



UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Guia Prático da
Treinadora Master

UMA VITÓRIA LEVA A OUTRA

Guia Prático da
Treinadora Master



Uma iniciativa de:



Parceiras implementadoras:



Realização | **Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres, Casa das Nações Unidas no Brasil**

Complexo Sergio Vieira de Melo, SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez 70800-400 – Brasília/DF

Representante do Escritório Brasileiro | **Anastasia Divinskaya**

Coordenação | **Gabriela Bastos, Maria Carolina Ferracini e Raíssa Vitória Pereira**

Desenvolvimento Técnico | **Women Win: Marije Hollman**

Revisão Técnica e Textual | **Empodera: Beatriz Akutsu, Ivana Di Mauro, Thaís Olivetti**

Design e Diagramação | Women Win: **Mariana Chavez Sanchez; ONU Mulheres: Rafaela Fiorini**

© 2022 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados. Este material, Guia Prático da Treinadora Master, é parte do material de apoio na capacitação de Treinadoras Master do Uma Vitória Leva Outra, um programa da ONU Mulheres em parceria com Comitê Olímpico Internacional, com a implementação da Empodera e da Women Win.

As opiniões expressas nesta publicação são individuais e não representam necessariamente as perspectivas oficiais da ONU Mulheres, das Nações Unidas ou de suas organizações vinculadas



SUMÁRIO



9	Guia de Sessão de Treinamento
10	Introdução
12	Visão geral do treinamento de Treinadoras Master do UVLO
22	Tornando-se uma Treinadora Master do UVLO
24	Preparação para o treinamento
28	Avaliação e acompanhamento do treinamento
33	Manual de Facilitação de Treinamento
34	Sessão 1 Boas-vindas, introdução e objetivos
36	Sessão 2 Introdução ao programa UVLO
38	Sessão 3 Esporte pelos direitos das meninas e pela igualdade de gênero
43	Sessão 4 Conteúdo do Currículo UVLO
49	Sessão 5 Revisão da estrutura curricular
52	Sessão 6 Esporte pelos direitos das meninas e pela igualdade de gênero
57	Sessão 7 Salvaguarda
59	Sessão 8 Introdução a sessão simulada
61	Sessão 9 Apresentação do treinamento para profissionais do UVLO
63	Sessão 10 Tornando-se facilitadora e treinadora master do UVLO
64	Sessão 11 Liderança no UVLO
65	Sessão 12 Avaliações e conclusão
69	Guia de Recursos
70	Sessão 3 Esporte pelos direitos das meninas e pela igualdade de gênero
72	Sessão 4 Conteúdo do currículo UVLO
75	Sessão 7 Salvaguarda
77	Sessão 8 Introdução às sessões simuladas



Guia de Sessão de Treinamento

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao Guia Prático da Treinadora Master do Uma Vitória Leva à Outra (UVLO). Este manual irá ajudá-la, como facilitadora de um Treinamento de Treinadoras Master do UVLO, a planejar, preparar e oferecer um treinamento eficaz e impactante.

WOMEN WIN

A Women Win é líder global em igualdade de gênero por meio do esporte. Aproveitamos o poder do esporte para ajudar meninas adolescentes e jovens mulheres a desenvolver habilidades de liderança e terem mais recursos para exercer seus direitos. A Women Win usa o esporte como estratégia para promover os direitos das meninas com foco em três áreas: abordando a violência baseada no gênero, acessando a saúde e os direitos sexuais e reprodutivos e ganhando autonomia econômica.

Para obter mais informações, visite nosso website em www.womenwin.org

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA (UVLO)

O UVLO começou em outubro de 2015 como um Programa conjunto entre a Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres (ONU Mulheres) e o Comitê Olímpico Internacional (COI), em parceria com a Women Win e o Comitê Olímpico Brasileiro (COB). O UVLO foi um elemento estratégico de legado dos Jogos Olímpicos Rio 2016, utilizando a educação esportiva e de habilidades para a vida para abordar estereótipos nocivos de gênero, construir liderança e capacitar meninas adolescentes no Rio de Janeiro, Brasil. Até o momento, o UVLO foi implantado e concluído em 21 locais na cidade do Rio de Janeiro.

VISÃO GERAL DO TREINAMENTO DE TREINADORAS MASTER DO UVLO

Nesta seção, você aprenderá mais sobre o Treinamento de Treinadoras Master do UVLO, tais como os principais objetivos e resultados, público-alvo, exemplos de programação e uma visão geral dos materiais e espaço/local necessários para oferecer um treinamento bem-sucedido e eficaz.

OBJETIVOS E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM DA TREINADORA MASTER DO UVLO

O objetivo principal deste treinamento é capacitar as participantes para se tornarem Treinadoras Master qualificadas do Programa UVLO, que tenham as habilidades e os conhecimentos necessários para projetar, planejar e fornecer treinamentos de alta qualidade para as demais profissionais do UVLO. Especificamente, este treinamento deve ajudar as participantes a:

1. Aprofundar o conhecimento sobre Programa Uma Vitória Leva à Outra;
2. Desenvolver uma compreensão mais abrangente sobre as áreas temáticas fundamentais do currículo, especificamente gênero, violência de gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos e empoderamento econômico;
3. Identificar e praticar habilidades de facilitação de metodologia mista, especificamente relacionada à educação de adultos;
4. Explorar e compreender as funções, competências e papéis das facilitadoras UVLO e das Treinadoras Master
5. Fortalecer o conhecimento em torno da estrutura e da implementação de um treinamento de profissionais do UVLO.

Os resultados de aprendizagem das Treinadoras Master, após a conclusão deste treinamento, devem ser os seguintes:

- » Conhecimento profundo de gênero, violência de gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos e empoderamento econômico;
- » Capacidade de projetar, planejar, preparar, implementar e fornecer acompanhamento em um treinamento de profissionais do UVLO;
- » Capacidade de usar vários métodos de facilitação em um ambiente de treinamento voltado para adultos;
- » Compreensão das funções, competências e papéis das facilitadoras UVLO e das Treinadoras Master;
- » Conhecimento profundo do programa UVLO e de todos os seus componentes.

PÚBLICO-ALVO

O público ideal para este treinamento são as profissionais do UVLO (Nível 2) que demonstraram interesse em se tornar Treinadoras Master e têm habilidades, atitude e conhecimento em potencial para formar com eficiência outras profissionais do UVLO. Embora este treinamento compartilhe com as participantes as informações sobre o Programa UVLO e seu conteúdo curricular, as participantes ideais já estariam familiarizadas com o currículo e o teriam aplicado com as adolescentes no passado.

EXEMPLO DE PROGRAMAÇÃO

Abaixo está um exemplo de programação de cinco dias. A programação pode ser personalizada e ajustada de acordo com a formação das participantes e suas necessidades. As sessões são divididas em atividades, que podem ser reorganizadas, encurtadas ou removidas para garantir que os objetivos do treinamento sejam alcançados. Os modelos abaixo são apenas exemplos, mas a(s) facilitadora(s) deve(m) elaborar uma programação que se alinhe com as necessidades específicas das participantes. As visões gerais e as instruções das sessões individuais podem ser encontradas no Guia do Treinamento de Treinadoras Master do UVLO.

AGENDA DIA 1

TEMAS. Introdução ao Programa UVLO, Esporte como ferramenta para a promoção dos direitos das meninas, Conteúdo Curricular

HORÁRIO	SESSÃO	ATIVIDADES	OBJETIVOS
09:00 – 10:00	Boas-vindas, Introdução e Objetivos	» Quebra Gelo » Expectativas » Objetivos e programação	» Apresentar o grupo umas às outras e às facilitadoras; » Criar um espaço e ambiente acolhedores; » Garantir que os objetivos e as expectativas do treinamento estejam alinhados;
10:00 – 11:00	Introdução ao Programa UVLO	» Questionário do programa UVLO	» Apresentar às participantes o Programa UVLO
11:00 – 11:15	Intervalo		
11:15 – 13:15	Esporte pelos direitos das meninas e pela igualdade	» Esporte como estratégia » Aja como uma mulher aja como um homem » Atividade Compreendendo o Gênero OU Atividade do Boneco do gênero	» Aprofundar o conhecimento das participantes sobre o uso do esporte como estratégia para a promoção dos direitos das meninas adolescentes e da equidade de gênero » Aprofundar a compreensão sobre gênero e como isso afeta as oportunidades de uma pessoa na sociedade » Compreender a diferença entre igualdade e equidade
13:15 – 14:15	Almoço		
14:15 – 15:45	Curriculo UVLO Conteúdo (Parte I)	» Explorando os Módulos	» Explorar as principais áreas temáticas que o currículo aborda » Compreender, com maior profundidade, as questões mais importantes abordadas no currículo (violência de gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos e empoderamento econômico) » Aprender a como acessar recursos adicionais para melhor ajudar as profissionais do UVLO.

AGENDA DIA 2

TEMAS. Revisão do currículo, habilidades de facilitação, sessões simuladas

HORÁRIO	SESSÃO	ATIVIDADES	OBJETIVOS
09:00 – 09:30	Reflexão e Revisão Dia 1	» Rosa e Espinho » Aquecimento	» Refletir sobre o dia 1
09:30 – 11:00	Estrutura do currículo Revisão	» Explorar a estrutura das sessões curriculares » Compreender profundamente as metodologias utilizadas no Currículo UVLO » Explorar e compreender as metodologias lúdicas com mais profundidade	» Explorar a estrutura das sessões curriculares » Compreender profundamente as metodologias utilizadas no Currículo UVLO » Explorar e compreender as metodologias lúdicas com mais profundidade
11:00 – 11:15		Intervalo	
11:15 – 13:15	Habilidades de facilitação	» Adultas/adultos » Participantes » Zona de conforto » Métodos de facilitação » Reflexão sobre Facilitação	» Fortalecer as habilidades de facilitação, especialmente aquelas necessárias para trabalhar com adultas/os e liderar treinamentos para esse público » Compreender os diferentes métodos de facilitação e como/quando usá-los » Aprender habilidades para liderar discussões com eficácia
13:15 – 14:15		Almoço	
14:30 – 15:45	Introdução às sessões simuladas	» Sessões simuladas e a arte do feedback construtivo	» Compreender a importância e o papel da sessão simulada nos treinamentos das profissionais do UVLO » Compreender a estrutura das sessões simuladas » Explorar estruturas de feedback construtivo
15:45 – 16:00		Intervalo	
16:00 – 17:15	Introdução à Sessão Simulada (cont.)	» Preparação de sessão simulada	» Preparar as sessões simuladas
17:15 – 17:30	Encerramento Dia 2		

AGENDA DIA 3

TEMAS. Continuação de sessões simuladas, Salvaguarda, Tornando-se uma Treinadora Master do UVLO

TIME	SESSÕES	ATIVIDADES	OBJETIVOS
09:00 – 09:45	Reflexão e Revisão Dia 2	» Rosa e Espinho » Aquecimento	» Refletir sobre o dia 2
09:45 – 11:00	Sessão Simulada 1 (Um dia na vida de uma menina/ Caminhada de gênero)	» Sessão Simulada do Grupo 1 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
11:00 – 11:15		Intervalo	
11:15 – 12:30	Sessão Simulada 2 (Salvaguarda)	» Sessão Simulada do Grupo 2 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
12:30 – 13:15	Salvaguarda	» O que é Salvaguarda? » Compreender o termo Salvaguarda e processos para profissionais e organizações do programa UVLO	
13:15 – 14:15		Almoço	
14:15 – 15:45	Salvaguarda cont..	» Impondo limites	» Compreender o termo Salvaguarda » Compreender as políticas e os processos de Salvaguarda para profissionais e organizações do programa UVLO
15:45 – 16:00		Intervalo	
16:00 – 17:15	Tornando-se uma Treinadora Master do UVLO	» Compreender o Processo	» Entender o processo para se tornar uma Treinadora UVLO (Nível 1 e 2) » Compreender o processo de graduação para o nível de Treinadora Master do UVLO
17:15 – 17:30	Encerrando dia 3		

AGENDA DIA 4

TEMAS Apresentação do Treinamento para profissionais UVLO, Liderança, Sessões Simuladas (cont.)

TIME	SESSÃO	ATIVIDADES	OBJETIVOS
09:00 – 09:45	Reflexão e Revisão Dia 3	» Rosa e Espinho » Aquecimento	» Refletir sobre o dia 3
09:45 – 11:00	Sessão Simulada 3 (Papel da Treinadora Master)	» Sessão Simulada do Grupo 3 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
11:00 – 11:15	Intervalo		
11:15 – 12:30	Sessão simulada 4 (Reflexão - Rio da Vida)	» Sessão Simulada do Grupo 4 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
12:30 – 13:15	Apresentação do Treinamento de profissionais UVLO	» Uma caminhada	» Explorar o conteúdo de um treinamento para profissionais do UVLO
13:15 – 14:15	Almoço		
14:15 – 15:45	Apresentação do Treinamento de profissionais UVLO Cont.	» Qual é a sua programação? » Preparação para a formação de uma profissional do UVLO	» Explorar o conteúdo de um Treinamento para profissionais do UVLO » Discutir pré-logística, logística e pós-logística de um treinamento para profissionais UVLO
15:45 – 16:00	Intervalo		
16:00 – 17:15	Liderança	» Caminhos de liderança no UVLO	» Explorar o que liderança significa para meninas no Programa UVLO » Entender como a liderança é construída por meio do Programa UVLO e como são os caminhos de liderança
17:15 – 17:30	Encerramento Dia 4		

AGENDA DIA 5

TEMAS. Cont. da sessão simulada, avaliação

TIME	SESSÃO	ATIVIDADES	OBJETIVOS
09:00 – 09:45	Reflexão e Revisão Dia 4	» Rosa e Espinho » Aquecimento	» Refletir sobre o dia 4
09:45 – 11:00	Sessão Simulada 4 (Atividade de reflexão)	» Sessão Simulada do Grupo 4 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
11:00 – 11:15	Intervalo		
11:15 – 12:30	Sessão Simulada 5 (Rio da Vida)	» Sessão Simulada do Grupo 5 » Feedback para grupo	» Praticar as Sessões de Treinadoras Master do UVLO
12:30 – 13:15	Autoavaliação	» Autoavaliação da Treinadora Master do UVLO	» Oferecer uma oportunidade para as participantes refletirem sobre seus próprios pontos fortes e fracos e criar planos de melhoria para ano seguinte
13:15 – 14:15	Almoço		
14:15 – 15:45	Avaliação cont.	» Autoavaliação da Treinadora Master do UVLO	» Oferecer uma oportunidade para as participantes refletirem sobre seus próprios pontos fortes e fracos e criar planos de melhoria no ano seguinte
15:00 – 16:30	Encerramento	» Avaliação do Treinamento » Próximos passos » Conclusão do Treinamento / Confraternização	» Encerrar o treinamento e fornecer às participantes os próximos passos concretos » Fornecer uma oportunidade para as participantes avaliarem o treinamento e oferecerem feedback

MATERIAIS/EQUIPAMENTOS

Para realizar um treinamento bem-sucedido para Treinadoras Master do UVLO, é importante ter os seguintes materiais, que são usados durante as sessões e/ou quebra gelos.

