



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Manual do kit de ferramentas para pessoas mentoras RestART:

Um guia rápido para apoiar as pessoas mentoras na utilização do kit



RestART  
EUROPE

[www.restarteurope.org](http://www.restarteurope.org)



FH MÜNSTER  
University of Applied Sciences

Firila



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI  
FEDERICO II



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA



ACEEU  
ACCREDITATION COUNCIL  
FOR ENTREPRENEURIAL &  
ENGAGED UNIVERSITIES

Título: RestART Europa - Mentoria para mulheres e pessoas não-binárias empreendedoras a recomeçar actividade no setor europeu das Artes e da Criatividade

PR4: Manual do kit de ferramentas para pessoas mentoras RestART

Website do Projeto: <https://www.restarteurope.org/>

O manual faz parte do projeto europeu "RestART Europa - Mentoria para mulheres e pessoas não-binárias empreendedoras a recomeçar actividade no setor europeu das Artes e da Criatividade", liderado pelo Centro de Investigação de Marketing Ciência-Empresa da Universidade de Ciências Aplicadas de FH Münster. Reúne cinco parceiros de quatro países. Os parceiros do RestART Europa têm planos ambiciosos para se tornarem pioneiros na oferta de um programa de mentoria que procura formar pessoas mentoras para fornecerem orientação, motivação e modelos de comportamento a mulheres e pessoas não binárias empresárias em segunda oportunidade e dotá-las de competências empresariais no sector das artes e da criatividade.

Esta publicação foi elaborada coletivamente pelos membros da parceria RestART.

Contacto: [elina.isakova@fh-muenster.de](mailto:elina.isakova@fh-muenster.de) (Elina Isakova, Gestora de Projetos)

## Parceiros do consórcio



## Declaração de exoneração de responsabilidade

"As informações e opiniões apresentadas neste website são da responsabilidade dos seus autores e não reflectem necessariamente a opinião oficial da União Europeia. Nem as instituições e organismos da União Europeia nem qualquer pessoa agindo em seu nome podem ser responsabilizados pela utilização que possa ser feita da informação aqui contida."

A reprodução, distribuição e utilização por terceiros dos produtos e recursos desenvolvidos pelo projeto RestART Europe, ou parte deles, em qualquer uma das formas acima referidas, está licenciada ao abrigo de uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike. A sua autoria é atribuída ao Consórcio RestART Europe.



**Attribution** — Deve dar o devido crédito, fornecer uma hiperligação para a licença e indicar se foram efectuadas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia a si ou à sua utilização.



**NonCommercial** — O utilizador não pode utilizar o material para fins comerciais.



**ShareAlike** — Se remisturar, transformar ou desenvolver o material, deve distribuir as suas contribuições ao abrigo da mesma licença que o original.

# Índice

## 01 Sobre o projeto RestART Europa

---

## 02 Sobre o Manual

Qual é o objetivo deste manual?  
Quem deve ler este manual?

---

## 03 Sobre as Pessoas Mentoradas

Quem é (ou pode ser) uma pessoa mentora?  
Por que razão devo ser uma pessoa mentora?  
Como posso tornar-me uma pessoa mentora?

---

## 04 Sobre o kit de ferramentas

Os objetivos do kit de ferramentas  
A estrutura do kit de ferramentas  
Características e ícones das ferramentas  
Os idiomas do kit de ferramentas  
Como posso utilizar o kit de ferramentas?  
Mapa do kit de ferramentas  
Ferramentas digitais  
O que se segue? Avalie os seus conhecimentos e aprofunde-os

---

## 05 Faça parte do RestART Europa! Junte-se a nós!





## Sobre o projeto: RestART Europa



## Sobre o projeto

O projeto europeu “RestART Europa - Mentoria para mulheres e pessoas não-binárias empreendedoras a recomeçar actividade no setor europeu das Artes e da Criatividade”, é financiado pelo programa ERASMUS+ Educação e Formação por um período de três anos, com a referência 2021-1-FR01-KA220-SCH-000029887.

