

Manual do Formador Vidas Ubuntu

A minha história
pode mudar
a forma como
vemos o mundo.



Com o apoio



Manual do Formador Vidas Ubuntu



O projeto Vidas Ubuntu, promovido pelo Instituto Padre António Vieira, foi um dos vencedores do Programa Cidadania Ativa, um programa cofinanciado pelo EEA Grants e gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian.

Para quem se destina o Manual do Formador Vidas Ubuntu?

Equipa Vidas Ubuntu

Enquanto ferramenta de apoio aos workshops Vidas Ubuntu.

Monitores dos Centros de Inclusão Digital (CID) e outros técnicos do ACM/Programa Escolhas

Enquanto parceiro formal do consórcio responsável pela implementação dos workshops Vidas Ubuntu, onde está prevista a formação/sensibilização de monitores provenientes dos Centros de Inclusão Digital e de outros técnicos do ACM/PE.

Interessados

Enquanto pessoas comuns que se interessem pelo projeto Vidas Ubuntu e que vejam, desta forma, a possibilidade de concretização dos Workshops Vidas Ubuntu no contexto em que colaboram.

Índice

	A Filosofia	v
	O Projeto	vi
	O Formador_Método Aprender e Agir	ix
	As Boas Práticasxix
	O <i>Workshop</i>xxi
	Os Testemunhos	xxix
	Os Contactos	xxx
	Os Anexos	xxx



1. A Filosofia



Transcrito da *Ubuntu Global Network*

Ubuntu é uma filosofia humanista, uma ética social, uma ideologia altruísta, uma visão unificadora que enfatiza a importância da comunidade, solidariedade, cuidado, partilha, harmonia, hospitalidade, respeito e capacidade de resposta. Ubuntu reconhece a verdadeira alteridade de todas as pessoas, a diversidade de línguas, as histórias de vida dos indivíduos e do coletivo. Diz-nos que o nosso verdadeiro potencial humano só pode ser reconhecido quando estamos interligados com os outros. As pessoas são pessoas por causa de seu relacionamento com outras pessoas. Ninguém é uma ilha, não podemos viver em isolamento. Vivemos numa comunidade e esse sentido de comunidade faz o que somos. Estamos unidos aos outros de muitas formas, com os quais partilhamos o nosso sucesso e a nossa dor. Como indivíduos, não podemos separar a nossa humanidade da humanidade dos que nos rodeiam.

"Ubuntu torna-nos cientes de que o mundo é muito pequeno, a nossa sabedoria muito limitada, a nossa vida é muito curta para perdermos tempo com vitórias fugazes à custa dos outros. Temos agora de encontrar um caminho para o triunfarmos juntos."

Bill Clinton, 2006

"Ubuntu - a essência do ser humano. Ubuntu fala especialmente do facto de que não é possível existir como um ser humano de forma isolada. Fala sobre a nossa interligação. Não é possível ser humano por si só, e quando se tem essa qualidade de Ubuntu, é se conhecido pela generosidade."

Desmond Tutu, 2008

"Ubuntu dá-nos uma nova identidade, perdemos o nosso individualismo, a fim de encontrar uma individualidade dentro da comunidade. Afastamo-nos da independência para a interdependência."

Jonh Volmink, 2011

2. O Projeto



O que é?



Uma iniciativa que visa a promoção dos valores democráticos, incluindo a defesa dos direitos humanos, dos direitos das minorias e da luta contra as discriminações através do desenvolvimento de um programa de estruturação e apresentação, na primeira pessoa, de “histórias de vida” de jovens de comunidades imigrantes e minoritárias / vulneráveis / em risco, através da metodologia do “personal storytelling”.

O projeto pretende desenvolver um processo de consciencialização, de recuperação de memórias, de génese de sentido, de integração positiva de tudo o que foi vivido e de valorização da identidade. A apresentação do resultado final será em formato digital (*digital storytelling*) e em formato de discurso oral, em evento especialmente organizado para o efeito, envolvendo a comunidade.

Inspirado na filosofia Ubuntu (“Eu sou porque tu és”), que o promotor tem desenvolvido em Portugal através da Academia Ubuntu e que promove uma cultura de acolhimento, respeito, entreajuda, partilha, comunidade, cuidado, confiança e generosidade.



Porquê?

As histórias de vida de descendentes de imigrantes e minorias étnicas são, muitas vezes, difíceis e com grande sofrimento. A complexa pertença simultânea a mundos diferentes conduz muitas vezes à “não-pertença”. De igual modo, sendo provenientes de uma comunidade minoritária há, por vezes, pressão social para apagar os traços de pertença ancestral o que causa angústia e desintegração.

Para outras crianças e jovens também provenientes de contextos vulneráveis ou com trajetos de vida marcados pelo risco e pela desintegração, que foram alvos de algum tipo de discriminação, a sua história de vida é um terreno turbulento e não pacificado. Nela está muitas vezes a origem da sua revolta, da eventual violência e de comportamentos desviantes.

Na sua experiência com a Academia Ubuntu, o IPAV desenvolveu uma ferramenta (Vidas Ubuntu) que aplicou aos participantes nesta iniciativa, proporcionando-lhes a possibilidade de apresentarem a sua história de vida, lida pela “lente” do Ubuntu. Essas experiências, que exigem um processo de revisitação e de integração mais harmoniosa das suas histórias de vida, produziram um excelente resultado, evidenciado em 4 Conferências já realizadas que incluíram mais de 100 jovens oradores.



Objetivos:

- Promover e valorizar as raízes sociais e culturais de cada jovem participante e dar um sentido à sua identidade, reforçando a sua autoestima e autoconfiança;
- Promover o autoconhecimento, pelo “connecting the dots”, como dizia Steve Jobs, para incentivar uma leitura integrada e coerente do seu trajeto de vida;
- Projetar o futuro, a partir da sua experiência de vida;
- Capacitar para a comunicação oral e em suporte multimédia através do domínio básico de técnicas de comunicação e de tecnologias digitais;
- Promover a capacidade de conceber e desenvolver um projeto (a apresentação da sua história de vida) que exige conceção, planeamento, desenvolvimento, apresentação e avaliação.



Metodologia:

- Metodologia inovadora do “personal storytelling” aliada à filosofia Ubuntu “Eu sou porque tu és”;
- Workshop de 5 dias divididos em vários módulos, que poderá acontecer num formato intensivo ou intercalado;
- Desafio aos jovens: desenvolvimento da sua história de vida num formato oral e digital;
- Resultado: um vídeo e uma apresentação oral aos restantes participantes e convidados.



Equipa de Formação:

A equipa central dos workshops Vidas Ubuntu é constituída por dois técnicos de vídeo e ex-participantes da Academia Ubuntu. No ACM/Programa Escolhas, a equipa é constituída pelos Monitores dos Centros de Inclusão Digital (CID) e outros técnicos.



