SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

GUIA DE RECURSOS ONLINE

Mentalidades Adaptativas e Gestão de Crises

Capacitar microempresários criativos para prosperarem na incerteza

STORYTELLME

Co-funded by the European Union

Cofinanciado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Número do projeto: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626

Bem-vindo ao Guia

Quadro Pedagógico

Um quadro transformador concebido para educadores que apoiam empreendedores criativos num contexto volátil.

Estrutura: Avança da teoria fundamental para a resposta prática a situações de crise.

Ferramentas práticas: Combina perspetivas psicológicas com a prática empreendedora.



Principais objetivos de aprendizagem



Mentalidade

Desenvolver a resiliência como uma competência que se pode aprender e reenquadrar o fracasso como feedback.



Capacidade

Identificar crises reais e passar de respostas emocionais para respostas estratégicas.



Sustentabilidade

Cultivar uma mentalidade de «Plano B» e integrar hábitos adaptativos na prática diária.

Mentalidades adaptativas

Pensamento fixo vs. pensamento adaptativo Privilegiar a experimentação e a melhoria contínua em detrimento do talento estático.

Identidade vs. Desempenho Desvincule a autoestima dos resultados empresariais para evitar o esgotamento emocional.

Reenquadrar a incerteza Divida a ambiguidade em aspetos conhecidos e desconhecidos para clarificar a tomada de decisões.

Gestão de crises

Pausa estratégica

Adiar decisões impulsivas para criar espaço para um pensamento claro e racional.

Abordagem MVR

Implemente Respostas Mínimas Viáveis para estabilizar as funções essenciais.

Recuperação

Extraia lições das perturbações para ajustar sistemas e processos.

Atividades sugeridas

Aquecimento

Metáfora A resiliência como fenómeno natural.

Verificação

Consciência da mentalidade
Identificar pensamentos automáticos.

Mapeamento

Grelha de risco
Matriz de impacto versus controlabilidade.

Planeamento

Plano B Lite
Canvas de contingência simplificado.

Exercício 1: Consciência da mentalidade

15–20 minutos | Identificar reações automáticas

Reflexão: Lembre-se de um revés profissional e complete: «Quando algo não corre bem, tenho tendência a...»

Padrões: Identifique a autocrítica, o pessimismo ou a atribuição de culpa na sua reação instintiva.

Impacto: De que forma esta mentalidade afeta a sua tomada de decisões e a sua resiliência?



Exercício 2: Desafio de reformulação



25–35 minutos | Extrair lições

Descrição factual: Descreva um desafio utilizando apenas factos observáveis, eliminando qualquer julgamento emocional.

Reflexão Guiada: O que aprendi? O que faria de forma diferente? O que estava sob o meu controlo?

Reenquadramento: Crie uma nova narrativa centrada no crescimento e na estratégia futura.

Exercício 3: Pequenas experiências



25–30 minutos | Reduzir o medo do fracasso

Brainstorming: Identifique 5 a 7 mudanças rápidas e de baixo custo para melhorar uma área específica de trabalho.

Planeamento: Selecione uma experiência e defina uma hipótese clara do tipo «Se... então...».

Execução: Estabeleça um período experimental de 1 a 2 semanas com indicadores específicos de sucesso.

Análise: Reflita sobre o que funcionou e o que precisa de ser ajustado.

Exercício 4: Mapeamento da grelha de risco

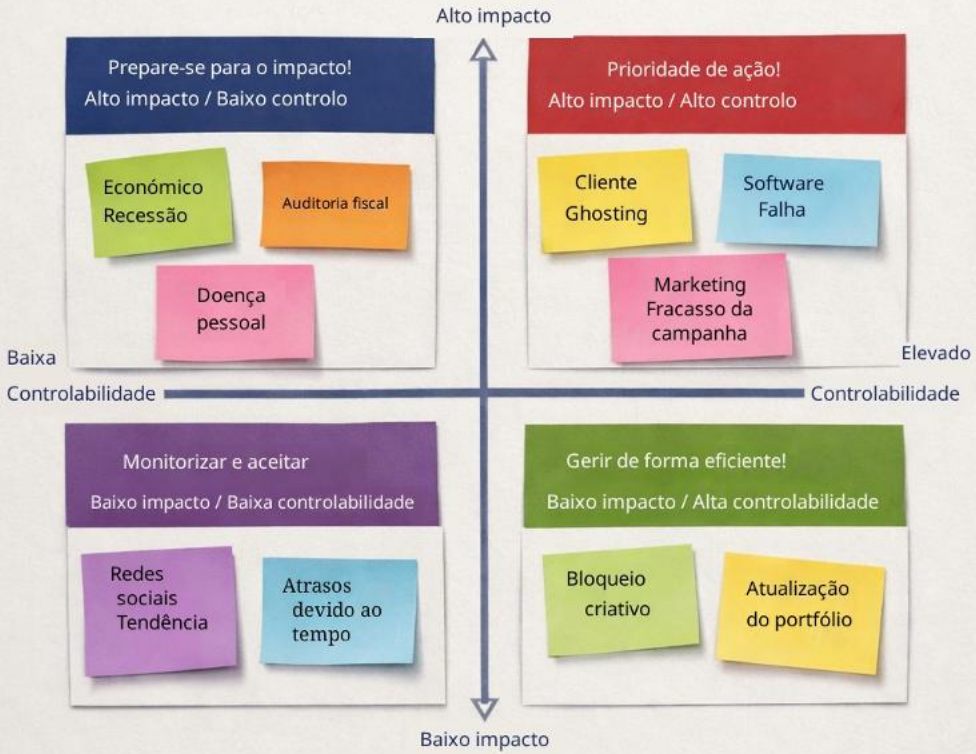
30–40 minutos | Priorizar o impacto e o controlo