## Objetivos do projeto

O projeto visa ligar mulheres e pessoas não binárias empresárias em fase de recomeço e potenciais pessoas mentoras nas artes e nas indústrias criativas para melhorar a qualidade da mentoria e gerar um impacto positivo.

O objetivo será alcançado através de:

...formação flexível e inovadora a potenciais pessoas mentoras para que sejam o veículo para equipar mulheres e pessoas não binárias empresárias em fase de recomeço com as competências empresariais e do século XXI necessárias para o empreendedorismo nas artes e nas indústrias criativas.

...desenvolvimento de um conjunto de instrumentos e cursos que ajudem as pessoas mentoras a dar resposta às necessidades empresariais e psicológicas das mulheres e pessoas não binárias empresárias que procuram relançar as suas empresas.

## Resultados do projeto

### PR1: RELATÓRIO DE ANÁLISE DO ESTADO DA ARTE

- Reinício de atividade no sector criativo e artístico através do relatório de mentoria ➤
- Organização Líder - Universidade de Ciências Aplicadas FH Münster (Alemanha)

### PR2: PLATAFORMA ON-LINE MENT-NET E ÂMBITO DA MENTORIA

- Plataforma Ment-net ➤
- Organização Líder - ACEEU GmbH (Alemanha)

### PR3: O KIT DE FERRAMENTAS DA PESSOA MENTORA RESTART

- Capacitar mulheres e pessoas não binárias empresárias em fase de recomeço: Libertar o Potencial com o Kit de Ferramentas ➤
- Organização Líder - FIRDA (Países Baixos)

### PR4: PROGRAMA E MANUAL DE REFORÇO DAS CAPACIDADES DOS MENTORES

- Organização Líder – Universidade Lusófona, (Portugal)







## Sobre o Manual

Qual é o objetivo deste manual?  
Quem deve ler este manual?



## Qual é o objetivo do presente manual?

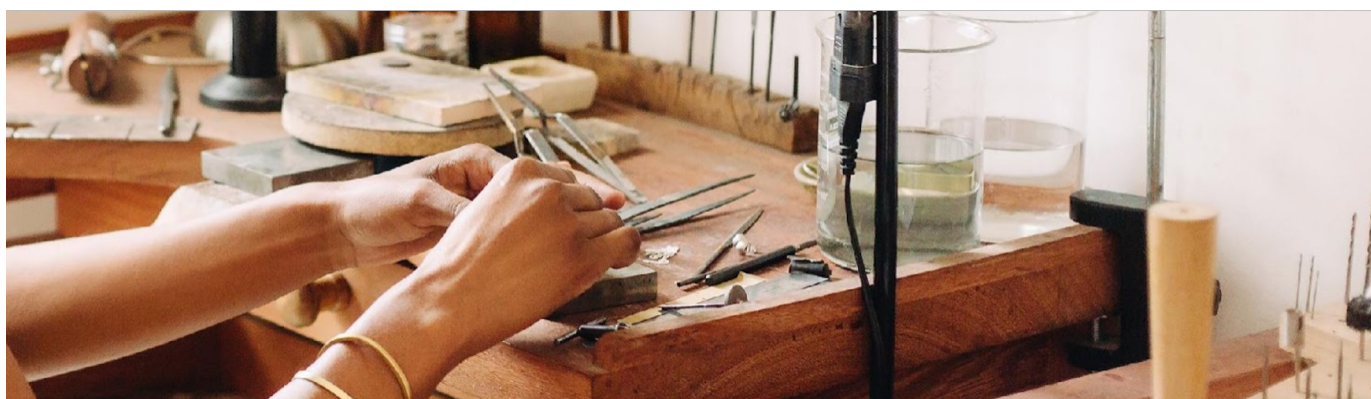
.....