Destinatários:

Jovens dos 14 aos 25 anos de Escolas Secundárias e Profissionais, Associações de Imigrantes, Refugiados e Juvenis, IPSS, LIJ, Centros Educativos, Centros Sociais e Programa Escolhas, na sua maioria de contextos vulneráveis.



Potencial para Capacitação:

- Capacitação dos jovens participantes em novas formas de olhar a sua realidade, promovendo a consciência dos Direitos Humanos e do combate às discriminações;
- Capacitação de jovens na conceção e desenvolvimento de projetos;

- Sensibilização e formação de jovens provenientes de contextos vulneráveis, desfavorecidos ou de risco para a comunicação oral e multimédia, promovendo a comunicação interpessoal;
- Gestão do tempo, do ritmo e do sentido estético;
- Aprender a ouvir e a expressar sentimentos de forma construtiva e com motivação positiva;
- Capacitação de voluntários provenientes de contextos vulneráveis (Academia Ubuntu, Projeto Embarca e Programa Escolhas) para a organização e desenvolvimento do projeto Vidas Ubuntu;
- Capacitação e sensibilização de participantes da Academia Ubuntu como formadores;
- Informação, sensibilização e formação para agentes de educação (professores, técnicos educativos, etc).



Características Inovadoras:

- Metodologia “storytelling” associada à educação não formal em contextos vulneráveis;
- Ferramenta de educação não formal testada através da Academia Ubuntu;
- A rede criada através da parceria e das instituições de apoio declarado;
- A inclusão de jovens com percursos semelhantes aos destinatários do projeto na equipa de formação, proporciona uma aprendizagem entre pares com níveis educacionais e impacto social muito elevado.



3. O Formador_ Método Aprender e Agir _ Associação para o Desenvolvimento Pessoal e Profissional

Este caminho de formação constitui um processo de auto-conhecimento e de tomada de consciência dos recursos pessoais enquanto formador, com o objectivo de promover o posicionamento relacional adequado aos contextos e aos participantes.

O formador Vidas Ubuntu prepara-se assim para intervir nas diferentes realidades que vão surgindo, com o sentido de reforçar a sua credibilidade e eficácia neste programa específico de capacitação do Outro.

O desafio maior que se coloca ao formador Vidas Ubuntu é o de ser agente de transformação, situando-se portanto num plano elevado de responsabilidade pessoal e profissional. Ele não é um mero implementador de uma metodologia.

A exigência de percorrer este caminho de formação justifica-se, em consequência, pela necessidade fundamental de saber, e conseguir, construir a relacionalidade, baseada na confiança e na exemplaridade.

"A consciência de quem somos, do que gostamos em nós, do que fazemos melhor, do que precisamos, dos nossos talentos, da nossa credibilidade junto dos outros, das nossas competências técnicas e relacionais, dos nossos valores, permite um posicionamento congruente e autónomo, ou seja, uma identidade integrada."

Ana Costa Cabral (2009), Revista Aspectos, Câmara de Comércio e Indústria Luso-Francesa

"Só uma coisa podemos estar certos de poder mudar. Nós próprios. E para isso é fundamental que nos conheçamos bem a nós mesmos."

Rui Semedo, CEO do Banco Popular, Revista Human Resources, Outubro 2014



O que me identifica ou define não é um conjunto de acontecimentos e de pessoas na minha história de vida. É, sim, o que decido perante esses acontecimentos e o que faço com essas pessoas. Sou as escolhas que faço.



"Não existe responsável, no sentido mais nobre, ou seja, mais moral, a não ser quando é confrontado com a cara do Outro. Se ser responsável significa sempre responder por um território sobre o qual se exerce um poder, também é sempre responder perante a cara do Outro. É encarar o Outro e interrogarmo-nos sobre a nossa capacidade em responder-lhe 'de caras'."

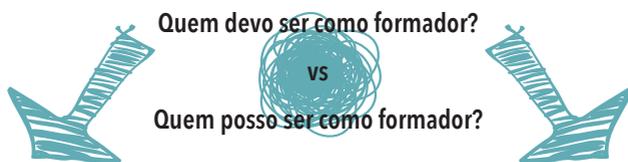
Alain Etchegoyen (1951-2007), A era dos responsáveis, 1995

"Os professores são chamados a realizar uma missão de "alto risco" e que, em certa medida, é uma missão impossível. Cabe-lhes, nada mais, nada menos, do que fazer com que todas as pessoas a seu cargo adquiram as ferramentas que lhes permitam tornar-se em sujeitos capazes, livres e responsáveis."

Isabel Baptista, Dar rosto ao futuro - a educação como compromisso ético, 2005, pg 27

Quem quero ser como formador Vidas Ubuntu?

Como quero existir, fazer-me presente, na vida daquelas pessoas?



O formador toma consciência e decide uma responsabilidade pessoal

**Cumprir o programa / método digital storytelling,
sem abdicar do que quer viver naquele contexto.**

"A nós não nos cabe decidir o que acontece. Tudo o que nos cabe decidir é o que fazer com o tempo que nos é dado."

Gandalf a Frodo em "A irmandade do Anel" (The fellowship of the ring), J. R. Tolkien



Tarefa:

Escrevo uma história pessoal com que me apresento, em que revelo quem sou, em que reconheço a minha identidade, as minhas raízes.

Quando conto as minhas histórias:

- faço-me entender melhor junto dos outros;
- os outros acedem mais facilmente à minha identidade;
- desenvolvemos o relacionamento.

“Histórias. Toda a nossa vida gira à volta das histórias que ouvimos, lemos, vemos e sonhamos. Somos movidos pelas histórias que nos emocionam e nos dão o sentido e os sentidos que, acreditamos, a vida tem. É nas histórias e nos seus heróis que procuramos a resposta para perceber quem somos, aquilo com que nos identificamos, aquilo que nos faz correr e nos anima, que nos dá alma.”

Nuno Artur Silva, Director Produções Fictícias, Mais ficção para a nossa realidade in Ideias perigosas para Portugal, 2010

“O elogio da pequena história

Talvez um dia nos preocupemos definitivamente mais com a pessoa do que com a estrutura, com a singularidade mais do que com a afiliação. A vida é sempre mais. Sobra sempre vida à história que contámos dela. Passam os anos e o que resta deles? Vivências. Sim. Restam as marcas de que estivemos aqui.”

José Tolentino Mendonça, revista Expresso, 6 julho 2013



Tarefa:

Procuo identificar e caracterizar os meus recursos pessoais, que me servem no presente, e a partir dos quais me projecto no futuro.