IDEAL	MÍNIMO
Bolas de futebol (uma por pessoa)	Qualquer bola que possa ser arremessada (pelo menos 10)
Coletes de treino (um por pessoa)	Bandanas ou pedaços de pano colorido
Cones de treinamento	Pedras ou qualquer tipo de marcador que possa ser usado para demarcar um campo ou espaço.
Papel flip chart + suporte	Papel flip chart
Materiais de desenho - marcadores, lápis de cor, giz de cera	Materiais de desenho - marcadores, diversas cores
Bloco de notas	Papel A4 branco que pode ser cortado em pequenos quadrados + fita adesiva
Cartões de índice	Papel A4 branco que pode ser cortado em pequenos quadrados +
Fita adesiva	Fita adesiva
Cadernos (para as participantes fazerem anotações)	Cadernos (para as participantes fazerem anotações)
Projeto e tela	Projeto e parede branca
Versão impressa do currículo (um por pessoa)	Versões impressas do currículo (várias cópias para os grupos compartilharem)

LOCAL

O local ideal seria um espaço que incluísse os seguintes itens:

ÁREA INTERNA	» Sala ampla com mesas e cadeiras » Espaço suficiente para circular ou afastar cadeiras e mesas para fazer um aquecimento
ÁREA EXTERNA	» Área gramada ou algum tipo de quadra onde atividades lúdicas podem ocorrer » Local com sombra, se possível » Perto da área interna para que seja fácil e rápido mover-se de uma área para outra » Água ou banheiro próximos

ARRANJOS SUGERIDOS PARA SE SENTAR

EM RETÂNGULO

EM CÍRCULOS

3 TORNANDO-SE UMA TREINADORA MASTER DO UVLO

No programa UVLO apenas as facilitadoras UVLO e as Treinadoras Masters que passaram pelo treinamento ou que têm níveis apropriados de conhecimento e experiência prática ministram as sessões curriculares e/ou treinar outras profissionais para fazê-lo. O programa UVLO também oferece oportunidades de desenvolvimento às profissionais e um caminho progressivo que leva a níveis mais altos de responsabilidade e funções de liderança no Programa.

Para garantir que as Treinadoras Masters tenham as habilidades necessárias para implementar este programa com eficácia, criamos uma estrutura que orienta as facilitadoras deste treinamento durante o processo. Confira as ferramentas e as orientações de credenciamento para obter mais detalhes.

4 PREPARAÇÃO DO TREINAMENTO

Existem algumas etapas que as facilitadoras precisam seguir na preparação e no planejamento de um Treinamento de Treinadoras Master.

PREPARAÇÕES LOGÍSTICAS

Oito semanas antes do treinamento:

- » Defina a lista de participantes e de facilitadoras.
- » Envie convites para as facilitadoras e participantes.
- » Inicie os preparativos da viagem, se necessário (voos, vistos, acomodação em hotel etc.)

Seis semanas antes do treinamento:

- » Confirme a disponibilidade do local.
- » Revise o conteúdo do kit de ferramentas da facilitadora para determinar se todas as considerações foram levadas em conta.
- » Elabore e envie o Formulário de Inscrição da Treinadora Master, concedendo o prazo de uma semana para que as participantes forneçam suas respostas.
- » Continue com os preparativos da viagem, se necessário.

Quatro semanas antes do treinamento:

- » Organize o almoço para o período do treinamento.
- » Faça os preparativos para lanches para o período do treinamento.
- » Faça os preparativos para o jantar ou as reservas, se aplicável, considerando o seguinte:
 - » Transporte para o local do evento.
 - » Capacidade do local de hospedar o número de participantes e facilitadoras do treinamento.

» Variedade de ofertas de alimentos (alérgicos, vegetarianos etc.)

» Confirme quaisquer planos para uma visita ao local, transporte adicional para o local, de opções alternativas para almoço ou lanche etc.

» Reúna e analise os dados e informações dos formulários de inscrição das Treinadoras Master do UVLO . Personalize o treinamento de acordo com os resultados da pesquisa.

» Continue com os preparativos da viagem, se necessário.

Três semanas antes do treinamento:

» Se aplicável, confirme quaisquer necessidades logísticas adicionais em torno das visitas ao local, incluindo transporte, almoço alternativo ou lanche, etc.

» Continue com os preparativos da viagem, se necessário.

Duas semanas antes do treinamento:

» Acompanhe os principais contatos via e-mail para confirmar a lista de participantes, localização, disposição da sala, cronograma, etc.

» Elabore pesquisa de avaliação pós treinamento.

» Continue com os preparativos da viagem, se necessário.

Uma semana antes do treinamento:

» Confirme os detalhes finais com o local, incluindo logística, solicitação do projetor e a possibilidade de que as apostilas das participantes, formulários de avaliação do treinamento, materiais, fichas de inscrição e outros podem ser impressos e disponibilizados no dia da sessão.

» Verificar se você confirmou todas as tarefas, acompanhamentos e/ou quaisquer questões pendentes com os contatos-chave.

» Envie um lembrete por e-mail às participantes e contatos-chave.

» Separe os materiais necessários para o treinamento, incluindo apostilas e modelos de exercícios. Faça cópias conforme necessário ou entre em contato com o local para ter cópias disponíveis e prontas.

» Se a versão em papel for escolhida, imprima a avaliação pós-treinamento.

» Prepare a folha de presença e preencha com os nomes das participantes, o título da sessão, do dia e um espaço para as participantes assinarem presença.

» Planeje ter disponíveis algum petisco para as participantes durante o treinamento

» Continue com os preparativos da viagem, se necessário.

No dia anterior a cada sessão:

» Revise os materiais para o dia seguinte e reabasteça conforme necessário (canetas, lápis, crachás, blocos de notas, folhas de flip chart, petiscos etc.).

Dia das sessões do treinamento:

» Coloque a folha de inscrição sobre a mesa com uma caneta ou passe-a às participantes enquanto elas se sentam à mesa.

» Forneça as etiquetas com os nomes das participantes. Preencha-os previamente ou passe-os às participantes com uma caneta quando elas se sentarem à mesa.

» Leia o manual da facilitadora e tenha um com você.

» Verifique os materiais que você pode precisar.

» Coloque uma grande quantidade de materiais de desenho e de arte em cada mesa, bem como blocos de notas, canetas e lápis. Para estimular a criatividade, coloque-os de forma não ordenada.

Após cada sessão diária:

» Anote todos os tópicos que possam ter surgido. Se algum deles precisar ser melhor elaborado e trabalhado e, se for possível, pesquise mais informações. Assim, se alguma pergunta tiver ficado em aberto, você pode fornecer a resposta no dia seguinte. Se a resposta não for encontrada, forneça uma data aproximada para compartilhá-la com o grupo.

» Capture todas as informações importantes para a sessão: exercício de reflexão, insights, feedback, tópicos novos etc.

» Determine se será necessária alguma mudança no dia seguinte com base no feedback das participantes e/ou observações da facilitadora.

O último dia do treinamento:

» A facilitadora fornece e recebe as pesquisas pós-treinamento respondidas (consulte a nota sobre a pesquisa pós-avaliação em papel vs. versões eletrônicas).

Uma semana após o treinamento:

» Envie um e-mail às participantes com uma nota de agradecimento e quaisquer outras respostas ou dicas que possam ter surgido durante o treinamento.

» Se este método for o escolhido, envie a avaliação pós-treinamento às participantes (veja a nota sobre a pesquisa pós-avaliação em papel vs. versões de pesquisa eletrônica).

Uma a duas semanas após o treinamento:

» Reúna informações de avaliação pós-treinamento e qualquer outro feedback que possa ter surgido.

» Faça sugestões ou atualizações para as apresentações e/ou manuais da facilitadora e modelos de exercícios com base na experiência do treinamento.

5 AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO

A facilitadora deve reunir informações importantes das participantes sobre a utilidade e relevância do treinamento, e feedback geral sobre o conteúdo, as facilitadoras, o local etc. Portanto, ela precisa considerar várias opções e planejar com antecedência os formatos e ferramentas para essa avaliação. As alternativas incluem:

1. Criar uma ferramenta de pesquisa on-line; por exemplo, GetFeedback.com, e enviar uma versão eletrônica para as participantes completarem após o treinamento, com o prazo de uma semana para responder. Este pode ser o caso se não houver uma conexão Wi-Fi disponível no local do treinamento, por exemplo, ou se você tiver certeza de que receberá uma resposta assim que as participantes tiverem saído.
2. Fornecer uma pesquisa em papel no último dia do treinamento, que deve ser preenchida e entregue naquela oportunidade. A facilitadora precisa garantir também que o feedback das participantes que saíram do treinamento mais cedo seja coletado e considerado.
3. Reunir feedback por meio do exercício “Mantenha, inicie, interrompa”.
 - » A facilitadora coloca três páginas do flip chart, com uma delas escrito “Mantenha”; a outra, “Inicie” e a terceira “Interrompa”, e pede às participantes que usem uma nota adesiva (ou mais de uma, se necessário) para escrever o feedback para cada uma das ações. As participantes então compartilham seus comentários e colocam notas adesivas na página designada do flip chart. Esta pode ser uma opção adequada se a pesquisa pós-avaliação não estiver disponível no momento ou se não tiver sido desenvolvida antes do treinamento.

ENCERRAMENTO

Presumindo que todas as participantes passem no teste de conhecimento e participem de todos os dias do Treinamento de Treinadoras Master, a formação/graduação deve incluir todas as que receberem um Certificado oficial de Treinadora Master do UVLO. Se, por algum motivo, determinada participante não passar no teste de conhecimentos ou perder um dia do treinamento, trabalhe com essa participante em específico para refazer o teste ou recuperar as sessões perdidas a fim de receber a aprovação oficial.





Manual de Facilitação de Treinamento



SESSÃO 1

BOAS-VINDAS, INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

METODOLOGIA: AQUECIMENTO E APRESENTAÇÃO

🕒 **Tempo:** 45 minutos

📁 **Materiais:** *Post it*; Canetas/Marcadores;
PPT/papel *flip chart*

🏠 **Espaço:** Ambiente aberto e fechado (quebra-gelo)

Observações: se relevante, mostre vídeos do Programa UVLO

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Apresentar as integrantes do grupo umas às outras e às facilitadoras do treinamento
- » Criar um espaço e ambiente acolhedores.
- » Garantir que os objetivos e as expectativas das participantes do treinamento estejam alinhados

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Introdução ao quebra-gelo (15 min)

1. Selecione um quebra-gelo adequado e divertido no Guia de Aquecimento do UVLO, certificando-se de incluir apresentações pessoais como parte do quebra-gelo.
2. Sugestão: **Filme de super-herói**
 - a. Faça um círculo e peça para cada pessoa dizer seu nome e, em seguida, com o corpo, mostrar o seu poder de super-heroína (elas não podem dizer "eu" em voz alta, mas sim, usar suas habilidades de mímica).
 - b. O resto do grupo deve tentar adivinhar qual é o poder de super-heroína da integrante.

c. Alguns exemplos de superpoderes: boas habilidades de escuta, resiliência, etc.

Atividade 2: Expectativas (15 minutos)

3. Faça um quadro e escreva "Já sei/Quero Saber". Depois, pergunte ao grupo o que elas já sabem sobre o conteúdo do treinamento. Em seguida, pergunte o que elas querem saber em relação às atividades da semana. No final do treinamento, você fará com que as participantes reflitam sobre o que aprenderam.
4. Peça ao grupo para fazer anotações e escrever de uma a três expectativas em relação ao treinamento.
5. Quando terminarem, chame cada participante (dependendo do tempo e do número de participantes) para compartilhar suas expectativas.
6. Agrupe as expectativas de acordo com os temas que aparecerem.

Atividade 3: Objetivos e programação (15 min)

Apresente os objetivos do treinamento através de slides ou em um *flip chart*.

Objetivos do treinamento UVLO

1. Compreender o Programa UVLO com mais profundidade, o conteúdo do currículo e as habilidades para a vida.
2. Aprofundar as habilidades de treinamento e facilitação, particularmente aquelas mais adequadas para o treinamento em metodologias participativas

CONTINUA »»»

com pessoas adultas.

3. Revisar aspectos importantes sobre programas esportivos exclusivos para meninas adolescentes e que trabalham os seus direitos.
4. Aprender métodos de avaliação e processos de certificação para Facilitadoras e Treinadoras Master do UVLO
 - » Compare com as expectativas e veja se estão alinhadas ou se existem lacunas.
 - » Compartilhe a programação do treinamento com o grupo. Ela pode ser distribuída, escrita em papel *flip chart* ou apresentada em slides.



MENSAGENS PRINCIPAIS

Objetivo principal: Garantir que as participantes estejam prontas para facilitar as próprias sessões de treinamento





SESSÃO 2

INTRODUÇÃO AO PROGRAMA UVLO

METODOLOGIA: JOGO, VÍDEO

🕒 **Tempo:** 1 hora

📦 **Materiais:** Equipamento esportivo, se necessário (cones ou bolas)

🏠 **Espaço:** Ambiente aberto e fechado

Observações: Se as participantes já são profissionais do UVLO e já viram essas informações, use esta sessão como uma revisão e atualização, garantindo que todas que serão, em breve, Treinadoras Master compreendam os fundamentos do programa UVLO.

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Apresentar o programa às participantes e aprofundar a compreensão do UVLO, sua história e desenho atual.
- » Reforçar o conhecimento sobre os objetivos do Programa UVLO, metodologia e status de implementação atual.

INSTRUÇÕES

Atividade 1: O questionário do Programa UVLO (45 min)

1. Crie equipes e aplique uma dinâmica divertida que gere competição entre elas para responder as perguntas sobre o programa UVLO. Exemplos de dinâmicas:
 - » As colegas de equipe têm que correr em zigue-zague entre os cones antes de responder à pergunta.
 - » As participantes têm que fazer uma dança boba e depois responder à pergunta.
 - » As participantes têm que acertar uma bola em um alvo antes de responder à pergunta.

2. Faça perguntas e dê tempo às equipes para responder.

3. Sinta-se à vontade para incluir perguntas engraçadas ou bobas que nada têm a ver com o Programa UVLO. Pense também em acrescentar perguntas relacionadas ao conteúdo para testar o conhecimento dos tópicos abordados no currículo. Exemplos de perguntas:

- » Quando e onde o Programa UVLO começou?
- » Por que o Programa UVLO foi iniciado?
- » Quais são os objetivos do Programa UVLO?
- » Quantas sessões existem no currículo do UVLO?
- » Quais são os tópicos abordados no currículo do UVLO? Poderia dar alguns exemplos?
- » Qual é o público-alvo do Programa UVLO?
- » Quanto tempo uma garota fica no Programa UVLO?
- » Quais são as diferentes oportunidades para uma menina no Programa UVLO?
- » Quais são os esportes nos quais o Programa UVLO foca?

CONTINUA »»»

Atividade 2: Inspire-se (15 mins)

1. Use este tempo para mostrar vídeos do UVLO ou convide as Jovens Líderes do Programa para entrar e falar sobre o impacto da sua participação.

Apresente qualquer outro material sobre o Programa UVLO que possa ser relevante. Isso pode incluir apresentações slides, visão atual de onde o projeto está sendo implementado, número de meninas e de profissionais, etc.

