



SkillFul AID

Empowering Creative
Entrepreneurs and
Sustainable
Microbusinesses

Exercícios práticos do guia de apoio

MENTALIDADES ADAPTATIVAS E GESTÃO DE CRISES

Capacitar Microempreendedores Criativos para Prosperarem na Incerteza

STORYTELLME

Exercício 1 - Avaliação de Consciência de Mentalidade

Como reage a contratempos nos negócios?

O ESTÍMULO

"Quando algo não funciona no meu negócio, eu geralmente penso..."

- ✓ Eu não sirvo para isso...
- ✓ Isso é um desastre!
- ✓ Como posso consertar isso?

ESCREVER E REFLETIR

Escreva as suas primeiras impressões:



IDENTIFICAR PADRÕES



Autocrítica



Catastrofização



Desistir



Soluções



Mentalidade Fixa

Pensamentos Negativos e Travados



Mentalidade Adaptativa

Crescimento e Soluções



Exercício 2 - Desafio de Reformulação

Transformar Desafios Empresariais Passados em Oportunidades de Aprendizagem

- ✓ Tirar lições valiosas dos desafios empresariais passados
- ✓ Identifique fatores sob o seu controlo e fatores fora do seu controlo
- ✓ Transformar contratempos em melhorias concretas para o futuro



1. SELECIONAR

Escolha uma dificuldade empresarial recente.



2. DESCREVER

Relate o que aconteceu e qual foi o resultado final.



3. ANALISAR

Reflita sobre a aprendizagem e as mudanças necessárias.



4. COMPARTILHAR

Discuta as reflexões com um parceiro ou em grupo.

"O que eu aprendi com esta experiência?"

PERCEPÇÕES E LIÇÕES

"O que eu farei de diferente na próxima vez?"

PASSOS DE AÇÃO

"O que estava sob o meu controlo versus fora do meu controlo?"

FATORES DE CONTROLO

Exercício 3: Planejamento de Pequenas Experiências



Testes de Baixo Risco



Rápido e Reversível



Aprender Fazendo

1 Escolha sua Área de Foco

Qual a parte do seu negócio que gostaria de melhorar?

• Novo Serviço

• Tática de Marketing

• Processo Interno

2 Brainstorm de Mudanças

Pense em 3-5 ideias minúsculas e de baixo custo para testar.

3 Selecione a sua experiência

Escolha UMA mudança fácil de testar agora.



5. Medir e Aprender

Rastrear resultados e feedbacks.

4 Planear a sua experiência

MINHA HIPÓTESE

O que eu espero aprender com isso?

PASSOS PARA IMPLEMENTAR

Como farei isso?

CRONOGRAMA

Quanto tempo durará o teste?

MÉTRICAS DE SUCESSO

Como medirei os resultados?

PIOR CENÁRIO

O que pode dar errado?



6. Rever e Adaptar

Rever, ajustar ou reverter?



Começa pequeno, aprende depressa!

Experimentar > Aprender > Melhorar

Exercício 4 – Mapeamento da Grelha de Risco

🎯 Esclarecer Potenciais Riscos Empresariais

⚙️ Diferenciar Controlável vs. Incontrolável

🛡️ Esforços de Mitigação de Foco

Utilize este espaço para identificar e descrever potenciais riscos associados ao projeto/atividade. Sempre que possível, indique a probabilidade de ocorrência, o impacto esperado e eventuais medidas de mitigação.



Preparem-se para o impacto!

ALTO IMPACTO / BAIXA CONTROLABILIDADE

Estratégia: Planeamento de Contingência



Monitorizar e Aceitar

BAIXO IMPACTO / BAIXA CONTROLABILIDADE

Estratégia: Aceitar e Observar



Prioridade de Ação!

ALTO IMPACTO / ALTA CONTROLABILIDADE

Estratégia: Medidas Proativas



Gerir de forma eficiente!

BAIXO IMPACTO / ALTA CONTROLABILIDADE

Estratégia: Soluções Rápidas e Melhorias

Exercício 5 – PLAN B LITE CANVAS

O seu Plano de Backup Essencial para Interrupções nos Negócios

 **CENÁRIO GATILHO** — "Para qual interrupção é que se está a preparar?"



AÇÕES DE RENDIMENTO MÍNIMO

Rendimento mínimo exigido?

Fontes rápidas de rendimento?

Fundos de Emergência: _____



COMUNICAÇÃO COM CLIENTES

Como irá informar os seus clientes?

Métodos de contacto para reservar?



OPERAÇÕES E FERRAMENTAS

Ferramentas críticas necessárias?

Opções de backup disponíveis?

Processos para pausar?



CONTACTOS E RECURSOS DE APOIO

A quem podes pedir ajuda?

Recursos essenciais e armazenamento de informação?



AJUSTES PESSOAIS TEMPORÁRIOS

Limites de trabalho ou fronteiras?

Dicas de autocuidado e energia?



LEMBRE-SE: FOCO NO ESSENCIAL!

Mantenha as coisas simples. Mantenha o plano prático.



PRÓXIMOS PASSOS:

- ✓ Guarde o seu Plano B num local acessível.
- ✓ Implemente uma ação de prontidão esta semana!

Exercício 6 – Quadro de Resiliência: Força e Bem-Estar Pessoal

💡 1. Forças Pessoais

- ☐ Criativo e Adaptável
- ☐ Solucionador de Problemas
- ☐ Otimista e Persistente
- ☐ Empático e Paciente

💖 3. Estratégias de ação

- ☐ Exercício Diário
- ☐ Meditação
- ☐ Escrita de Diário
- ☐ Caminhadas na Natureza

Descreva o que o/a ajuda a ultrapassar desafios e a adaptar-se a situações difíceis.

👥 2. Rede de Apoio Externa

- ☐ Meu Parceiro(a)
- ☐ Melhor Amigo
- ☐ Grupo de Mentoria
- ☐ Comunidade Empreendedora

🔧 4. Recursos e Ferramentas

- ☐ Fundo de Reserva
- ☐ Cursos Online
- ☐ Apps de Produtividade
- ☐ Escritório em Casa

📅 5. Hábitos de Construção de Resiliência

Meditação Matinal

Exercício Regular

Aprender Novas Habilidades

Revisão Semanal de Metas

✓ Novo Hábito

💬 Nutrir a Rede

🔍 Rever e Refletir

Exercício 7 – Bingo da Mentalidade Adaptativa

 *Encontre alguém que corresponda a cada afirmação. Escreva o nome abaixo.*

Transformou um fracasso numa
experiência de aprendizagem

Usa regularmente um "Plano B"

Separa o seu valor próprio dos
resultados

Tentei uma pequena experiência

Manteve a calma durante uma crise

Utiliza reflexão ou escrita
terapêutica

Mudança de estratégia após receber
feedback

Riscos mapeados antes de
agir

Recentemente pedi ajuda ou apoio



Bingo Debrief: Partilhe um quadrado que implementou com sucesso no último mês para construir prova social e validar comportamentos adaptativos no grupo.

 **PROVA SOCIAL**



SkillFul AID

Empowering Creative
Entrepreneurs and
Sustainable
Microbusinesses

