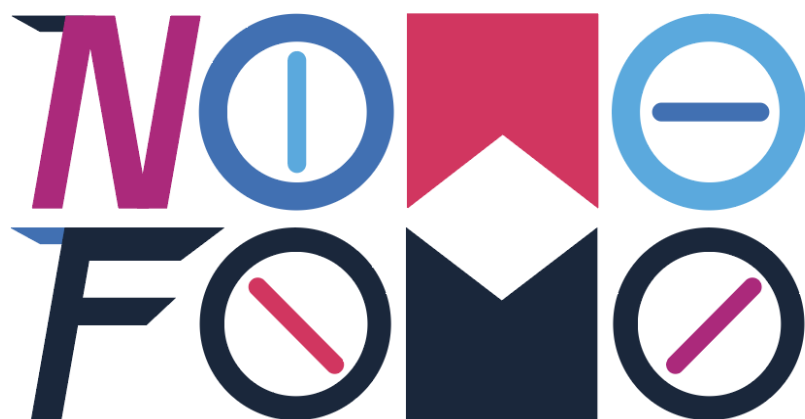




NOMO FOMO

FOMO e Ajusta a um Novo “Normal”

Manual do Tutor



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out



Introdução ao Manual do Tutor

O objetivo deste breve manual é apoiá-lo como trabalhador/formador/voluntário jovem para utilizar o NOMO FOMO Toolkit de Recursos Infográficos Interativos com jovens. O Conjunto de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos irá fornecer-lhe conteúdos de aprendizagem que abordam questões-chave que compreendem as causas subjacentes à FOMO entre a Geração Z. Estas são as questões ou fatores que os jovens frequentemente experimentam, causando-lhes ansiedade, stress e desconforto que conduzem a uma saúde mental negativa e a uma vasta gama de diferentes condições resultantes. Neste pequeno manual, ser-lhe-á apresentado o que é um infográfico interativo, um resumo do tema que está a ser tratado, uma visão das atividades inseridas no infográfico, e algumas orientações sobre como podem ser melhor utilizadas entre os jovens.

Conjunto de ferramentas de Recursos Infográficos Interativos

O Conjunto de Ferramentas de Recursos Infográficos Interativos compreende 12 tópicos associados ao tópico de FOMO. Cada tópico é apresentado como um cartaz interativo, no qual os utilizadores podem digitalizar um código QR do seu telemóvel, que os levará a um “banco de recursos” online. Quando digitalizado, os utilizadores poderão aceder aos recursos infográficos interativos - Um Vídeo Explicativo, um Questionário, uma fuga digital e uma Atividade de Chamada à Ação. Com isto, um simples cartaz pode ser trazido à vida e ser transformado em material educativo de aprendizagem que poderá utilizar com os jovens no seu ambiente juvenil. Estes recursos digitais são cativantes para os jovens, uma vez que são recursos incorporados, baseados em inquéritos, e aprendizagem baseada em desafios.

Para utilizar eficazmente o cartaz Infográfico Interativo, sugerimos que os imprima e os exponha no seu centro de juventude, em outros pontos de informação na comunidade ou em locais onde os jovens se encontram.



Tópico Infográfico Interativo

Infográfico 7: FOMO e adaptação ao Novo "Normal"

O que é o Novo "Normal"? Após quase dois anos de pandemia e *lock-down*, o novo "normal" está a ser contornado por outras pessoas com as quais os jovens não estão relacionados. Este regresso às nossas vidas anteriores pode ter sido difícil para alguns deles e o objetivo desta infografia é apoiar os jovens a reconectarem-se uns com os outros. Para atingir este objectivo, o infográfico centra-se na aquisição de competências transversais necessárias nas relações com outros, tais como inteligência emocional, audição ativa ou leitura da linguagem corporal. Além disso, o novo "normal" está também a voltar ao caminho do futuro. Este aspecto pode ser uma causa de ansiedade para os jovens e os recursos desenvolvidos visam fornecer ferramentas úteis para o evitar, nomeadamente técnicas para estabelecer objectivos realistas.

O que irão os jovens alcançar?

Ao completar os recursos deste Infográfico Interativo, os jovens atingirão os seguintes resultados de aprendizagem:

Tema	Conhecimento	Habilidades	Atitudes
FOMO e adaptação ao Novo "Normal"	<ul style="list-style-type: none"> ● Conhecimentos básicos de inteligência emocional. ● Conhecimentos básicos de escuta ativa. ● Conhecimentos factuais da linguagem corporal. ● Conhecimentos factuais da técnica <i>SMARTER</i> para estabelecer objetivos. ● Conhecimentos factuais dos meios para aumentar a auto-confiança. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir inteligência emocional. ● Aplicar capacidades de inteligência emocional nas relações. ● Envolver-se num debate sobre a importância da CQ Drive. ● Ler a linguagem corporal. ● Aplicar a escuta ativa nas conversas do dia-a-dia. ● Definir objetivos realistas. ● Habilidades para desenvolver a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Consciência das próprias emoções. ● Vontade de trabalhar nas relações. ● Vontade de aplicar princípios de escuta ativa. ● Vontade de estabelecer objetivos realizáveis. ● Vontade de aumentar a auto-confiança.



