

Melhorando a Iniciativa Pessoal de Mulheres Agricultoras em Moçambique

STEPPI

World Bank

2018

The publication of this study has been made possible through a grant from the Jobs Umbrella Trust Fund, which is supported by the Department for International Development/UK AID, and the Governments of Norway, Germany, Austria, the Austrian Development Agency, and the Swedish International Development Cooperation Agency.

© 2017 International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank.

1818 H Street NW, Washington, DC 20433, USA.
Telephone: 202-473-1000; Internet: www.worldbank.org.

Some rights reserved

This work is a product of the staff of The World Bank with external contributions. The findings, interpretations, and conclusions expressed in this work do not necessarily reflect the views of The World Bank, its Board of Executive Directors, or the governments they represent. The World Bank does not guarantee the accuracy of the data included in this work. The boundaries, colors, denominations, and other information shown on any map in this work do not imply any judgment on the part of The World Bank concerning the legal status of any territory or the endorsement or acceptance of such boundaries.

Nothing herein shall constitute or be considered to be a limitation upon or waiver of the privileges and immunities of The World Bank, all of which are specifically reserved.

Rights and Permissions



This work is available under the Creative Commons Attribution 3.0 IGO license (CC BY 3.0 IGO) <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo>. Under the Creative Commons Attribution license, you are free to copy, distribute, transmit, and adapt this work, including for commercial purposes, under the following conditions:

Attribution—Please cite the work as follows: STEPPI “Melhorando a Iniciativa Pessoal de Mulheres Agricultoras em Moçambique” 2018. World Bank, Washington, DC. License: Creative Commons Attribution CC BY 3.0 IGO.

Translations—If you create a translation of this work, please add the following disclaimer along with the attribution: This translation was not created by The World Bank and should not be considered an official World Bank translation. The World Bank shall not be liable for any content or error in this translation.

Adaptations—If you create an adaptation of this work, please add the following disclaimer along with the attribution: This is an adaptation of an original work by The World Bank. Views and opinions expressed in the adaptation are the sole responsibility of the author or authors of the adaptation and are not endorsed by The World Bank.

Third-party content—The World Bank does not necessarily own each component of the content contained within the work. The World Bank therefore does not warrant that the use of any third-party-owned individual component or part contained in the work will not infringe on the rights of those third parties. The risk of claims resulting from such infringement rests solely with you. If you wish to re-use a component of the work, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that re-use and to obtain permission from the copyright owner. Examples of components can include, but are not limited to, tables, figures, or images.

All queries on rights and licenses should be addressed to World Bank Publications, The World Bank Group, 1818 H Street NW, Washington, DC 20433, USA; fax: 202-522-2625; e-mail: pubrights@worldbank.org.
Images: © World Bank China. Further permission required for reuse.

STEPPi

Melhorando a Iniciativa Pessoal de Mulheres Agricultoras em Moçambique

**Parte do projecto F.A.M.M.A. (Fortalecimento do
Acesso das Mulheres aos Mercados Agrícolas)**

—

damos conhecimentos na área de negócios



1ª Semana

Introdução

A Iniciativa Pessoal

- **Pró-activo e Criativo**
 - **Recursos**
- **Pensar no Futuro**
- **Superar Obstáculos**

Descrever situações problemáticas

Lembretes

Introdução

Exercício 1: Conhecendo-se

Conhecendo-se

Cada mulher pergunta à mulher ao seu lado sobre o seguinte:

- O seu nome
- Se esta faz alguma actividade comercial, por exemplo, se ela vende produtos agrícolas ou se ela têm um negócio e, se sim, que tipo de negócio têm?

Depois, apresenta a sua colega à formadora / ao formador e a todas as beneficiárias em 2 minutos.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Actividade Comercial				

Introdução

Regras

- Sê pontual
- Mostra o teu cartão de participação à formadora e fá-o assinar depois de cada sessão!
- Participa activamente
- Apoia as tuas colegas durante a formação e nos exercícios
- Dá comentários

Introdução

A nossa formação exige que todas as beneficiárias participem activamente e que dêem comentários às outras mulheres.

Então, é importante respeitar as seguintes regras:

- 1) Tratem-se com respeito.
- 2) Façam comentários construtivos.
- 3) Façam comentários sobre as tarefas, não sobre a pessoa.
- 4) Começa com um ponto positivo, termina com um ponto positivo - mas não te esqueças dos pontos negativos: eles mostram onde melhorar.
- 5) Olhar para os erros como uma chance de aprender e não como uma falha.

Introdução

A nossa formação

Esta parte do projecto é da Universidade Leuphana de Lüneburg, Alemanha.

Temos 10 anos de experiência em formações realizadas em Uganda, Etiópia e outros países africanos.

Os resultados mostraram que as vidas das participantes melhoraram muito no nível económico no prazo de um ano após as formações, mas apenas para os participantes que participaram activamente e implementaram o conteúdo das formações nas suas actividades económicas e agrícolas!

O programa da nossa formação nem sempre é fácil, mas no final vale a pena!

Introdução

A nossa formação: De que trata?

A nossa formação facilita vocês a adquirir conhecimentos valiosos sobre o empreendedorismo que podem ajudá-las nas actividades agrícolas e como também na sua vida quotidiana.

A primeira parte (4 semanas no mês de Novembro 2017) da formação foca-se mas nas actividades agrícolas.

A segunda parte (5 semanas nos meses de Abril e Maio 2018) foca-se na implementação e desenvolvimento de negócios próprios.

Aquelas mulheres que ainda não têm um negócio vão começar um negócio durante a segunda fase da formação e devem ganhar dinheiro com o mesmo.

Depois da formação, podem continuar com os negócios e também aplicar o que aprenderam nas suas actividades agrícolas.

Não vai ser uma simulação mais sim, um negócio verdadeiro!!!

Introdução

A nossa formação: O que precisamos aprender?

Precisamos aprender os três componentes da “Iniciativa Pessoal”:

1. Ser pró-activas e criativas
2. Pensar no futuro
3. Saber como superar obstáculos

O que significa isso?

1º componente da “Iniciativa Pessoal”

O que significa ser “pró-activa”?

Ser pró-activa (fazer)

Começar uma actividade da tua iniciativa.

Mudar o teu ambiente e circunstâncias desfavoráveis.

Ser novo - procura activamente por informações e novas ideias e implementá-las.

Ser diferente - ser diferente dos teus concorrentes / das outras pessoas.

Procurar **comentários** e **possibilidades** a fim de aprender novas coisas.

Ser reactiva (não fazer)

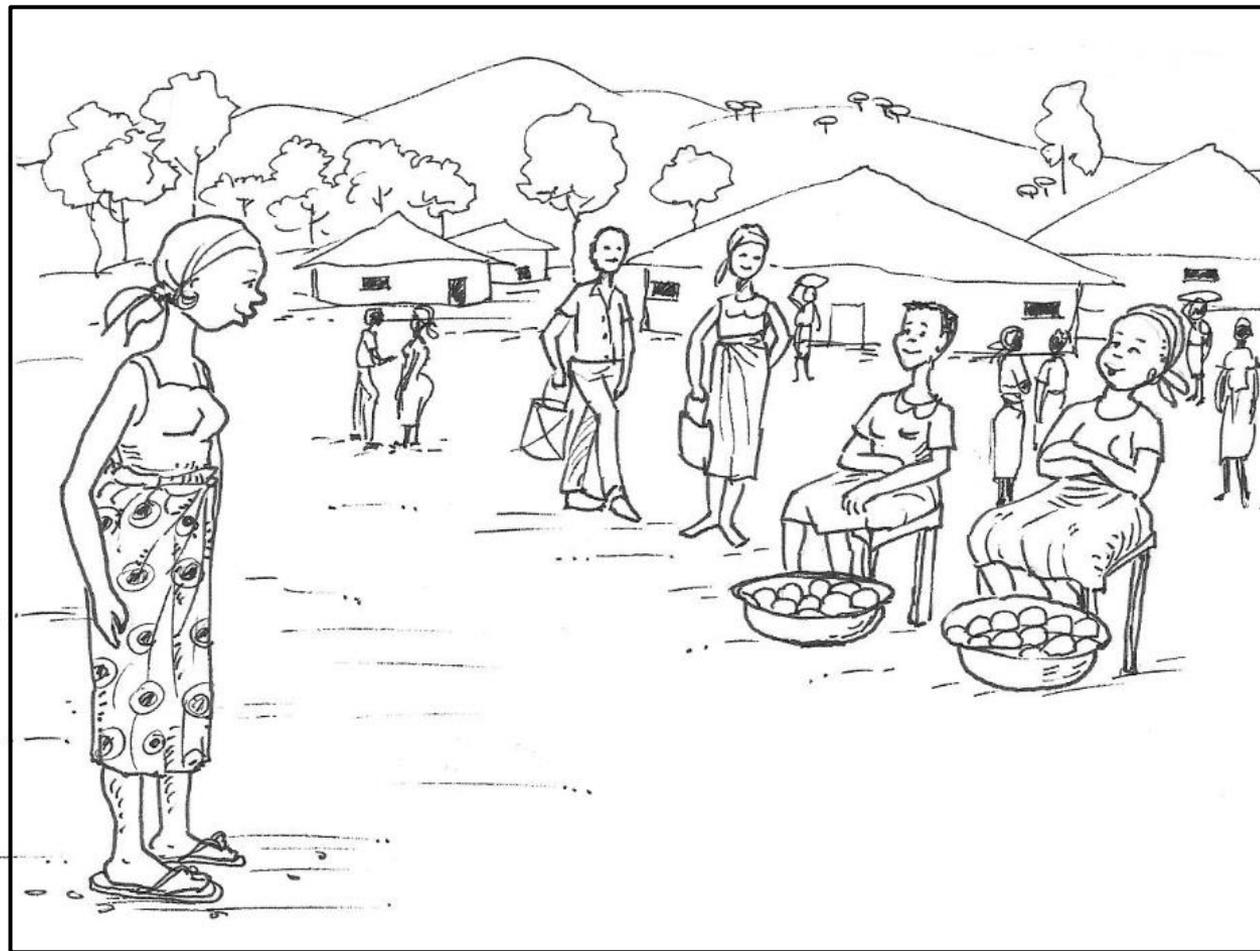
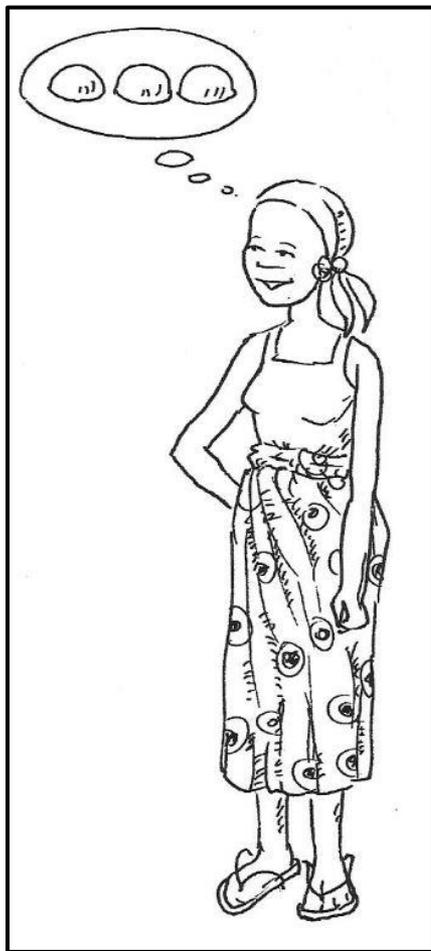
Esperar que alguém te mande fazer.