PERGUNTAS

- » Por que essa atividade está incluída no currículo de Treinadoras Master?
- » Alguma informação sobre o programa foi nova para você? Qual?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » A importância de compreender o currículo ao ministrar um treinamento para profissionais
- » Uso do questionário do currículo do UVLO para verificar o nível de conhecimento das novas profissionais



SESSÃO 3

ESPORTE PELOS DIREITOS DAS MENINAS E PELA IGUALDADE DE GÊNERO

METODOLOGIA: TRABALHO EM GRUPO DISCUSSÃO, JOGO

🕒 **Tempo:** 2 horas

📄 **Materiais:** Slides PPT da Sessão 3; Papel Flip Chart, Marcadores.

🏠 **Espaço:** Ambiente aberto e fechado

Observações: Na Atividade 1, dependendo do grupo e dos conhecimentos que elas têm sobre gênero, você pode querer apenas introduzir e começar com o uso do binário de gênero menina/menino nesta atividade, e não apresentar o Boneco do gênero.

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Aprofundar o conhecimento das participantes sobre o uso do esporte como ferramenta para a promoção dos direitos das meninas adolescentes e da equidade de gênero
- » Aprofundar a compreensão de gênero e como isso afeta as oportunidades de uma pessoa na sociedade
- » Compreender a diferença entre igualdade e equidade

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Esporte como ferramenta (45 mins)

1. Comece com uma breve apresentação/discussão introdutória sobre por que usamos o esporte para empoderar mulheres e meninas adolescentes. Use o slide ou abra a pergunta às profissionais: Por que usamos o esporte para a promoção dos direitos das meninas?
2. Explique às participantes que vocês vão discutir como o esporte pode ser usado especificamente como uma ferramenta para abordar questões relacionadas aos direitos das meninas e à igualdade de gênero

3. Explique que a atividade será uma chuva de ideias, seguida por uma discussão em grupo.
4. Incentive as participantes a pensarem não apenas no esporte para a promoção dos direitos das meninas em geral, mas também no seu contexto local.
5. Coloque 3 folhas de flip chart pela sala. Em cada folha, escreva um dos temas principais do programa UVLO (violência de gênero, direitos sexuais e reprodutivos, e empoderamento econômico)
6. Forme pequenos grupos e acompanhe todos durante a atividade da estação. Peça às participantes para irem a cada folha de flip chart e escreverem maneiras pelas quais o esporte pode ser usado como uma ferramenta para abordar questões relacionadas a cada um dos três temas. As participantes devem escrever o máximo de coisas que conseguirem pensar.

Por exemplo: Lidando com a Violência de Gênero, o esporte faz com que as meninas se tornem fisicamente mais fortes e saudáveis, permitindo que elas se apropriem mais de seus corpos. Ao fazer isso, o esporte incentiva as meninas a a protegerem seus corpos e exigirem que eles sejam respeitados.

7. Após todas as participantes escreverem suas ideias em cada uma das três folhas do flip chart, peça a três voluntárias que apresentem o conteúdo ao grupo, facilitando o debate com as participantes.

CONTINUA »»»

8. Após a discussão, incentive as profissionais a pensarem sobre coisas que elas deveriam levar em consideração se estivessem atuando como facilitadoras da sessão. Por exemplo:

- » Diferenças culturais e tradicionais entre profissionais;
- » Diferenças religiosas entre as profissionais
- » Diferentes questões que afetam mulheres e meninas adolescentes, dependendo da região, classe social, raça, etc.

Além disso, incentive as profissionais a pensarem na própria história pessoal ligada ao esporte. Como o esporte as ajudou a superar esses problemas? Pensando na própria ligação pessoal com o esporte como ferramenta, ao facilitar esta sessão no futuro, as profissionais (como Treinadoras Master) serão capazes de encorajar as participantes a pensarem mais e se conectarem com o tema.

PERGUNTAS

- » Como o esporte promove os direitos das mulheres e meninas adolescentes?
- » Por que o esporte é uma ferramenta tão eficaz no tratamento de questões relacionadas aos direitos das meninas?
- » Como o esporte é usado no contexto local para abordar essas questões?
- » Como o esporte ajudou você a resolver esses problemas?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » A importância de usar o esporte como uma ferramenta para abordar questões relacionadas aos direitos das mulheres e meninas adolescentes, especificamente dentro do contexto local das participantes.

- » Compreensão do que é necessário considerar ao facilitar esta sessão no futuro.

**** As próximas sessões estão relacionadas ao tema gênero. O fluxo lógico dessas sessões depende do que você acha, como Treinadora Master, que funcionaria melhor para o seu grupo****

Atividade 2: Aja como uma mulher ou aja como um homem (45 min)

1. Explique às profissionais que elas pensarão mais sobre gênero – desta vez considerando como as normas de gênero impactam o que é aceitável para mulheres e homens.
2. Divida o grupo em dois. Cada grupo receberá marcadores e uma grande folha de *flip chart*. No papel, elas devem desenhar uma caixa grande. Para o Grupo 1, o título no topo deve ser "Aja como um homem". O título do Grupo 2 deve ser "Aja como uma mulher".
3. Cada grupo deverá escrever, dentro da caixa, o que as pessoas querem dizer, em sua comunidade, quando pronunciam essa frase. Os exemplos podem ser:

Aja como uma mulher

- » Educada, quieta, reservada
- » Bonita, delicada e "feminina"
- » Interessada no estereótipo de "coisas de mulher" (maquiagem, sapatos, compras etc.)
- » Super emotiva

Aja como um homem

- » Forte/Durão
- » Masculino
- » Sem demonstrar nenhuma emoção
- » Interessado no estereótipo de "coisas de homem" (esportes, cerveja, carros, política, etc.)

CONTINUA »»»

1. Dê ao grupo 15 minutos para discutir e escrever e, depois, faça com que eles compartilhem. Faça as seguintes perguntas:
 - a. Como isso é influenciado por raça, classe, etnia, status socioeconômico?
 - b. Essas ideias sobre o que é agir como homem ou mulher podem ser prejudiciais para a pessoa que age dessa forma? E para outras, que estão ao redor dessa pessoa? Como?
 - c. Como viver dentro dessas caixas afeta a vida de outras pessoas ao nosso redor?
 - d. O que acontece quando as pessoas agem fora dessas caixas? Como a comunidade reage?
2. Termine a atividade com uma discussão, perguntando às profissionais: O que elas devem lembrar/levar em consideração ao facilitar esta sessão? (por exemplo, participantes diferentes serão impactados de formas distintas pelas normas de gênero)

Ao pensar em facilitar esta sessão, as próprias profissionais podem considerar como elas estão implicadas nas normas de gênero e compartilhar com as participantes. Por exemplo, "Quando comecei a jogar rúgbi, muitos me disseram para parar, porque eu nunca encontraria um namorado se tivesse mais músculos do que ele. Costumavam me dizer que eu não deveria praticar um esporte tão agressivo". Ao compartilhar as próprias histórias, as profissionais incentivam as participantes a pensar em como as normas sociais de gênero afetaram especificamente a si mesmas. have specifically impacted themselves.

PERGUNTAS

- » Como as normas sociais de gênero impactam mulheres e homens de maneiras diferentes?
- » O que acontece se ignorarmos essas normas de gênero?
- » As normas de gênero se manifestam da mesma forma em todo o mundo?
- » O que vocês, como facilitadoras, devem levar em consideração ao conduzir esta sessão?

MENSAGENS PRINCIPAIS

As normas sociais de gênero levam à desigualdade entre mulheres e homens, impactando o comportamento esperado/aceitável de mulheres e homens.

OBSERVAÇÕES

Para tornar esta atividade mais dinâmica, você também pode usar a dramatização, pedindo às participantes que representem "agindo como uma mulher/homem".

CONTINUA »»»

Atividade 3: Compreendendo o gênero

Para esta atividade, pense no seu contexto local e decida qual das duas opções abaixo seria adequada para auxiliar as profissionais que participam do seu treinamento.

Opção 1: Menino ou menina (30 min)

Escolha esta sessão para uma discussão mais geral sobre gênero, abordando a diferença entre sexo e gênero.

1. Explique às participantes que elas terão uma discussão sobre gênero.
2. Divida as participantes em três grupos.
3. Mostre a elas a imagem de uma criança recém-nascida na apresentação de slides da sessão e pergunte: é um menino ou uma menina? Pela imagem elas não devem ser capazes de dizer).
4. Peça ao **Grupo 1** para imaginar que esta criança crescerá e se tornará uma menina (de preferência do mesmo grupo socioeconômico do que a média das meninas que pertencem ao Programa UVLO). Elas devem debater e anotar;
 - a. Qual será o futuro dessa garota?
 - b. Como seria a vida dela?
 - c. Que obstáculos ela enfrentaria ou quais privilégios ela teria?

O **Grupo 2** faz a mesma atividade, mas considerando a criança um menino. O **Grupo 3** faz a mesma atividade considerando uma criança que cresce e não se adapta a um gênero específico em um sistema binário.

5. Pergunte aos grupos:

- a. Quais aspectos estão relacionados ao gênero?
- b. O que está relacionado ao sexo?
- c. Quais são as semelhanças? Quais são as diferenças?

PERGUNTAS

- » Como as normas sociais de gênero impactam mulheres e homens de formas diferentes?
- » Qual é a diferença entre sexo e gênero?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » As normas sociais de gênero levam à desigualdade entre mulheres e homens.
- » Sexo e gênero não são a mesma coisa; sexo se refere às diferenças biológicas entre homens e mulheres (ex.: genitália), enquanto gênero é uma construção social e se refere às características atribuídas a mulheres e homens pela sociedade.

OBSERVAÇÕES

** Peça para que as profissionais pensem sobre como elas facilitariam esta sessão. Como elas garantiriam que as treinadoras que elas estão formando se sentissem à vontade para compartilhar opiniões e fazer perguntas? **

CONTINUA »»»

Opção 2: Discussão sobre o Biscoito do Gênero (30 min)

Escolha esta sessão para promover um debate mais profundo sobre gênero, identidade de gênero e sexualidade

1. Explique às participantes que elas farão um debate mais profundo sobre gênero, identidade de gênero e sexualidade.
2. Diga às participantes que se trata de um espaço seguro e que elas devem ficar à vontade para fazer perguntas sem se sentirem constrangidas.
3. Mostre o Biscoito do Gênero ou distribua o conteúdo do slide em uma folha.
4. Promova um debate em grupo. Você pode usar as perguntas abaixo como guia:
 - » Qual é a diferença entre sexo e gênero?
 - » Por que é importante incluir esses tópicos no treinamento de Treinadoras Master?
 - » O que é sexualidade/identidade de gênero?
 - » Como vocês, como Treinadoras Master, discutem esse tópico delicado?

5. Após o debate geral sobre gênero e sexualidade, incentive as participantes a pensar sobre como elas facilitariam esta sessão. Por exemplo, o que elas fariam se duas treinadoras tivessem uma opinião diferente sobre sexualidade? Como elas resolveriam o conflito?

PERGUNTAS

- » Qual é a diferença entre sexo e gênero?
- » O que é identidade de gênero?

OBSERVAÇÕES

É importante que as participantes se sintam confortáveis e confiantes ao falar sobre gênero, identidade de gênero e sexualidade enquanto conduzem o treinamento. Tendo isso em mente, incentive-as a fazer as próprias perguntas e pensar sobre que tipo de perguntas as meninas do UVLO fazem, pois as profissionais também terão perguntas semelhantes.



SESSÃO 4
CONTEÚDO DO
CURRÍCULO UVLO

METODOLOGIA: SESSÃO DO CURRÍCULO, JOGO, TRABALHO EM GRUPO, DISCUSSÃO

- 🕒 **Tempo:** 1 hora e 15 min
- 📄 **Materiais:** Slides PPT da Sessão 4; Papel *Flip chart*, Marcadores; Post-its; Cones
- 🏠 **Espaço:** Ambiente aberto e fechado

Observações: Talvez não seja necessário revisar todas as áreas de conhecimento, pois alguns grupos podem já ter um conhecimento profundo do tema.

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Explorar as principais áreas de conhecimento abordadas pelo currículo.
- » Compreender com mais profundidade as questões mais importantes abordadas no currículo (violência de gênero, saúde e direitos sexuais e reprodutivos e empoderamento econômico).
- » Aprender como facilitar uma sessão do currículo para as profissionais.

INSTRUÇÕES

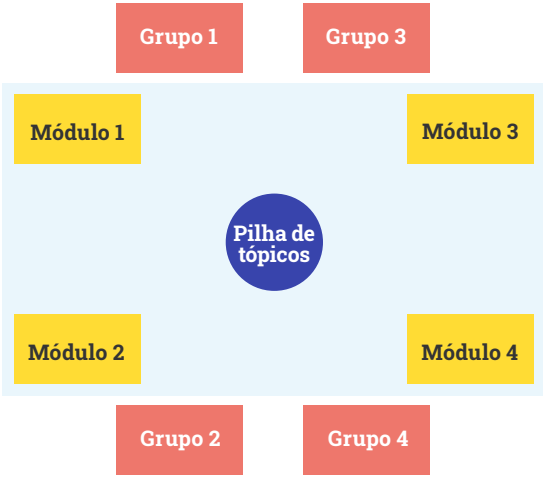
Atividade 1: Explorando os Módulos (30 min)

1. Explique que esta atividade proporcionará uma recapitulação adicional do conteúdo do currículo do UVLO.
2. Monte 4 grupos. Atribua a cada grupo um dos módulos do currículo do UVLO; Seja você mesma, Seja saudável; Seja Empoderada ou Planeje o seu Futuro. Cada grupo deve pegar uma pilha de post-its e, à medida que avançar no módulo, escrever uma área de conteúdo/tópico, representada no módulo por post-its. Os grupos não devem escrever os nomes da sessão, mas sim quais tópicos ou temas

são abordados. Elas não devem escrever o nome do módulo no cartão. Exemplos de tópicos do módulo incluem:

- » Menstruação
- » ISTs
- » Métodos contraceptivos
- » HIV/Aids
- » Drogas
- » Violência de gênero
- » Poder nos relacionamentos
- » Educação financeira
- » Criando um orçamento
- » Meio ambiente

3. Organize o espaço de modo a ficar parecido com o diagrama abaixo. Atribua um módulo a cada canto do quadrado. Coloque todos os tópicos criados pelas quatro equipes no meio do quadrado.



CONTINUA »»»

1. Reorganize as participantes em quatro equipes diferentes e peça a cada equipe para que se organize em fila de um lado do quadrado grande, como mostra a figura anterior. Ao seu sinal, uma integrante de cada equipe deverá ir para o meio, pegar um tópico e, em seguida, colocá-lo no quadrado do módulo correto. A próxima companheira da equipe só pode ir até o meio depois que a primeira voltar. A equipe que terminar mais rápido é a vencedora.
2. Assim que o jogo terminar, reveja os tópicos abordados em cada quadrado/módulo mais uma vez.
3. Termine com um debate com as profissionais, usando as perguntas abaixo para discussão.

