

ACADEMIA KID21[®]

21 Habilidades para o Séc. XXI



ACADEMIA KID21[®]

21 Habilidades para o Séc. XXI

Susana Rodrigues

Autor: Susana Rodrigues

ISBN: 9789403686141

Capa: Susana Rodrigues

Ilustração: Susana Rodrigues

Ano de publicação: 2023

Publicado por: www.bookmundo.pt

Revisão: Eurologos Portugal

Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, sem prévia autorização escrita do autor.

O programa de formação desta Academia é totalmente gratuito e facultativo.

Não é permitida a exploração económica do programa de formação, criado e pensado para estar ao alcance de todas as crianças.

Não nos responsabilizamos por desatualizações das hiperligações presentes neste livro, que foram verificadas à data da publicação do mesmo.

Se quer fazer parte da rede de formadores voluntários, entre em contacto através do endereço: susana.rodrigues@novasatitudes.pt.

ACADEMIA KID21 é uma marca registada N.º 018722996 - EUTM



Conhece a Kidcoach:

Susana Rodrigues

Sobre a Susana:

A Susana nasceu em novembro de 1973. É Psicopedagoga de formação, High Performance Behavioral Coach e Kidcoach; pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos e Liderança Avançada, formadora certificada e Mentora Digital no projeto Portugal Digital.

Trabalha numa empresa de tecnologias de informação, onde é responsável pelo Departamento de Operações e Recursos Humanos em Portugal e Espanha.

"Não dou conselhos, não faço julgamentos e não tenho poções mágicas, ...mas estarei consigo no caminho que encontrar." - diz a Susana.

Os seus valores assentam em 5 pilares: honestidade, aprendizagem, gratidão, justiça e curiosidade.

Acredita que o futuro começa hoje, nas nossas crianças e, por isso, apostou dedicar todo o seu tempo livre, a um projeto que diz: "Vai transformar as crianças nas melhores versões de si próprias!".

Factos Divertidos:

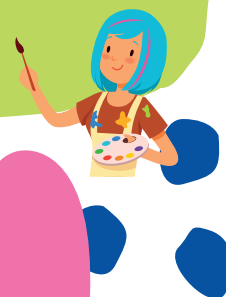
- Adora motas grandes!
- O objeto que mais estima é o seu iPod!
- Tem 2 cães e, se pudesse, tinha mais de 500!
- A sua comida preferida é muito simples: atum, batata cozida e 1 ovo cozido, tudo esmigalhado!
- Decora matrículas e números.
- Apanha com facilidade os sotaques dos idiomas!
- Queria tocar melhor piano, mas também se dedica a desenhar e a fazer joias em prata.
- Sonha viver no Barlavento Algarvio!

Contactos:

 www.novasatitudes.pt

 susana.rodrigues@novasatitudes.pt

 [@susanarodrigues_kidcoach](https://www.instagram.com/susanarodrigues_kidcoach)



Controlo de Hábitos

Hábito	Dias																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Prioridades



ACADEMIA KID21

1.ª EDIÇÃO - 2023

SUSANA RODRIGUES

COMO FUNCIONA?

COMO FUNCIONA?

Antes de começares a trabalhar, quero que saibas como funciona este livro. Lê estas breves instruções para "navegares" facilmente dentro dele. E, já agora... o que é preciso para adquirir uma habilidade? Segue a fórmula:

HABILIDADE = conhecimento + prática + repetição

CORES

Já viste que gosto muito de cores! Ajudam-nos a fazer associações.

Repara nos títulos das habilidades. Todos têm cores diferentes.

É assim que vais identificá-las e conseguir associar as atividades e ferramentas a cada habilidade, já que a cor das mesmas corresponde à cor da respetiva habilidade.

Mesmo que alguma folha se solte, saberás sempre onde ela pertence!

Tudo em prol do melhor uso do nosso "supercomputador" - o **cérebro**! O cérebro adora associações.

Na formação presencial ensinar-te-ei algumas excelentes técnicas de memorização!

SÍMBOLOS

Todas as habilidades iniciam com um resumo do que é mais importante.

É neles que vais ter de descobrir o **par de olhos**, onde está o princípio da habilidade.

A vida com princípios fica mais fácil e ajuda-nos a manter o foco no que é realmente importante!



Descobre também a frase inspiradora de cada habilidade.

Transcreve as duas coisas para as folhas de princípios. Só a habilidade #1 está preenchida, para exemplificar. Vais encontrar estas folhas no início do livro, e tens lá os espaços certos para preencheres estas informações.