Reagir às mudanças que ocorrem no ambiente; Reclamar; esperar e esperar que as coisas melhorem.

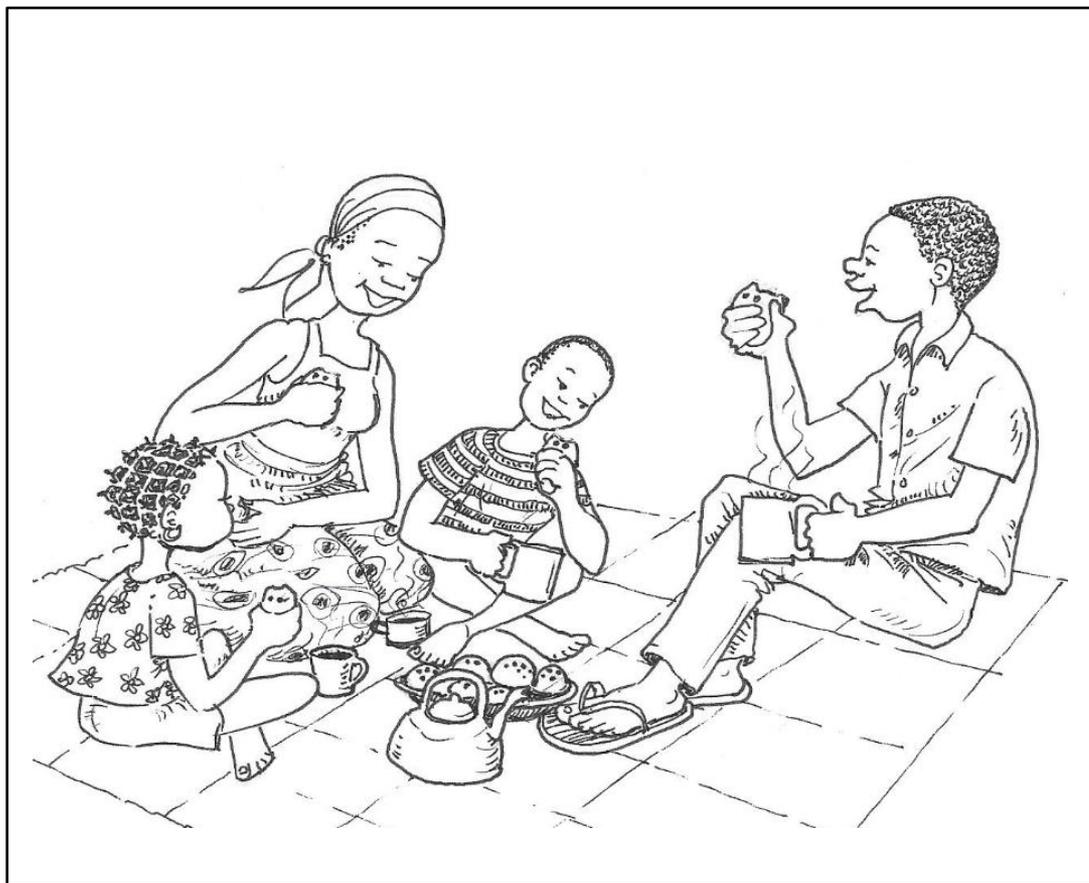
Esperar até que tu tenhas que reagir. As ideias mantêm-se como pensamentos e sonhos.

Oferecer o mesmo que os teus concorrentes / as outras pessoas.

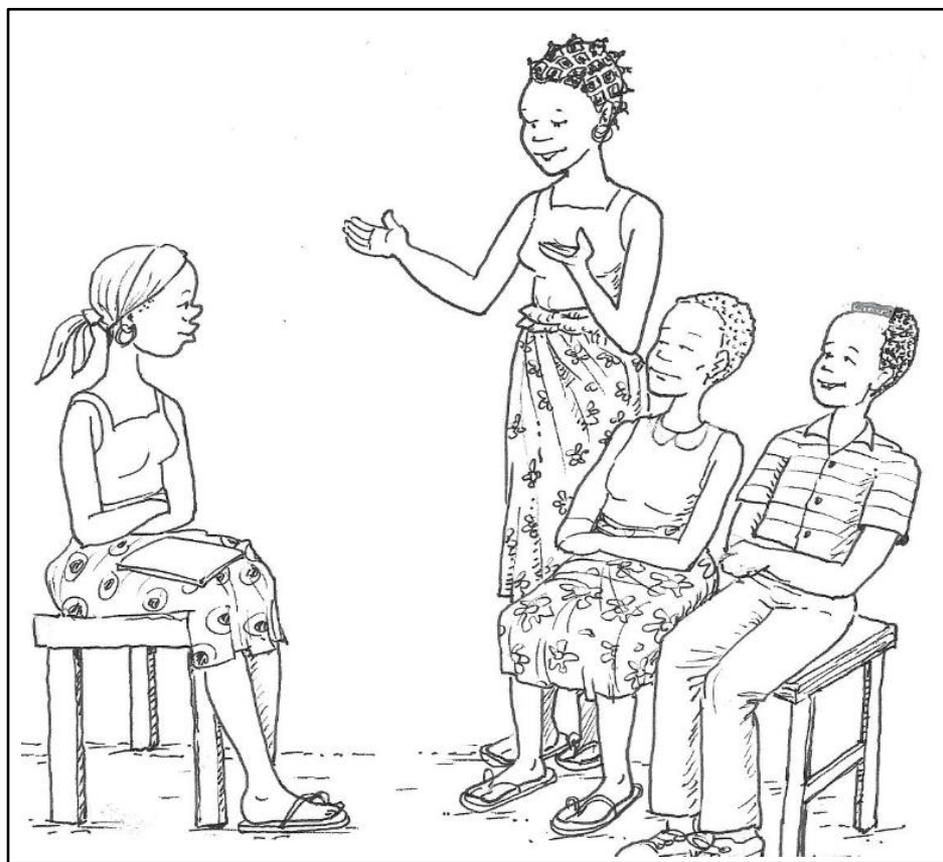
Esperar até que as pessoas forneçam informação e não aumentar o conhecimento de forma activa.



Ela é Anangoso, ela teve a ideia de produzir pão e vendê-lo no mercado. No entanto, quando ela foi ao mercado, viu que muitas outras pessoas já produziam o tipo de pão que queria produzir. Anangoso sabia que para ter mais sucesso com seu negócio, ela deveria fazer algo "especial" e não só copiar o que as outras pessoas já estavam fazendo.



