

## O Projecto

Met-AE - Metacognitive Skills for Adult Learners é um projeto de dois anos cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia: Parcerias de cooperação na educação de adultos

## Curso eletrónico interativo do aluno metacognitivo

O curso em linha proporcionará um curso de 30 horas destinado a introduzir, explicar e encorajar os formandos adultos pouco qualificados/educados, através de uma série de módulos interativos e cativantes que cobrem em pormenor cada competência do quadro metacognitivo.

## Módulos do curso eletrónico

- Identificar as suas próprias capacidades
- Encontrar e manter a concentração
- Motivar-se para aprender digitalmente
- Lidar sozinho com questões complexas
- Aprender e trabalhar de forma autónoma
- Ferramentas e técnicas de autoavaliação
- Gerir a sua aprendizagem
- Desenvolver o seu percurso profissional invertido
- Bem-estar mental durante a aprendizagem digital
- Procurar intervenção e apoio
- Comunicar de forma construtiva e colaborar
- Desenvolver a auto-tolerância e criar confiança
- Transição da sala de aula para a aprendizagem autónoma

## Impacto previsto

O impacto deste resultado é que os alunos adultos que concluírem o curso eletrónico beneficiarão de uma nova perspetiva e abordagem da aprendizagem digital, que se espera que venha a ser um elemento crítico da oferta de educação de adultos e, na verdade, de toda a oferta de educação no futuro. O impacto esperado a longo prazo é permitir o acesso de aprendentes adultos vulneráveis e NEET na Europa a ferramentas eficazes para desenvolver as competências e os conhecimentos necessários para aumentar com êxito a sua capacidade de aprender de forma flexível, abrindo mais oportunidades para aprender, progredir profissionalmente e diversificar a sua carreira.

## O curso será:

- Dirigido a aprendentes adultos pouco qualificados/educados,
- Disponível como material didático aberto, em linha e digital,
- Com características interativas,
- Disponível em 7 línguas: inglês, estónio, grego, italiano, polaco, português e romeno.