PERGUNTAS

As perguntas abaixo facilitam com que as Treinadoras Master compreendam a importância dos tópicos do currículo e como se pode usar métodos diferentes para conduzir atividades.

- » Por que, como profissional, é importante, antes de iniciar cada sessão, compartilhar o seu objetivo?
- » Por que usamos o trabalho em grupo nesta atividade?
- » Por que usamos a chuva de ideias como metodologia? Poderíamos ter feito esta sessão usando uma metodologia diferente (ex.: dramatização)

Atividade 1: Exemplo da sessão (45 min)

Nesta atividade, você será a facilitadora de uma sessão do treinamento para facilitadoras UVLO. O objetivo desta atividade é incentivar as Treinadoras Master a começarem a pensar sobre a própria facilitação e a maneira com que elas conduziram essas sessões com as profissionais UVLO, após a sua demonstração. Elas começarão a se preparar para as próprias sessões simuladas. Na seção de demonstração, você pode escolher qual sessão deseja facilitar. Há algumas sugestões abaixo, mas você não precisa se limitar a elas. Considere as áreas que as participantes poderiam melhorar e guarde as sessões mais difíceis para facilitar durante as sessões simuladas.

**** É possível encontrar exemplos de elementos a serem considerados para cada sessão na parte de observações, abaixo da explicação da atividade. ****

CONTINUA »»»

Sugestão 1: Seja saudável (45 min) Um dia na vida de uma menina

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Incentivar as participantes a pensar sobre os desafios que as meninas enfrentam durante a menstruação

1. Explique que esta é uma sessão de demonstração e que você vai mostrar como facilitar com sucesso uma sessão do Programa UVLO para as treinadoras. Ao longo desta sessão, você explicará por que ela contém certos elementos e por que é importante incluí-los em nas sessões com as profissionais.
2. Divida as treinadoras em equipes de três ou quatro, dependendo do tamanho do grupo.
3. Cada grupo pegará uma folha grande de papel em branco e marcadores e desenhará o que é um dia na vida de uma adolescente do Programa quando ela está menstruando.
4. Devem começar desde o momento em que a menina acorda até quando ela adormece em um dia normal. As participantes devem pensar nas meninas da região delas. Pergunte às participantes:
 - a. Quais são as responsabilidades gerais que uma menina deve considerar durante o dia? (casa, família, escola, trabalho, amigos etc.)
 - b. Onde as meninas passarão a maior parte do tempo durante o dia?
 - c. O que as meninas gostam de fazer no tempo livre nesse dia?

5. Incentive as participantes a serem criativas em seus desenhos e dê a elas 20 minutos para terminarem a atividade.
6. Depois que os grupos terminarem os desenhos, peça a uma pessoa de cada grupo para apresentá-los, discutindo o que desenharam.

PERGUNTAS

- » Por que essa sessão do dia na vida de uma menina é boa para conduzir com as profissionais? Que informações isso nos fornece?
- » Por que usamos o trabalho em grupo nesta atividade?
- » Por que usamos o desenho como metodologia? Poderíamos ter feito esta sessão usando uma metodologia diferente (ex.: dramatização)

MENSAGENS PRINCIPAIS

Esta é uma ótima sessão para conduzir com as profissionais. Por meio desta sessão, elas ficarão mais cientes de quem são as meninas do Programa, bem como dos desafios que enfrentam.

CONTINUA »»»

Sugestão 2: Seja empoderada (45 min)
Diferentes formas de violência

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Incentivar as participantes a pensar sobre as diferentes formas de violência de gênero
- » Observar como a sociedade normalizou/aceitou diferentes tipos de violência contra mulheres e meninas

1. Explique que esta é uma sessão de demonstração e que você mostrará como facilitar com sucesso uma sessão do programa UVLO para as profissionais. Ao longo desta sessão, você explicará por que ela contém certos elementos e por que é importante incluí-los em suas sessões com as treinadoras. Veja a seção de observações de cada sugestão para verificar os elementos a serem considerados durante a sessão do exemplo.
2. Peça às participantes para se dividirem em quatro grupos diferentes. Cada grupo receberá uma folha de *flip chart* e uma categoria diferente de violência de gênero, como:
 - » Violência física
 - » Violência psicológica
 - » Violência patrimonial
 - » Violência sexual
3. Dê aos grupos 5 minutos para escreverem o maior número de exemplos de violência que lembrarem, dentro da respectiva categoria. Por exemplo, insultos verbais são um exemplo de violência psicológica.

4. Após 5 minutos, os grupos devem mudar para um novo *flip chart* e fazer o mesmo com a nova categoria.
5. Os grupos devem continuar trocando de *flip chart* até que retornem ao seu inicial, que terá a contribuição de todos os grupos.
6. A seguir, peça aos grupos que desenhem uma tabela, conforme a disposta abaixo:

Aceitável	Menos aceitável	Inaceitável
-----------	-----------------	-------------

7. Peça a cada grupo para pensar sobre o contexto local e considerar se cada tipo de violência é considerado aceitável, menos aceitável ou inaceitável pela sociedade.
8. Após 5 minutos, peça a cada grupo para apresentar o *flip chart* e discutir como as diferentes comunidades veem os diversos tipos de violência.
9. No final da discussão geral, peça às participantes que pensem sobre a sessão e em como ela foi facilitada. Promova um debate usando as perguntas abaixo.

PERGUNTAS

- » Por que esta é uma boa sessão para conduzir com profissionais?
- » Por que usamos o trabalho em grupo nesta atividade?
- » Por que a atividade pede que as participantes se movam ao redor de cada *flip chart*?
- » O que é importante considerar durante a discussão? (por exemplo, a violência de gênero pode ser uma questão sensível para algumas participantes; como Treinadora Master, como você leva isso em consideração?)

MENSAGENS PRINCIPAIS

Esta é uma boa sessão para conduzir com as profissionais de forma que elas entendam os diferentes tipos de violência. A violência é um tema importante no currículo, e surgirão perguntas por parte das meninas. Como profissional, você deve se sentir confortável para falar sobre o assunto, mas também entender os diferentes tipos.

OBSERVAÇÕES

Incentive as facilitadoras a pensar sobre como elas facilitariam esta sessão. Faça a pergunta: o que você faria se duas profissionais tivessem uma opinião diferente sobre o fato de a violência ser aceitável ou não? Como você resolveria essa situação?

Sugestão 3: Planeje seu futuro (45 min)
Escolha sua própria aventura

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Incentivar as participantes a pensar sobre educação financeira e a abordagem construtiva do Programa UVLO.

1. Fixe em um local visível as cartas com as habilidades para a vida (consulte o Guia de Recursos da Treinadora Master), agrupadas de acordo com seu módulo, que foram usadas nas atividades do módulo anterior. É importante que todas as cartas fiquem visíveis durante o jogo e que possam ser retiradas da parede pelas “jogadoras” e depois recolocadas. Cada nível do jogo será disputado duas vezes, uma vez sem e outra com a participação do público.
2. Peça a três voluntárias, ou jogadoras, para iniciar o jogo, que será conduzido na frente de todo o grupo.
 - a. A pessoa 1 é a adolescente que não passou pelo programa UVLO e não tem habilidades para a vida e as outras duas serão os obstáculos.
 - b. Dê à pessoa que representa a adolescente a carta com o rótulo Garota Adolescente Nível 1 e dê às pessoas que representam os obstáculos as cartas de Obstáculos Nível 1 (consulte o Guia de Recursos para Treinadoras Master).

CONTINUA »»»

- c. Todas as jogadoras devem ler suas cartas e assumir suas “personagens”. Dê-lhes alguns minutos.
3. Depois de alguns minutos, peça à adolescente para ler em voz alta a carta dela. Em seguida, ela deve começar a andar até ser parada pelo obstáculo.
4. Faça com que um dos obstáculos a detenha. O obstáculo deve representar o que a carta diz. Depois, o segundo obstáculo deve se aproximar dela e representar o que está na carta.
5. Após a jogadora enfrentar todos os obstáculos, o jogo congela. Agora você diz ao público que o jogo será repetido e que desta vez o público deve ajudar a adolescente a superar esses obstáculos. Para fazer isso, elas devem pegar cartas de habilidades para a vida (que devem ser coladas na parede ou em uma mesa de forma visível) que acham que ajudarão a adolescente a tomar a decisão correta ou positiva. O público representa meninas que passaram pelo UVLO (dê a elas um boné ou uma camiseta do UVLO para mostrar que passaram pelo Programa) e está equipado com todas as habilidades para a vida de todos os módulos.
6. Comece o jogo novamente e deixe o público pegar as cartas de habilidades para a vida e se aproximar da adolescente e “ajudá-la” a tomar a decisão certa, dando seus conselhos.
7. Assim que a adolescente fizer a escolha “saudável”, explique a todas que elas tiveram sucesso e alcançaram o Nível 2!
8. Repita o jogo com o Nível 2, o Nível 3 e o Nível 4.

9. Faça uma análise após o término do jogo. Explique que isso é algo que chamamos de abordagem construtiva para o empoderamento econômico das meninas.

PERGUNTAS

- » Por que o módulo de educação financeira do Programa UVLO vem por último?
- » O que podemos aprender com essa atividade? Por que essa é uma boa atividade para conduzir com as profissionais?
- » Por que é importante fazer esta sessão com as profissionais?
- » Por que usamos a encenação?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » O currículo do UVLO é baseado em um fluxo lógico - você deve percorrer todos os módulos em ordem, a fim de garantir a consolidação do aprendizado.



SESSÃO 5

REVISÃO DA ESTRUTURA CURRICULAR

METODOLOGIA: JOGO, TRABALHO EM GRUPO, DISCUSSÃO

- 🕒 **Tempo:** 2 horas
- 📄 **Materiais:** Slides em PPT da Sessão 5; Papel de *flip chart*; Post-its; Equipamento para jogo
- 🏠 **Espaço:** ambiente interno/externo

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Compreender profundamente as metodologias utilizadas no currículo do UVLO
- » Explorar e compreender metodologias baseadas em jogos com mais profundidade

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Compreendendo o jogo baseado em metodologia (1 hora 30 min)

Nesta atividade, você facilitará atividade que segue a metodologia baseada em jogo. Depois de jogar com as participantes, termine com uma discussão/atividade em grupo.

1. Explique que uma parte importante do currículo do UVLO é usar exercícios e brincadeiras/jogos esportivos para ajudar as meninas a refletirem mais profundamente sobre tópicos importantes de habilidades para a vida.
2. Explique que agora você participará de um jogo chamado Botas Mágicas, uma atividade que segue a metodologia baseada em jogo.
3. Facilite o jogo das Botas Mágicas (instruções abaixo)
 - a. Deixe os dois grupos ficarem em um lado do campo e marque o espaço com uma linha ou um marcador. Em seguida, meça aproximadamente um espaço de

10 ou 15 metros e marque a outra extremidade com uma linha ou um marcador.

b. Divida o grupo em duas equipes (ou mais, se houver mais botas). Cada grupo deve receber um par de botas.

c. Explique ao grupo que o espaço à frente é um rio de lava e que todos terão que atravessar o rio

d. No entanto, ninguém deve tocar o rio com qualquer parte de seu corpo (porque é lava em chamas!). Elas devem usar as botas mágicas para fazer a equipe atravessar o rio, mas existem algumas regras:

- » Apenas um pé pode entrar em uma bota por vez
- » O(s) pé(s) só pode(m) cruzar o rio uma vez com a(s) bota(s)
- » As botas não podem ser jogadas para o outro lado do rio, mas podem ser carregadas
- » A primeira equipe na qual todas as participantes conseguirem atravessar o rio vence.

4. Depois de aplicar esta atividade, reúna as participantes e discuta os 5 elementos da metodologia. Os elementos incluem:

- » Boas-vindas/Aquecimento
- » Introdução à sessão (objetivo, habilidade para a vida, tema)
- » Instruções do jogo
- » Jogo
- » Discussão (refletir, conectar, aplicar)

CONTINUA »»»

5. Para esta discussão, faça perguntas como: Por que começamos com um aquecimento? Por que é importante incluir os objetivos? O que é a abordagem refletir, conectar, e aplicar? Por que ela é útil?

6. Após esta discussão, divida as participantes em grupos de 3 ou 4 e peça a cada equipe para tentar criar suas próprias discussões, com base no jogo que acabaram de jogar e no que sabem sobre o ciclo de discussão Refletir/Conectar/Aplicar. Cada grupo deve receber um objetivo da sessão e pensar sobre as perguntas que faria às profissionais durante os treinamentos. Os objetivos da sessão de exemplo podem ser:

- » Desenvolver habilidades de comunicação
- » Promover o trabalho/habilidades em equipe
- » Desenvolver habilidades de liderança

7. Dê aos grupos 10 minutos para pensarem em várias perguntas para cada categoria. Em seguida, peça que eles compartilhem suas perguntas. Incentive as participantes a dar feedback construtivo a cada grupo e sugestões sobre como elas poderiam melhorar as perguntas.

PERGUNTAS

Abaixo estão alguns exemplos de perguntas que as profissionais podem fazer em seus próprios treinamentos:

- » O que você aprendeu com esta atividade? Foi difícil atravessar o rio?
- » Por que foi difícil ou fácil cruzar o rio?
- » Qual foi a estratégia da sua equipe e como você a criou? Quem foi a sua líder nesta sessão?
- » À líder: como é liderar o grupo para atingir o objetivo? E para as seguidoras: como é a sensação de ter uma líder no grupo?

MENSAGENS PRINCIPAIS

Como Treinadora Master, você sempre incluirá uma sessão sobre a metodologia baseada em jogo em seu treinamento. As profissionais têm dificuldade principalmente para conectar o jogo com as habilidades para a vida. No treinamento de profissionais é muito importante mostrar um bom exemplo para que as treinadoras entendam perfeitamente esse ponto.

OBSERVAÇÕES

Sinta-se à vontade para usar uma atividade diferente do currículo do UVLO que segue a metodologia lúdica!

CONTINUA »»»

Atividade 2: Compreendendo a metodologia baseada em jogos (1 hora 30 min)

1. Explique ao grupo que o currículo UVLO usa uma variedade de metodologias participativas para criar espaços de reflexão e facilitar a aprendizagem e a exploração de diferentes temas com as meninas adolescentes. Como Treinadora Master, é importante entender bem esses métodos para que você possa transmitir as habilidades e o conhecimento dessas diferentes metodologias para as treinadoras, que possivelmente são menos experientes.
2. Comece desenhando um continuum em uma folha de *flip chart* ou em um grande quadro, se disponível. O gráfico contínuo deve ser semelhante ao gráfico do slide 7 da Sessão 5 em PPT.
3. Peça às participantes que usem post its e anotem os tipos de atividades que elas acham que são usados no currículo UVLO. Forneça de 5 a 10 minutos para escreverem o máximo de coisas que conseguirem pensar.
4. Assim que todas tiverem terminado, peça-lhes que venha uma por uma e coloque seu post it no continuum dependendo do grau de participação considerado. Não é necessário repetir métodos se já aparecerem no *flip chart*.
5. Por último, identifique os tipos de metodologias usadas no UVLO e compare com a lista que as participantes criaram para ver se há alguma discrepância.
 - » Arte/desenho
 - » Trabalho em grupo/discussões
 - » Reflexão individual
 - » Esporte

6. Explique que diferentes tipos de informação ou experiência podem ser transmitidos por meio de diferentes metodologias. Às vezes, apresentações são necessárias para transmitir certos tipos de informação, enquanto em outras vezes, a reflexão individual e a discussão em pequenos grupos são mais eficazes.
7. Termine com uma discussão sobre por que usamos diferentes metodologias no UVLO - veja exemplos de perguntas abaixo.