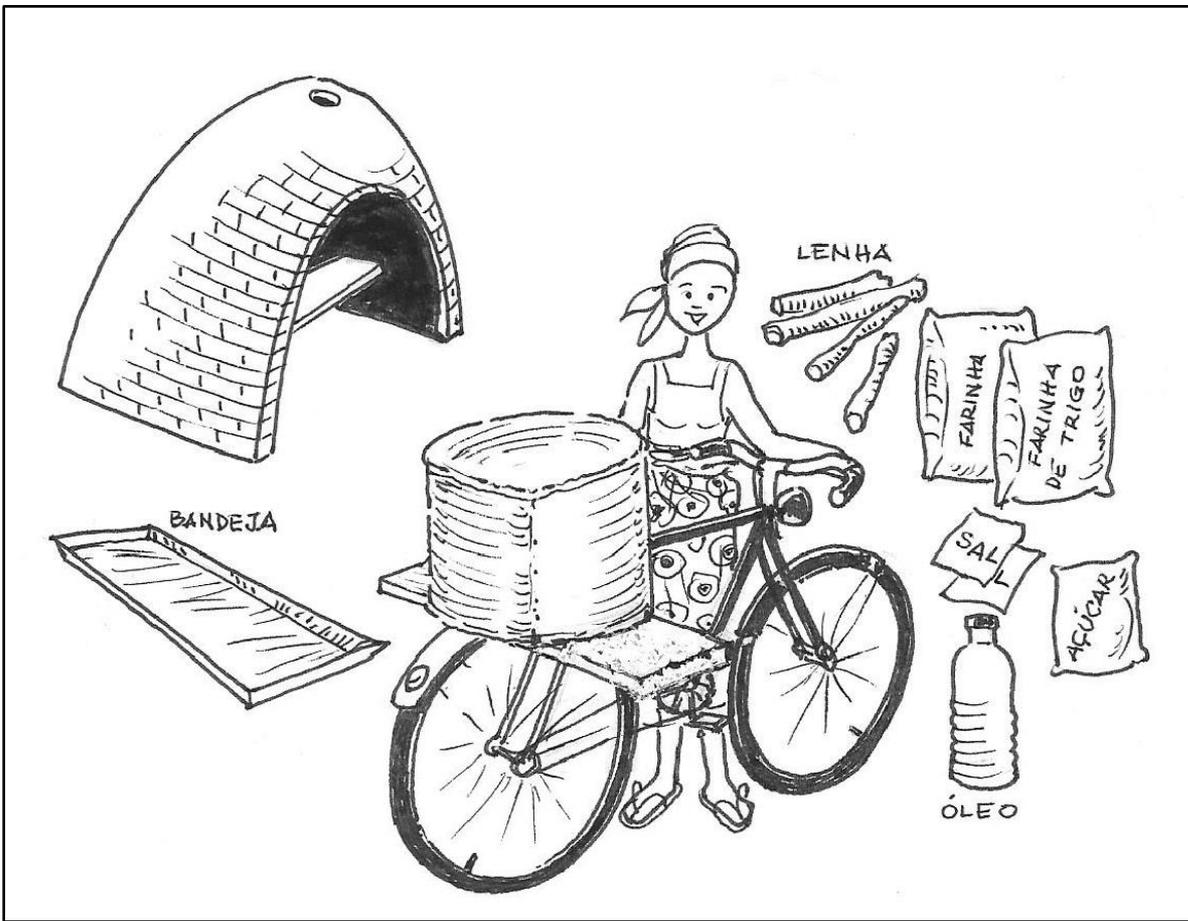
Então, ela pensou num ingrediente especial que ela poderia adicionar ao seu pão para torná-lo “especial”. No entanto, ela estava insegura se as pessoas gostariam ou não do seu pão “especial” e então ela primeiro só produziu uma pequena quantidade e deixou a sua família provar o novo tipo de pão. Felizmente, todos gostaram e incentivaram-na a vendê-lo no mercado.



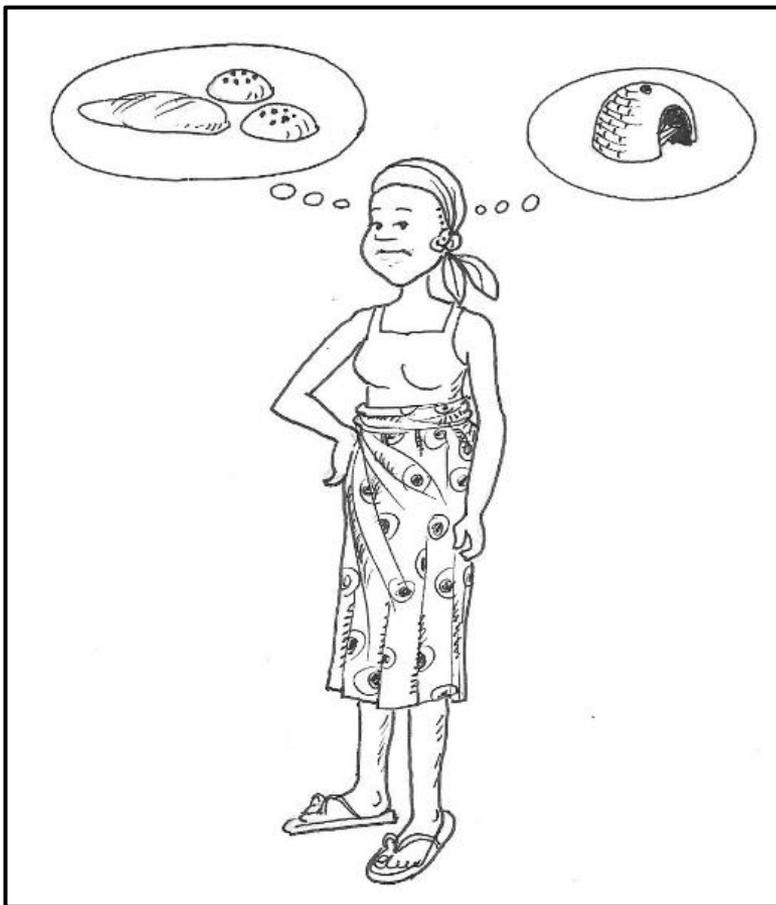
Anangoso estava realmente feliz, mas queria obter mais comentários de fontes diferentes para ter certeza de que sua ideia realmente era boa. Então, ela apresentou a sua ideia a alguns dos seus amigos que ela sabia que podia confiar para também receber os comentários deles. Felizmente, eles também gostaram do novo tipo de pão, deram-lhe alguns bons conselhos e encorajaram-lhe a iniciar o seu negócio.



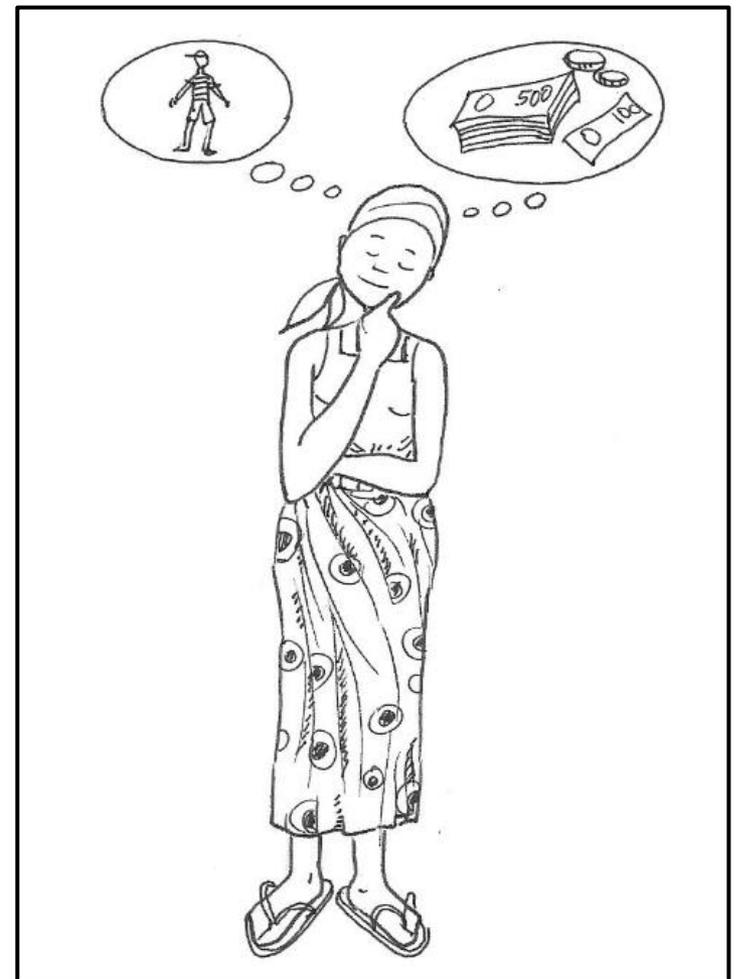
Depois de ter recebido e avaliado os comentários qualificados dos seus amigos, Anangoso decidiu começar com o seu negócio. Para melhor direccionar as suas acções e recursos, ela definiu uma meta a curto prazo e outra a longo prazo. A meta a curto prazo seria que no final do primeiro mês depois de ter começado o negócio, iria vender um cesto do seu pão “especial” por dia. No final do terceiro mês, ela iria aumentar a venda do seu pão “especial” de um para três cestos por dia. Essas metas foram muito ambiciosas, mas ela sabia que se ela trabalhasse duro podia alcançá-las.