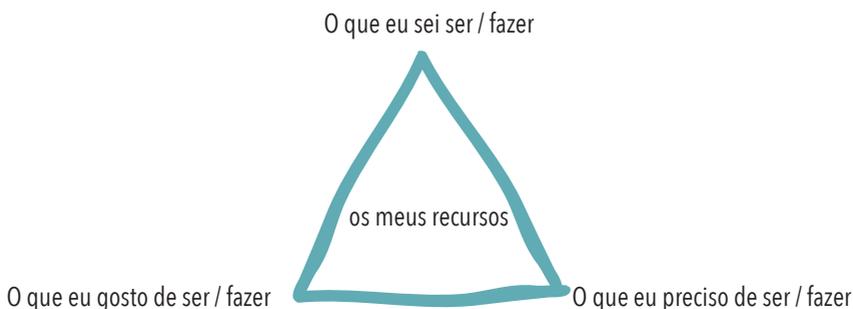
r liberdade
e valores
c crenças
u saberes
r competências
s carácter
o personalidade
s network pessoal

Ética remete para a consciência dos meus valores, para o reconhecimento desses valores nos meus actos, nas minhas palavras, nas minhas atitudes, nas minhas crenças, etc.



Valores só se tornam concretos quando encontramos pessoas que os protagonizam e quando nós próprios os protagonizamos em consciência.

personalização e personificação dos valores



UBUNTU: uma pessoa é uma pessoa através de outras pessoas

Eu sou porque tu és

Tu, participante, és essencial para a definição de quem sou como pessoa e como formador, para a construção e realização da minha identidade.



Tarefa:

Enquanto formador, qual é o significado para mim desta afirmação "eu sou porque tu és"?

"Uma pessoa com ubuntu está aberta e disponível aos outros, não preocupada em julgar os outros como bons ou maus, e tem consciência de que faz parte de algo maior."

Archbishop Desmond Tutu (1931-...)

Formador como agente de transformação

Poder transformador de um encontro circunstancial

Formador como facilitador de processos de desenvolvimento pessoal



Em que é que quero ter êxito na formação, ser bem sucedido(a) na formação?

A certeza sobre as minhas prioridades como formador Vidas Ubuntu, a consciência dos meus valores, a atribuição ao êxito de significado, de sentido.

"(...) na faculdade aconteceu o milagre. Um médico, superiormente inteligente, ouvia-me. Coisa extraordinária, que mudou o rumo de uma vida. O simples facto de haver alguém que eu admirava e respeitava, e que respondia de igual forma, transformou o aluno medíocre. As classificações melhoraram de forma notável. Muitas vezes penso no poder da circunstância, de um encontro, no traçado da minha vida. Uma palavra de incentivo, ou outra atirada sem cuidado, marcam uma existência. Definitivamente."

Nuno Lobo Antunes, Sinto muito, 2008

Ser livre é também consentir naquilo que não foi fruto de uma escolha minha i.e. liberdade sobretudo no acolhimento e não no domínio / controle [poder escolher entre várias coisas]. Ser livre para acolher a realidade tal como ela acontece, para acolher as pessoas tal qual elas são.

"How do you make people feel valued?"

Pay attention to them!

Acknowledge who they are. Ask them questions.

Know their names."

Ruma Bose & Lou Faust, Mother Teresa, CEO – unexpected principles for practical leadership, 2011



Como lido com a adversidade: que oportunidade encontro em algo ou alguém que me contraria, me estorva, ou me incapacita de forma expressiva?



Como me posiciono perante aquilo, e aqueles, que a vida propõe, e que eu não premeditei, muito menos escolhi: um desafio à minha liberdade. E à minha autonomia.



Tarefa:

Enquanto formador, descrevo uma situação por mim vivida em que reconheço ter tido um impacto transformador (qual?) num outro.



A plasticidade do formador perante a diversidade das pessoas e das circunstâncias de formação:

Versátil, flexível, adaptável.

Disponibilidade para acolher o outro, para o escutar, para o aceitar.

"Como" fazer a formação, "porque" fazê-la de um modo específico: a consciência dos recursos pessoais... E dos 5 sentidos!

Ter autonomia [i.e. ser-me dada autonomia para algo] vs ser autónomo.

A liberdade e a responsabilidade pessoais como traços fundamentais da autonomia:

ser autónomo para decidir com a consciência e a liberdade de que sou capaz.



Como quero ter êxito na formação, como quero consegui-lo?

A vivência dos caminhos, dos processos... (d)o formador e (d)os participantes.

O caminho para os objectivos da formação tem de ser motivador.

Um mesmo objectivo não motiva todos por igual.

"O caminho da manhã

Vais pela estrada que é de terra amarela e quase sem nenhuma sombra. As cigarras cantarão o silêncio de bronze. À tua direita irá primeiro um muro caiado que desenha a curva da estrada. Depois encontrarás as figueiras transparentes e enroladas; mas os seus ramos não dão nenhuma sombra. E assim irás sempre em frente com a pesada mão do Sol pousada nos teus ombros, mas conduzida por uma luz levíssima e fresca. Até chegares às muralhas antigas da cidade que estão em ruínas. Passa debaixo da porta e vai pelas pequenas ruas estreitas, direitas e brancas, até en-

contrares em frente do mar uma grande praça quadrada e clara que tem no centro uma estátua. Segue entre as casas e o mar até ao mercado que fica depois de uma alta parede amarela. Aí deves parar e olhar um instante para o largo pois ali o visível se vê até ao fim. E olha bem o branco, o puro branco, o branco de cal onde a luz cai a direito. Também ali entre a cidade e a água não encontrarás nenhuma sombra; abriga-te por isso no sopro corrido e fresco do mar. Entra no mercado e vira à tua direita e ao terceiro homem que encontrares em frente da terceira banca de pedra compra peixes. Os peixes são azuis e brilhantes e escuros com malhas pretas. E o homem há-de pedir-te que vejas como as suas guelras são encarnadas e que vejas bem como o seu azul é profundo e como eles cheiram realmente, realmente a mar. Depois verás peixes pretos e vermelhos e cor-de-rosa e cor de prata. E verás os polvos cor de pedra e as conchas, os búzios e as espadas do mar. E a luz se tornará líquida e o próprio ar salgado e um caranguejo irá correndo sobre uma mesa de pedra. À tua direita então verás uma escada: sobe depressa mas sem tocar no velho cego que desce devagar. E ao cimo da escada está uma mulher de meia idade com rugas finas e leves na cara. E tem ao pescoço uma medalha de ouro com o retrato do filho que morreu. Pede-lhe que te dê um ramo de louro, um ramo de orégãos, um ramo de salsa e um ramo de hortelã. Mais adiante compra figos pretos: mas os figos não são pretos mas azuis e dentro são cor-de-rosa e de todos eles corre uma lágrima de mel. Depois vai de vendedor em vendedor e enche os teus cestos de frutos, hortaliças, ervas, orvalhos e limões. Depois desce a escada, sai do mercado e caminha para o centro da cidade. Agora aí verás que ao longo das paredes nasceu uma serpente de sombra azul, estreita e comprida. Caminha rente às casas. Num dos teus ombros pousará a mão da sombra, no outro a mão do Sol. Caminha até encontrares uma igreja alta e quadrada. Lá dentro ficarás ajoelhada na penumbra olhando o branco das paredes e o brilho azul dos azulejos. Aí escutarás o silêncio. Aí se levantará como um canto o teu amor pelas coisas visíveis que é a tua oração em frente do grande Deus invisível.”

