

# CONTRATO DE APRENDIZAGEM

E-book



**ANA CASINHAS SACAÉM**

**[info@leadershipandcommunicationacademy.pt](mailto:info@leadershipandcommunicationacademy.pt)**

**Intensive Communication Summer Camp  
15 a 19 de Julho de 2024**

# Contrato de Aprendizagem

**Curso: Introdução ao Media Training - Cria uma excelente impressão no online (Media Training para Apresentações Online)**

**Duração: 1 semana**

## Introdução

Um contrato de aprendizagem é um acordo formal entre o aluno e o instrutor, ou entre o aluno e a instituição de ensino, que estabelece as expectativas, as responsabilidades e os objetivos para um curso ou ação de formação. Este contrato tem como objectivo principal clarificar o que é esperado de ambas as partes e como o sucesso da ação será medido.



1

Objectivos e Competências

2

Conteúdos

3

Metodologia

4

Recursos de Aprendizagem

5

O ambiente de aprendizagem

6

Seqüência da aprendizagem

7

Avaliação

# Contrato de Aprendizagem

## Objectivo geral

### Objetivos Gerais do Curso de Media Training para Apresentações Online

**Capacitar professores e formadores com as habilidades e conhecimentos necessários para realizarem apresentações online eficazes, garantindo uma excelente gestão das impressões e projetando seu poder pessoal de forma positiva e impactante.**

O principal objetivo deste curso é capacitar professores e formadores com as habilidades e conhecimentos necessários para realizarem as apresentações online eficazes, gerindo de forma excelente a gestão de impressões e projetando seu poder pessoal de maneira impactante. Num ambiente digital, a maneira como nos apresentamos pode influenciar significativamente a percepção e o envolvimento dos alunos. Este curso fornece ferramentas e técnicas práticas para aprimorar suas apresentações virtuais.

O curso enfatiza a importância de criar uma primeira impressão de excelência que influenciará a qualidade das interações consequentes. A gestão do modo como se encerra uma apresentação pode reforçar ou desfazer a impressão inicial, por isso, estratégias eficazes de conclusão são essenciais. Os participantes aprenderão técnicas para finalizar as suas apresentações de maneira clara e impactante, deixando uma impressão duradoura e positiva que reforce a mensagem transmitida.

O curso aborda as particularidades de criar uma excelente impressão online. Apresentações virtuais trazem desafios únicos, como manter a atenção do público e assegurar uma comunicação clara através de uma tela. Saber que plano escolher, que luz devemos assegurar, como integrar a linguagem corporal ao plano escolhido, e muito mais. Este curso oferece as soluções para esses desafios, explorando o uso de ferramentas digitais, técnicas para envolver os alunos e a gestão de stress, bem como a importância da qualidade visual e sonora.

Ao final do curso, os participantes estarão equipados para utilizar o dress code digital de maneira eficaz, escolher os planos de filmagem adequados, otimizar a iluminação e a imagem, e aplicar técnicas de linguagem corporal que aprimorem suas apresentações, saberem como gerir situações desafiantes bem como encontrar um bom equilíbrio emocional.

**Esses conhecimentos permitirão que professores e formadores melhorem suas habilidades de comunicação e projetem confiança e autoridade em cada apresentação, garantindo uma experiência memorável e impactante para sua audiência.**



## **Objectivos específicos:**

- Criar uma Excelente Impressão Online.
  - Compreender a importância da escolha de vestuário em apresentações online e seu impacto nas percepções do público.
  - Aprender a utilizar corretamente os diversos planos de filmagem.
  - Saber minimizar as distrações.
  - Saber usar a iluminação correta e qual a temperatura de cor a usar.
  - Compreender o impacto das cores e como as mesmas influenciam a percepção e o comportamento do público nas apresentações online.
  - Saber como manter a sua audiência intensamente envolvida.
  - Saber posicionar corretamente a câmara.
  - Saber gerir as emoções
  - Fazer pontes em situações desafiantes.
  - Saber trabalhar a expressividade e a voz.
- 

## **Resultados e competências esperados:**

- Planear e saber executar/realizar apresentações online com uma gestão eficaz das impressões, desde o início até o final.
- Escolher e usar o vestuário adequado para diferentes contextos de apresentação online.
- Utilizar corretamente os diferentes planos de filmagem e minimizar distrações no ambiente de apresentação.
- Configurar a iluminação e a imagem para obter a melhor qualidade visual possível em apresentações virtuais.
- Compreender e aplicar a psicologia das cores para melhorar a comunicação e o impacto das apresentações online.
- Uso da linguagem corporal adequada a cada plano de imagem escolhido.
- Boa gestão do equilíbrio emocional.