Fornecer **diretrizes** às pessoas mentoras sobre como utilizar o conjunto de ferramentas "Empoderar Mulheres e Pessoas Não Binárias Empreendedoras a Recomeçar: Liberte o Potencial com o Kit da Pessoa Mentora". O kit de ferramentas tem como objetivo **melhorar as competências** das pessoas mentoras, fornecendo-lhes conhecimentos sobre técnicas de mentoria eficazes, estratégias de comunicação, abordagens de resolução de problemas e métodos de resolução de conflitos, entre outras. O kit de ferramentas dota as pessoas mentoras da capacidade de promover um ambiente favorável e propício ao crescimento e desenvolvimento de mulheres e pessoas não-binárias empresárias em fase de recomeço nas indústrias das artes e criatividade.

## Quem deve ler este manual?

.....

O manual foi concebido para todos as **pessoas potenciais mentoras** que se interessam pelo apoio a mulheres e pessoas não-binárias empresárias nas indústrias artísticas e criativas; para um vasto leque de pessoas (por exemplo, empresárias, proprietárias de empresas, gestoras, profissionais, etc.) que estão dispostas a **partilhar** os seus conhecimentos, competências e experiência para **capacitar** e orientar pessoas **aspirantes** a empresárias no panorama dinâmico e vibrante das indústrias artísticas e criativas.







## Sobre as Pessoas Mentoras

Quem é (ou pode ser) uma pessoa mentora?  
Por que razão devo ser uma pessoa mentora?  
Como posso tornar-me uma pessoa mentora?



As pessoas mentoras receberão os conhecimentos e as ferramentas para desenvolverem uma oferta de mentoria atrativa para apoiar as mulheres e pessoas não-binárias empresárias das artes e das indústrias criativas que procuram recomeçar. O programa centrar-se-á no **reforço da confiança** nas suas competências pessoais e empresariais.

Tem também como objetivo **aumentar a consciencialização e preparação** para o fracasso e os problemas, **superá-los e lidar psicologicamente** com eles para manter o negócio apesar das barreiras que enfrentam. O programa será dedicado ao desenvolvimento e **reforço das competências dos mentores** em vários sectores.

## Quem é (ou pode ser) uma pessoa mentora?

Qualquer pessoa, independentemente do seu género, com um forte enfoque empresarial com o objetivo de apoiar as mulheres e pessoas não-binárias empresárias nas indústrias das artes e criativas, pode ser uma pessoa mentora. Podem ter diversas formações, abrangendo o mundo académico, empresarial, organizações sem fins lucrativos e a esfera política.

## Por que razão devo ser uma pessoa mentora?



Trabalho em rede (com outras pessoas mentoras e mentoradas)



Aprendizagem



Formação contínua



Acesso a ferramentas e melhores práticas de mentoria



Apoio a mulheres e pessoas não-binárias empresárias



Contribuição para um sector cultural e criativo mais diversificado, inclusivo e equitativo

## Como posso tornar-me uma pessoa mentora?

Para se tornar uma pessoa mentora, deve registar-se na plataforma on-line [ment-net](#). Para mais informações sobre a plataforma ment-net, veja o nosso vídeo.

As pessoas mentoras devem cumprir com as "Directrizes de conduta ética e prevenção de abusos" da Ment-Net.







# Sobre o kit de Ferramentas

Objetivos  
Estrutura  
Características e  
ícones  
Idiomas

Como utilizar o kit?  
Mapa do kit  
Ferramentas digitais  
O que se segue?





O kit de ferramentas "[Empoderar Mulheres e Pessoas Não Binárias Empreendedoras em Recomeço: Liberte o Potencial com o Kit da Pessoa Mentora](#)" é um conjunto abrangente de ferramentas que estão disponíveis para todas as pessoas potenciais mentoras.

O conjunto de ferramentas fornece recursos pedagógicos, que incluem mais de **100 instrumentos de mentoria**, tais como modelos, directrizes, estudos de casos e conhecimentos relevantes do sector, entre muitos outros.

O conjunto de ferramentas é um recurso on-line de acesso livre no website do projeto e [na plataforma Ment-Net](#).