PERGUNTAS

- » Por que usamos diferentes metodologias no UVLO?
- » Ao facilitar um treinamento com treinadoras, o que as participantes devem levar em consideração?

MENSAGENS PRINCIPAIS

É importante lembrar que cada treinadora terá diferentes pontos fortes e fracos de facilitação. Algumas profissionais se sentirão mais confiantes ao usar certas metodologias; outras podem não estar familiarizadas com todas elas, e cada uma pode conduzir a metodologia de maneira diferente.



SESSÃO 6

ESPORTE PELOS DIREITOS DAS MENINAS E PELA IGUALDADE DE GÊNERO

METODOLOGIA: DISCUSSÃO, CHUVA DE IDEIAS, TRABALHO EM GRUPO, JOGO, REFLEXÃO

⌚ **Tempo:** 2 horas 30 min

📄 **Materiais:** slides PPT; *flip chart*; Marcadores; Cones; Questionário impresso de estilo de aprendizagem

🏠 **Space:** Ambiente aberto e fechado

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Fortalecer as habilidades de facilitação, especialmente aquelas necessárias para trabalhar com pessoas adultas e liderar treinamentos para elas
- » Entender diferentes métodos de facilitação e como/quando usá-los
- » Aprender habilidades para liderar discussões com eficácia

INSTRUCTIONS

Atividade 1: Alunas adultas (40 min)

Esta sessão incentiva as participantes a refletirem sobre o próprio estilo de aprendizagem. Ao fazer isso, as participantes estão mais conscientes da variedade de estilos de aprendizagem e podem considerar a melhor forma de facilitar seus treinamentos com as profissionais UVLO, considerando que elas também podem ter estilos de aprendizagem diferentes que são adequados para elas.

1. Explique às participantes que elas refletirão sobre o próprio estilo de aprendizagem individual por meio de uma atividade de afirmação. Nesta atividade, você lerá várias afirmações (veja abaixo), e as participantes refletirão sobre como elas aprendem melhor e decidirão se concordam ou discordam da afirmação.
2. Marque duas áreas na sala, opostas uma à outra. Em um lado escreva "Concordo" e no outro, "Discordo".

3. Leia uma afirmação por vez, pedindo às participantes que se movam pela sala para o lado que concordam ou discordam. Exemplos de afirmações incluem:

- » Eu entendo melhor como facilitar uma nova sessão experimentando e participando primeiro da sessão.
- » Prefiro aprender sobre a metodologia UVLO lendo informações detalhadas sobre cada uma delas.
- » Ao conhecer uma nova atividade, acho mais fácil de entendê-la se houver um diagrama.
- » Gosto de ver como as outras facilitam uma sessão, antes de eu mesma facilitá-la.
- » Ao me preparar para uma sessão, faço muitas anotações e gosto de ter cada passo anotado.

4. Para tornar esta sessão mais ativa, as participantes podem se mover pela sala de maneiras diferentes, como, por exemplo, saltitando, pulando, andando como um caranguejo, etc.

5. Depois que as participantes decidirem se concordam/discordam, incentive uma discussão entre os dois lados, perguntando a cada uma o por quê preferem esse estilo.

6. Após a atividade, apresente 4 estilos de aprendizagem diferentes para o grupo (veja a seguir). Peça ao grupo para pensar sobre os diferentes métodos de facilitação que poderiam ser usados para

melhor alcançar os objetivos de aprendizagem de alguém com esse estilo.

Estilos de aprendizagem

1. **Visual** - as participantes visuais aprendem melhor com diagramas ou imagens simples e fáceis de processar. Apresentações em Power Point, diagramas e desenhos de *flip chart* são muito úteis para essas meninas.
2. **Auditivo** - as participantes auditivas aprendem melhor quando ouvem as informações que precisam ser processadas. Elas podem preferir ler em voz alta, se tiverem material escrito e gostarem de debates e apresentações.
3. **Escrito** - Esse tipo de participante processa a informação anotando tudo. Faz muitas anotações e gosta de ter tudo escrito.
4. **Interativo** - as participantes interativas precisam experimentar algo para aprender. Elas provavelmente evitarão instruções escritas e mergulharão direto na prática.

PERGUNTAS

- » Como você, como Treinadora Master, pode garantir que as profissionais aprendam o conteúdo da melhor maneira possível?
- » Você pode adaptar o seu modo de facilitar as sessões aos estilos de aprendizagem de suas profissionais?

KEY MESSAGES

Quais são as mensagens principais para esta atividade?

OBSERVAÇÕES

Inclua aqui quaisquer adaptações/mudanças na metodologia ou na estrutura da sessão que você precisou ao aplicar essa sessão no treinamento.

Atividade 2: Zona de Conforto (15 min)

1. Explique às participantes que esta atividade foi projetada para identificar com o que elas se sentem confortáveis/confiantes para facilitar.
2. Crie três círculos com cones, um círculo grande, um menor dentro e outro ainda menor no interior do médio. Explique ao grupo que você vai ler uma série de tarefas, e que cada pessoa deve decidir uma das três coisas: se a tarefa é muito fácil, vá para o círculo menor; se a tarefa é um pouco difícil, mas você acha que poderia lidar com a situação apenas aprendendo algumas novas habilidades; vá para o círculo médio e, se a tarefa for muito difícil ou assustadora - até mesmo para tentar - vá para o grande círculo externo.

3. Comece lendo algumas tarefas engraçadas/fáceis para deixar as participantes confortáveis e garantir que elas compreendam a atividade. Depois de ler cada tarefa, as participantes devem mover-se para o círculo apropriado. Exemplo de tarefas engraçadas/fáceis:

- » Pilotando um avião;
- » Dançando em um palco na frente de pessoas desconhecidas;
- » Lendo um livro em português;

CONTINUA »»»

CONTINUA »»»

4. Após essas tarefas, comece a ler as que estão abaixo, mais relacionadas à facilitação:

- » Facilitando um treinamento com meninas adolescentes;
- » Facilitando uma sessão sobre menstruação;
- » Facilitando uma sessão sobre Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos;
- » Facilitando uma sessão com pessoas adultas;
- » Resolvendo um conflito entre 2 profissionais durante um treinamento.

5. Quando terminar, pergunte ao grupo qual zona elas acham que é a melhor para se estar para aprender? A resposta deve ser a zona média, a que chamamos de zona de alongamento. É importante lembrar isso ao trabalhar com pessoas adultas, bem como com meninas adolescentes. Se você quiser que elas aprendam, você deve se certificar de que a atividade não é muito fácil, para que não fiquem entediadas, mas não muito difícil, a ponto de ficarem paralisadas ou se sentirem incapacitadas. A zona de alongamento é desafiadora o suficiente para motivá-las a continuar.

PERGUNTAS

- » O que podemos aprender com essa atividade?
- » Depois de concluir esta atividade, o que você deve ter em mente ao facilitar para as profissionais?

MENSAGENS PRINCIPAIS

O círculo do meio é a zona ideal para aprender. É importante considerar isso ao preparar o treinamento de treinadoras para entender o nível das participantes. Isso garantirá que você as desafie, mas não crie uma zona onde as participantes fiquem com medo ou se sintam intimidadas.

Atividade 3: Métodos de Facilitação (50 min)

1. Explique ao grupo que elas discutirão diferentes métodos de facilitação.
2. Primeiro, pergunte ao grupo se elas podem citar o máximo possível de métodos de facilitação e escrevê-los em um pedaço de papel, individualmente. Dê a elas 3 minutos.
3. Em seguida, peça-lhes que formem pares e compartilhem a lista com uma parceira. Elas devem juntar suas listas e acrescentar quaisquer métodos adicionais que possam ter acabado de lembrar.
4. Então dê uma volta e peça a cada par que retire um da lista. Cada vez que mencionarem um método, escreva-o em um *flip chart*, acrescentando-o à medida que cada grupo compartilha um. Certifique-se de não repetir métodos.
5. Em seguida, certifique-se de que todos os métodos abaixo estão incluídos nesta lista.

Métodos de facilitação

- » Chuva de ideias

- » Chuva de ideias reversa
- » Pense/Junte-se/Compartilhe
- » Encenação
- » Apresentação
- » Debate
- » Passeio pela Galeria
- » Desenho
- » Jogos
- » Votação por pontos
- » Vídeo + Discussão

6. Certifique-se de que todas as participantes estejam familiarizadas com cada método.

7. Crie novos pares e atribua a cada par um dos métodos. Cada uma deverá pegar meia folha de papel *Flip chart* (ou papel A4) e responder às seguintes questões sobre o seu método, pensando na sessão que elas irão organizar:

- a. Quando você usaria esse método?
- b. Por que você usaria esse método?
- c. Dê dois exemplos de quando esse método é usado/poderia ser usado ao facilitar um treinamento para profissionais UVLO.
- d. Por que esse método não seria adequado para algumas outras sessões durante um treinamento de profissionais UVLO?
- e. Que tipo de participante se beneficiaria mais com esse método?
- f. Que métodos já usamos neste treinamento? Você pode identificar em quais sessões foram usados?

8. Explique que o uso de uma variedade de métodos em seu treinamento, particularmente os que são participativos, contribuirá para que as profissionais se envolvam de maneiras diferentes.

9. Além disso, outro aspecto importante para envolver os participantes são os quebra-gelos. Tenha quebra-gelos prontamente disponíveis e veja a reação do grupo. Se elas parecerem sonolentas ou cansadas, comece com todas de pé, mesmo que por apenas 1 minuto, e conduza um rápido quebra-gelo para aquecer.

PERGUNTAS

- » Por que é importante usar diferentes métodos de facilitação ao realizar um treinamento com profissionais?

MENSAGENS PRINCIPAIS

Compreenda seu estilo de aprendizagem individual e o que isso significa para você como uma Treinadora Master. Se você estiver facilitando um treinamento para profissionais UVLO, considere os diferentes estilos de aprendizagem das participantes. O objetivo é criar uma zona de aprendizagem e usar métodos diferentes durante a sessão para garantir que você mantenha o seu grupo engajado.

Atividade 4: Reflexão de Facilitação
(30 min)

1. Explique às participantes que, nesta atividade, elas refletirão sobre a própria experiência como facilitadoras, pensando especificamente em momentos em que facilitaram tópicos difíceis ou delicados.
2. Peça às participantes para pensar individualmente sobre as próprias experiências pessoais em facilitar o Programa UVLO com meninas adolescentes. Incentive-as a pensarem sobre os momentos em que tiveram que facilitar uma sessão ou atividade que abordou questões delicadas ou difíceis. Faça as seguintes perguntas:
 - a. Houve alguma situação em que as meninas ficaram emotivas/chateadas/bravas/tristes?
 - b. Como você facilitou isso?
 - c. Como você se adaptou a essa situação como facilitadora?
3. As participantes podem escrever/desenhar seus pensamentos se quiserem.
4. Depois de refletirem sobre isso, peça às participantes que voltem a se reunir e que compartilhem suas experiências.
5. A seguir, como uma discussão em grupo, peça às participantes que pensem em si mesmas como facilitadoras de profissionais, em vez de facilitadoras de meninas adolescentes. Faça uma discussão em grupo usando as seguintes perguntas:
 - a. Com base na sua experiência como facilitadora de meninas adolescentes, você acha que algo semelhante poderia

- acontecer ao facilitar uma sessão com profissionais?
- b. O que vocês fariam, como facilitadoras, se as treinadoras fossem emocionadas/aborrecidas/zangadas/tristes durante a oficina?
 - c. A sua abordagem ao lidar com profissionais difere daquela com as adolescentes? Por quê?

PERGUNTAS

- » Como você adaptaria seu estilo de facilitação se as profissionais fossem afetadas por questões difíceis/delicadas?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » Leve em consideração que as profissionais também podem ser afetadas por certas questões durante um treinamento de Treinadoras Master.
- » A importância de ser capaz de adaptar seu estilo de facilitação, quando necessário, se as profissionais se sentirem afetadas por determinados tópicos do seu treinamento.



SESSÃO 7
SALVAGUARDA

METODOLOGIA: TRABALHO EM GRUPO, DISCUSSÃO, JOGO

- 🕒 **Tempo:** 2 horas
- 📄 **Materiais:** Slides de PPT, Flip chart, Marcadores, Dramatização, Cartões "Traçando a Reta"
- 🏠 **Espaço:** Ambiente aberto/fechado

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Compreender os termos de proteção
- » Compreender as políticas e os processos de salvaguarda para profissionais e organizações no currículo UVLO

INSTRUÇÕES

Atividade 1: O que é salvaguarda? (30 min)

1. Explique às participantes que nesta sessão elas discutirão sobre salvaguarda.
2. Incentive as participantes a pensarem sobre a salvaguarda das meninas adolescentes dentro de seus programas, mas também com as profissionais.
3. Peça às participantes que formem pequenos grupos e façam um mapa mental da palavra salvaguarda.
4. Dê a cada grupo 15 minutos e depois peça que apresentem seu mapa mental ao grupo grande.
5. Termine com uma discussão sobre salvaguarda e sobre o porquê é importante incluir esta sessão em um treinamento de Treinadoras Master

Inclua aqui quaisquer adaptações/mudanças na metodologia ou na estrutura da sessão.

PERGUNTAS

- » Quais elementos de salvaguarda são importantes para serem considerados em um treinamento para profissionais UVLO?
- » Como você facilitaria esta seção de salvaguarda com as profissionais?

MENSAGENS PRINCIPAIS

- » Compreensão da salvaguarda e a importância de salvaguardar tanto no Programa UVLO quanto em um Treinamento de Treinadoras Master.
- » Compreensão do porquê é importante considerar a salvaguarda em um treinamento para profissionais.

CONTINUA »»»

Atividade 2: Traçando a Reta
(1 hora e 30 minutos)

1. Nesta atividade, explique que você continuará a discussão sobre salvaguarda e o grupo aprenderá como facilitar o jogo Traçando a Reta. As instruções para a atividade podem ser encontradas no Guia de Recursos da Treinadora Master.
2. Divida as participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo um conjunto de cartas do jogo Traçando a Reta.
3. Uma pessoa do grupo deverá abrir a caixa e colocar as três cartas amarelas de "importância" no chão.
4. Cada pessoa do grupo lê uma carta em voz alta. O grupo discute e decide se é "muito importante", "importante" ou "menos importante" para um programa esportivo e coloca a carta no chão de acordo com o grau de importância.
5. Depois que todos os grupos tiverem feito isso, visite cada um deles e faça uma ou duas perguntas, como: Por que vocês colocaram aquela carta na categoria "menos importante"? Vocês podem explicar por que vocês acham que esta carta é importante?
6. Em seguida, de volta aos grupos, peça para que cada um olhe para sua categoria "muito importante" e pense se os cartões incluídos nessa categoria correspondem a salvaguardas que já existem no Programa "nós temos isto" ou se é algo de

que o Programa ainda precisa "devemos ter isto".