Depois do resumo de cada habilidade, terás atividades que vão ajudar-te a colocar em prática o que aprendeste.

Quando uma atividade tem este **símbolo das ferramentas**, significa que não é só uma atividade, é uma ferramenta para aplicares no teu dia a dia.

Podes repetir as atividades sem este símbolo as vezes que quiseres, mas lembra-te: uma ferramenta é algo para a vida!

COMO FUNCIONA?

AVALIAÇÃO

Peter Drucker dizia que "Tudo o que pode ser medido, pode ser melhorado.", pessoalmente, concordo com ele.

As ferramentas, as atividades em sala, as que estão neste livro, os testes e a 3-2-Pergunta são tudo instrumentos que nos permitem recolher dados.

Antes de começares a trabalhar neste livro, pede aos teus pais ou a algum adulto da tua confiança e que te conheça bem para fazer a "Ferramenta de avaliação dos Pais".

Em simultâneo, faz a tua autoavaliação, é uma ferramenta semelhante, mas com uma linguagem adaptada à tua idade.

Estas ferramentas servem para ajudar a determinar o conhecimento de ti próprio(a). Recorda que não existem respostas certas ou erradas, é apenas autoconhecimento!

Quando terminares de trabalhar todas as habilidades neste livro, repete estas avaliações. É depois da avaliação final que tu e o adulto que te acompanha podem avaliar a evolução!

Lembra-te que o teu foco deve estar nos pontos fortes.
Melhorar não significa colocar tudo ao mesmo nível! ;)

PENSAMENTOS

Por vezes terás uma folha de pensamentos - "No que pensas, agora?".

Escreve o que pensas, não interessa o quê, é para seres espontâneo(a).

Liberta a tua mente. **Relaxa. Reflete. Questiona.**

Existe também um espaço para fazeres desenhos, esquemas, mapas mentais, enfim... aquilo que tu quiseres!

O objetivo é parar para refletires sobre o que já trabalhaste.

COMO FUNCIONA?

HABILIDADES

Porquê 21 habilidades e não 27 ou 14?

Se já fizeste essa pergunta a ti próprio(a), parabéns! Estás atento(a) e tens curiosidade.

Na verdade, podiam ser mais!

Optei por ficar em 21, pois o número coincide com o século em que vivemos e viveremos por muitos anos! Mas não é só! Para já, na tua idade, 21 habilidades são suficientes. Quando cresceres poderás avançar para mais habilidades e ainda aprofundar estas com maior detalhe.

A ACADEMIA KID21 está preparada para idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos. A ACADEMIA KID21 vai crescer para ACADEMIA TEEN21 e depois para a ACADEMIA UP21.

IMPORTANTE: segue o livro na ordem em que está desenhado. A dificuldade vai sendo crescente e todas as habilidades se encadeiam umas nas outras. Esta é a razão pela qual deves trabalhar nesta ordem e vais ver que é bastante mais fácil!

A seleção das habilidades surge da minha experiência profissional dedicada à Gestão de Pessoas, mas também de um vasto estudo sobre a opinião de outros especialistas. Foi assim que nasceram 21 habilidades para o teu futuro!

FORMAÇÃO

Esta é a melhor parte! A formação é o que eu adoro fazer!

Se pretendes fazer a formação deste programa, entra em contacto comigo.

A formação da ACADEMIA KID21 é **GRATUITA!**

Durante 21 horas, distribuídas no tempo, vamos trabalhar habilidade a habilidade.

Vais poder "mergulhar" a fundo em cada tema e vamos praticar muito!

Outras técnicas, outras atividades e mais recursos. Tudo em prol do teu conhecimento, para que realmente juntes conhecimento e ação.

Sem ação... o conhecimento é apenas informação!