## Os objetivos do kit de ferramentas

O kit de ferramentas tem por objetivo:

- **Promover a aprendizagem** entre as pessoas mentoras, tirando partido dos seus diversos pontos fortes e áreas de especialização (melhoria das competências das pessoas mentoras)
- **Apoiar o envolvimento das pessoas mentoras** com as pessoas mentoradas e proporcionar relações de mentoria de elevada qualidade





## A estrutura do kit de ferramentas

Para se tornar uma pessoa mentora, o **Kit de Ferramentas para Pessoas Mentoradas RestART** está estruturado como um mapa visual no qual pode-se procurar instrumentos alternativos e melhores práticas para apoiar e desenvolver programas/atividades de mentoria para mulheres e pessoas não-binárias.

O conjunto de ferramentas está estruturado em torno das quatro fases de mentoria, ao longo das quais a pessoa mentora irá também melhorar as suas competências em três áreas principais: Empreendedorismo, Século 21 e Competências Socioculturais. Estas são áreas prioritárias de interesse para a orientação de mulheres e pessoas não-binárias que estejam a reiniciar as suas empresas, projectos ou actividades no sector artístico e criativo.

As pessoas mentoras podem aceder e utilizar diferentes ferramentas nestas três áreas principais, à medida que avançam no processo de aprendizagem sobre a preparação, negociação, crescimento e encerramento da relação de mentoria.

### Fases da Mentoria

-  Preparação
-  Negociação
-  Crescimento
-  Encerramento

#### Competências do Século 21

- Comunicação
- Pensamento e ação criativos
- Pensamento crítico
- Resolução de problemas
- Networking
- Competências sociais e culturais
- Autorregulação

#### Competências de empreendedorismo

- Finanças, subsídios, financiamento
- Pensamento estratégico
- Planeamento, gestão do tempo
- Branding, marketing
- Vendas
- Ética

#### Competências socioculturais

- Sensibilização para a posição social das mulheres e pessoas não-binárias no sector criativo
- Capacitação/Resiliência
- Características do sector criativo

Cada item do kit de ferramentas tem as seguintes características:

- Descrição
- Benefícios da ferramenta
- Grau de dificuldade
- Tempo estimado
- Estimativa das competências necessárias
- Necessidade de ferramentas digitais estimadas
- Aquisição de competências

## Vista geral dos ícones



O tempo aqui indicado é uma estimativa das pessoas envolvidas na ferramenta. Pode variar consoante a implementação, o número de pessoas, o contexto, etc.



Este ícone destaca as competências que a pessoa mentorada irá adquirir ou melhorar através da utilização da ferramenta.



Alguns métodos podem ser aplicados sem grande preparação, enquanto outros exigem competências específicas e experiência nos processos.

**Fácil:** A ferramenta pode ser compreendida e aplicada sem conhecimentos metodológicos ou técnicos prévios.

**Médio:** Esta ferramenta é fácil de utilizar com conhecimentos prévios e informações adicionais.

**Difícil:** A ferramenta requer alguns conhecimentos metodológicos ou técnicos prévios, ou formação.

## Os idiomas do kit de ferramentas

O kit de ferramentas está disponível em cinco idiomas diferentes:



Inglês



Holandês



Alemão



Italiano



Português

## Como posso utilizar o kit de ferramentas?

**Passo 1:** Descarregar [o pdf](#) (ou aceder a esta [ligação](#), e depois [descarregar o pdf](#))

**Etapas 2:** Escolha a sua experiência de aprendizagem através do mapa do kit de ferramentas (ver página seguinte) e aprenda sobre a relação de mentoria, à medida que desenvolve as suas competências em diferentes áreas.



# MAPA DO KIT DE FERRAMENTAS

- Posição social das mulheres e pessoas não-binárias no sector criativo
- Capacitação

## COMPETÊNCIAS

### SOCIOCULTURAIS



## ENCERRAMENTO



- Avaliar os resultados
- Potencializar
- Partilhar experiência

## CRESCIMENTO



- Trabalhar para atingir objectivos
- Tópicos de orientação de conteúdos

- Comunicação
- Pensamento e ação criativos
- Pensamento crítico
- Resolução de problemas
- Networking
- Autorregulação