7. Finalmente, das cartas categorizadas em "muito importantes" e também da categoria "devemos ter isto" - escolha as 3 cartas que são as MAIS importantes para serem abordadas.
8. Termine a atividade com uma discussão em grupo sobre salvaguarda.

PERGUNTAS

- » Quais são as principais salvaguardas que podemos identificar nesta atividade?
- » Por que é necessário facilitar esta sessão com profissionais?
- » O que você deve lembrar ao facilitar esta sessão com profissionais?

MENSAGENS PRINCIPAIS

Salvaguarda é muito mais do que apenas estabelecer políticas de proteção às crianças e adolescentes. Para ter um programa seguro para todas as partes envolvidas (profissionais, meninas, etc), é importante conduzir esta atividade para estabelecer prioridades de salvaguarda.



SESSÃO 8
INTRODUÇÃO À
SESSÃO SIMULADA

METODOLOGIA: APRESENTAÇÃO, SESSÃO DO CURRÍCULO, SESSÃO DE TREINAMENTO

- 🕒 **Tempo:** 1 hora 30 min
- 📄 **Materiais:** Slides em PPT; Papel para *flip chart*; Marcadores; Equipamento para simulação da sessão
- 🏠 **Espaço:** Ambiente aberto / fechado

Observações: As profissionais devem se sentir à vontade para fornecer feedback construtivo positivo e negativo; certifique-se de que esta seja a ênfase durante a sessão

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Compreender a importância e o papel da sessão simulada nos treinamentos das Treinadoras Master do UVLO.
- » Compreender a estrutura das sessões simuladas.
- » Explorar estruturas de feedback construtivo.

INSTRUÇÕES

Atividade 1: A Sessão Simulada e Arte do Feedback Construtivo (30 min)

1. Comece perguntando se o grupo sabe o que é uma sessão simulada. Explique que uma sessão simulada é uma oportunidade para as participantes praticarem sessões de facilitação e receber feedback do grupo. Explique que, durante o treinamento, as participantes facilitarão algumas sessões de simulação em pequenos grupos. Sessões simuladas são uma forma de praticar tanto a facilitação quanto o feedback.
2. Explique às participantes que aprender como facilitar práticas de sessão simulada eficazes e positivas é uma parte importante do treinamento das profissionais do UVLO.

3. Para poder apoiar as profissionais durante as próprias oficinas, as facilitadoras precisam ser capazes de oferecer feedback construtivo para fins de aprendizagem.

PERGUNTAS

- » Por que as sessões simuladas são tão importantes?
- » Por que é importante dar retorno construtivo?

Atividade 2: Preparação da sessão simulada (1 hora)

Na preparação da sessão simulada, as participantes serão divididas em grupos de cinco e receberão uma sessão específica da oficina da Treinadora Master. Agora é um bom momento para designar as sessões um pouco mais difíceis para que as participantes sejam expostas e aprendam como facilitar algumas das sessões difíceis com as treinadoras.

1. Peça às participantes para formarem grupos de cinco pessoas.
2. Explique que cada grupo receberá uma sessão/elemento diferente do Treinamento de Treinadoras Master para facilitar (exemplos de diferentes sessões podem ser encontrados a seguir).
3. Assim que os grupos tiverem a sessão definida, dê a eles 30 a 40 minutos para se prepararem para a sessão. O grupo todo deve se preparar; entretanto, apenas duas treinadoras devem realmente

facilitar ao mesmo tempo. Se quiserem, elas também podem dividir a sessão em duas partes, e cada “dupla” de profissionais pode assumir uma parte diferente da sessão.

4. Explique às profissionais que elas têm acesso a todos os materiais esportivos e de oficina de que possam precisar, mas lembre a elas de que devem usar materiais aos quais talvez tenham acesso apenas no campo.
5. Além disso, compartilhe com as treinadoras quando cada grupo apresentará a sessão simulada de acordo com a programação.
6. Por último, mostre slides sobre que tipo de feedback que será fornecido a cada grupo pelo restante das participantes após a sessão terminar.

Exemplo de sessões simuladas. Para obter descrições completas de cada sessão simulada, consulte o Guia de Recursos da Treinadora Master.

- » Caminhada do gênero
- » Um dia na vida de uma menina
- » Rio da Vida
- » Salvaguarda
- » Papel da Treinadora Master
- » Reflexão (Rosas e Espinhos)



PERGUNTAS

- » Como você facilitaria essas sessões com as profissionais?
- » O que você deve levar em consideração ao facilitar essas sessões com as profissionais?
- » Por que facilitamos essas sessões em um treinamento?



SESSÃO 9

APRESENTAÇÃO DO TREINAMENTO PARA PROFISSIONAIS DO UVLO

METODOLOGIA: APRESENTAÇÃO SESSÃO DO CURRÍCULO, CHUVA DE IDEIAS, DISCUSSÃO

- 🕒 **Tempo:** 2 horas 15 min
- 📄 **Materiais:** Slides PPT; Papel para *flip chart*; Marcadores; Cartões de índice; Post-its
- 🏠 **Espaço:** Ambiente aberto / fechado

Observações: Esta sessão pode fornecer informações sobre o que as Treinadoras Master consideram importante para as profissionais UVLO serem treinadas. Use as informações desta sessão para criar programações mais personalizadas para os treinamentos do UVLO. Fornecer informações às Treinadoras Master para a criação de uma programação é uma ótima maneira de oferecer domínio sobre o treinamento da profissional e capacitar as Treinadoras Master

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Explorar o conteúdo de um treinamento para profissionais do UVLO.
- » Discutir a logística de antes, durante e após o Treinamento de Treinadoras UVLO.



INSTRUCTIONS

Activity 1: A Sessão Simulada e Arte do Feedback construtivo (30 min)

1. Pegue cinco folhas do flip chart e escreva uma das seguintes palavras/expressões em cada um:
 - » Conteúdo
 - » Ambiente físico
 - » Ambiente psicológico
 - » Resultados
 - » Preparação + Acompanhamento
2. Pendure ou posicione cada papel ao redor da sala. Crie cinco pequenos grupos e espalhe-os, um grupo por papel. Cada grupo deve receber um marcador de cor exclusiva.

3. Cada grupo terá 10 minutos para fazer uma chuva de ideias sobre o que é relevante para o tópico.

a. Grupo de conteúdo: deve fazer uma chuva de ideias de qual deve ser o conteúdo da oficina para as profissionais UVLO (deve escrever uma sessão específica que elas acham que pode ser importante)

b. Grupo de ambiente físico: Deve refletir sobre o que as Treinadoras Master precisam pensar ao configurar o ambiente físico para um treinamento do UVLO.

c. Grupo de ambiente psicológico: Discutir pré-logística, logística e pós-logística de uma oficina para profissionais do UVLO O que as Treinadoras Master devem pensar ao criar um espaço seguro, sob uma perspectiva emocional e psicológica.

d. Grupo dos resultados: Quais devem ser os resultados de um treinamento para profissionais do UVLO? O que uma profissional do UVLO deve deixar para aprender ou ter aprendido?

e. Preparação + grupo de acompanhamento: Que tipo de preparação é necessária para as Treinadoras Master e facilitadoras UVLO? Que tipo de acompanhamento deve haver?

4. Cada grupo deve escrever todas as suas ideias no *flip chart* e usar a caneta/marcador de cor que lhes foi atribuído.

5. Depois de 10 minutos, mande todas trocarem, e cada grupo caminha para um novo tópico e acrescenta algo à chuva de ideias dos grupos anteriores.

CONTINUA »»»

- 6. A cada 10 minutos, continue mudando até que os grupos voltem aos tópicos originais.
- 7. Peça que cada grupo leia seu *flip chart* e, em seguida, compartilhe-o em um resumo para o restante do grupo.
- 8. Discuta quaisquer pontos adicionais conforme necessário.

MENSAGENS PRINCIPAIS

Tente motivar a criatividade, mas também tenha em mente a importância de ter um fluxo lógico nas oficinas e treinamentos. Existem algumas sessões que são necessárias para incluir e algumas sessões que são agradáveis de conduzir. É importante demonstrar uma programação padrão de um Treinamento de Treinadoras e explicar quais sessões devem ser incluídas.

Atividade 2: Qual é a sua programação? (45 min)

- 1. Nesta atividade, as participantes trabalharão juntas em grupo para criar uma agenda de Treinamento de Treinadoras Master.
- 2. Crie pequenos grupos de 3 ou 4 pessoas e dê a cada grupo um papel de *flip chart*/folha de papel por dia de oficina. Ex.: Dia 1 (manhã/tarde), Dia 2 (manhã/tarde), Dia 3 (manhã/tarde), Dia 4 (manhã/tarde), Dia 5 (manhã/tarde)
- 3. Cada grupo deve tentar criar a própria programação de como seria um treinamento da profissional do UVLO. Elas devem tentar incluir as áreas de conteúdo e as sessões em dias.
- 4. Cada grupo apresenta sua programação. Como facilitadora, você tenta consolidar todas elas para criar uma programação compartilhada nos *flip charts*.

- 5. Em seguida, cada grupo deve olhar para a agenda compartilhada e, depois, usar notas adesivas para adicionar o tipo de metodologia que podem usar por área de conteúdo/sessão. Elas podem se referir a sessões anteriores sobre metodologias de facilitação e tipos de atividades.
- 6. Como facilitadora, você tentará novamente resumir e consolidar os tipos de metodologias em torno de cada sessão para fornecer orientação e apoio.

PERGUNTAS

- » Quais são os objetivos de cada dia?
- » Que elementos você precisa levar em consideração ao criar uma programação?

Atividade 3: Preparação para um Treinamento de profissionais do UVLO (30 min)

- 1. Explique às Treinadoras Master que há etapas importantes que elas devem realizar antes de ministrar um treinamento de profissionais do UVLO.
- 2. Apresente os slides para descrever as etapas que as Treinadoras Master devem seguir.
- 3. Explique que um aspecto importante da preparação de um treinamento da profissional do UVLO é garantir que as candidatas participantes leiam todo o currículo do UVLO antes de chegarem. Isso fará com que o tempo gasto durante a oficina seja mais eficaz e eficiente.

PERGUNTAS

- » Como você, enquanto profissional, efetivamente se prepara para uma oficina de Treinadora Master?



SESSÃO 10
TORNANDO-SE
UMA FACILITADORA
E TREINADORA
MASTER DO UVLO

METODOLOGIA: APRESENTAÇÃO
⌚ **Tempo:** 30 min
📄 **Materiais:** Slides PPT; documentos associados ao processo
🏠 **Espaço:** Ambiente externo e interno

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Entender o processo para se tornar uma profissional oficial do Programa UVLO
- » Entender o processo de formação da Treinadora Master do Nível de Treinadora
- » Orientar melhor as treinadoras na navegação e na conclusão do processo antes e durante um treinamento de profissionais do UVLO,

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Compreendendo o processo (30 min)

- 1. Apresente às participantes o processo em slides PPT. Percorra cada estágio do processo e explique quais atividades são necessárias para passar para o próximo nível e quais documentos serão usados para avaliar e conduzir as profissionais por meio desses processos.
- 2. Distribua cópias dos diferentes documentos para que as Treinadoras Master possam se familiarizar com eles.



SESSÃO 11

LIDERANÇA NO UVLO

METODOLOGIA: DISCUSSÃO, CHUVA DE IDEIAS

- ⌚ **Tempo:** 1 hora
- 📄 **Materiais:** slides PPT; Papel de *flip chart*; Marcadores
- 🏠 **Espaço:** Ambiente interno

OBJETIVOS DA SESSÃO

- » Explorar o que liderança significa para meninas adolescentes no programa UVLO
- » Entender como a liderança é construída por meio do programa UVLO e como são os caminhos até a liderança

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Caminhos até a Liderança no UVLO (45 min)

1. Explique que, como Treinadora Master, você terá que ajudar as profissionais a entender como elas podem desenvolver a liderança de meninas por meio do programa UVLO.
2. Mostre às Treinadoras Master o gráfico dos caminhos de liderança no programa UVLO e como as meninas irão progredir nesses caminhos.
3. Em seguida, crie pequenos grupos e peça para que cada um faça uma chuva de ideias reversa sobre como as facilitadoras podem desenvolver a liderança das meninas no programa por meio de oportunidades de desenvolvimento. Cada grupo deve responder à pergunta: Como o programa UVLO pode diminuir a liderança de meninas adolescentes?
4. Uma vez que os grupos tenham feito a chuva de ideias reversa, peça-lhes que pensem qual seria o oposto das ideias

mencionadas e, assim, pensar se as novas ideias/soluções podem nos ajudar a construir melhor a liderança de meninas adolescentes no programa.

5. Peça a cada grupo para apresentar suas ideias originais (aquelas da chuva de ideias reversa), e também as ideias que surgiram no exercício seguinte, ao pensar no oposto de cada ideia mencionada.
6. Depois de cada grupo ter apresentado suas ideias, mostre os slides sobre os caminhos da liderança no UVLO como um exemplo de como o Programa está criando essas oportunidades.

PERGUNTAS

- » Como você pode, enquanto Treinadora Master, incentivar as profissionais a pensar sobre posições de liderança para meninas no programa?
- » Que conselho você poderia oferecer a uma profissional que queira desenvolver sua liderança?

MENSAGENS PRINCIPAIS

Quais são as mensagens principais para esta atividade?

OBSERVAÇÕES

Inclua aqui quaisquer adaptações/mudanças da metodologia ou estrutura da sessão.



SESSÃO 12

AVALIAÇÕES E CONCLUSÃO

METODOLOGIA: AVALIAÇÕES

- ⌚ **Tempo:** 2 horas
- 📄 **Materiais:** Autoavaliações da Treinadora Master (1 por participante); Avaliações do Treinamento (1 por participante); Certificados de Treinadora Master
- 🏠 **Espaço:** Ambiente interno

OBJETIVO DA SESSÃO

- » Avaliar o conhecimento das participantes sobre o currículo do UVLO e as técnicas do Treinamento de Treinadoras Master aprendidas durante este treinamento.
- » Fornecer uma oportunidade para as participantes refletirem sobre seus pontos fortes e fracos e criar planos de melhoria para o ano seguinte
- » Encerrar o treinamento e fornecer às participantes os próximos passos
- » Fornecer uma oportunidade para as participantes avaliarem o treinamento e oferecerem feedback.

INSTRUÇÕES

Atividade 1: Autoavaliações da Treinadora Master (1 hora)

1. Distribua a Autoavaliação da Treinadora Master a cada participante. Explique que esta avaliação ajudará as participantes a identificar seus pontos fortes e melhorias e a criar planos de ação para melhorar ao longo do ano
2. A Autoavaliação da Treinadora Master deve ser feita ao longo do treinamento para minimizar a quantidade de tempo que elas passam preenchendo a avaliação no último dia. Tendo isso em mente, a autoavaliação pode ser quebrada em 3 seções:
 - » Dia 2 - Conhecimento Temático
 - » Dia 3 - Habilidades de Facilitação
 - » Dia 4 - Reflexão
3. As participantes devem refletir e ser honestas em suas respostas. Elas não serão entregues nesse momento e serão mantidas pelas participantes para referência durante seu ano como Treinadora Master.