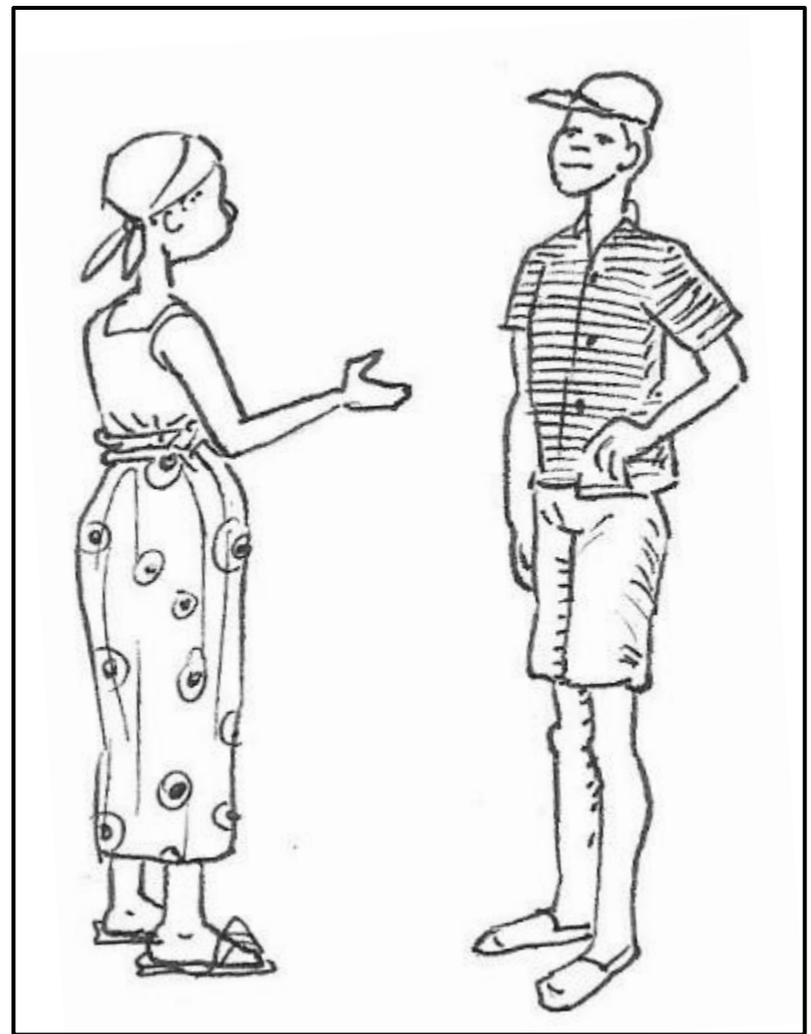
Antes de poder vender o seu pão especial, Anangoso tinha que pensar sobre o que precisava ter e sobre o que precisava fazer para poder produzi-lo. Ela conhecia todos os ingredientes que ela precisava, seus preços e também onde obtê-los. Mas Anangoso também precisou de um forno maior para poder produzir uma quantidade grande do seu pão para poder ir ao mercado e vendê-lo lá. Mas Anangoso não tinha um forno grande.



Em vez de resistir ou esperar que algo acontecesse, ela procurou activamente uma solução para o problema dela e começou a descrever o problema para outras pessoas na sua comunidade e procurou os seus comentários. Uma mulher sugeriu que ela deveria economizar dinheiro e depois comprar um forno grande.



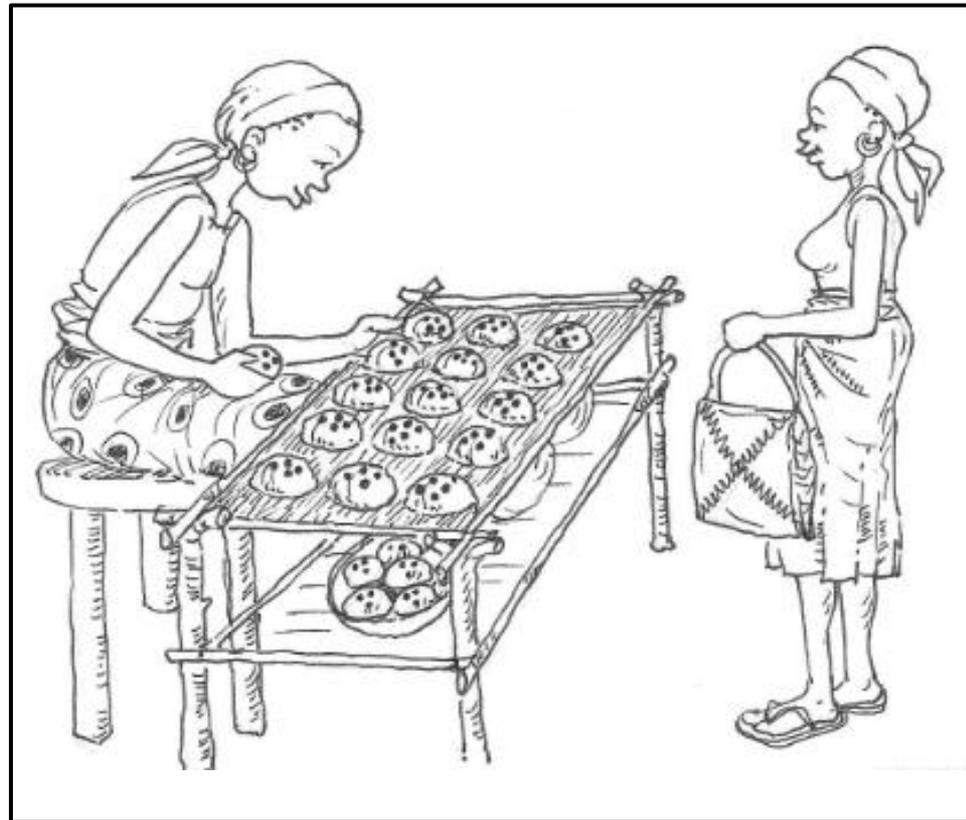
Uma outra mulher sugeriu falar com Aphiri, que é um bom amigo dela e que sabe muito bem como construir fornos. Então, Anangoso avaliou as duas opções de ou falar com Aphiri ou de economizar dinheiro para poder comprar o forno.



Anangoso gostou da ideia de primeiro falar com Aphiri sobre o seu problema para ver o que ele teria a dizer sobre isso. Então ela foi e falou com ele.



Juntos, eles encontraram uma solução que fez ambos felizes. Aphiri ofereceu-se para construir o forno com alguns blocos que ficaram da construção de sua casa e Anangoso, por sua vez, prometeu dar-lhe um pouco de seu pão especial depois que o forno foi feito e ela poderia começar a fazer pão. Então, ambos estavam realmente felizes e Anangoso pôde começar a produzir o seu pão especial sem economizar muito dinheiro antes.



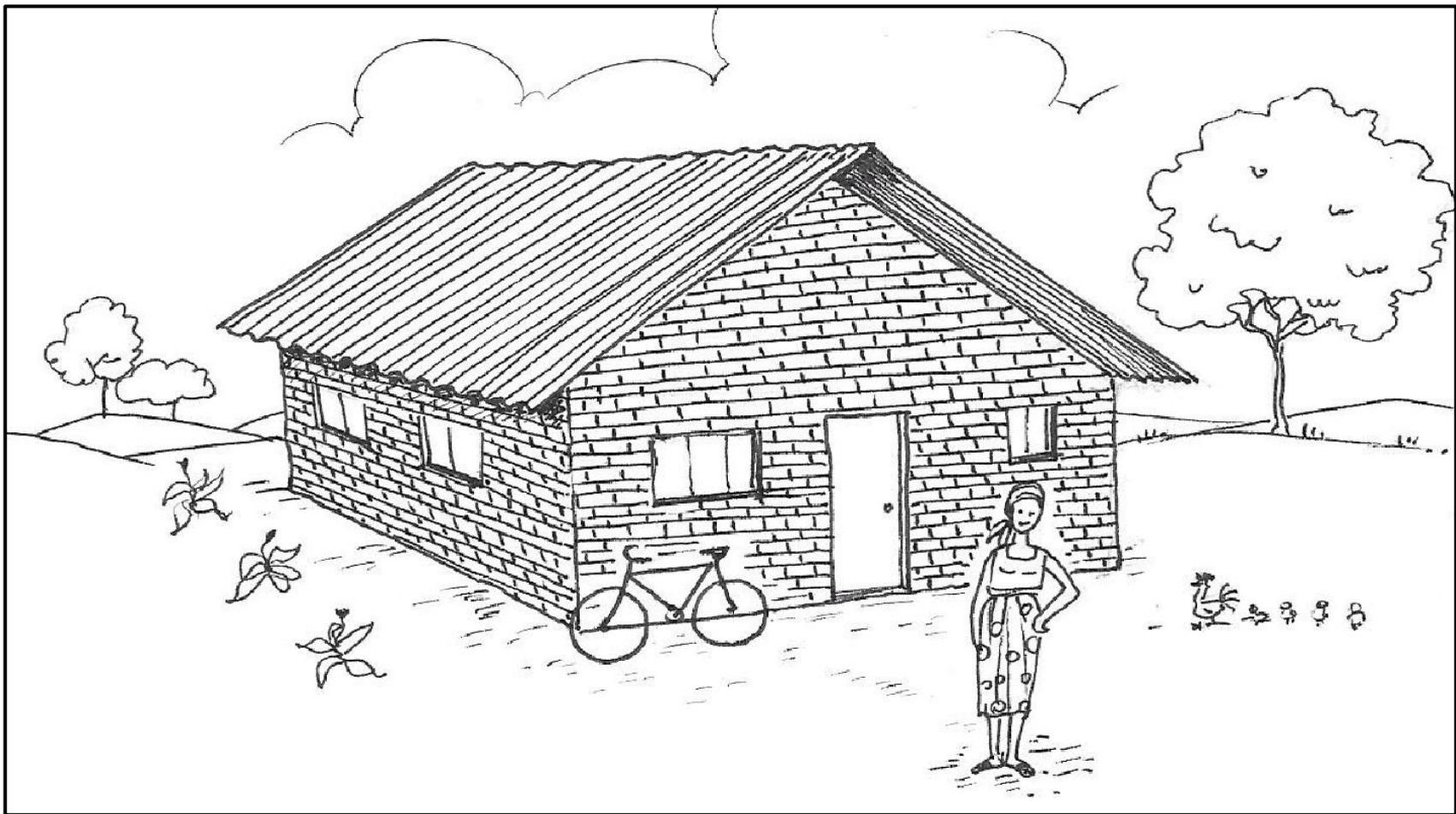
É importante saber que produzir o pão nem foi fácil e exigiu muito esforço da Anangoso. Também vendê-lo no mercado significava que ela tinha que investir muito tempo e esforço. Mas as pessoas no mercado estavam realmente felizes e compraram do aquele pão “especial” que ela fez.



