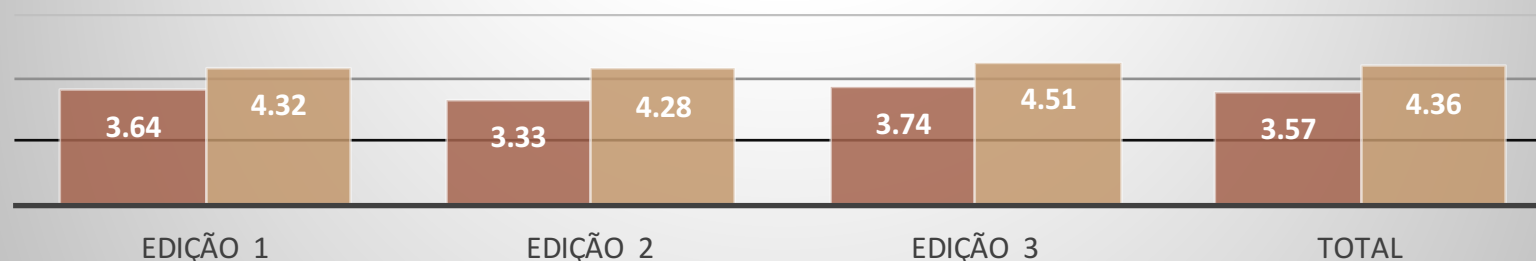
- Avaliação da formação feita através de um questionário disponibilizado no final aos participantes, com questões que avaliam a sua perceção em relação a tópicos diversos, numa escala Likert de 5 pontos de (1) Muito Insatisfeito(a) a - (5) Muito Satisfeito(a).

Edição	Inscritos	Taxa conclusão	Data
1	228 inscritos 66 certificados	29%	17/11 a 15/12 de 2014
2	273 inscritos 45 certificados	16%	20/4 a 17/5 de 2015
3	315 inscritos 40 certificados	13%	23/11 a 14/12 de 2015

Avaliação Geral da Formação



Autoavaliação da competência gestão do tempo antes e depois do curso



Avaliação Geral da Formação

- Gostei muito do curso, especialmente da (curta) duração e da facilidade de o gerir. Apreendi bastante informação e interiorizei a teoria - o desafio é aplicar o que aprendi no meu dia a dia. Pelo menos, sinto que tenho mais ferramentas, tendo o curso apresentado soluções que posso usar.
- Adorei este curso. Desde a gestão, disposição dos conteúdos, fornecimento de informação para mais tarde recorrer a ela, disponibilidade dos formandos, apresentações interativas, vídeos, bastante informação. Acho que devia haver mais cursos destes.
- Já fiz alguns cursos online e este foi sem dúvida o mais bem organizado, útil, com materiais mais originais e interessantes. Obrigada.
- Excelente! Sem dúvida que o IPL só sai a ganhar com este tipo de investimento. Muito bom mesmo. Obrigado por tudo.
- Obrigada pela possibilidade que dão a TODAS as pessoas de participarem.
- Gostei muito da formação, achei o MOOC uma ótima iniciativa por parte do Politécnico de Leiria e desde já agradeço pela formação, pois preencheu as minhas expectativas.

Bibliografia

- Anderson, T. (2008) *Theory and practice of online learning*. 2nd ed. Edmonton, AB: AU Press, Athabasca University
- Bichsel, J. (2013). *The State of E-Learning in Higher Education: An Eye Toward Growth and Increased Access*. Louisville, CO: EDUCAUSE Center for Analysis and Research. Acessível em <https://library.educause.edu/resources/2013/6/the-state-of-elearning-in-higher-education-an-eye-toward-growth-and-increased-access>
- Carliner, S., Shank, P. (2008) *The e-learning handbook: past promises, present challenges*. San Francisco (CA): Pfeiffer
- Gaebel, M., Kupriyanova, V., Morais, R., Colucci, E. (2014). *E-Learning in European Higher Education Institutions: Results of a Mapping Surveys*. Bruxelas: European University Association. Acessível em http://www.eua.be/Libraries/publication/e-learning_survey.pdf?sfvrsn=2
- Seco, G., Alves, S., Filipe, L., Pereira, A. P. & Duarte, A. L. (2012). *Como ter sucesso no Ensino Superior: guia prático do estudante segundo Bolonha*. Edições Pactor/LIDEL: Lisboa.
- Seco, G., Pereira, A. P., Alves, S. & Filipe, L. (2011).). Promoção de competências transversais e sucesso académico no ensino superior. *Pedagogia no Ensino Superior*. Escola Superior de Educação de Coimbra, 19, 29-47. Acessível em <http://issuu.com/ndsim/docs/n19opdes?mode=embed&layout=http%3A%2F%2Fskin.issuu.com%2Fv%2Fflight%2Flayout.xml&showFlipBtn=true>

Contactos

Coordenação do SAPE/IPLeiria
graca.seco@ipleiria.pt

Psicólogos

patricia.pereira@ipleiria.pt
luis.filipe@ipleiria.pt
sandra.alves@ipleiria.pt

<http://sape.ipleiria.pt/>
<https://www.facebook.com/sapeipl/>

Gratos pela atenção!



CNaPPES.16

3º Congresso Nacional de Práticas Pedagógicas
no Ensino Superior