CONTINUA »»»

Atividade 2: Avaliação do treinamento (20 min)

1. Distribua a avaliação do treinamento a cada participante (ou forneça o link se estiver sendo feito on-line). Explique que estamos procurando opiniões honestas sobre o treinamento, e qualquer feedback sobre como melhorar o treinamento para o futuro seria muito bem-vindo.
2. Isso deve ser feito individualmente.
3. Outra opção é enviar um link para a pesquisa após o treinamento.

Atividade 3: Próximas etapas + Formação (40 min)

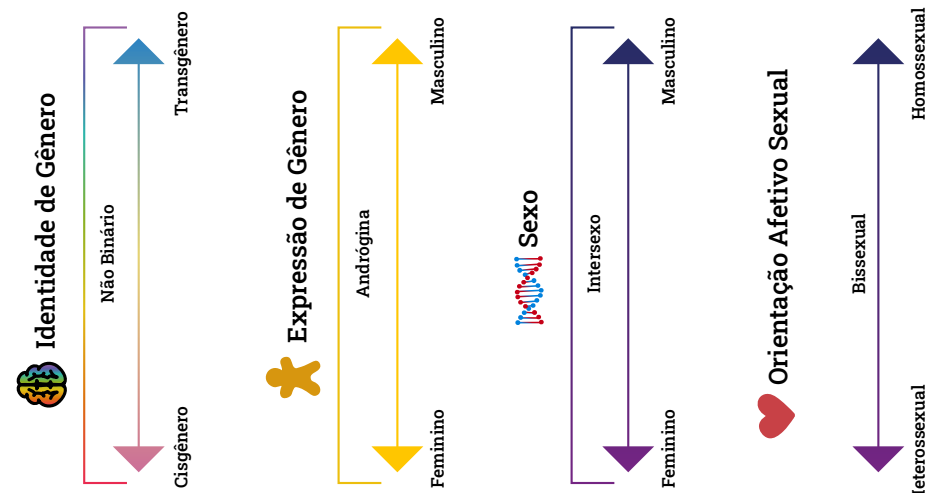
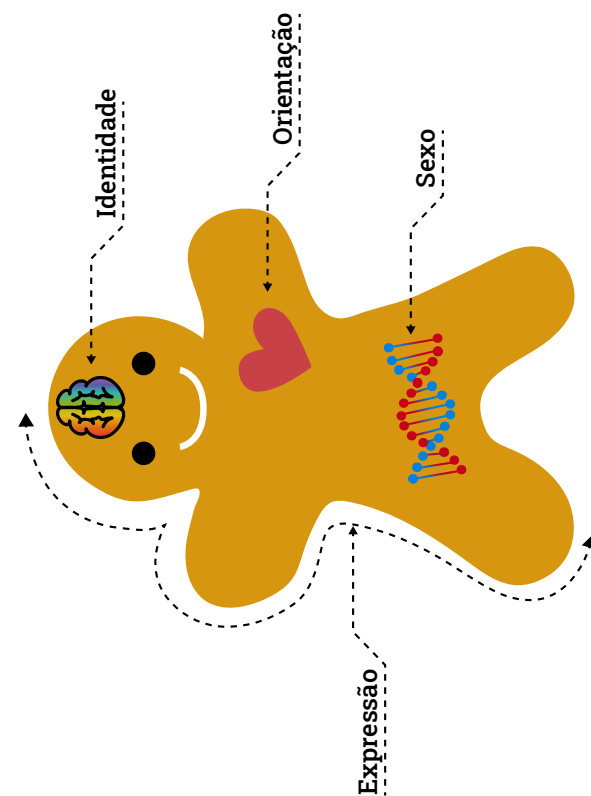
1. Lembre as participantes de que elas têm alguns próximos passos muito importantes. Elas devem consultar suas autoavaliações para criar um plano de como trabalharão seus pontos a serem melhorados como Treinadoras Master e definir metas.
2. Algumas Treinadoras Master podem já ter oficinas do UVLO agendadas, outras não. Lembre as participantes de que mesmo que elas não tenham um treinamento de profissionais do UVLO agendado, elas sempre podem trabalhar e desenvolver suas habilidades por meio de seu trabalho diário, ou procurar outras oportunidades para praticar certas habilidades e desenvolver certas capacidades.
3. Por último, organize um encerramento divertido, com alguma comida, bebida e música. Comemore as conquistas das participantes ao longo da semana!



Guia de Recursos



BISCOITO DE GÊNERO



IDENTIDADE DE GÊNERO, EXPRESSÃO DE GÊNERO, SEXO E ORIENTAÇÃO SEXUAL

IDENTIDADE DE GÊNERO

Identidade de Gênero se refere à experiência interna, individual e íntima de uma pessoa em relação ao próprio gênero, que pode, ou não, corresponder ao gênero que lhe foi designado ao nascer. É importante ressaltar que a identidade de gênero não define a orientação sexual de uma pessoa.

EXPRESSÃO DE GÊNERO

Expressão de Gênero é a forma como a pessoa expressa o seu gênero para a sociedade, por exemplo, por meio de roupas, acessórios, vestimentas, comportamentos, e linguagem. Elas são interpretadas com base nas normas tradicionais de gênero.

SEXO

Sexo refere-se às características físicas e biológicas no nascimento e no desenvolvimento, incluindo a genitália, o sistema reprodutivo, os hormônios, cromossomos, e etc, que são utilizadas para classificar as pessoas nas categorias: sexo feminino, sexo masculino e intersexual.

ORIENTAÇÃO SEXUAL

Orientação Afetivo Sexual refere-se ao direcionamento de nosso desejo e afeto e, ao contrário do que se pode pensar, não se trata de uma simples escolha da pessoa.



SESSÃO 4
CONTEÚDO DO
CURRÍCULO DO UVLO

CARTAS DAS HABILIDADES
PARA A VIDA

ATIVIDADE 2. Exemplo de sessão
Opção 4: Planeje seu futuro

SEJA VOCÊ MESMA		
Comunicando-se de maneira efetiva	Confiando no uso da voz	Resistindo a pressão das colegas
Resolvendo conflitos	Demonstrando sentimentos	Compreendendo relações de gênero
Desenvolvendo liderança	Construindo a própria identidade	

SEJA SAUDÁVEL		
Apreciando e cuidando do próprio corpo	Compreendendo a menstruação	Refletindo sobre o que é beleza
Compreendendo a contracepção	Compreendendo a sexualidade	Boas práticas de higiene
Adquirindo informações sobre sua própria sexualidade e saúde	Diminuindo comportamentos de risco	Copreendendo HIV/AIDS

SEJA EMPODERADA		
Abordando a violência de gênero	Lutando contra e denunciando a violência de gênero	Cuidando do meio ambiente
Diferenciando desejos e necessidades	Acessando recursos importantes quando precisa de ajuda	Entendendo seus direitos

PLANEJE SEU FUTURO		
Compreendendo como administrar seu dinheiro	Trabalho e profissões	Estabelecendo seus objetivos
Identificando qualidades e habilidades	Reconhecendo a importância da educação	Aplicando seu conhecimento

ESCOLHA SEUS PRÓPRIOS CARTÕES DE AVENTURA

NÍVEL 1. GANHANDO DINHEIRO

Você decidiu que gostaria de tentar ganhar algum dinheiro. Você ainda não tem certeza para que usaria esse recurso, mas viu que algumas de suas amigas e amigos têm dinheiro e você quer tentar ganhar também.

Obstáculos 1:

1. Um menino pede para fazer sexo com uma adolescente, diz que vai pagar pelo sexo, dando dinheiro, roupas bonitas e um celular novo.
2. Amigos pedem a uma adolescente que os acompanhe até a cidade, onde ela poderá ganhar muito dinheiro no fim de semana se prostituindo e depois voltar para a escola durante a semana.

NÍVEL 2: POUPANDO DINHEIRO E CRIANDO UM ORÇAMENTO

Você começou a ganhar um pouco de dinheiro, mas sente que, assim que o dinheiro entra, você vai gastá-lo imediatamente em coisas diferentes. Você está pensando que talvez devesse tentar economizar um pouco, mas parece que nunca consegue gastar menos do que ganha. Às vezes, você compra uma roupa nova; às vezes, compra doces na loja. No final do mês, você está sempre zerada.

Obstáculos 2:

1. As/os amigas/os sempre a pressionam para comprar roupas novas ou telefones celulares porque elas/es têm tudo novo e vão zoar você, se não agir da mesma forma.
2. As/os amigas/os estão sempre pressionando você para ir a boates ou festas. Como você está ganhando dinheiro, elas/es sempre pedem que você pague algo para o grupo.
3. Seu namorado diz que você deve dar o dinheiro para ele guardar, porque garotas não devem ficar responsáveis pelo dinheiro.

CONTINUA »»»

NÍVEL 3: EMPRÉSTIMO

Você começou a economizar dinheiro e está ficando muito boa nisso. Você estabeleceu um orçamento e consegue cumpri-lo muito bem. Você está pensando em abrir um pequeno negócio no seu bairro, como, uma barraca de verduras, mas percebe que, para começar, precisa de mais dinheiro do que tem. Com a quantia que você economiza agora, levaria anos para conseguir o dinheiro de que precisa.

Obstáculos 3:

1. Um amigo lhe diz para pedir dinheiro emprestado a um homem mais velho da cidade ao lado. Seu amigo diz que todo mundo pega dinheiro emprestado com o homem e, às vezes, ele nem quer de volta, mas pode pedir para que você faça sexo com ele ou outras coisas do tipo.
2. Um banco diz que vai lhe conceder um empréstimo e que você só terá que pagá-lo daqui a três meses. A oportunidade parece incrível, você se esquece de fazer perguntas importantes, como qual seria o valor dos juros. Você nem sabia que existiam juros.

NÍVEL 4: PLANEJANDO O FUTURO

Você tem economizado dinheiro e fez um empréstimo em um banco para abrir um pequeno negócio para vender legumes e verduras no seu bairro. Você está muito animada, mas tem um pouco de medo, porque nunca teve uma oportunidade como esta antes. Você terá concluído o ensino médio no ano que vem e está começando a pensar que talvez consiga começar a faculdade ou fazer outra coisa na vida.

Obstáculos 4:

1. Seus pais às vezes fazem comentários de que os vizinhos estão falando sobre você e como você está desrespeitando sua família ao vender verduras e pensar em continuar a estudar. Dizem que uma garota da sua idade já deveria estar casada e começar a pensar em ter filhos.
2. Um homem rico da vizinhança procurou sua mãe e seu pai, e disse que gostaria de se casar com você. Ele disse que não quer que você continue na escola, mas que vá morar com ele na cidade vizinha. Seus pais dizem que a escolha é sua, mas você sabe que eles precisam muito do dinheiro e, se você for morar com esse homem rico, ele ajudará a sustentar você e seus pais.



SESSÃO 7 SALVAGUARDA

ATIVIDADE 2: TRAÇANDO A RETA

Materiais: Certifique-se de ter o conjunto completo do jogo “Traçando a Reta”, que deve incluir: 36 cartas de afirmações; 3 cartas de avaliação: Muito importante - Importante - Menos importante; 2 cartas de julgamento: Temos isto – Precisamos disto

Sobre o jogo: Este jogo visa compreender o nível de proteção e inclusão nos programas por meio da perspectiva das crianças e adolescentes envolvidas neles. É uma ferramenta interativa que auxilia organizações que têm interesse em melhorar as condições de seus programas, pois coleta feedback direto das pessoas envolvidas. O jogo é voltado para adolescentes de 12 a 18 anos, porém também pode ser utilizado por profissionais do UVLO como forma de reunir outros pontos de vista sobre segurança e inclusão. O guia a seguir irá instruí-la sobre como usar o jogo Traçando a Reta.

relacionado a essa afirmação. Coloque as 3 cartas de avaliação lado a lado no chão para que todas possam vê-las

3. Peça para que uma participante leia a primeira carta de afirmação em voz alta e mostre a imagem ao grupo. Em grupo, as participantes devem decidir se a afirmação é muito importante para elas, importante ou menos importante. Elas devem pensar sobre isso no contexto do programa do qual fazem parte. Uma vez decidido, a participante pode colocar essa afirmação sob a carta de avaliação correspondente.

4. Passe a pilha de cartas de afirmação para a próxima participante do círculo e novamente peça que leia a afirmação e, em grupo, decidam seu nível de importância. Continue até que todas as cartas tenham sido colocadas em uma pilha de avaliação. Observação: Não pode haver mais de 10 cartas na pilha “Muito importante”. Isso assegura que as participantes tenham uma discussão sobre as razões pelas quais elas acham que uma carta é muito importante ou não, e então leva à tomada de decisões em grupo.

5. Depois que todas as cartas de declaração forem colocadas em uma pilha, você pode passar para a próxima fase. Você só usará as cartas que foram colocadas na pilha “Muito importante”. As cartas nas pilhas “Importante” e “Menos importante” podem ser deixadas de lado.

INSTRUÇÕES

1. Faça com que as participantes se sentem em círculo ou em pequenos grupos, em cadeiras ou no chão. Apresente o jogo explicando o objetivo e assegurando que se trata de uma oportunidade para compartilhar o que pensam, sem que haja qualquer julgamento. O objetivo é saber como elas acham que os programas nos quais estão envolvidas podem se tornar mais seguros e inclusivos para todas as pessoas.
2. Dedique alguns minutos para explicar os materiais às participantes. Comece com as cartas de afirmação. Explique que cada carta tem dois lados: um lado com uma afirmação e o outro, com um desenho

CONTINUA »»»

- 6. Agora que as participantes identificaram os elementos que consideram mais importantes para um programa seguro e inclusivo, é hora de definir o que elas já têm e o que não têm, mas claramente sentem que precisam ter no programa.
- 7. Coloque as 2 cartas de avaliação no meio do círculo. Como foi feito na rodada anterior, leia uma por uma as cartas com as declarações “muito importantes” e, em grupo, decida se isso é algo que já tem no programa/organização ou não tem, mas que é necessário ter. Cada carta deve ser colocada sob um das seguintes cartas: “Temos isto” ou “Precisamos disto”.



Crédito da foto: ONU MULHERES



SESSÃO 8

INTRODUÇÃO ÀS
SESSÕES DE SIMULAÇÃO

ATIVIDADE 2: PREPARAÇÃO DA
SESSÃO DE SIMULAÇÃO

EXEMPLO DE SESSÕES DE SIMULAÇÃO

Exemplo 1: Caminhada do gênero

Peça a todas as participantes que se alinhem lado a lado. Distribua para cada participante uma folha de papel com um perfil. Explique que você fará algumas declarações ou mencionará algumas situações e que elas devem dar um passo à frente ou não, de acordo com o que está escrito no perfil.

SITUAÇÕES

Uma ONG pretende implementar um novo programa de esportes para adolescentes da comunidade, e faremos um exercício para identificar o perfil do público que terá interesse no programa e acesso a ele.