ACADEMIA KID21

1.ª EDIÇÃO - 2023

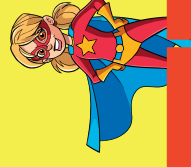
SUSANA RODRIGUES

ÍNDICE

●	A AUTORA & TUA KIDCOACH.....	5
●	COMO FUNCIONA?.....	7
●	PRINCÍPIOS DAS HABILIDADES.....	12
●	RELAÇÃO DE FERRAMENTAS & ATIVIDADES.....	14
●	AVALIAÇÃO DOS PAIS (ANTES).....	15
●	AUTOAVALIAÇÃO (ANTES).....	25
▶	#1 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	35
▶	#2 - AUTOCONHECIMENTO.....	43
▶	#3 - EMPATIA.....	55
▶	#4 - MINDFULNESS.....	63
▶	#5 - RESILIÊNCIA.....	71
▶	#6 - MINDSET DE CRESCIMENTO.....	79
▶	#7 - LER.....	87
▶	#8 - COMPREENDER.....	95
▶	#9 - ESCREVER.....	103
▶	#10 - TRABALHAR COM NÚMEROS.....	111
▶	#11 - DIGITAL.....	119
▶	#12 - COMUNICAÇÃO.....	127
▶	#13 - LIDERANÇA.....	135
▶	#14 - MOTIVAÇÃO.....	143
▶	#15 - ÉTICA & EDUCAÇÃO.....	151
▶	#16 - PENSAMENTO.....	159
▶	#17 - NEGOCIAÇÃO.....	167
▶	#18 - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	175
▶	#19 - ADAPTABILIDADE.....	183
▶	#20 - TOMAR DECISÕES.....	191
▶	#21 - TRABALHAR EM EQUIPA.....	199
●	AUTOAVALIAÇÃO (DEPOIS).....	207
●	AVALIAÇÃO DOS PAIS (DEPOIS).....	217
●	SOLUÇÕES DOS TESTES.....	227
●	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	249



21 HABILIDADES



HABILIDADE	PROPÓSITO	PRINCÍPIO 	FRASE INSPIRADORA	ATIVIDADES
1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	Comanda o teu cérebro.	EU CONSIGO TUDO.	Daniel Goleman "O cérebro emocional responde a um evento com muito mais rapidez do que o cérebro racional."	Análise do Restilho GPS dos Sentimentos Observatório Emocional
2 AUTOCONHECIMENTO	Conhece-te a ti mesmo.		Sócrates	Aqui Estou Eu! Viagens das Descobertas! Conhece-te de A a Z Prefixo Auto 42 Valores Principais
3 EMPATIA	Se tu gostas, os outros também.		Tobias 4:15 (Antigo Testamento)	Técnica SCAS Treino do Rapport Escreve Uma Carta Eu Agradeço
4 MINDFULNESS	Vive aqui e agora.		Thich Nhat Hanh	Tomato Box Técnica 5, 4, 3, 2, 1 Hora de Conectar
5 RESILIÊNCIA	Aceita o que vier.		Einstein	Matriz da Confiança Obrigado Erro Stress Tracking Roda da Resiliência
6 MINDSET DE CRESCIMENTO	Aprende todos os dias.		Anthony Robbins	MSC Checkup O Meu IKIGAI Instalar Novas Apps
7 LER	Lê, lê muito!		Epicteto	Quem Sou Eu? Leitura Louca Li & Gostei
8 COMPREENDER	Entende o que lêes.		Frases Judaicas	Saialhada de Letras Quiz da Compreensão Eu Ensino
9 ESCREVER	Escreve de forma clara e sem erros.		Steven Pressfield	Os Meus Poemas Tenho Duas Mãos Penso... Logo Escrevo
10 TRABALHAR COM NÚMEROS	Usa tabelas, gráficos e estatísticas.		Agostinho da Silva	My Big Data! O Meu Código Secreto Análise de Dados

HABILIDADE	PROPÓSITO	PRINCÍPIO 	FRASE INSPIRADORA	ATIVIDADES
11 DIGITAL	Usa Todas as tecnologias.		Steve Jobs	A Minha Password Apresentações 5 Estrelas Checklist Stop Fake News Vamos à Caça!
12 COMUNICAÇÃO	Uma boca fala, dois ouvidos escutam.		Madame de Sévigné	Gosto / Não Gosto Como Comunico? Eu Escuto Mesmo?
13 LIDERANÇA	Torna-te num líder coach.		Desmond Tutu	Perguntar é Uma Arte Faz de Conta E Agora?
14 MOTIVAÇÃO	O que nos faz saltar da cama?		Arthur Ashe	Gere o Teu Tempo Motivómetro Como se Motivam os Outros?
15 ÉTICA & EDUCAÇÃO	Saber estar em qualquer ocasião.		Paula Bobone	Vamos Pôr a Mesa Bem-educado? Porquê?
16 PENSAMENTO	Utiliza os 4 pensamentos "LASC".		Henry Ford	Antes & Depois Vamos Pensar? Grove It
17 NEGOCIAÇÃO	Define a tua "BATNA".		Peter Drucker	Ponto de Encontro A Minha BATNA Técnica Se/Quando
18 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	Encontrar a solução.		Ferdinand Foch	Os Meus Consultores Plano de Ação Eu Resolvo
19 ADAPTABILIDADE	Sê flexível e mantém a mente aberta.		Leon C. Megginson	Alternativas Vamos Imaginar... O Que Achas?
20 TOMAR DECISÕES	Decidir é agir.		Isaac Asimov	Modelo de Eisenhower Simples ou Complexo? Análise FOFA Prós & Contras
21 TRABALHAR EM EQUIPA	Juntos somos mais fortes.		Michael Jordan	Modelo IA Feedback + ou -? O Teu Feedback