# Contrato de Aprendizagem

## Conteúdos

### **Introdução ao media training**

- 1** Conceitos teóricos  
Benefícios  
Importância  
Gestão de percepções

### **Competências comportamentais**

- 2** Gestão do stress  
Competências pessoais  
Inteligência emocional

### **Imagem Pessoal**

- 3** Gerir a imagem pessoal  
As cores e as emoções  
A Linguagem corporal no ambiente online

### **Recursos tecnológicos**

- 4** Luz  
Som  
Posicionamento  
Planos de imagem  
Cenários

### **Speechtraining**

- 5** Expressividade e voz  
Gestão do tempo  
Estruturar as mensagens  
Gestão de perguntas desafiantes  
Técnicas para envolver a audiência

## Metodologia:

A **comunicação** entre aluno e professor decorre por meio da plataforma Moodle, neste espaço virtual dinamizado pela Universidade Aberta. Irão ser disponibilizados recursos através de outras plataformas e os alunos são inspirados a usarem outras recursos para procurarem informação e desenvolverem os seus trabalhos e apresentações. A comunicação durante o curso será realizada através da plataforma Moodle. Os alunos são encorajados a usar os fóruns de discussão para perguntas gerais e o sistema de mensagens para questões privadas.

O **professor** fornece, por esta plataforma, materiais de aprendizagem de qualidade, relevantes e actualizados. O professor está disponível para responder perguntas, fornecer orientação e responde às questões em 2 momentos do dia, pela 12horas e pelas 16horas. Diariamente dará feedback construtivo e útil sobre as tarefas dos alunos finalizadas no dia anterior, bem como facilita discussões nos fóruns e promover um ambiente de aprendizagem positivo. O professor garante que todas as avaliações sejam justas e baseadas nos critérios definidos.

O **aluno** é responsável por participar ativamente de todas as atividades do curso, completar as tarefas e leituras designadas, participar nos fóruns de discussão e dar feedback construtivo aos meus colegas sempre que solicitado. Cabe ao aluno enviar as tarefas práticas dentro do prazo estabelecido e respeitar as diretrizes de comunicação e comportamento no ambiente online. Cabe ao aluno a autonomia e procurar ajuda do professor ou dos colegas em caso de dúvidas ou dificuldades.

Sendo uma ação de formação intensiva, a mesma requer fluxos de comunicação ritmados, cabe a cada aluno gerir o seu tempo e produtividade.

Todos os trabalhos realizados serão agrupados num eportfólio produzido por cada aluno.

Os **recursos** são diversos e disponibilizados em forma de vídeos, textos, sites, vídeos.

Em cada dia serão disponibilizadas as tarefas do dia e as orientações das mesmas.



## Recursos:

Durante o decorrer do curso serão facultados recursos online em diferentes formatos e disponibilizados na plataforma digital.

## Bibliografia adicional:

Álvarez-Arregu, E., Rodríguez-Martín, A., Madrigal-Maldonado, R., Grossi-Sampedro, B. Á., & Arreguit, X. (2017). *Ecosystems of Media Training and Competence: International Assessment of its Implementation in Higher Education*. Comunicar: Media Education Research Journal, 25(51), 105-114.

Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). *Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance*. Psychological science, 21(10), 1363-1368.