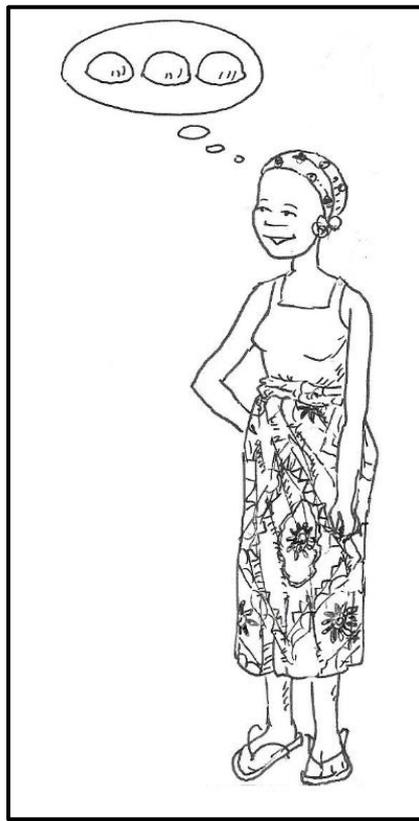
E Anangoso nunca esqueceu a sua meta de vender três cestos do seu pão por dia no final do terceiro mês. A fim de monitorar o progresso que ela fez para alcançar a sua meta, Anangoso decidiu que ela sempre quando volte do mercado, contará ao seu marido e a sua filha mais velha sobre quantos pães ela vendeu naquele dia. Depois de dois meses, ela já vendeu 2 cestos de pão por dia. No entanto, ela sabia que ela ainda precisava investir um pouco mais da sua energia para alcançar a sua meta de longo prazo.



E assim, no final do terceiro mês, e depois de investir muita energia e tempo no seu negócio, Anangoso conseguiu superar a sua meta ambiciosa de vender três cestos do seu pão “especial” por dia e vendeu até 3 ½ cestos do seu pão “especial” por dia.



E assim, ela teve lucros com o seu negócio do pão “especial” e com esse dinheiro Anangoso conseguiu melhorar a sua casa e comprar uma bicicleta nova para si e para a sua família.



Na mesma comunidade onde vive Anangoso, vive também a Sheila que se parece bastante com Anangoso e que também tinha a ideia de vender pão no mercado. No entanto, sua história é contada muito mais rápida. A Sheila nunca foi ao mercado para ver o que as outras pessoas estavam fazendo. Então ela não teve a ideia adicionar algo especial ao pão dela. Mas ela ainda queria produzir e vender no mercado. Mas a Sheila não tinha um forno grande. Ao contrário de Anangoso, a Sheila apenas esperou e esperava que alguém lhe dissesse a solução para o problema dela para ela pudesse começar produzir o seu pão. Mas ninguém chegou e ela nunca iniciou o seu negócio.



E afinal, a Sheila teve que ficar na casa onde morava há muitos anos sem dinheiro adicional para melhorar a sua vida.

Melhorando a pró-actividade

Exercício 2: Comportamento pró-activo e reactivo

Com a tua formadora / o teu formador e o grupo, dá exemplos onde as pessoas mostraram um comportamento pró-activo e um comportamento reactivo!

Discute como tu podes tornar mais pró-activa com relação às tuas actividades agrícolas bem como à tua vida quotidiana!

Objectivo do exercício: Conhecer a diferença do comportamento pró-activo e do comportamento reactivo.

1º componente da “Iniciativa Pessoal”

O que significa ser “criativa”?

Ser criativa significa fazer as coisas de uma maneira diferente.

Porque é importante ser „criativa“ se é mais fácil de fazer as coisas como fazem todas as pessoas?

Ser criativa é importante porque usando a criatividade podes:

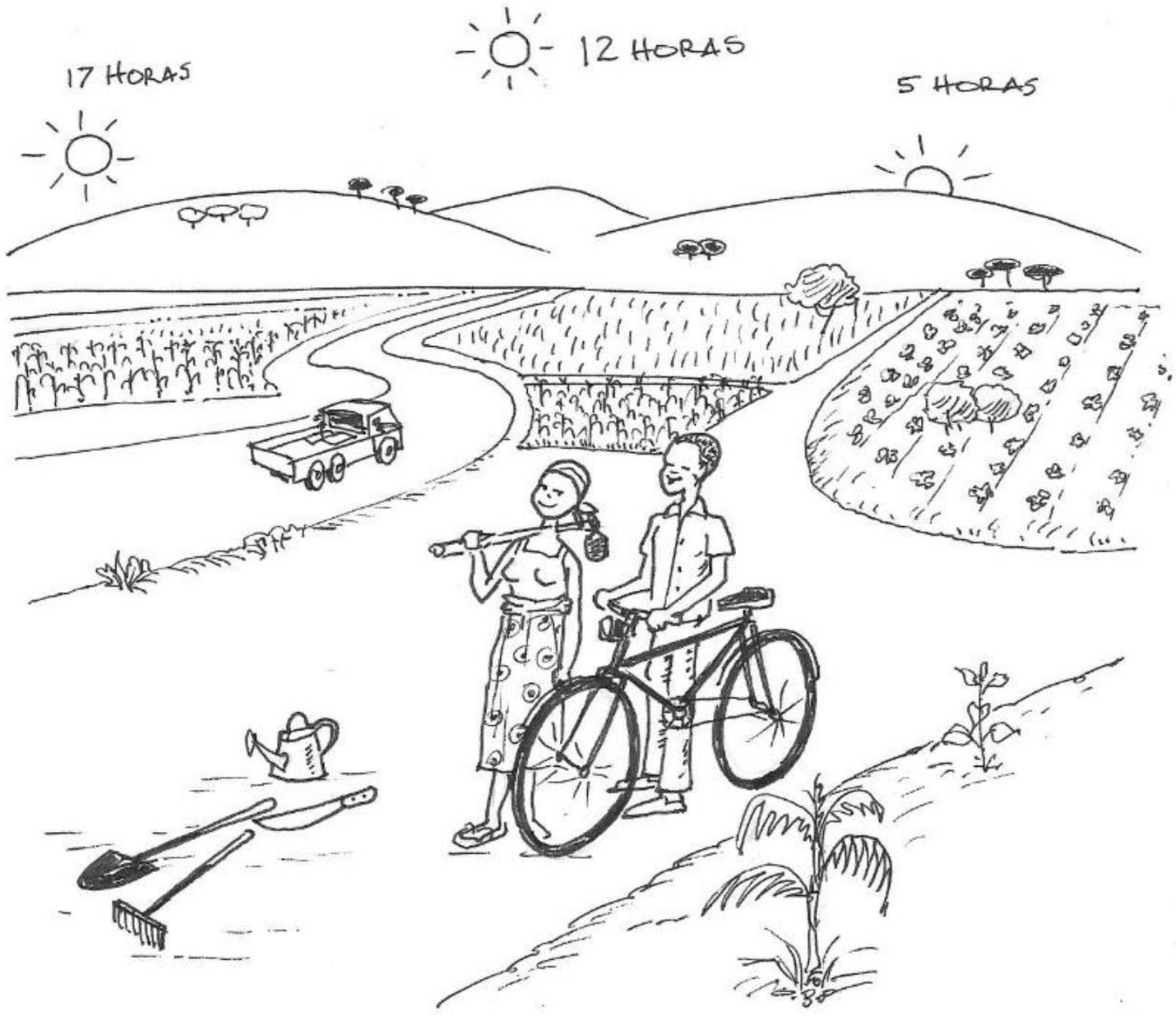
- **produzir e oferecer produtos** agrícolas e outros produtos e serviços **novos e diferentes** das outras pessoas.
- **combinar e usar os teus recursos de uma maneira nova e diferente.**

Quais são os teus “recursos”?

Os **recursos** são coisas que te podem ajudar a produzir ou vender!