RELAÇÃO DE FERRAMENTAS & ATIVIDADES

		
#1 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	1 e 2	3
#2 - AUTOCONHECIMENTO	1, 2 e 3	
#3 - EMPATIA	1, 3 e 4	2
#4 - MINDFULNESS	1, 2 e 3	
#5 - RESILIÊNCIA	1, 2, 3 e 4	
#6 - MINDSET DE CRESCIMENTO	2 e 3	1
#7 - LER	2 e 3	1
#8 - COMPREENDER	3	1 e 2
#9 - ESCREVER	1, 2 e 3	
#10 - TRABALHAR COM NÚMEROS	1, 2 e 3	
#11 - DIGITAL	1 e 4	2 e 3
#12 - COMUNICAÇÃO	1 e 2	3
#13 - LIDERANÇA	2 e 3	1
#14 - MOTIVAÇÃO	1, 2 e 3	
#15 - ÉTICA & EDUCAÇÃO		1, 2 e 3
#16 - PENSAMENTO	1 e 3	2
#17 - NEGOCIAÇÃO	1, 2 e 3	
#18 - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	1 e 2	3
#19 - ADAPTABILIDADE	1	2 e 3
#20 - TOMAR DECISÕES	1, 3 e 4	2
#21 - TRABALHAR EM EQUIPA	1	2 e 3

As ferramentas servem uma e outra vez.

Podem ser técnicas para usares em múltiplas situações ao longo da tua vida.

Em algumas podes até alterar os dados e criar os teus e assim treinares a ferramenta.



**Ferramenta de
avaliação dos Pais**



AValiação

AVALIAÇÃO

ANTES

Coloque aqui os totais apurados



O QUE VAI AVALIAR NO SEU FILHO(A)?

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Capacidade de entender as suas emoções e identificar as emoções nos outros. Usar estratégias para comandar o seu cérebro e viver de forma saudável e equilibrada cada emoção.

Gerir os sentimentos de forma autónoma e equilibrada.

AUTONOMIA

Autonomia para tomar decisões simples, éticas, seguras e socialmente apropriadas. Capacidade para, dentro das suas responsabilidades, mostrar resultados e ações. Reconhecer quando é necessário solicitar a ajuda de um adulto.

AUTOCONHECIMENTO

Conhecer-se a si próprio é uma das habilidades mais importantes para o desenvolvimento pessoal.

Identificar os seus pontos fortes, menos fortes, o que o motiva e o que o desmotiva, o que mais gosta e o que não tolera. Quais os valores que considera mais importantes e aos quais não renuncia?

RELACIONAMENTO

Saber lidar com os outros, cooperar e comunicar em todas as situações.

Usar as habilidades de comunicação para a resolução de conflitos.

Como lida com situações de maior pressão ou stress.

MINDSET

A mentalidade pode ser de crescimento ou fixa.

A mentalidade de crescimento é uma mentalidade aberta à novidade, revela capacidade de adaptação às circunstâncias externas e aceita opiniões diferentes.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Identificar um problema, saber decompô-lo e conseguir pensar em alternativas para cada uma das situações. Imaginação, criatividade, controlo de emoções, motivação e empatia são alguns dos ingredientes necessários para a resolução de problemas.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1. Quase nunca
2. Menos que a maioria dos colegas
3. Por vezes
4. Mais que a maioria dos colegas
5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

Consegue identificar, reconhecer e atribuir um nome às emoções?

Consegue descrever-se a si mesmo, com precisão?

Apresenta uma mentalidade de crescimento?

É capaz de identificar áreas do seu interesse?

Deteta e compreende os sinais do corpo para determinadas emoções?

Sabe quando deve pedir ajuda?

Aceita a responsabilidade das suas ações?

Consegue falar sobre o nível de intensidade das emoções vividas?