Csillag, P. (2021). *Comunicação com cores: uma abordagem científica pela percepção visual*. SENAI-SP Editora.

de Bem Machado, A., dos Santos, J. R., & Sacavém, A. (2022). *Social Media Innovations in Digital Society*. In Innovations and Social Media Analytics in a Digital Society (pp. 1-19). CRC Press.

de Medeiros Dantas, Í. J., Freire, A. G., de Souza, L. J. S. S., do Nascimento, M. N., & Alves, H. M. F. (2023). *A dimensão psicológica das cores*. *Diálogos Interdisciplinares*, 12(1), 459-476.

De Waele, A., Claeys, A.-S., & Opgenhaffen, M. (2020). *Preparing to face the media in times of crisis: Training spokespersons' verbal and nonverbal cues*. *Public Relations Review*. [https://consensus.app/papers/preparing-face-media-times-crisis-training-spokespersons-waele/e94fc36660385edea2d3ccad7541b815/?utm\\_source=chatgpt](https://consensus.app/papers/preparing-face-media-times-crisis-training-spokespersons-waele/e94fc36660385edea2d3ccad7541b815/?utm_source=chatgpt)

Liu, C., Ren, Z., & Liu, S. (2021). *Using Design and Graphic Design with Color Research in AI Visual Media to Convey*. *Journal of Sensors*. [https://consensus.app/papers/using-design-graphic-design-color-research-visual-media-liu/04455cc6c2f852f28c3049efb69fb9f0/?utm\\_source=chatgpt](https://consensus.app/papers/using-design-graphic-design-color-research-visual-media-liu/04455cc6c2f852f28c3049efb69fb9f0/?utm_source=chatgpt)

Pereira, M., Meng, H., & Hone, K. (2021). *Prediction of Communication Effectiveness During Media Skills Training Using Commercial Automatic Non-verbal Recognition Systems*. *Frontiers in Psychology*. [https://consensus.app/papers/prediction-communication-effectiveness-during-media-pereira/fb9d906dd4c25c3ca038d351e4ba75fa/?utm\\_source=chatgpt](https://consensus.app/papers/prediction-communication-effectiveness-during-media-pereira/fb9d906dd4c25c3ca038d351e4ba75fa/?utm_source=chatgpt)

Sacavém, A., Wezowski, K., & Wezowski, P. (2014). *A linguagem corporal revela o que as palavras escondem*.

Sacavém, A., Kyrillos, L., Jung, M., & Brieu, T. (2023). *Escute, expresse e fale!: Domine a comunicação e seja um líder poderoso*. Editora Rocco.

Sacavém, A., Martinez, L. F., Da Cunha, J. V., Abreu, A. M., & Johnson, S. K. (2017). *Charismatic leadership: A study on delivery styles, mood, and performance*. *Journal of Leadership Studies*, 11(3), 21-38.

Stewart, S. (2003). *Media training 101: A guide to meeting the press*. John Wiley & Sons.

Usman, A., Fauzan, A., & Sulaiman, A. (2021). *Cultural Communication Through Audio-Visual Media (Study of the films Children of Heaven, Color of Paradise, and Baran by Majid Majidi)*. *Proceedings of the Communication and Information System Research*. [https://consensus.app/papers/communication-through-audiovisual-media-study-films-usman/54134757201e54adb30ea82c47893a82/?utm\\_source=chatgpt](https://consensus.app/papers/communication-through-audiovisual-media-study-films-usman/54134757201e54adb30ea82c47893a82/?utm_source=chatgpt)

Wang, S. (2020). *On the Application of Color Elements in Visual Communication Design*. *Future Architectural Research*. [https://consensus.app/papers/application-color-elements-visual-communication-design-wang/a878bc8eb587506aa6ffad38ac702dba/?utm\\_source=chatgpt](https://consensus.app/papers/application-color-elements-visual-communication-design-wang/a878bc8eb587506aa6ffad38ac702dba/?utm_source=chatgpt)

## Ambiente de aprendizagem:

As atividades desta ação de formação intensiva decorrem na plataforma de elearning Moodle da Universidade Aberta e em interfaces online na rede social. Todas as informações e atividades relativas a este módulo serão disponibilizadas em ambiente de classe virtual.

A comunicação será maioritariamente assíncrona, com relevo para o fórum de discussão com exceção de dois momentos síncronos, antes do início da primeira tarefa e no fim da atividade. Ficando a primeira sessão gravada para quem desejar assistir à posteriori.