Sophia de Mello Breyner Andresen (1919-2004), Livro sexto (1962)

“Sophia [...], num poema de belo recorte, [...] fala de “mãos que tocam, mas não prendem”. Nessa extraordinária metáfora resume-se um verdadeiro programa humano de partilha na liberdade. Tocar sem prender seria um lema excelente de uma Educação para os Afectos nas nossas famílias e escolas e um potente ideário para a Nova Cidade em que todos têm lugar e cada um realiza a sua cidadania integral.”

Roberto Carneiro, Cidadania e afectos numa educação para todos, Conferência proferida na Escola Superior de Educação de Lisboa, Outubro 2009

“As competências referem-se sempre a pessoas. Não existem competências sem indivíduos. As competências reais são construções singulares, específicas de cada um.”

Guy Le Boterf, Construir as competências individuais e colectivas, 2005



Tarefa:

Preencho a grelha de auto-avaliação de capacidades para formador (descarregar do site Vidas Ubuntu). De seguida, destaco as que mais preciso de exercitar em contexto Vidas Ubuntu.

"A imperfeição, porém (e penso também naquelas que identificamos na nossa vida interior), é uma história ainda em aberto, que conta ativamente connosco. Na imperfeição é sempre possível começar e recomeçar. A imperfeição permite-nos compreender a singularidade, a diversidade, o real impacto da passagem do tempo, o traço dos seus vestígios. A imperfeição humaniza-nos."

José Tolentino Mendonça, Amar a imperfeição, in Diário de Notícias (Madeira), 21 Maio 2011

"Diante de um imperativo profissional (fazer face a um acontecimento, resolver um problema, realizar uma actividade), cada pessoa porá em prática 'a sua maneira de trabalhar' ou o seu próprio 'esquema operativo!'"

Guy Le Boterf, Construir as competências individuais e colectivas, 2005



A confiança no centro da relação e do êxito

O treino da confiança: em si-próprio, em cada um dos formandos, entre os formandos.

Saber construir a proximidade, conseguir reduzir a distância emocional, exercer influência positiva, sem julgamento do outro.

Não se confia em ideias, ou em valores, ou em políticas, ou em estratégias, ou em métodos, ou em sistemas.

Confia-se em pessoas. A confiança é pessoal, intersubjectiva.

"Competências que potenciam a confiança e determinam a forma como lidamos com as relações:

Empatia: consciência dos sentimentos, necessidades e preocupações dos outros; interessar-se pelos outros, não julgar, ir ao seu encontro; orientação para servir.

Competências sociais: capacidade de induzir respostas favoráveis nos outros; influenciar, persuadir; comunicar (saber ouvir, etc); gerir conflitos, liderar; gerir a mudança; trabalhar com outros em objectivos comuns."

Inteligência emocional - nível competência social. Adaptado de Daniel Goleman (1946-...), Inteligência emocional, 1996



Tarefa:

Identifico práticas concretas de criação e desenvolvimento da confiança em contexto formativo:
Na minha própria história como formador;
Na história que vou querer contar enquanto formador Vidas Ubuntu.



A assinatura pessoal do formador... como líder!

A individualidade e a humanidade de quem se introduz na vida dos outros com um apelo forte, uma proposta exigente. A experiência de uma liderança de serviço: uma presença e um olhar que diz "tu vales a pena!"

"[leadership] isn't the private reserve of a few charismatic men and women, but a process ordinary people use when they're bringing forth the best from themselves and others."

Kouzes, James, Posner, Barry (1995), The leadership challenge

A liderança não está relacionada com a personalidade, com as suas poses ou com o seu carisma, mas sim com quem você é como pessoa. Eu achava que a liderança estava relacionada com o estilo, mas agora sei que está relacionada com a substância ou essência, nomeadamente com o carácter.

James C. Hunter, Servir para Liderar

"A consciência do alinhamento entre quem somos e o que fazemos, traduz-se numa maior criatividade, capacidade de iniciativa, eficácia, conforto e bem-estar na relação connosco e com os outros, num âmbito pessoal e profissional."

Ana Costa Cabral (2009), Revista Aspectos, Câmara de Comércio e Indústria Luso-Francesa, Maio

"My life is my message."

Mahatma Gandhi (1869-1948)

A pessoa do líder, e a sua autenticidade, inspira os outros; as suas ideias, as suas propostas, sem a sua pessoa, não têm capacidade de mobilização sustentável.



Tarefa:

Como trabalho final deste caminho de desenvolvimento pessoal e profissional, identifico o que eu quero, ou preciso, de

- Conseguir [procurar, encontrar, adquirir, aprender]
- Eliminar [excluir, despojar, desprender, libertar, simplificar]
- Evitar [impedir, proteger]
- Manter [guardar, investir, valorizar]

... enquanto formador Vidas Ubuntu

"Para ser grande, sê inteiro:

Nada teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa.

Põe quanto és

No mínimo que fazes.

Assim em cada lago a lua toda brilha, porque alta vive."

Ricardo Reis, ODES



4. As Boas Práticas

Formadores Vidas Ubuntu, são agentes que carregam em si uma filosofia ubuntu, isto é, impelidos no serviço ao outro e despidos de preconceitos e representações. Quando nos propomos a um desafio como este percebemos que a chave está em nós, na disponibilidade de irmos ao encontro do outro, neste sentido, a importância de dar espaço ao participante para que se possa exprimir livremente, sem ser censurado ou criticado. Neste encontro o formador deve gerir as suas expectativas e caminhar lado a lado com o participante na construção da sua história, pondo em prática competências como a escuta ativa e a empatia. Salientamos a importância de tornar tangível o trabalho que está a ser desenvolvido, passando a mensagem de que a história poderá ter influência na vida de outras pessoas, e transmitindo sempre uma postura positiva, mostrando as inúmeras possibilidades em concretizar o objetivo do projeto. Imaginemos um dos participantes que considere que não tem história para contar, uma das leituras possíveis dessa situação poderá ser “ se não consegues contar a história do teu passado, podes contar a história do teu

futuro” – qual é a história que gostarias de contar amanhã?”.

No processo de construção da história de vida, o formador deve ter consciência de que a história não lhe pertence, sendo que a decisão de colocar legendas e/ou voz-off, o nome no vídeo e a escolha das imagens, músicas, filmes fica totalmente ao critério do participante. Contudo, o formador do Vidas Ubuntu deve estar preparado e disponível para ajudar o participante nesta fase, caso ele solicite. Acrescenta-se ainda a importância em todo o processo da confidencialidade.

Na especificidade deste projeto a resposta passa por antes de tudo ser capaz de perceber a necessidade que existe naquele momento, com aquela pessoa. Desta forma o trabalho é realizado através de “momentos de encontros circunstanciais”, uma vez que o tempo em que acompanhamos este grupo é curto e novamente invoco a necessidade de uma gestão das expectativas, para que no futuro não perdesse uma sensação de abandono ou desligamento no público com quem estamos a desenvolver o projeto.