Escuta os outros e aceita feedback?

Diz "Eu sinto... (emoção) quando... (situação)"?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

$$\frac{\boxed{}}{10} = \boxed{}$$

(N.º DE PERGUNTAS)

AUTONOMIA

1. Quase nunca
2. Menos que a maioria dos colegas
3. Por vezes
4. Mais que a maioria dos colegas
5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

É capaz de tomar decisões simples?

As decisões que toma são moral e socialmente aceites?

Oferece ajuda e suporte a outros?

Pede ajuda quando uma determinada tarefa ultrapassa a sua capacidade de decisão?

Tenta perceber por que razão não o(a) deixam tomar uma determinada decisão?

Obedece às normas estabelecidas na sala de aula?

As suas decisões são seguras para a sua integridade física e para a dos outros?

Estabelece, com lógica, as prioridades dos trabalhos de casa?

Utiliza estratégias para ultrapassar situações de stress?

Toma decisões simples sem ajuda?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

$$\frac{\boxed{}}{10} = \boxed{}$$

(N.º DE PERGUNTAS)

AUTOCONHECIMENTO

1. Quase nunca
2. Menos que a maioria dos colegas
3. Por vezes
4. Mais que a maioria dos colegas
5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

Descreve-se com precisão?

Identifica áreas a desenvolver?

Sabe indicar os seus pontos fortes?

Identifica os pontos menos fortes?

Identifica aquilo que o(a) deixa triste ou alegre?

Conhece os seus talentos?

Gosta de super-heróis?

Sabe identificar as suas limitações?

Consegue explicar a diferença entre os seus passatempos e as atividades extracurriculares?

Partilha com aqueles que são mais chegados como gosta de ser elogiado(a)?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

$$\frac{\boxed{}}{10} = \boxed{}$$

(N.º DE PERGUNTAS)

RELACIONAMENTO

- 1. Quase nunca
- 2. Menos que a maioria dos colegas
- 3. Por vezes
- 4. Mais que a maioria dos colegas
- 5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

Usa normalmente uma escuta ativa?

Faz amigos com facilidade?

O seu grupo de amigos é diverso?

Aceita um pedido de desculpa?

Identifica as qualidades dos seus amigos?

Trata todas as pessoas com amabilidade e educação?

Pede desculpa quando necessário?

Consegue resolver conflitos sem recurso à agressão?

Gosta de trabalhar e brincar em grupo?

Tem facilidade em conversar com outros?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

10

(N.º DE PERGUNTAS)

=

MINDSET

1. Quase nunca
2. Menos que a maioria dos colegas
3. Por vezes
4. Mais que a maioria dos colegas
5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

É, maior parte das vezes, otimista?

Consegue ver alternativas mesmo nas situações desafiadoras?

Na adversidade, reage com controlo das suas emoções?

Acredita que pode melhorar as suas habilidades?

Gosta de aprender coisas novas?

Procura sempre novos desafios?

Quando algo muda, é capaz de dar a volta e encontrar outra saída?

Nas situações de stress procura ajuda de um adulto?

Participa em várias atividades fora do âmbito escolar?

Aceita opiniões diferentes das suas?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

$$\frac{\boxed{}}{10} = \boxed{}$$

(N.º DE PERGUNTAS)

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Quase nunca
2. Menos que a maioria dos colegas
3. Por vezes
4. Mais que a maioria dos colegas
5. Quase sempre

Nome da criança: _____

Data: _____

Entre 1 e 5, coloque o valor que acha mais adequado

QUESTÕES

VALOR

Consegue identificar um problema?

Na presença de um problema, costuma dividi-lo em partes mais pequenas?

Reage emocionalmente bem na presença de um problema?

Perante um problema, pensa e analisa antes de tomar uma decisão?

Pede ajuda a outros?

Estabelece objetivos e metas?

Cuida da sua higiene e, pratica atividade física?

No que diz respeito a alternativas para a solução de um problema, é criativo(a)?

Enfrenta os problemas, e não permite que se arrastem no tempo?

Acredita que errar pode ser positivo?

RESULTADO

(SOMA DOS VALORES DAS COLUNAS)

$$\frac{\boxed{}}{10} = \boxed{}$$

(N.º DE PERGUNTAS)

NOTAS



Lined writing area consisting of 20 horizontal grey lines for notes.



**A tua ferramenta
de avaliação**



AUTOAVALIAÇÃO

AUTOAVALIAÇÃO

ANTES

Coloca aqui os totais apurados