- 1. Você ouviu que uma ONG lançará um programa para incentivar jovens de 10 a 17 anos a jogar futebol de forma divertida na comunidade. Você está interessada em saber mais detalhes? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
- 2. A ONG que implementará o programa planeja realizar as sessões no campo da comunidade e não pode fazê-lo em outro lugar. Você poderá participar do programa? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
- 3. No cartaz de propaganda que fica ao lado de sua casa, há a imagem de um jogador de futebol dizendo que você também pode ser um atleta como ele. Você se sente representada pelo pôster? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
- 4. O cartaz informa ainda que, para se inscrever é obrigatório apresentar uma cópia do RG e estar acompanhada por uma pessoa responsável, das 9h às 17h, de segunda a sexta-feira. Você conseguirá se inscrever? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)

CONTINUA »»»

5. Ao chegar ao local de inscrição, você é informada de que as turmas serão mistas, compostas por meninos e meninas, e que não haverá diferença de tratamento entre ninguém. O treinamento será no estilo “que vença o melhor”. Você se sente confortável em se inscrever? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
6. O treinador é muito exigente e se concentra principalmente em formar uma equipe que esteja pronta para competir depois de um ano. Como todo mundo já fez educação física na escola e já sabe jogar, ele vai direto para a prática de habilidades de mais alto nível. Você conseguirá acompanhar o primeiro treino? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
7. Para que a equipe esteja pronta para o campeonato, o treino deve ocorrer durante duas horas, três vezes por semana. Se você perder o treino mais de uma vez por mês, está fora do time principal. Você pode se comprometer com esse ritmo rigoroso de treino? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
8. A primeira recomendação que você ouve é que é importante usar o uniforme do time doado por uma instituição privada, que se preocupou em criar os uniformes das meninas e meninos da forma que elas e eles mais gostam, segundo pesquisa internacional. Os meninos usarão shorts de algodão na altura dos joelhos e camisas azuis e verdes. As meninas vão usar shorts de lycra e top rosa. Você se sentirá confortável com suas roupas durante o treino? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
9. Como a ONG não tem condições de fornecer alimentos, ela define que o melhor horário para praticar a atividade é às 14 horas, para que os adolescentes saiam da escola, almocem e continuem treinando. Daria tempo de você fazer isso tudo? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
10. Quando a equipe da ONG se apresenta ao grupo de adolescentes onde as aulas acontecerão, você percebe que não há banheiro no local, mas o dono do bar da esquina, frequentado quase exclusivamente por homens mais velhos, permite que as/os adolescentes usem o banheiro. Você se sentirá confortável utilizando o banheiro desse bar? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)
11. Um dos destaques do programa é a possibilidade de participar de um campeonato fora do estado. Cada atleta arcará com as despesas relativas a uniforme, transporte e alimentação. Você terá condições de arcar com estes custos? (Se sim, dê um passo à frente; se não, fique no mesmo lugar)

CONTINUA »»»

PERFIS

1. . Você é uma menina de 10 anos que é apaixonada por esportes e costuma jogar futebol com os meninos da sua comunidade. Mas onde você mora não tem um campo adequado para a prática de esportes, e sua mãe só tem tempo para levá-la a outros locais depois das 17h, quando chega do trabalho. Sua mãe faria qualquer sacrifício financeiro para que você se tornasse uma atleta.
2. Você é uma menina de 12 anos que cuida de seus quatro irmãos mais novos enquanto sua mãe trabalha em 2 empregos, um à tarde e outro à noite. Normalmente, você vai para casa durante a aula para preparar o almoço para seus irmãos. Sua comunidade possui um campo ideal para a prática de esportes, mas você só vê meninos jogando lá.
3. Você é uma garota de 14 anos que nunca gostou de esportes e não teve a oportunidade de desenvolver suas habilidades motoras. Você gostaria de praticar algum esporte para fazer amigas/os. Existe um campo bem próximo de onde você mora. Sua mãe tenta incentivá-la a praticar esportes e pode levá-la ao treino. Porém, ela sempre fala para você que, quando você está menstruada, não pode sair de casa, muito menos conversar com os meninos.
4. Você é uma garota de 16 anos que adorava praticar esportes quando era mais jovem, mas, desde os 12 anos, não pratica mais porque não quer que seu corpo fique masculino. Sua comunidade tem um campo antigo, e você pede a seu pai para ajudá-la a se inscrever. Quando você vai fazer a inscrição, ele vê que o campo está próximo a um bar e muda de ideia. Normalmente, você também é responsável por preparar o almoço de sua família ao chegar em casa.
5. Você é uma menina de 12 anos que adora esportes, mas só tem oportunidade de praticar na escola, pois o campo na sua comunidade é muito distante, e seus pais não deixam você ir sozinha. Seus pais trabalham o dia todo e depois da escola sua irmã mais velha, de 15 anos, fica responsável por cuidar de você. Depois da escola, vocês duas fazem o dever de casa, e seus pais não permitem que vocês circulem por outros bairros ou comunidades da região.
6. Você é uma garota de 16 anos que não gosta de esportes porque acha que não sabe jogar nada. Até os 11 anos, você costumava jogar na escola, mas, conforme foi crescendo, começou a faltar às aulas porque os meninos zombavam de você. Tem um campo bem perto de sua casa, e sua mãe a incentiva a fazer uma atividade física porque ela acha que você precisa perder peso. Apenas seu pai trabalha fora, mas a situação financeira da família é relativamente boa.

CONTINUA »»»

7. Você é uma garota de 13 anos que sonha em ser jogadora de futebol. Desde quando era pequena, você brincava com os meninos no campo perto da escola, mas nos últimos meses tem havido um aumento nos conflitos armados e na violência em sua comunidade, e você mal sai de casa. Quando as aulas não são canceladas, você vai para casa depois da escola, almoça e assiste à TV com sua avó até que seus pais voltem do trabalho.
8. Você é uma garota de 15 anos que teve que deixar a escola de futebol porque seus pais não tinham dinheiro para arcar com os custos. Você sempre foi muito habilidosa, e brincar com os meninos nunca foi problema. Há um campo perto da sua casa e você pode voltar da escola a tempo para o almoço, mas seus pais sempre trabalham até tarde e só podem matriculá-la nos fins de semana.
9. Você é um menino de 11 anos que sempre joga futebol na rua com os amigos. Existe um campo no caminho entre sua casa e a escola, e seus pais já acham que você pode fazer esse trajeto sozinho. Sua mãe é diarista e tem um dia de folga em um dos dias da semana. Você não tem compromissos depois da escola.
10. Você é um menino de 13 anos que sonha em dançar balé, mas seu pai sempre o força a participar de atividades futebolísticas no campo em sua comunidade e o inscreve em vários projetos, mesmo quando você não quer. Você gosta de cozinhar e levar seu próprio almoço para a escola. Você tem memórias terríveis de treinadores chamando você de “menininha”.
11. Você é um garoto de 15 anos que sempre foi muito incentivado pela família a praticar esportes. Perto de sua comunidade não há campo disponível, mas seu pai trabalha à noite como segurança e durante o dia pode levá-lo aonde você precisar. Ele sempre tem um lanche extra para você no carro

quando ele o pega na escola. Você é muito competitivo e economiza boa parte de sua verba para investir na carreira esportiva.

12. Você é um garoto de 14 anos que sonha em ser jogador de futebol. Você joga desde criança no campo da comunidade, é muito habilidoso, e seus pais acreditam que você será o próximo Ronaldo. A escola e o campo ficam perto de sua casa, e você pode ir almoçar em casa. Apesar de seus pais trabalharem até tarde, eles podem dar um tempo no trabalho para investir na sua futura carreira, até mesmo financeiramente, se necessário.
13. Você é um garoto de 14 anos que não gosta de esportes. Na escola, você é um dos últimos a ser escolhido na divisão dos times e sempre achou educação física muito chata porque, nos jogos, ninguém passava a bola para você. Você não tem compromisso depois da aula, e seu pai quer que você vá para uma escola de futebol porque ele acha que, se você treinar, será um grande jogador. Sua mãe perdeu recentemente o emprego, e a situação financeira da família não é boa.
14. Você é um garoto de 17 anos que adora futebol. Há alguns meses, você conseguiu um emprego no mercado comunitário e usou seu dinheiro para ajudar sua mãe e sua irmã com as contas da casa. Você sempre foi muito independente e desde pequeno pode ir a qualquer lugar sozinho. Depois da escola, você chega em casa para almoçar com sua irmã e depois vai direto para o trabalho.
15. Você é um menino de 13 anos que joga futebol na rua desde pequeno. O campo da comunidade fica longe da sua casa, mas você nunca teve problemas em ir até lá. Sua mãe é mãe solteira e empregada doméstica; ela trabalha muito para garantir que não lhe falte nada. Normalmente, você almoça na casa de sua avó e tem bastante tempo livre durante o dia.

CONTINUA »»»

Exemplo 2: Dia na vida de uma menina (45 min)

1. Divida as participantes em grupos de três ou quatro, dependendo do tamanho do grupo (é melhor se as participantes do mesmo território estiverem no mesmo grupo).
2. Cada grupo pegará uma grande folha de papel branco e marcadores e desenhará um dia na vida de uma adolescente, o que ela pode vivenciar em 24 horas, desde o acordar até a hora de dormir.
3. Incentive as participantes a serem criativas em seus desenhos.
4. Dê às participantes 20 minutos para terminarem seus desenhos e depois peça a cada grupo que apresente seus mapas ao restante da equipe.



QUESTÕES

- » Quais são os momentos agradáveis e os possíveis desafios que as meninas podem enfrentar durante o dia?
- » Quais são as responsabilidades gerais que uma menina deve considerar durante o dia? (casa, família, escola, trabalho, amigas/os etc.)
- » Quais são os principais locais onde as meninas passarão o tempo durante esse dia?
- » O que as meninas gostam de fazer em seu tempo livre?

Exemplo 3: Rio da Vida (45 min)

A atividade Rio da Vida é uma reflexão sobre nossas viagens individuais que nos levaram a estar aqui no treinamento. Todas nós temos uma história única para contar sobre como chegamos até aqui; quais obstáculos superamos, quem foram as pessoas influentes em nossas vidas e que moldaram quem somos hoje.

1. Divida as participantes em grupos de 4.
2. Cada pessoa deve ter uma folha de papel/cartaz, e cada grupo deve ter acesso a materiais para desenhar
3. Diga ao grupo que todas terão 20 minutos para desenhar seus próprios rios da vida, destacando 3 a 5 pontos ou momentos-chave em suas vidas que influenciaram o desenvolvimento de sua liderança e as levaram a este ponto.
4. Depois de 15 minutos, todas compartilharão seu rio da vida em seu pequeno grupo, e o restante fará uma lista das coisas que elas encontraram em comum e uma lista das coisas que eram únicas.
5. Após 15 minutos, peça a cada pequeno grupo que reserve 2 minutos para compartilhar com o restante o que o seu grupo encontrou em comum e de único.

CONTINUA »»»

PERGUNTAS

- » Como foi pensar sobre sua própria jornada? Foi difícil?
- » Por que é importante refletir sobre nossas próprias jornadas? O que isso tem a ver com nossa própria liderança?
- » Alguém quer levar para casa seus desenhos?

Exemplo 4: Salvaguarda - Sessão insegura (45 min)

1. Explique às participantes que vocês vão trabalhar o tema da salvaguarda.
2. Escolha/crie uma sessão de esportes para jogar com as participantes e divida-as em grupos para a atividade, se necessário (por exemplo, se você estiver jogando pega-pega, 2 times)
3. Não forneça instruções ou regras para esta atividade
4. Conduza a sessão.
5. Após 10 minutos, reúna o grupo novamente e pergunte o que elas acharam da atividade. A atividade foi segura? O que poderia ser feito para aumentar a segurança na atividade (por exemplo, regras, instruções, equipamentos específicos)?
6. Volte a realizar a atividade, mas desta vez incorporando as estratégias de salvaguarda identificadas pelo grupo.

Exemplo 5: Papel da Treinadora Master - Cabeça, Coração e Mãos (45 min)

1. Monte grupos de 3 ou 4. Dê a cada grupo uma folha de papel ou *flip chart* e materiais para desenhar.
2. Peça a cada grupo para desenhar uma representação de uma Treinadora Master em seu *flip chart* e etiquetar cada parte da pessoa como é feito no slide 3 da Sessão 9 da apresentação em PPT.
3. Os grupos terão 20 minutos para pensar o que acham que as Treinadoras Master precisam em termos de cabeça (conhecimento), coração (características/personalidade) e mãos (habilidades).
4. Assim que terminarem, peça a cada grupo que apresente ao grupo maior o que elas perceberam.
5. Mantenha uma lista contínua de coisas em um *flip chart* separado

OU

Personagens do workshop (45 min)

1. Explique às participantes que, em um treinamento, elas se depararão com uma variedade de profissionais com diferentes personalidades e maneiras de se expressar e, como facilitadoras, elas devem entender como envolver efetivamente cada tipo de participante e manter a dinâmica de grupo saudável e construtiva.
2. Crie 5 grupos e distribua as seguintes cartas de personalidade, uma para cada grupo. Eles devem pensar em maneiras pelas quais uma facilitadora deve ou pode abordar a personalidade em particular e, em seguida, fazer uma dramatização para o restante do grupo.

3. Novamente, elas não devem deixar que todas saibam qual é a carta de personalidade que receberam, mas sim permitir que o restante do grupo adivinhe.

4. As cartas de personalidade são as seguintes:

a. Dominante: Uma ou duas participantes respondem a todas as perguntas, falam continuamente e não dão às outras participantes a chance de participar ou se envolver na sessão.

b. Quieta/tímida: As participantes são muito quietas e/ou tímidas. Não respondem a muitas perguntas e são reticentes em levantar a mão, em se voluntariar.

c. Entediada/Não interessada: Algumas das participantes estão agindo sem interesse ou estão entediadas. Elas não parecem animadas ou entusiasmadas e parecem querer ir embora.

d. Rude/Crítica: Algumas participantes julgam as respostas de outras participantes e às vezes são rudes com suas colegas e com a facilitadora.

Exemplo 6: Reflexões (rosas e espinhos)

Rosa e Espinho (15 min)

1. Ande pela sala e peça a voluntárias (ou peça a todas) para compartilhar uma rosa do dia anterior (algo que elas gostaram, que curtiram, ou com o qual se divertiram) e um espinho (algo que foi desafiador, de que não gostaram muito).
2. Termine com uma rosa e um espinho em relação a você, a facilitadora.

OU

Caminhe e fale (15 min)

1. Peça às participantes que formem pares e andem juntas até o lado de fora, refletindo sobre o que acharam do dia anterior. Use as seguintes perguntas para iniciar a discussão:
 - a. O que você gostou no dia anterior?
 - b. O que foi difícil?
 - c. No que você gostaria que tivéssemos passado mais tempo? O que poderíamos ter pulado?
 - d. Houve alguma surpresa que você tenha vivenciado? Quais foram?
 - e. Qual foi o melhor momento? Qual foi o seu pior momento?
 - f. Precisamos mudar ou ajustar alguma coisa hoje?
2. Após 10 minutos, chame todas para dentro e peça a algumas voluntárias que compartilhem o que discutiram.

CONTINUA »»»



UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



International
Olympic
Committee

Parceiras Implementadoras