Ana Pires, Formadora Vidas Ubuntu



Direitos Participantes Vidas Ubuntu

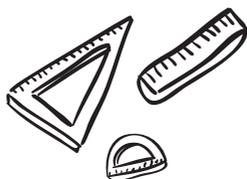
Inspirado no “Ethical Practise in Digital Storytelling” do Center of Digital Storytelling

<http://storycenter.org/>

- O direito de saber o que se vai passar durante o workshop – gestão das expectativas;
- O direito de decidir se pretende ou não fazer a sua história de vida em formato digital e/ou oral;
- O direito de desistir a meio do processo da construção da história de vida;
- O direito de decidir quem vê/ouve a sua história de vida;

- O direito de decidir se quer ou não participar no workshop;
- O direito de fazer perguntas em qualquer momento do workshop;
- O direito de pedir para repetir as instruções ou clarificar em qualquer momento do processo;
- O direito ao apoio emocional dos restantes participantes e facilitadores;
- O direito de contar a história da forma que quiser, dentro dos limites do workshop;
- O direito de decidir se quer ou não contar situações confidenciais da sua vida/colegas/professores;
- O direito de saber que ao revelar determinadas situações da sua vida poderá estar a colocar-se em risco;
- O direito de não colocar informações e/ou fotografias que o identifique a si ou a outras pessoas;
- O direito de rejeitar o feedback que é recebido da história de vida se não for útil ou não refletir espírito de apoio e respeito;
- O direito de decidir o idioma que quer utilizar na história de vida;
- O direito de decidir se utiliza voz off ou apenas texto na sua história de vida;
- O direito de ser respeitado e apoiado pelos facilitadores;
- O direito de uma autorização escrita e assinada pelo encarregado de educação relativamente ao uso da sua história de vida para fins de formação e/ou divulgação do projeto nos media no âmbito Vidas Ubuntu;
- O direito de saber que apoio pode esperar depois do workshop terminado;
- O direito de ficar com uma cópia da sua história digital;
- O direito de saber quem verá a sua história de vida e com que propósito, caso permita que seja partilhada;
- O direito ao apoio emocional, caso esteja presente quando a sua história for partilhada;
- O direito de exigir que ninguém poderá vender a sua história com vista a fazer lucro;
- O direito de retirar a qualquer momento a autorização de partilha da sua história de vida.

5. O Workshop



A descrição que se segue da mecânica dos workshops Vidas Ubuntu é uma proposta de execução com base na formação que a equipa Vidas Ubuntu recebeu da Media Shots, da experiência do projeto piloto realizado na Escola Marquesa de Alorna em Lisboa e de projetos internacionais. Esta proposta poderá e deverá ser adaptada consoante o contexto em que acontece, contudo, deve sempre respeitar os direitos dos participantes e os objetivos do projeto Vidas Ubuntu enquanto programa de promoção dos valores democráticos, incluindo a defesa dos direitos humanos, dos direitos das minorias e da luta contra as discriminações.

Duração: Aproximadamente 40 horas que poderão ser distribuídas em 5 dias seguidos ou espaçadamente, por exemplo, 1 vez por semana.

Grupo: 12/15 participantes entre os 14 e os 25 anos. Os grupos devem ser constituídos com idades próximas.

Equipa: 3/4 formadores (pelo menos um psicólogo(a) e um técnico(a) de vídeo). Deverá ser a mesma equipa a acompanhar todo o workshop.

Equipamento Necessário: Computadores individuais com o Programa Movie Maker; Tela; Projetor; Coluna; Máquina Fotográfica e de vídeo; Gravadores Digitais; Internet; Scanner.



Pré-Arranque:

Apresentação dos workshops Vidas Ubuntu a todos os professores/técnicos que vão estar envolvidos no workshop Vidas Ubuntu;

Apresentação do vídeo com o desafio Vidas Ubuntu aos participantes (descarregar do site);

Envio das autorizações de participação aos encarregados de educação dos participantes.

1º Módulo – Personal Storytelling

Duração: aproximadamente 8 horas

Enquadramento/objetivos: Na 1ª sessão pretende-se conhecer os participantes e envolvê-los através de diversas dinâmicas que têm em vista o tema das histórias de vida. Convidá-los a conversar e a debater as temáticas que lhes vão sendo apresentadas em diversos formatos. Apresentar-lhes exemplos reais de histórias de vida.



Proposta de Dinâmicas:

- Apresentação individual com a dinâmica do papel de cenário. É colocado um papel de cenário numa mesa e algumas canetas coloridas e convidamos cada um dos participantes a desenhar

rem numa parte do papel algo que os identifique. De seguida questionamos quem se identifica com os vários desenhos dos restantes colegas. O resultado é uma rede entre os vários participantes.

- Visualização do filme “Freedom Writers” onde se promove o debate sobre os problemas sociais e as dificuldades das personagens do filme, a professora e a turma.
- Testemunhos reais de histórias de vida onde são convidados elementos da equipa a contar a sua história.

2º Módulo – Digital Storytelling, Construção do Guião

Duração: aproximadamente 8 horas

Enquadramento/objetivos: Na 2ª sessão procura-se explicar a cada jovem os elementos essenciais para a construção de uma história digital. De seguida cada um dos jovens é convidado a partilhar algo que considere relevante - episódios relevantes, sonhos ou momentos que os marcaram ao longo da sua existência. Esta partilha deve acontecer em pequenos grupos com a moderação de um facilitador que os orienta e guia na construção da história. Esta construção deve ser feita com o apoio dos restantes colegas do grupo. Depois da história contada passa-se para papel e constrói-se o guião/storyboard. (exemplo em anexo).



Proposta de Dinâmicas:

- Construção da História Digital, colocamos vários elementos que consideramos essenciais e outros que não o sejam e convidamo-los a escolher aqueles que consideram imprescindíveis. No final é explicado com base em alguns exemplos.
- Círculo de Histórias, o grupo é dividido em vários subgrupos e cada um dos facilitadores/formadores fica responsável por um dos grupos. Cada um dos jovens é convidado a partilhar momentos, episódios, sonhos da sua vida e os restantes elementos poderão contribuir positivamente para a construção da história.



Notas_ O Papel do Facilitador_ Proposta Media Shots_ Formação de Formadores Vidas Ubuntu:

Nas sessões de “Digital Storytelling” é importante cultivar uma atitude de escuta e atenção ao outro.

Um círculo de histórias é quase como uma “cerimónia” em que todos ouvem, se respeitam e podem participar. O facilitador tem que saber dar a palavra a todos e, ao mesmo tempo, ser uma espécie de maestro que gere palavras e tempo de cada um dos participantes para que a dinâmica seja equilibrada e todos se sintam ouvidos.

O facilitador deve:

Dar espaço aos participantes para que as histórias possam imergir;

Fomentar o diálogo entre todos, para que possa haver troca de pontos de vista que enriqueçam

a narrativa e também o processo de partilha;

Tirar notas sobre as conversas geradas à volta de cada história e guardar aspetos “preciosos” que valha a pena lembrar ao contador;

Assegurar uma estrutura a cada história;

Calibrar o nível de emoção/partilha em cada história.