Sendo uma ação intensiva, com um ritmo próprio, o acesso à plataforma, as leituras, visualizações de vídeos, download de recursos, gravações de vídeos, participação nos debates do fórum sugerimos cada estudante vá programando a sua gestão de tempo e a gestão das suas tarefas.



# Temáticas e Actividades:

Dia 1 - 2ª feira 5/7/2024 (parte da manhã):

**Actividade zero:** gravação de um vídeo de até um minuto em posição vertical e colocar num padlet da turma. Responder a um kahoot.

## TEMA 1: Introdução ao media training

### Competências a desenvolver:

Identificar e refletir sobre a importância da gestão de impressões no online e como as mesmas impactam as percepções criadas nos alunos.

### Descrição:

Este tema divide-se em 2 actividades:

### Actividade 1:

Leitura de textos, visualização de vídeos.

### Actividade 2:

Partilha das reflexões individuais sobre a importância do media training, dos seus benefícios e da gestão de percepções.

### Recursos:

Disponibilizado na plataforma no decorrer das actividades.

### Avaliação:

Conforme disponibilizado no contrato de aprendizagem



Dia 1 - 2ª feira 15/06/2024 (parte da tarde):

## TEMA 2: Competências comportamentais

### Competências a desenvolver:

Conhecer as 5 áreas da Inteligência Emocional. Conseguir realizar uma boa gestão do stress. Identificar as suas competências pessoais, realizar a sua análise pessoal swot e como tirar partido das mesma no impacto da sua comunicação online.

### Descrição:

Este tema divide-se em 2 actividades:

#### Actividade 1:

Visualização de uma aula gravada. Leitura de textos, visualização de vídeos.

#### Actividade 2:

Realização de um infográfico com a sua análise pessoal swot, e com uma reflexão de como esta análise pode alavancar a sua comunicação online.

### Recursos:

Disponibilizado na plataforma no decorrer das actividades.

### Avaliação:

Conforme disponibilizado no contrato de aprendizagem.



## TEMA 3: Imagem Pessoal

### Competências a desenvolver:

Saber escolher e usar o vestuário adequado para diferentes contextos de apresentação online. Compreender o impacto da psicologia das cores e como as mesmas influenciam a percepção e o comportamento dos alunos, nas aulas online. Escolha de cores para vestuário que transmitem diferentes emoções e mensagens.

### Descrição:

Este tema divide-se em 4 actividades:

#### Actividade 1:

Visualização de uma aula pré gravada. Leitura de textos, visualização de vídeos. Auto-aprendizagem.

#### Actividade 2:

Discussão em grupo, no fórum, sobre as experiências de cada um e as percepções pessoais relacionadas ao vestuário em contextos académicos online.

#### Actividade 3:

Apresentação de um vídeo com vários estudos de caso, no vídeoant, que os alunos irão debater e comentar.

#### Actividade 4:

Cada grupo de 3 alunos realiza uma apresentação, num recurso à escolha, e justifica as suas escolhas de vestuário para os diferentes cenários de ensino e justifica as ações online que vão realizar (palestra, aula ou outro).

### Recursos:

Disponibilizado na plataforma no decorrer das actividades.

### Avaliação:

Conforme disponibilizado no contrato de aprendizagem.



## TEMA 4: Recursos tecnológicos

### Competências a desenvolver:

Saber como criar um set up ideal para dar aula e causar impacto com a sua imagem. Saber usar a luz com a temperatura correcta, calcular o equilíbrio entre a luz natural e a luz artificial, saber como gerir a luz e contraluz, bem como se posicionar face às janelas existentes no espaço físico onde se encontra. Definir o melhor cenário e escolher o melhor cenário face à inspiração que deseja causar. Saber escolher o melhor plano de imagem para o objectivo da comunicação. Saber posicionar a sua câmara na posição correcta para uma maior proximidade de contacto online com os alunos.

### Descrição:

Este tema divide-se em 4 actividades:

#### Actividade 1:

Auto-aprendizagem, estudar recursos disponibilizados.

