



# MONITORIZAÇÃO PESSOAL



## DICAS E CONSELHOS

### PREPARAÇÃO DO PRIMEIRO DIA

- ✔ **Chega antes da hora**
- ✔ **Veste-te adequadamente**
- ✔ **Pergunta pela tua lista diária**
- ✔ **Verifica o trabalho que é esperado que faças**
- ✔ **Escreve os contactos do/a tutor/a ou supervisor/a**



### SAÚDE E SEGURANÇA

Aqui estão algumas regras de senso-comum que deves seguir enquanto estiveres no teu local de formação para garantir que não te envolverás num acidente de trabalho, ou que sejas a causa de um acidente de trabalho.

- ✔ **Obedece a todas as regras de segurança**  
Procura saber se há regras de segurança concretas do local onde estás a estudar/trabalhar, por exemplo, sobre roupas específicas a usar correta ou onde estão as saídas de incêndio. Deves conhecer as regras e cumpri-las. Ouve atentamente os conselhos ou instruções do/a tutor/a ou supervisor/a e não tenhas receio de fazer perguntas.
- ✔ **Primeiros Socorros**  
Se te magoaste de alguma maneira, comunica imediatamente ao/à seu/tua tutor/a ou supervisor/a e vai realizar o tratamento necessário.
- ✔ **Limpeza**  
Mantém sempre a tua área de trabalho limpa e arrumada. Lembra-te de lavar as mãos com regularidade.

### AJUDA

E se acontecerem coisas inesperadas? Por exemplo:

- Estás doente...
- Adormeceste...
- Os autocarros não estar a chegar a tempo...
- ✔ **Não entres em pânico...**
- ✔ **Telefona ao/à tutor/a logo que percebas que vais chegar tarde. É a coisa mais educada e profissional que podes fazer. Se precisas de ajuda, contacta o/a tutor/a.**

## FOLHA DE REGISTO DIÁRIO

<b>Data:</b> ____/____/____  <b>N.º de Horas:</b> _____	<b>Atividades:</b>
<b>Data:</b> ____/____/____  <b>N.º de Horas:</b> _____	<b>Atividades:</b>
<b>Data:</b> ____/____/____  <b>N.º de Horas:</b> _____	<b>Atividades:</b>
<b>Data:</b> ____/____/____  <b>N.º de Horas:</b> _____	<b>Atividades:</b>
<b>Data:</b> ____/____/____  <b>N.º de Horas:</b> _____	<b>Atividades:</b>



Por favor multiplique esta página quantas vezes forem necessárias.

## AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE DO/A TUTOR/A

A atividade do/a Tutor/a deve ser avaliada a cada 3 meses.

Por favor, considere o trabalho e o apoio recebido e faça uma apreciação da atividade do/a tutor/a, usando a escala seguinte:

Escala: **1– Insuficiente; 2– Suficiente; 3– Satisfatório; 4– Bom; 5– Muito bom; 6– Excelente**

	Apreciação					
	1	2	3	4	5	6
1. O/A tutor/a deu-me informação suficiente antes de começar a formação / estágio, sobre:						
• regras de funcionamento;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• objetivos estabelecidos pelo departamento ou empresa;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• a organização do tempo disponível para realizar as tarefas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. O/A tutor/a deu-me a oportunidade de observar certos aspetos das atividades da empresa com base em fichas de observação específicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. O/A tutor/a antecipou possíveis dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. O/A tutor/a ajudou-me a perceber as normas e os procedimentos aplicáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. O/A tutor/a encorajou-me a dar as minhas ideias e a trabalhar com novos métodos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. O/A tutor/a deu-me <i>feedback</i> construtivo ao fim do dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avaliação:						
• Fui informado/a sobre os padrões mínimos de competência que deveria cumprir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fui ajudado/a a entender os critérios com os quais sou avaliado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fui apoiado/a a desenvolver as minhas habilidades de auto-desenvolvimento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Senti-me estimulado/a pela forma como fui avaliado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Esta experiência de aprendizagem foi motivante para a minha opção de carreira:						
• O/A tutor/a ajudou-me a identificar os meus pontos fortes durante a formação;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• O/A tutor/a ajudou-me a refletir sobre os aspetos débeis do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

## QUESTIONÁRIO DE MONITORIZAÇÃO

Este questionário deve ser respondido pelo/a tutor/a ou por outro profissional responsável pela monitorização do/a aluno/a.

Este questionário deve ser respondido a cada 3 meses.