Tome nota: Há por vezes momentos onde podem ocorrer situações mais emotivas, se tiver sido criada no grupo uma atmosfera de atenção e respeito, o trabalho do facilitador estará mais apoiado.

- Construção do Guião, depois de partilharem uma história no seu grupo, são desafiados a passá-la para papel e a escreverem no storyboard. Neste momento devem também começar a pensar nas imagens que querem utilizar no vídeo da sua história de vida, podem ser pessoais, representativas ou simbólicas.

3ºMódulo – Digital Storytelling, Construção do Vídeo

Duração: aproximadamente 8 horas

Enquadramento/objetivos: A 3ª sessão é dedicada à gravação da voz off e à seleção de imagens ou vídeo. Estas opções não são obrigatórias, podem preferir texto escrito, desenhos, etc. Depois das imagens/fotografias selecionadas começam a edição do vídeo que não deve exceder os 5 minutos. O Vidas Ubuntu trabalha com o programa Movie Maker, por ser um programa gratuito e de fácil utilização.



Notas_ Edição dos Filmes_ Proposta Media Shots_ Formação de Formadores Vidas Ubuntu:

Todos os participantes devem dar atenção:

À qualidade das imagens;

À identidade visual das imagens usadas (devem ser pensadas);

As fotografias deverão ser cortadas (fazer o enquadramento num editor de fotografia tipo “Pic-monkey” (programa online) – dimensões de ecrã panorâmico: 16:9;

À quantidade/qualidade das imagens (é preferível que escolha menos e de melhor qualidade);

Aos direitos de autor. Pode ser útil usar o motor de busca CC – Creative Commons: <http://search.creativecommons.org>

À identificação na legenda final dos autores das imagens;

A limitar as transições entre as imagens, dar preferência às transições ‘dissolve’ – ‘desvanecer’ – ‘fade-in fade out’ – corte simples;

A limitar as fonts e usar fonts simples como por exemplo o “Arial”;

Escolher para o genérico e subtítulos fundos negros e não coloridos;

Atenção à leitura do texto: ser bem perceptível e “presente”;

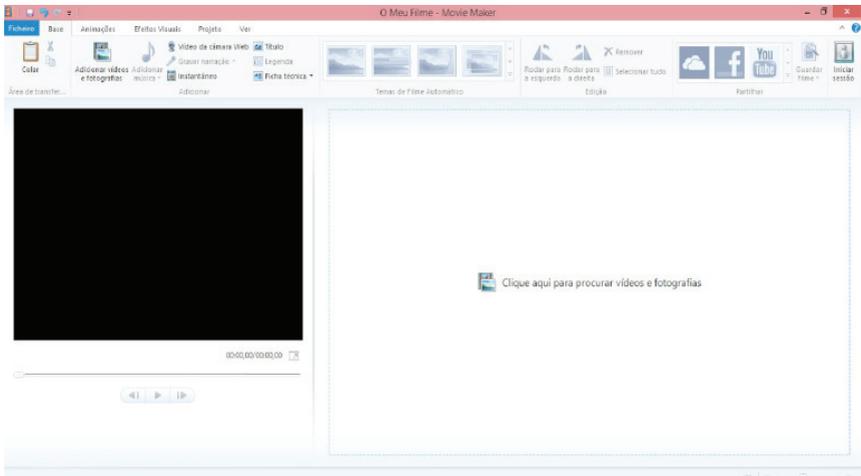
Atenção ao nível da narração e da música, a música não deve abafar o texto;

Ficha técnica: basear-se nos elementos que vão ser fornecidos no site vidasubuntu.pt.

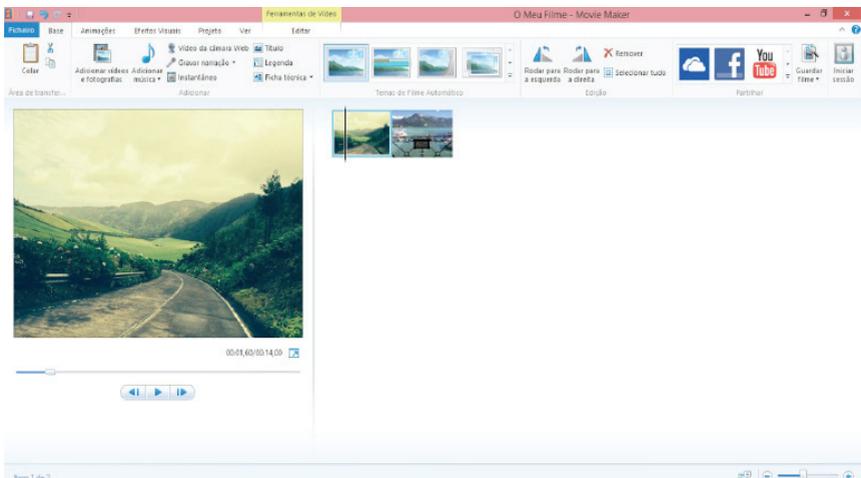


Dicas de utilização do Programa Movie Maker:

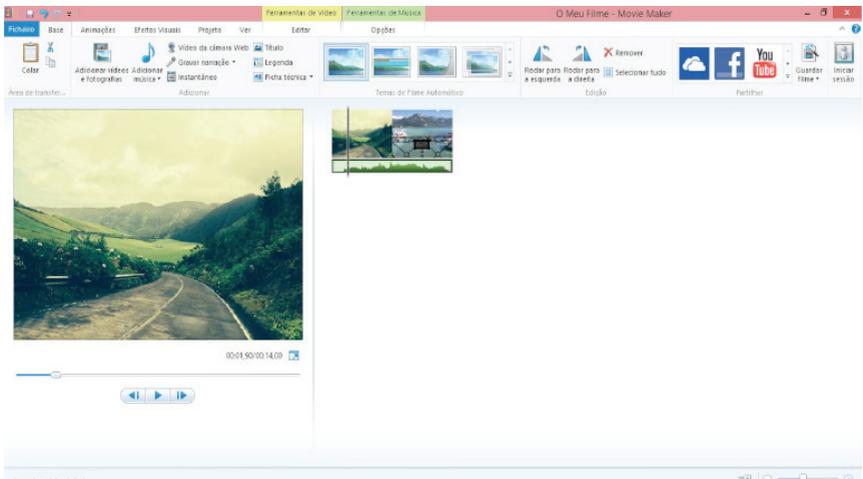
1) Ao abrir o programa este é o ecrã que se vê inicialmente:



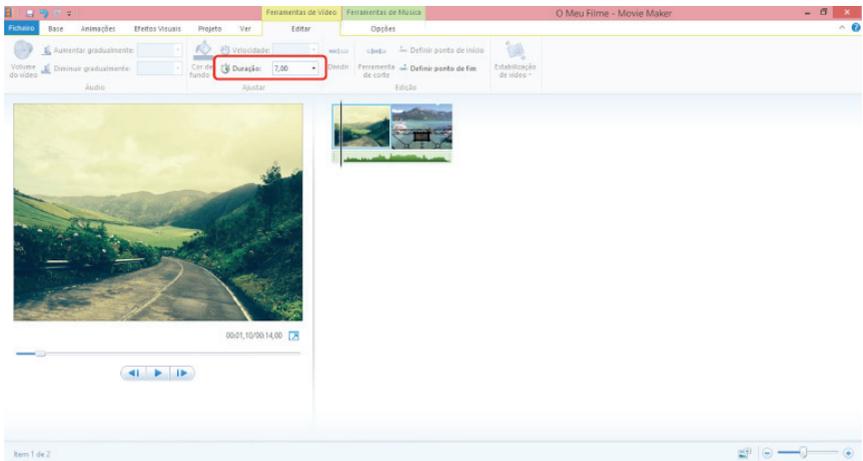
2) Selecionar “Adicionar vídeo e fotografias” para importar os vídeos e as imagens e desta forma ser começada a edição. A timeline aparece automaticamente no lado direito:



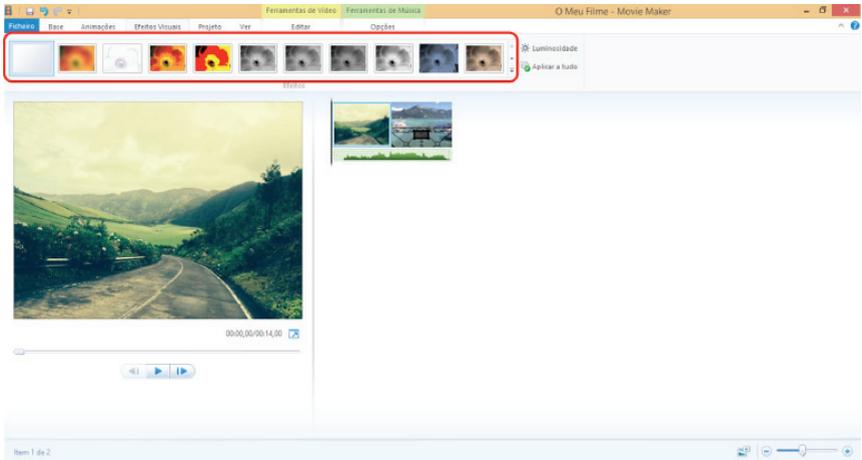
3) Para adicionar música ou outro ficheiro áudio seleccionar “Adicionar música” e posteriormente aparecerá outro menu com as opções de edição de som.



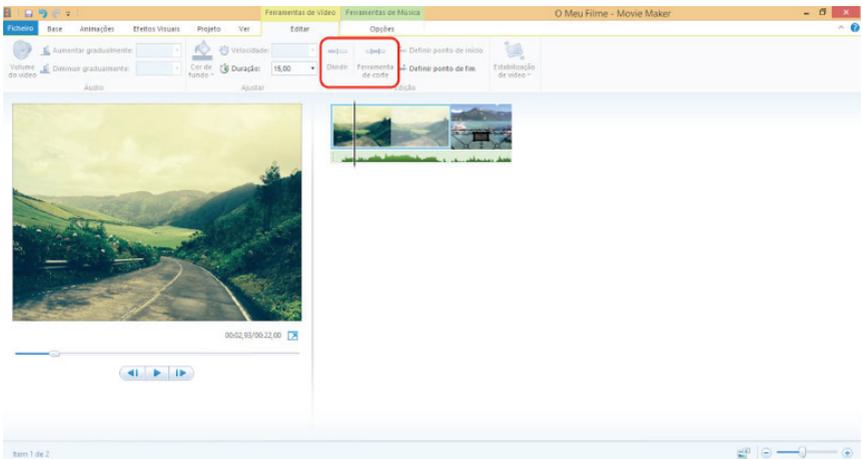
4) Para editar o tempo de cada imagem basta clicar em “Editar” na barra de ferramentas. No local onde diz “Duração” define-se o tempo que se quer atribuir à imagem seleccionada.



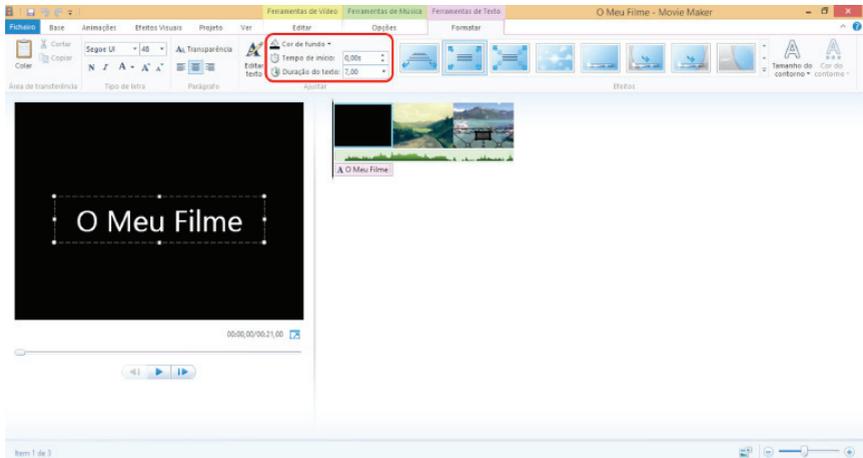
5) Para adicionar efeitos nas imagens basta clicar em "Efeitos Visuais" na barra de ferramentas. Neste menu consegue-se encontrar vários tipos de efeitos que podem colocar nas imagens ou vídeos.



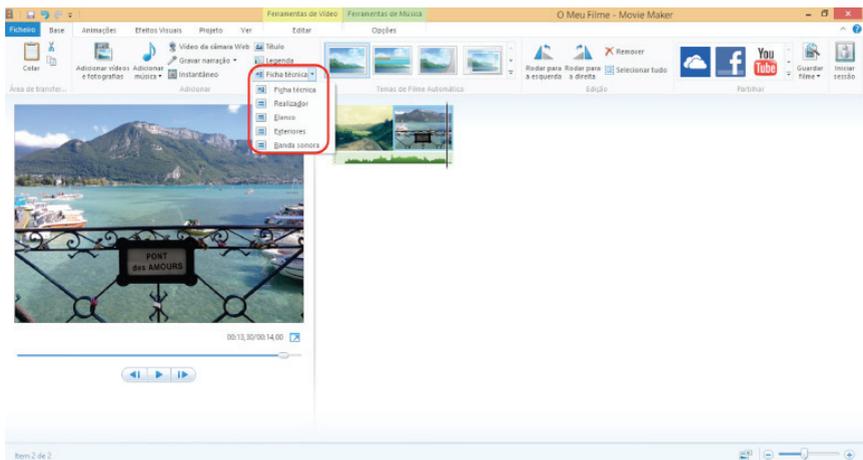
6) Em "Ferramenta de Corte" acedem a outro menu com as opções que permitem cortar no caso do vídeo, caso seja imagem usar apenas a "Duração".