#### Actividade 2:

Propor um vídeo tutorial sobre “as melhores práticas de iluminação, posicionamento e cenário, para aulas online.”

Exercício: Cada professor deve gravar um vídeo curto no seu ambiente de ensino atual, destacando a iluminação utilizada, a justificação para o cenário escolhido e sobre a importância do posicionamento do ecrã e do plano escolhido. Posteriormente, devem enviar uma foto do setup (iluminação, cenário escolhido).

#### Actividade 3:

Visualizar o vídeo de 3 colegas e dar o feedback do que está melhor e de como pode melhorar os aspectos técnicos.

#### Actividade 4:

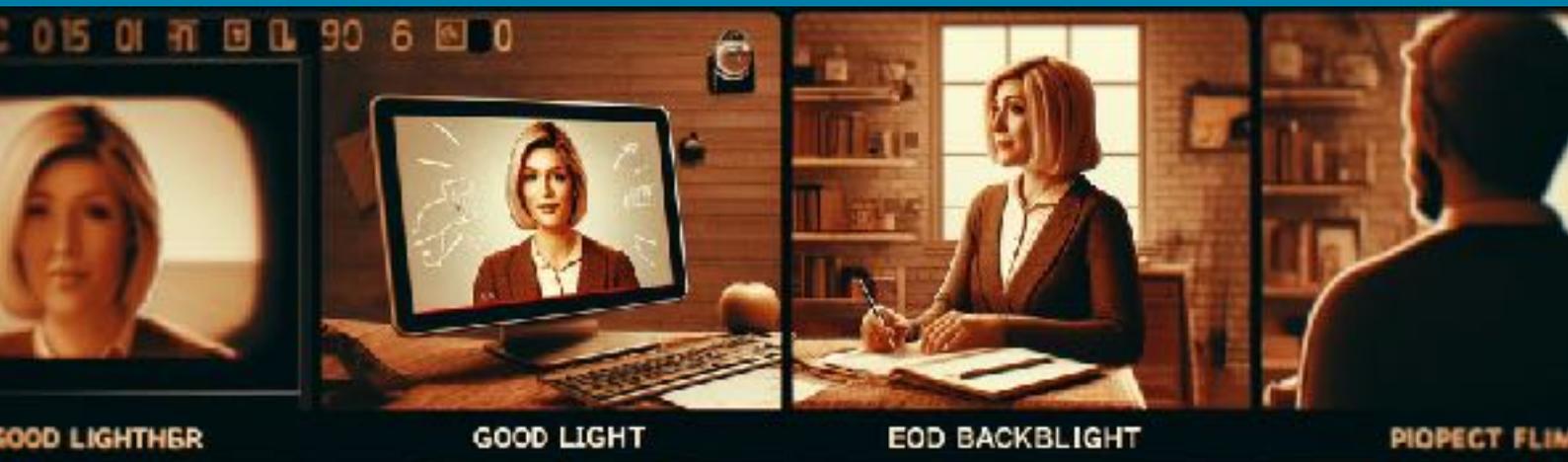
Fazer um vídeo curto usando os 3 diferentes planos de imagem enquanto explicam um conceito. Partilhar o vídeo no fórum e partilhar, também, em qual dos planos se sentiu mais confortável e porquê, bem como o melhor impacto lhe casa, quando está na situação de aluno.

### Recursos:

Disponibilizado na plataforma no decorrer das actividades.

### Avaliação:

Conforme disponibilizado no contrato de aprendizagem.



## TEMA 5: Speechtraining

### Competências a desenvolver:

Falar com mais clareza, ênfases e com uma boa articulação, modulação, ritmos e velocidade na voz. Saber gerir o planeamento e organização de aulas síncronas. Saber gerir e ultrapassar a gestão de Interações e de perguntas desafiantes. Usar diferentes abordagens para envolver e criar interatividade com os Alunos.

### Descrição:

Este tema divide-se em 4 actividades:

#### Actividade 1:

Aula assíncrona, auto-aprendizagem, estudar recursos disponibilizados.

#### Actividade 2 “expressividade e voz”:

Gravar e partilhar um áudio escolhendo uma frase e dizendo essa mesma frase com ênfases em palavras diferentes.