1. Pontos fortes e resultados de aprendizagem adquiridos pelo/a aluno/a:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Áreas que precisam de ser desenvolvidas:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.1 Se for o caso, aponte uma estratégia de melhoria:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### No caso de estágios:

3. Com base no desempenho do/a aluno/a, pensa que este será bem-sucedido profissionalmente nesta área? Por favor justifique a sua resposta.

.....  
.....  
.....  
.....

4. Se a organização tiver uma vaga que seja compatível com a área de competência do/a aluno/a, recomendaria a sua contratação? Por favor justifique a sua resposta.

.....  
.....  
.....  
.....

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

## RELATÓRIO DA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM NO ESTRANGEIRO

Este é um modelo do relatório da experiência de aprendizagem vivenciada durante o período de formação no estrangeiro, que deve ser elaborado pelo/a aluno/a e assinado e aluno/a e pelo/a tutor/a, imediatamente após a conclusão do período de formação.

RELATÓRIO DA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM NO ESTRANGEIRO	
Nome e apelido do/a Aluno/a:	
Organização de Acolhimento e Departamento:	
Nome e apelido do/a Tutor/a:	
Pessoa de Contacto na Organização de Envio:	
Pessoa de Contacto na Organização Intermediária (se aplicável):	
Período de Formação:	De ____/____/____ Até ____/____/____
Resultados de Aprendizagem Esperados:	
Atividades Realizadas:	
Observações:	
Conclusões:	

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura do/a Aluno/a: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura do/a Tutor/a: \_\_\_\_\_

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brumar, Constanța (2009). *Auxiliar Curricular Clasa a XI-a Modulul: Consumiri Specifice Și Retete*.  
Bucharest.

Radu, Steluța (2009). *Auxiliar Curricular Clasa a XI-a Modulul: Estetica Preparatelor Culinare*.  
Bucharest.

## REFERÊNCIAS DE WEBSITES

<https://eurodesk.eu/>

<https://www.coursehero.com/>

<http://tvvet.ro/index.php/ro/pentru-elevi.html>

<http://www.hazeltrovehigh.co.uk>

<https://www.cityandguilds.com/qualifications-and-apprenticeships#fil=uk>

## ANEXO I – FICHA TÉCNICA

- 1- A ferramenta pedagógica é composta por um conjunto de instrumentos que **têm o objetivo de:**
  - a. orientar os alunos durante a sua experiência de aprendizagem;
  - b. dar apoio aos alunos durante a sua formação no estrangeiro, fornecendo-lhes linhas orientadoras e estratégias de melhoria, se for necessário;
  - c. dar *feedback* aos alunos durante e após o período de formação no estrangeiro;
  - d. servir como instrumento de suporte para o registo diário das atividades e das aquisições durante o período de aprendizagem;
  - e. dar *feedback* ao/à tutor/a e a outros profissionais responsáveis pelo processo de monitorização, com o propósito de melhorar e ajustar as atividades dos aprendentes;
  - f. fornecer um modelo para o registo diário das atividades, um modelo para monitorizar e avaliar a experiência dos alunos, um modelo de questionário para avaliar a atividade do/a tutor/a, um modelo de relatório da experiência de aprendizagem pelo/a aluno/a.
- 2- Esta ferramenta pedagógica **foi concebida para ser utilizada para** monitorizar e avaliar:
  - a. a experiência de aprendizagem do/a aluno/a durante o período de formação no estrangeiro;
  - b. o progresso do/a aluno/a e os resultados de aprendizagem adquiridos pelo/a aluno/a durante a sua participação numa mobilidade Europeia para fins de aprendizagem;
  - c. a atividade e o suporte providenciados pelo/a tutor/a durante o período de formação.
- 3- Este quadro metodológico **é destinado a ser usado por** escolas, entidades públicas ou privadas que trabalham com projetos de mobilidade.
- 4- Este quadro metodológico **é destinado a ser aplicado** no contexto da implementação do ECVET, especificamente, para monitorizar, avaliar, validar, reconhecer e certificar as unidades de resultados de aprendizagem adquiridos por alunos de Educação e Formação Profissional numa diversidade de contextos de aprendizagem, por exemplo, quando os alunos participam em projetos de mobilidade Europeia
- 5- **Fase e Etapa do Circuito Pedagógico** em que o quadro metodológico **deve ser usado:**
  - Fase 2: Durante a Mobilidade**
  - Etapa 5: Monitorização e Avaliação**