## COMPETÊNCIAS DE EMPREENDEDORISMO



- Finanças, subsídios, financiamento
- Pensamento estratégico
- Planeamento, gestão do tempo
- Branding, marketing
- Vendas
- Ética

## Competências do Século 21



## NEGOCIAÇÃO



- Definir a estratégia
- Discutir as expectativas
- Definir a relação pessoa mentora / pessoa mentorada

- Construir a relação
- Criar confiança
- Sobre a tutoria
- Visão sobre a tutoria
- Modelos de tutoria

## INÍCIO



## PREPARAÇÃO



## Ferramentas digitais

As ferramentas e métodos aqui enumerados podem ajudar a tornar a mentoria mais eficaz e eficiente - e a simplificar a implementação de ferramentas.

### FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO



Cisco WebEx: Software para videoconferências e reuniões em linha



Google Hangouts: Vídeo e conversação comunicação através do Google



Slack: Ferramenta de colaboração e comunicação para grupos agrupados em canais



Microsoft Teams: Ferramenta de comunicação para conversação em grupo e em equipa com foco na colaboração digital



Zoom: Sistema de videoconferência com salas de descanso

### FERRAMENTAS DE ORGANIZAÇÃO



Asana: Ferramentas para tarefas complexas



Calendly: software de agendamento entre indivíduos, toda a equipa ou parceiros externos



Evernote: Gerir e organizar tarefas e notas



Notion: Fornecimento de vários componentes para criar o seu próprio sistema de gestão



Trello: ferramenta de gestão de tarefas baseada no método Kanban



Google Calendar: calendário online que permite agendar compromissos e eventos únicos e recorrentes

### FERRAMENTAS DE ARMAZENAMENTO



Dropbox: O sistema de armazenamento na nuvem mais utilizado no mercado, com 2 GB de armazenamento gratuito, expansível até 16 GB de armazenamento gratuito através de referências a amigos



Google Drive: Sistema de armazenamento em nuvem gratuito do Google até 15 GB



OneDrive: Sistema de armazenamento em nuvem gratuito da Microsoft até 5 GB

### FERRAMENTAS DE CRIATIVIDADE



Software gráfico para desenho de interfaces gráficas para aplicações web e móveis



Canva: Plataforma de design gráfico para criar conteúdos visuais



Figma: edição de gráficos vectoriais e ferramenta de prototipagem



Miro: Quadro branco online para colaboração em equipa



Mural: Quadro branco em linha para colaboração digital

### FERRAMENTAS DE ENVOLVIMENTO



Kahoot!: Plataforma de aprendizagem baseada em jogos através de questionários



Mentimeter: Votação criativa em tempo real e recolha de ideias



Slido: Plataforma de perguntas e respostas em tempo real

## O que se segue?

Avalie e aprofunde conhecimentos!

1- Utilize a nossa ferramenta de autoavaliação para identificar quaisquer lacunas de conhecimento que exijam atenção e resolução;

2- Inscreva-se no nosso Programa de Formação de Pessoas Mentoradas Online e faça os nossos dois Cursos Online, um sobre Mentoria e o outro sobre Empreendedorismo e outras competências necessárias para recomençar.



**Faça parte do  
RestART Europa!**



Projeto Europeu

# RestART

RestART Europa - Mentoria para mulheres e pessoas não-binárias empreendedoras a recomeçar actividade no setor europeu das Artes e da Criatividade.



## Faça a diferença!

.....

Descubra o poder da mentoria! Mergulhe no Kit para Pessoas Mentoradas e liberte o potencial de apoiar mulheres e pessoas não-binárias a recomeçarem.

Website

<https://www.restarteurope.org/> ➤

Platform

<https://ment-net.restarteurope.org/> ➤

Facebook

<https://www.facebook.com/restarteuropeproject> ➤

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/restart-europe> ➤



**QUER SABER MAIS SOBRE A NOSSA INICIATIVA?**

**VISITE-NOS EM:**

<https://www.restarteuropa.org/>

**SUBSCREVA A NOSSA NEWSLETTER:**

<https://www.restarteuropa.org/newsletter/>