

O projeto BeFlex é financiado através da Parceria Estratégica Erasmus+ KA2 no domínio da Educação e Formação Profissional.

O projeto decorrerá ao longo de 2 anos, de 1 de outubro de 2020 a setembro de 2022.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

# Projeto BeFlex



**BEFLEX**

Os parceiros do projeto são do Reino Unido, Portugal, Roménia, Espanha (2), Eslováquia com uma vasta experiência em formação, tutoria e apoio a empresas na sua área.

Os parceiros observaram uma mudança na forma como trabalhamos e no tipo de trabalho que fazemos. Muitas profissões que existem hoje em dia não existiam há dez ou mesmo cinco anos e o ritmo de mudança continua a acelerar.

A mudança no trabalho e as competências de que necessitamos requerem uma atualização contínua de competências e conhecimentos.

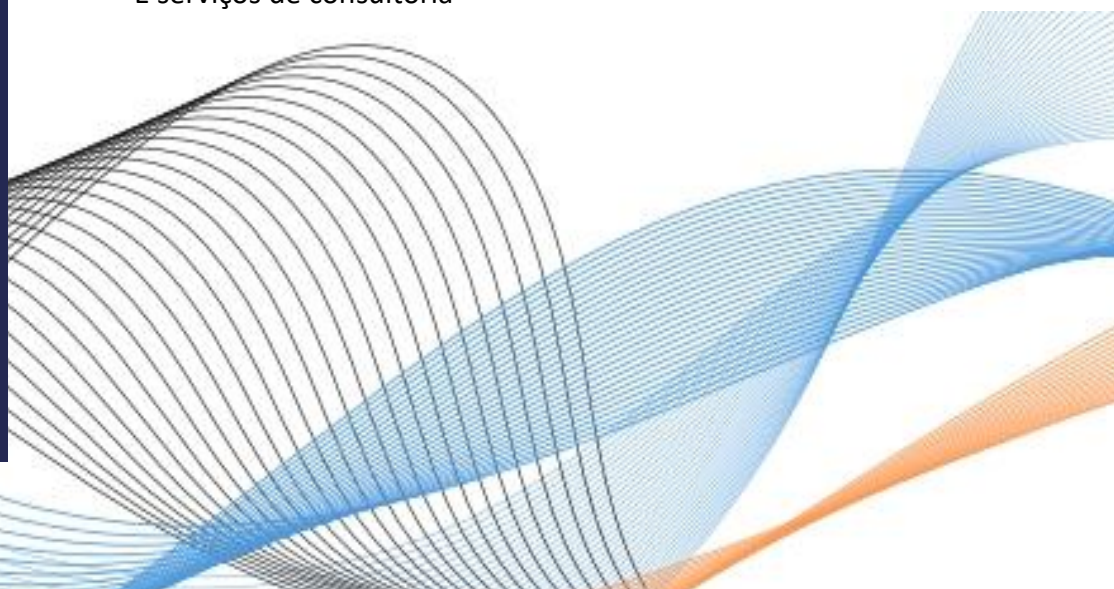


Num panorama de emprego em tão rápida evolução, a capacidade de antecipar e preparar as competências futuras é cada vez mais crítica para que as empresas e indivíduos aproveitem plenamente as oportunidades apresentadas.

Os parceiros deste projeto acreditam que a flexibilidade cognitiva, a capacidade de adaptação e a capacidade de reinvenção são fundamentais para as próximas gerações de trabalhadores se adaptarem a novos cenários para melhorar a produtividade e manter os níveis de bem-estar e saúde laboral.

O objetivo do projeto BeFlex é conceber um sistema de formação online para desenvolver futuras competências de flexibilidade cognitiva:

- 1) empreendedores e gestores
- 2) trabalhadores qualificados e não qualificados
- 3) empresas e organizações ativas no domínio da formação  
E serviços de consultoria



# Ferramentas do kit de sobrevivência BeFlex

O produto final do projeto foca-se nos trabalhadores, criando um "kit de sobrevivência" a fim de desenvolver e encorajar a capacidade adaptativa e a flexibilidade cognitiva na sua atividade quotidiana, para que possam adaptá-lo também ao contexto laboral.