Exemplos:

- Terra
- Pessoas (tu, os teus amigos e parentes)
- Ferramentas
- Veículos para o transporte
- Tempo
- Dinheiro
- Etc.



Melhorando a tua criatividade

Exercício 3: Conhecer os teus recursos

Pensa nos recursos que tens disponíveis. Os teus recursos são as coisas que te podem ajudar na tua vida quotidiana e nas actividades comerciais.

Depois, apresenta os teus resultados à formadora / ao formador e ao grupo para ouvir os seus comentários!

Certifica-te de que os teus resultados estão incluídos na “tabela de perfil pessoal”!

Objectivo do exercício : Conhecer os seus recursos disponíveis.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Actividade Comercial				
Recursos disponíveis				

Melhorando a tua criatividade

Exercício 3a: Como fazer uso dos recursos

Também é importante pensar de

- 1) **como os recursos** que tens disponíveis **podem ser benéficos** para ti e como eles se desenvolverão **no futuro**.
- 2) **como os teus recursos** te **podem ajudar quando enfrentes problemas**.

Discute cada ponto com a tua formadora / o teu formador e o grupo!

Objectivo do exercício: Aprender sobre a importância de usar seus recursos.

Melhorando a tua criatividade

Sendo diferente

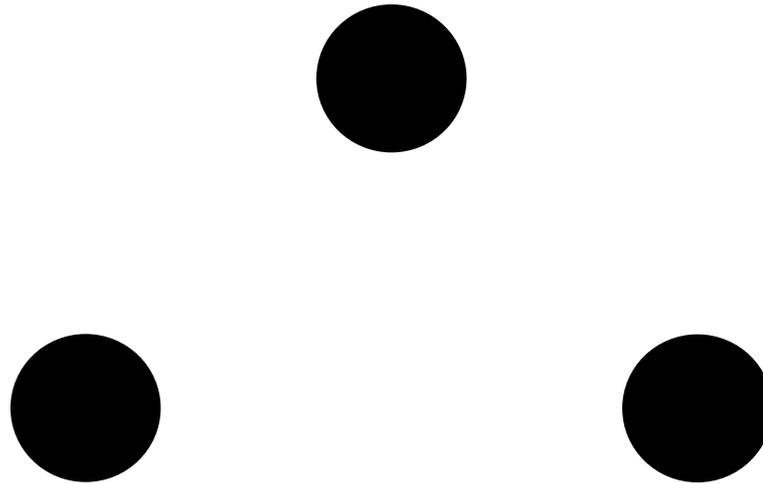
A criatividade, tanto como a pró-actividade de uma pessoa são coisas que podem ser treinados e melhoradas.

Portanto, observa o seguinte exercício e participa activamente para solucionar o problema!

Melhorando a tua criatividade

Exercício 4: Sendo diferente

Liga os três pontos usando três linhas rectas. Ligue-os de todas as maneiras que possas imaginar sem levantar o dedo do chão.



Objectivo do exercício: Fazer com que as beneficiarias pensem de forma criativa!

2º componente da “Iniciativa Pessoal”

O que significa “pensar no futuro”?

O pensamento para o futuro esta caracterizado por reflexões de oportunidades e problemas futuros no mercado e os preparativos em curso empresários para ele.

Porque é que é importante „pensar no futuro“?

Ouve o seguinte exemplo para entender melhor porque é importante „pensar no futuro“:

2º componente da “Iniciativa Pessoal” „Pensar no futuro“ - Exemplo

A tia de Joana produz milho mas nos meses de Maio e Junho ela não vende o milho e guarda-o no celeiro pois existe abundância do produto e os preços são baixos. Nos meses de Dezembro a Fevereiro ela começa a vender pois a procura aumenta e os preços são altos.

Pensar no futuro permite à tia de Joana vender o mesmo produto a um preço maior de que os outros!

3º componente da “Iniciativa Pessoal”

O que significa “superar obstáculos”?

Nas tuas actividades agrícolas bem como na tua vida quotidiana os obstáculos podem aparecer no teu caminho!

Para superes os obstáculos que enfrentas, há várias fases que podes seguir, que te ajudarão a fazê-lo:

Superar Obstáculos

Técnicas de resolução de problemas

- a) **Descreve e especifica** o problema. Isso torna o problema mais claro e facilita na busca de soluções possíveis.
- b) **Seleciona uma coisa (um lembrete)** que possas colocar em algum lugar, por exemplo, na tua machamba, que te fará lembrar do problema a cada vez que o vires.
- c) **Usa diferentes fontes de informação** para obteres ideias sobre como resolver o problema, criando também ideias tuas.
- d) **Avalia as ideias** sozinho ou com a ajuda de teus amigos, familiares, etc. e escolha a ideia mais boa/adequada para te.
- e) **Define uma meta** de como irás superar o problema através da ideia escolhida.
- f) **Faz um plano** e descreve as acções necessárias para implementares a tua ideia e superar o teu problema.
- g) **Monitora com frequência o teu progresso** no sentido de superar o problema.

Superar Obstáculos

Que mais é importante saber?

É importante lembrar que

- **procure maneiras criativas de superar obstáculos e não desistas!**
- **experimente coisas novas e diferentes para superar os obstáculos e que não permita que eles te detenham!**
- **ao experimentar coisas novas é importante que aceite erros e aprenda com eles!**
- **tente estar preparada para problemas que possam aparecer/acontecer no futuro e que tente encontrar soluções a longo prazo!**

EXEMPLO: Resolução de Problemas

Ineficiência de conhecimentos para produzir tomates



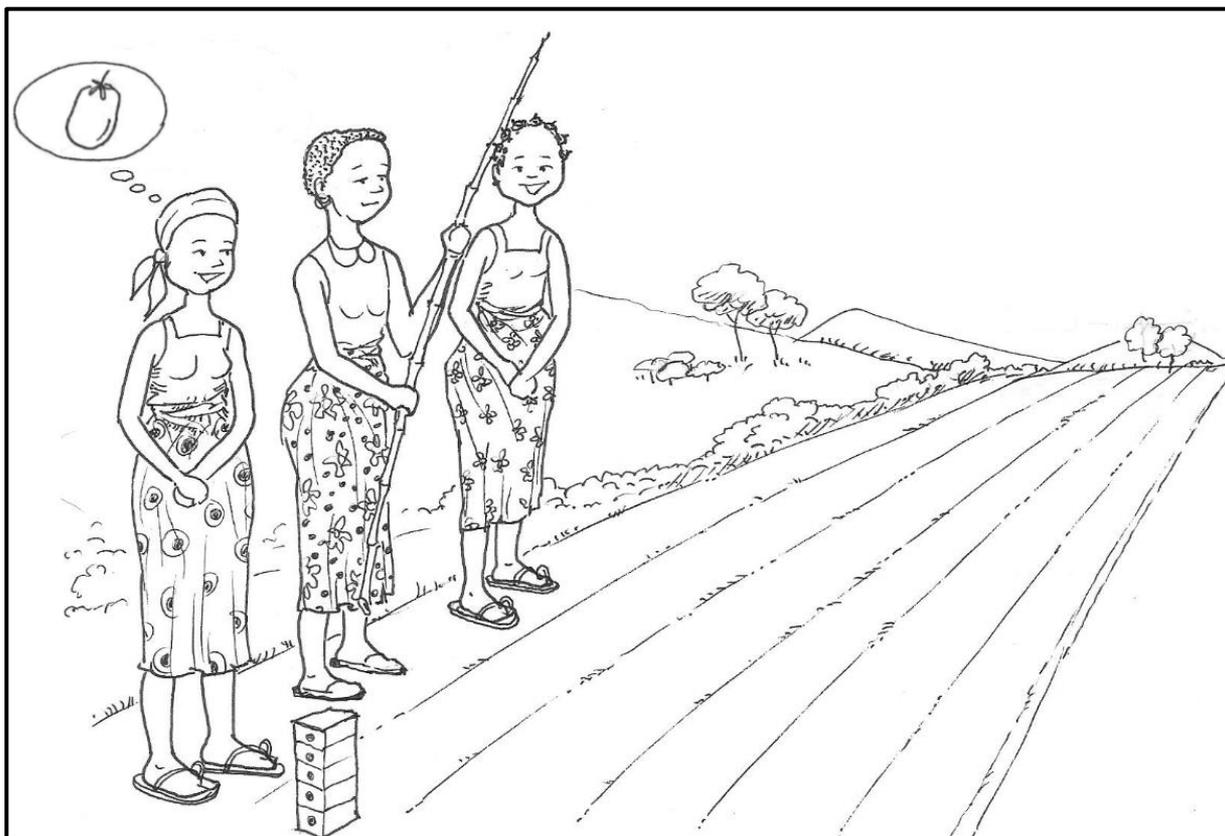
Vocês já conhecem Anangoso. Ela não só vende o seu pão “especial”, mas também trabalha na sua machamba. Também para suas actividades agrícolas, ela queria experimentar alguma coisa nova. Então, ela queria começar a produzir tomates numa pequena parte da sua machamba para ver se ela poderia vendê-los no mercado. No entanto, Anangoso não sabia bem de como produzir tomates. Para resolver esse problema, ela seguiu várias fases.

a) Descreve e especifica o problema



Primeiro, ela especificou e descreveu o problema para se mesmo. No caso de Anangoso esa tarefa não foi muito complicada mas é muito importante fazê-lo porque isso torna o problema mais claro e facilita na busca de soluções possíveis.