7) Para adicionar um título clicar em “Início” na barra de ferramentas e depois em “Título”. Desta forma acede-se ao menu onde se pode definir a cor, o tamanho de letra e a duração.



8) Para serem colocados os créditos/ficha técnica no final do filme, carrega-se em “Início” na barra de ferramentas, seleciona-se “Créditos” ou “Ficha Técnica” e coloca-se o nome de quem fez, os direitos de autor da imagem ou vídeo e das músicas utilizadas. (Nota: No site do Vidas Ubuntu pode-se descarregar o template do projeto Vidas Ubuntu para colocar no Início e no fim com a duração de 3sg e a ficha técnica tipo).



4º Módulo – Preparação Apresentação Oral

Duração: aproximadamente 8 horas

Enquadramento/objetivos: Na 4ª sessão realiza-se a visualização dos vídeos das histórias de vida com os participantes que as concretizaram e os professores/técnicos que acompanharam o projeto, esta visualização é voluntária. Depois da partilha das histórias de vida digitais desenvolve-se a preparação e treino da apresentação oral. Esta apresentação oral deve ser feita individualmente em 5/10 minutos e sem o apoio do vídeo anteriormente realizado.

5º Módulo – Apresentação Pública

Duração: aproximadamente 8 horas

Enquadramento/objetivos: Na 5ª sessão são terminadas as preparações dos participantes que vão fazer a apresentação oral que vão ser apresentadas publicamente a um público convidado (professores/técnicos, amigos e familiares dos participantes). Uma vez mais, será uma escolha voluntária.

Encerramento

- É entregue a cada participante um CD com:
- A sua história de Vida Ubuntu;
- Fotografia de grupo (participantes, equipa Vidas Ubuntu e professores/técnicos envolvidos);
- Fotografia individual da apresentação oral.

Na entrega do CD Vidas Ubuntu é também enviada a autorização (descarregar em: vidasubuntu.pt) aos encarregados de educação para divulgação da história de vida do respetivo participante no âmbito do projeto Vidas Ubuntu. Caso tenha interesse aguardamos o envio das histórias de vida com respetiva autorização para info@vidasubuntu.pt para que depois de selecionada possa ser colocada no canal vidas ubuntu.

6. Os Testemunhos



"Ser formadora Vidas Ubuntu foi uma experiência muito enriquecedora que, me deu a conhecer contextos inimagináveis, mas o mais importante foi tomar consciência de que reconhecendo e valorizando a singularidade de cada um dos alunos ao longo do processo estamos a contribuir para a sã convivência e sentido de grupo, semeando valores que resgatam a nossa humanidade = ubuntu."

*Eugénia Quaresma,
Formadora Vidas Ubuntu*

"Ser formadora Vidas Ubuntu é, mais do que tudo, conseguir pôr todos os nossos sentidos ao serviço do outro. É ver em vez de olhar, é sentir em vez de tocar, é lembrar e não só cheirar, é conseguir saborear e acompanhar e é escutar ao invés de ouvir. É despirmos-nos de quem somos para acolhermos quem os outros são. É acima de tudo, estar disponível!"

*Mariana Sá,
Formadora Vidas Ubuntu*

"Participar no Vidas Ubuntu é amar o outro como a mim mesmo, é "morrer para mim", para que os outros tenham vida. Quantas vezes na vida damos à espera de receber? Pois bem participar no Vidas Ubuntu é "dar sem que a tua mão esquerda, saiba o que a tua mão direita esta a fazer". Por outras palavras é dar sem estar à espera de receber, e é quando menos estamos a espera que mais recebemos! Investimos em vidas."

*Milton Godinho,
Formador Vidas Ubuntu*

"Diariamente dou a conhecer a nossa intervenção no Projeto Viv@Cidade como forma de sensibilizar o outro, de que existe um lugar para todos nós enquanto protagonista nos diferentes capítulos desta história, ainda com o final por descobrir... Este projeto narra, na primeira pessoa, aquilo que dá valor à vida e move cada um de nós, retratando a diversidade e unicidade que nos confere enquanto indivíduo. Irá ser uma tarefa desafiante levar o Projeto Vidas Ubuntu para os seus Projetos Escolhas, mas certamente, será um "era uma vez" carregado de partilhas, olhares, cumplicidade e gargalhadas."

*Raquel Azevedo,
Monitora Cid Forma do Projeto Viv@Cidade*

"O projeto Vidas Ubuntu veio revolucionar, de certa forma, o Agrupamento de Escolas Marquesa da Alorna. É uma metodologia que teve imenso sucesso com as turmas dos cursos vocacionais do 2º Ciclo (...) Fomos projeto piloto e estamos muito felizes por termos sido escolhidos para sermos o projeto-piloto. O impacto que teve foi sobretudo ao nível das relações interpessoais e na partilha, na relação de confiança que se criou entre os vários alunos e mesmo entre a equipa pedagógica do projeto."

*Fátima Matos,
Técnica da equipa multidisciplinar,
Agrupamento de Escolas Marquesa da Alorna*

"A noção de que eu existo quando estou com os outros ou quando, de alguma forma, sou útil para os outros e foi muito também o sentimento de amor, eles sentiam-se amados,

aliás eles não queriam que a equipa se fosse embora.”

*Ana Galamba,
Professora,
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

“Eu não gostava nada daquilo porque estava a falar da minha vida e não queria que os outros soubessem. Mas depois comecei a gostar, comecei a sentir-me melhor, mais alegre, mais vivo. Então quando me deram a oportunidade de escolher, uns não tiveram vontade e foram embora, eu quis ficar, quis apresentar a minha história. E gostei da minha história e das dos meus colegas. Obrigado por terem ido à escola, eu gostei muito. Por um lado mudaram um dos problemas da minha vida e trataram-nos bem. Obrigado.”

*Mauro Matias,
Aluno Curso Vocacional,
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

“Como é incrível uma pessoa que não conhece ninguém, que não sabe o que vai fazer diz que não gosta e que vai ser uma seca. E depois no decorrer do tempo a pessoa se apegava muito a essas pessoas e não quer que acabe... Eu não queria que acabasse, não vou mentir. Aprendi muita coisa (...) uma só ... a dar valor às pessoas.”

*Ruan Tenório,
Aluno Curso Vocacional,
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

7. Os Contactos



Email: info@vidasubuntu.pt

Site: www.vidasubuntu.pt

Facebook: Vidas Ubuntu

8. Os Anexos



Descarregar documentos anexos no site vidasubuntu.pt:

- Auto Avaliação Capacidades Formador_Método Aprender e Agir;
- Vídeo Desafio Participantes Vidas Ubuntu;
- Imagem Vidas Ubuntu para utilização nos vídeos das histórias de vida;
- Autorização Utilização Historias de Vida (exemplo).

5