Será criada uma caixa de ferramentas de exercícios práticos, jogos e dinâmicas com base no reforço das capacidades adaptativas, tolerância à mudança e reinvenção num cenário de mudança.

## **a. 30 ferramentas de formação sobre flexibilidade cognitiva:**

- MOTIVAÇÃO
- RESISTÊNCIA À MUDANÇA
- GESTÃO DO TEMPO
- GESTÃO EMOCIONAL/MINDFULNESS
- ADAPTAÇÃO
- COACHING & TOMADA DE DECISÕES

## **b. Podcast - resumo das competências-chave na perspetiva dos empregadores e trabalhadores:**

<https://beflexproject.eu/beflex-podcast-2/>

**BeFlex**

setembro 2022

### **Website:**

<http://beflexproject.eu>

### **Twitter:**

@BeflexTraining

### **Facebook:**

@BeflexTraining

### **Contacto:**

Heather McLaughlin

[heather@theruralcentre.co.uk](mailto:heather@theruralcentre.co.uk)

### **Financiamento Erasmus+:**

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/node\\_en](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/node_en)



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

# Parceiros BeFlex

## The Rural Centre Northern Ireland (Reino Unido)

### COORDENADOR DO PROJETO



The Rural Centre é uma organização sem fins lucrativos com estatuto de caridade que começou, em 1993, a apoiar a educação, o emprego e a promover a construção da paz e o respeito pela diversidade cultural, ligando as pessoas para colaborarem e construir relações através de visitas de estudo, projetos europeus e formação de consciência cultural.

## APSU (Portugal)



A Associação Portuguesa de Start-Ups (APSU) é uma associação que reúne as Start-Ups portuguesas com o objetivo de criar sinergias, que acabarão por apoiar a implementação destas empresas. Para o efeito, a APSU apoia uma multiplicidade de áreas críticas para as empresas em fase de arranque, como o apoio jurídico e fiscal, fornece um endereço legal e escritórios temporários aos associados, trabalho em rede entre as empresas, formação e fóruns de discussão.

## CPIP (Roménia)



O Centrul Pentru Promovarea Invatarii Permanente – CPIP é uma ONG romena que trabalha na área da Aprendizagem ao Longo da Vida desde 2005. O CPIP está empenhado em integrar o princípio da igualdade de oportunidades para todos os cidadãos nas políticas públicas e práticas associadas, como parte integrante da democratização e da criação de uma sociedade aberta. O CPIP está a trabalhar em contextos multiculturais com parceiros de toda a Europa.

# Parceiros BeFlex

## TOPCOACH (Eslováquia)



### topcoach

A Topcoach é uma PME no campo da educação de adultos. Concentram-se na formação, seminários e conferências para indivíduos (segmento B2C), bem como para empresas (segmento B2B). Contam com uma rica experiência na conceção de formação e seminários, para educar adultos e jovens, bem como na sua execução. Criámos também o seu próprio produto – uma academia para futuros líderes – a NewLeaders Academy, e um conceito de conferência que introduz tópicos de competências sociais – leTalks.

## GROWTH COOP (Espanha)



A GrowthCoop é uma organização recente, mas os seus membros tem uma longa experiência em Projetos Europeus. A forma jurídica desta organização é cooperativa e o estatuto legal é organização sem fins lucrativos. São um prestador de formação, oferecendo uma série de cursos de formação em gestão. A GrowthCoop é uma organização que concebe e fornece soluções de formação de qualidade para aumentar o potencial da equipa e desenvolver novas competências.

## INDEPCIE (Espanha)



INDEPCIE (Instituto Nacional para el Desarrollo Personal, el Coaching y la Inteligencia Emocional) é uma organização dedicada à formação especializada e investigação no campo do desenvolvimento humano. Para tal, pesquisam e implementam com rigor científico técnicas de Inteligência Emocional, Coaching, e Programação Neurolinguística (PNL). A partir daí, aplicam os seus programas de formação a pessoas, quer individualmente quer como parte das suas equipas ou organizações, procurando o seu máximo desenvolvimento e a melhoria dos seus resultados em qualquer campo.