b) Lembretes



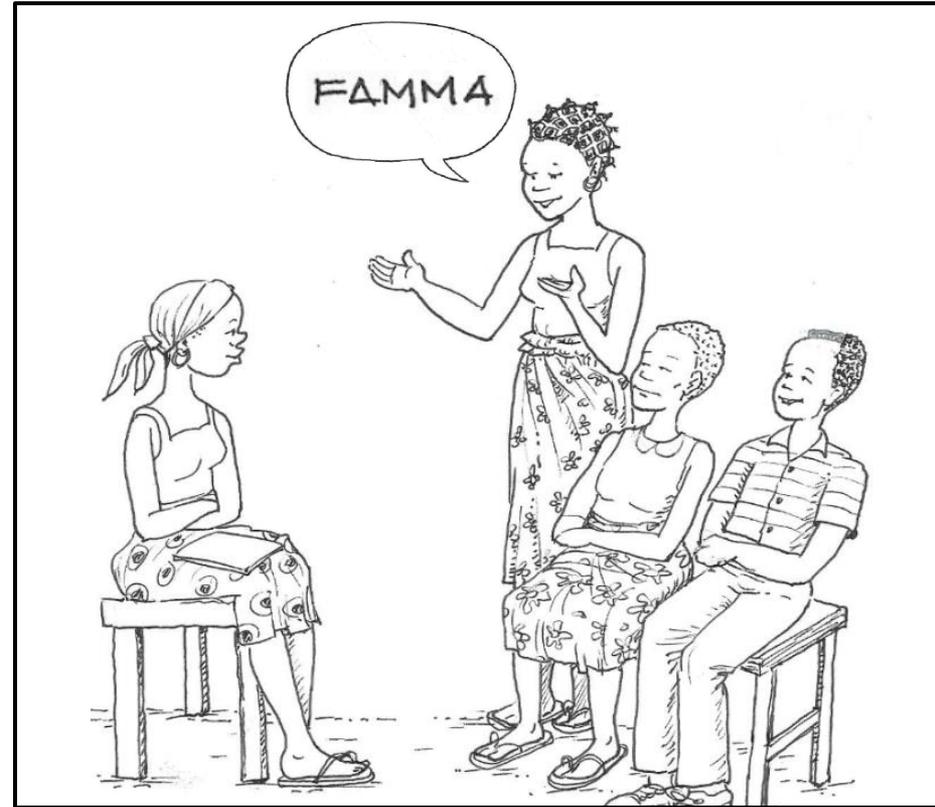
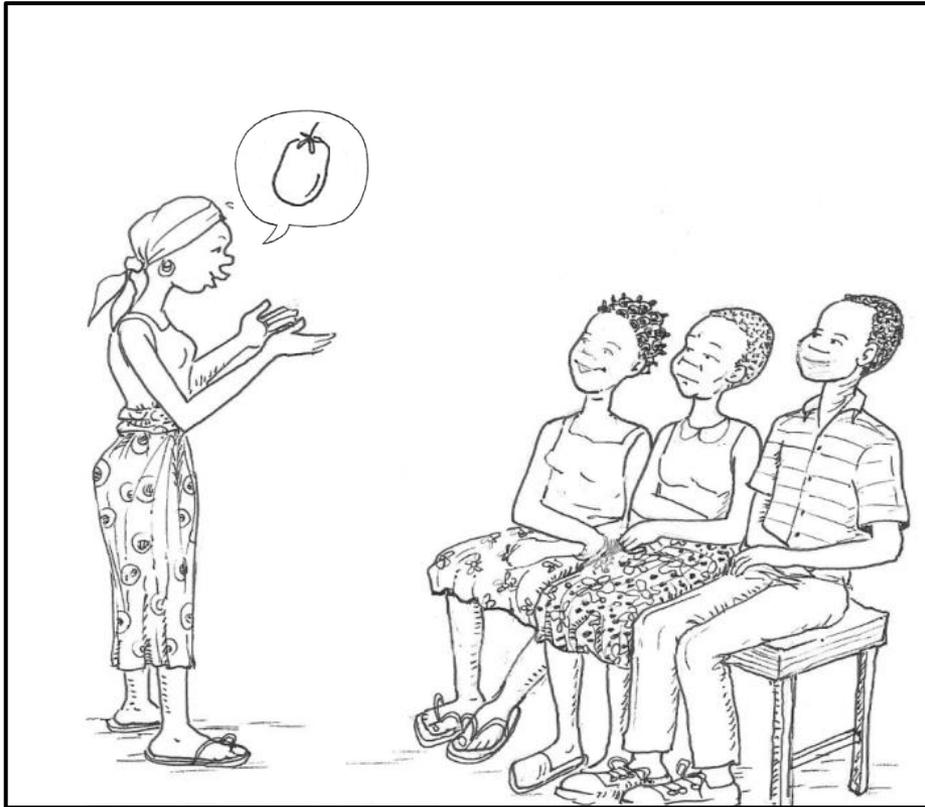
Depois, ela seleccionou um lembrete, que é uma coisa nova, visível e notável para colocar na sua machamba, que lhe fará lembrar do problema a cada vez que ela a vê. Assim, ela se lembrará do problema até que ela encontre uma solução.

c) Usa diferentes fontes de informação



Depois, ela de novo activamente procurou comentários das outras pessoas na sua comunidade. Uma das mulheres que consultou falou para Anangoso que o melhor seria ela não fazer nada e não começar a produzir tomates.

c) Usa diferentes fontes de informação



Mas Anangoso também procurou comentários de outras pessoas e uma das mulheres que ela consultou disse-lhe para participar no projecto FAMMA a que Anangoso foi designada porque lá as mulheres podem aprender de como melhorar as suas actividades agrícolas.

d) Avalia as ideias



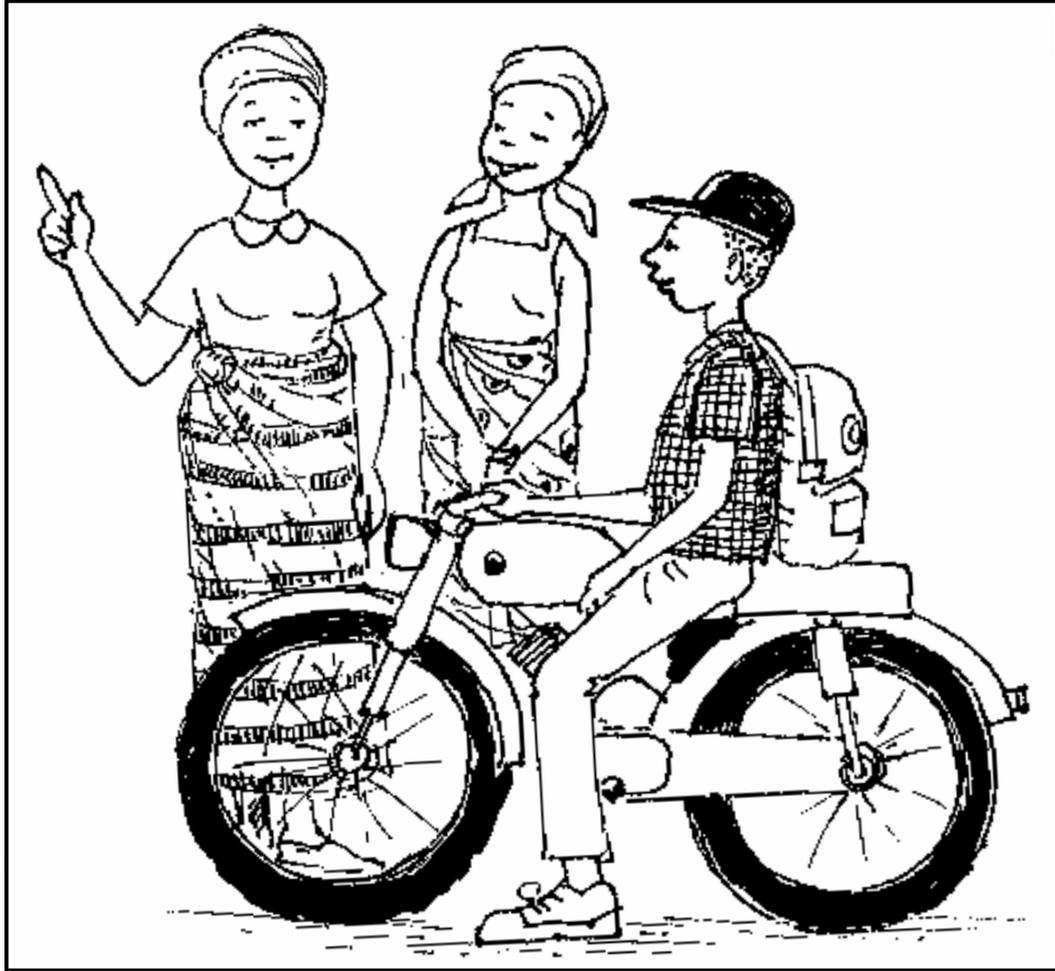
Então Anangoso avaliou as duas ideias de por um lado não fazer nada ou por outro lado de participar no projecto FAMMA. Já sabem que Anangoso é uma mulher pró-activa que não desiste facilmente e por isso decidiu de participar no projecto FAMMA para resolver o seu problema que é: “não saber como produzir tomates”.