Quadrante	Perfil de risco	Estratégia de ação
Agir agora	Alto impacto / Baixo controlo	Planos de resposta rápida e critérios de escalamento.
Prepare-se	Alto impacto / Alto controlo	Projetos prioritários com responsáveis e prazos.
Gerir	Baixo impacto / Baixo controlo	Automatizar, delegar ou utilizar procedimentos normalizados.
Monitorizar	Baixo impacto / Baixo controlo	Verificações periódicas e alertas no painel de controlo.

Exercício 4 – Mapeamento da grelha de riscos

Objetivos:

- Esclarecer os potenciais riscos empresariais
- Distinguir os riscos controláveis dos incontroláveis
- Concentrar os esforços de mitigação



Prepare-se para o impacto!
Alto impacto / Baixa controlabilidade
Planeamento de contingência

Prioridade de ação!
Alto impacto / Alta controlabilidade
Medidas proativas

Monitorizar e aceitar
Baixo impacto / Baixa controlabilidade

Gerir de forma eficiente!
Baixo impacto / Elevada controlabilidade

Exercício 5: Tela do «Plano B Lite»

Objetivo

Criar um plano de contingência simplificado, centrado nas funções essenciais do negócio e em estratégias alternativas durante uma crise.

Instruções principais

Identificar as atividades principais: Enumere os «elementos indispensáveis» do seu negócio.

Definir perturbações: O que poderia impedir estas atividades?

Versões «Lite»: Pense em formas mínimas



Instruções: Defina uma rotina diária para manter estes recursos e evitar o esgotamento.

Exercício 6: Quadro de Resiliência

Pontos fortes internos

Enumere as suas competências essenciais, mentalidades adaptativas e valores pessoais que proporcionam estabilidade.

Apoio externo

Identifique a sua rede de contactos, comunidade e mentores profissionais em quem pode contar.

Sucessos passados

Identifique os desafios anteriores que superou e as estratégias que resultaram.



Orientações de facilitação

Preparar: esclarecer os objetivos, conhecer os participantes, organizar os materiais
Executar: mantenha a apresentação simples, prática e dinâmica (combine teoria e atividades)
Criar um espaço seguro: normalizar a incerteza, centrar-se na reflexão (não na avaliação)
Gerir o grupo: recorra a pequenos grupos, equilibre a participação, lide com as emoções com empatia
Incentivar a mentalidade: experimentar, evitar o perfeccionismo, concentrar-se no progresso
Concluir bem: resuma as ideias, pergunte *«O que vais pôr em prática?»*, sugerindo um acompanhamento



Recursos adicionais



Mentalidade de Crescimento

Carol Dweck: O poder de acreditar que se pode melhorar



Segurança da equipa

Amy Edmondson: Transformar estranhos numa equipa

https://www.ted.com/talks/amy_edmondson_how_to_turn_a_group_of_strangers_into_a_team



Ferramentas de reflexão

Diário digital e ferramentas de reflexão semanal

SkillFul AID

Empowering Creative Entrepreneurs and Sustainable Microbusinesses

FPIMM BRAŞOV

story tellme

Associação BD-MAO

Co-funded by the European Union

Cofinanciado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Número do projeto: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626

BINGO DA MENTALIDADE ADAPTATIVA

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

Transformou o fracasso numa oportunidade de aprendizagem _____ _____	**Recorre regularmente a um «Plano B»** _____ _____	**Separa a autoestima dos resultados** _____ _____
Fiz uma pequena experiência _____ _____	**Mantive a calma numa situação de crise** _____ _____	**Recorre à reflexão ou à escrita num diário** _____ _____
Alterou a estratégia após receber feedback _____ _____	**Identificação dos riscos antes de agir** _____ _____	**Solicitar ajuda ou apoio** _____ _____