Compreender os Recursos

Nesta secção, receberá uma breve introdução aos recursos infográficos interativos; juntamente com algumas dicas e sugestões de como estes podem ser utilizados no seu grupo com jovens.

Vídeo Explicativo

Um vídeo explicativo é um vídeo descritivo que introduz a temática abordada, e investiga os conceitos a ela associados. A FOMO e a adaptação ao Novo vídeo explicativo "Normal" cobre os resultados de aprendizagem a serem alcançados no infográfico. Detalha as competências abordadas nos recursos que podem ser utilizadas para manter boas relações com os outros, bem como estabelecer objectivos realistas e aumentar a auto-confiança.

Para utilizar este vídeo explicativo com jovens do seu grupo, pode decidir utilizá-lo como introdução à atividade antes de introduzir os outros recursos. A utilização do vídeo como tal dará aos jovens uma visão breve mas detalhada do tópico onde começarão a aprender informação vital sobre o que é a FOMO, e onde aparece, antes de completarem as outras atividades. Alternativamente, pode também carregar o vídeo no Canal YouTube do seu grupo se desejar partilhá-lo com jovens e outros grupos que não estejam diretamente envolvidos no seu serviço.

Fuga Digital

A Fuga Digital é a mesma experiência do tipo escape room, mas utiliza formulários Google e pistas digitais em vez de fechaduras e pistas físicas. Estes são jogos de aventura online nos quais os participantes resolvem uma série de puzzles e adivinhas para avançar para o nível seguinte. Os alunos, ou equipas de alunos, seguem um único enredo ou cenário durante a fuga, encontrando pistas, rachando códigos, resolvendo puzzles, e respondendo a perguntas. O objetivo de uma fuga digital é ensinar aos alunos sobre um tema ou questão específica, de uma forma divertida e envolvente.

Nesta fuga digital, os alunos colocar-se-ão no lugar de um adolescente que é convidado a passar o fim-de-semana com os pais de um amigo. Após dois anos de bloqueio e recolher obrigatório, a reunião é muito esperada!



As fugas digitais podem funcionar tanto como uma atividade individual como em grupo. Pode optar por realizar a fuga digital num ambiente de trabalho de grupo, tendo indivíduos ou pequenos grupos de jovens a completar os desafios e a desenvolver a sua própria consciência sobre o tema da FOMO. Se utilizar estes recursos num ambiente de trabalho de grupo, assegure-se de que estabelece um limite de tempo para completar os desafios - isto irá acrescentar um ar de competição às sessões de breakout! Os breakouts funcionarão melhor numa sessão facilitada, no caso dos jovens terem quaisquer questões ou questões que gostariam de levantar.

Atividade de Chamada à Ação

A Atividade de Chamada à Ação é uma atividade prática que trabalha para envolver os alunos no processo de “aprender fazendo”. Este recurso de aprendizagem irá motivar os jovens a demonstrar o que podem fazer pessoalmente para abordar o tema específico da FOMO abordado.

Nesta Atividade de Chamada à Ação, os aprendentes experimentarão uma atividade centrada na importância da linguagem corporal. Permitir-lhes-á perceber porque é que prestar atenção à linguagem corporal das pessoas é um elemento-chave para uma comunicação bem sucedida e, portanto, crucial nas relações.

Ao utilizar este recurso no seu ambiente de trabalho juvenil, pode pedir aos jovens que completem a atividade em grupos. Isto pode encorajar os alunos a trabalharem em conjunto e a completarem o desafio. Em alternativa, esta atividade pode ser completada como uma tarefa individual. Pode pedir aos alunos que a completem no seu tempo livre em casa e revelem os seus resultados após uma semana. Uma vez que os jovens do seu grupo tenham concluído a actividade do Chamado à Ação, pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão informal em grupo, para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência:

- Porque é que a linguagem corporal é importante?
- O que é que ela revela?
- O que é que aprendeu nesta atividade?
- Irá utilizar as competências adquiridas na sua vida quotidiana?

Quiz

Este quiz consiste em 10 perguntas que alternam entre escolha múltipla e perguntas de verdadeiro ou falso. Oriente os jovens a testar os seus conhecimentos sobre a FOMO e a ajustarem-se ao Novo "Normal" e pode encorajar os alunos a resumir o conteúdo de aprendizagem coberto no infográfico interativo. Para utilizar este questionário com os



jovens do seu grupo, peça-lhes que preencham o questionário uma vez que tenham completado os outros desafios e atividades incluídos no Infográfico Interativo. Em alternativa, pode funcionar como uma atividade para envolver os alunos no tópico antes de iniciar as outras atividades.

De-Briefing Questions

Uma vez que os jovens do seu grupo tenham concluído a FOMO e se tenham adaptado aos Novos Recursos Infográficos Interativos "Normais", pode colocar-lhes as seguintes questões numa discussão de grupo informal para que possa avaliar o que aprenderam através desta experiência de aprendizagem:

- O que é que aprendeu?
- Vão utilizá-lo nas vossas vidas?
- Quais são as vossas principais preocupações em relação ao novo "normal"?
- Relacionaram-se com o cenário criado?
- Os recursos forneceram-lhe alguns instrumentos para responder a estas preocupações?
- Tem perguntas adicionais?

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880