#### Actividade 3 a pares:

A:) Planear potenciais perguntas desafiantes acerca de um tema que escolha e como responderia, em ambiente de aula online síncrona.  
B) Simular em gravação de zoom uma sessão de Perguntas e Respostas em cada um dos alunos faz e responde a 2 perguntas. (Um total de 4 perguntas)

#### Actividade 4:

Gravar uma aula de 5 minutos onde use alguns conteúdos apreendidos para uma melhor envolvimento com a audiência.

#### Actividade 5:

Dar feedback a 1 colega atribuído.

### Recursos:

Disponibilizado na plataforma no decorrer das actividades.

### Avaliação:

Conforme disponibilizado no contrato de aprendizagem.



**Projecto final**

**E-portólio**

**Auto-avaliação**

**Actividade 1:**

Desenhar, planeamento de uma aula de 8 minutos.

Apresentar esse planeamento num recurso à escolha.

Neste planeamento, o aluno é inspirado a detalhar os conteúdos aprendidos nesta semana. Quais e como os vai usar.

**Actividade 2:**

Filmar uma aula de 10 minutos tendo em consideração a utilização dos conteúdos aprendidos e das competências desenvolvidas.

**Actividade 3:**

Preencher a link da sua auto-avaliação.

**Actividade 4:**

Completar o seu e-portfólio sobre esta ação de formação.

Este portfólio, dentro da sua criatividade, deve conter os trabalhos realizados e a sua reflexão sobre o que aprendeu e como os vai utilizar no seu quotidiano profissional.

# AVALIAÇÃO:

## Reflexões nos fóruns

### Pertinência das participações:

- Domina os conteúdos abordados,
- Foca-se no essencial dos temas em discussão,
- Fundamenta as suas intervenções, com base nas pesquisas ou leituras efetuadas e acrescenta a sua opinião pessoal.
- Procurar trazer a pertinência do conteúdo para a sua ação futura.

### Aprofundamento dos temas em discussão:

- Acrescentam novas ideias à discussão.

### Interactividade:

- Apresenta presença regular na discussão, contribui com regularidade,
- Apresenta uma leitura activa das partilhas dos colegas, comentando, questionando e apresenta novas perspectivas, desenvolvendo.
- Acrescenta somente o que ainda não foi dito e que acolhe as interações anteriores.
- Face a outros pontos de vista, reconhece e acolhe dados que ainda não tinha pensado previamente.



### TEMA 1 - actividade 2

### TEMA 3 - actividade 2 e 3

3 Valores

## Infográfico da Swot análise + reflexão

Esta apresentação deve mostrar que domina os conteúdos e as competências do tema.

1,5 Valores

### TEMA 2 - Actividade 2



## Trabalho de grupo - Gestão de imagem

Esta apresentação deve mostrar que domina os conteúdos e as competências do tema.

2 Valores

### TEMA 3 - Actividade 4



## Trabalho de grupo - Gestão de imagem

Esta apresentação deve mostrar que domina os conteúdos e as competências do tema.

### Actividade 2:

Vídeo + justificação + fotografia do seu set up.

2 Valores

### Actividade 3:

Visualizar o vídeo de 3 colegas e dar o feedback do que está melhor e de como pode melhorar os aspectos técnicos. 1 Valores



## Trabalho de grupo - Gestão de imagem - TEMA 5 - Actividade 2, 3,4 e 5

### Actividade 2 gravação do áudio.

0,5 Valores

### Actividade 3 a pares:

A.) Planear potenciais perguntas desafiantes + B) Simular em gravação de zoom uma sessão de Perguntas e Respostas em cada um dos alunos faz e responde a 2 perguntas. (Um total de 4 perguntas).

1 Valores

### Actividade 4:

Gravar uma aula de 5 minutos.

2 Valores

### Actividade 5:

Dar feedback a 1 colega atribuído.

1 Valores



## TRABALHO FINAL

3 Valores

## AUTO AVALIAÇÃO

0,5 Valores

## E-PORTÓFOLIO

2,5 Valores