

Guia: 10 princípios para trabalhar melhor em conjunto



Co-funded by
the European Union



1. Desenvolver a resiliência emocional e a capacidade de adaptação

Aprender a adaptar-se, recuperar e crescer perante os desafios da vida, em vez de apenas resistir à pressão.



2. Praticar a autorregulação emocional

Gerir impulsos e reações emocionais para manter o equilíbrio e tomar decisões construtivas em situações de stress.



3. Proteger a privacidade e a reputação digital

Gerir as definições de privacidade e interagir online de forma ponderada para proteger a segurança pessoal a longo prazo.



4. Comunicar de forma autêntica e responsável

Publicar com intenção e evitar comportamentos prejudiciais, como o cyberbullying e as reações impulsivas online.



5. Criar uma rede de contactos estratégica nas redes sociais

Partilhar competências pessoais e projetos criativos online para estabelecer contactos com mentores e encontrar oportunidades profissionais.



6. Organizar um ambiente de aprendizagem personalizado

Combinar ferramentas digitais de produtividade simples para transformar objetivos em rotinas diárias estruturadas e práticas.



7. Colaborar para o apoio coletivo

Criar documentos, trocar opiniões e partilhar responsabilidades com os colegas para transformar o esforço individual em trabalho de equipa.



8. Garantir a acessibilidade digital inclusiva

Adaptar os formatos de aprendizagem para corresponder às capacidades individuais, garantindo que o conteúdo seja útil e significativo para todos.



9. Utilizar a IA como um apoio à aprendizagem

Aproveitar as ferramentas de IA para simplificar tarefas complexas e garantir ideias, sem substituir o pensamento crítico.



10. Dominar as competências sociais essenciais de empregabilidade

Desenvolver uma comunicação clara, trabalho de equipa e resolução de problemas para alcançar com sucesso objetivos comuns.