e) Define uma meta



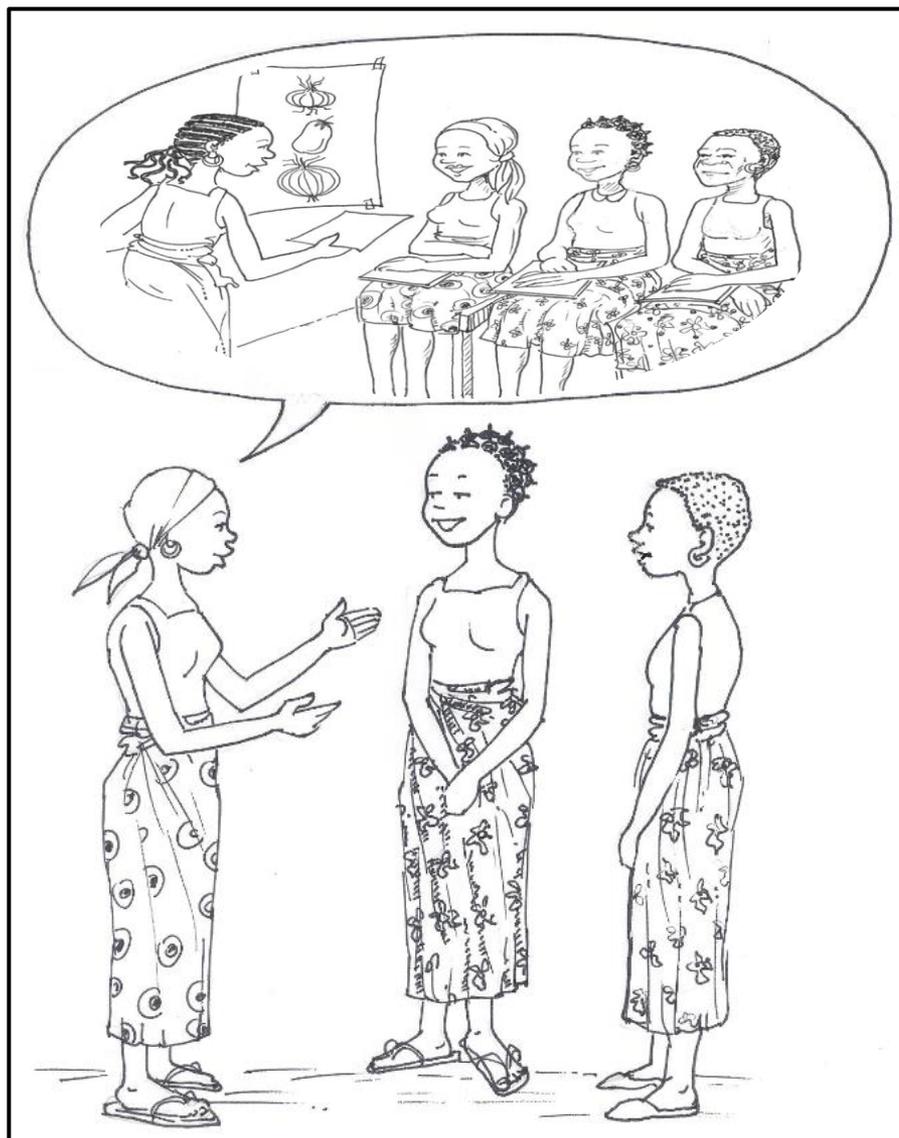
Para assegurar-se que ela vai assistir todas as sessões do projecto FAMMA, aprender o máximo possível e assim solucionar o seu problema de não saber como produzir tomates, Anangosa definiu uma meta que lhe ajudará direccionar as suas actividades no futuro. A meta que definiu foi de que até o próximo inverno, ela vai assistir a todas as sessões do projecto FAMMA para aprender como produzir tomates da melhor maneira.

f) Faz um plano



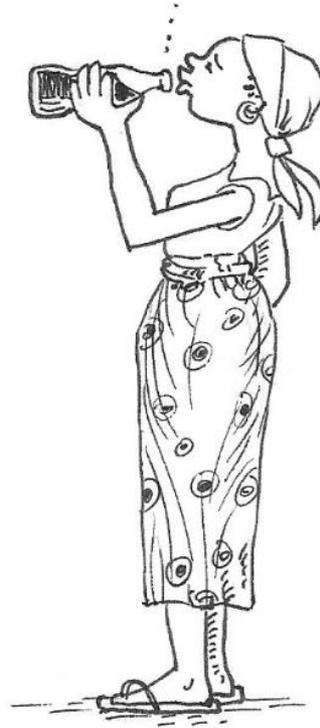
Depois, Anangoso também fez um plano de como ela pode alcançar a sua meta. Ela decidiu de para poder assistir todas as sessões do projecto FAMMA até o próximo inverno e solucionar o seu problema de não saber como produzir tomates ela deve sempre informar-se bem onde e quando vai ser a próxima sessão e assegurar-se que ela vai estar sempre disponível para poder assistir as sessões.

g) Monitora o progresso



Anangoso também decidiu de monitorar o progresso que ela vai fazer para solucionar o seu problema e alcançar a sua meta. Ela concordou com duas outras mulheres da comunidade de um dia depois de cada sessão do projecto FAMMA falar sobre o conteúdo da sessão e sobre todas as coisas novas e úteis que aprenderam.

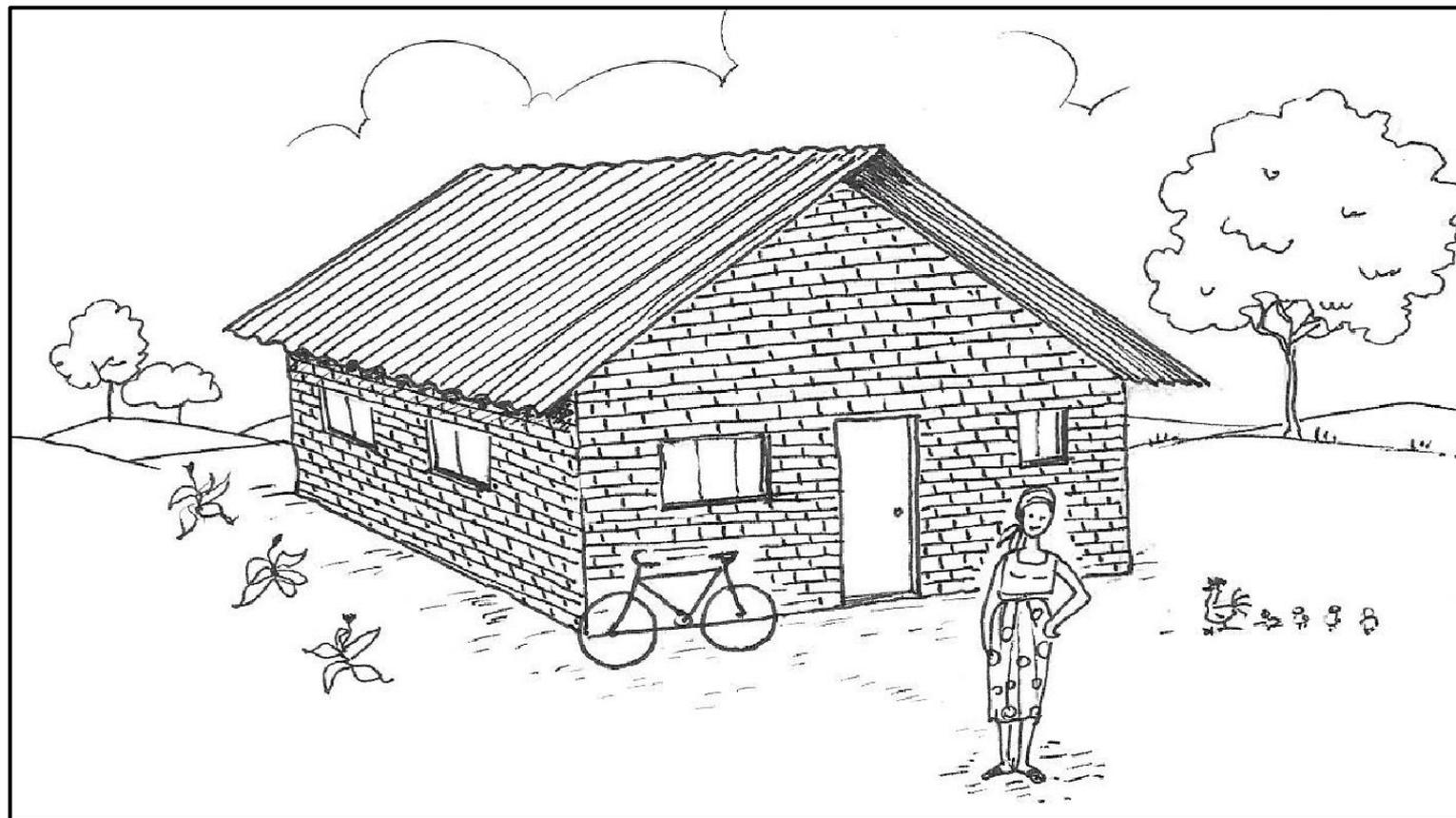
h) Recompensas



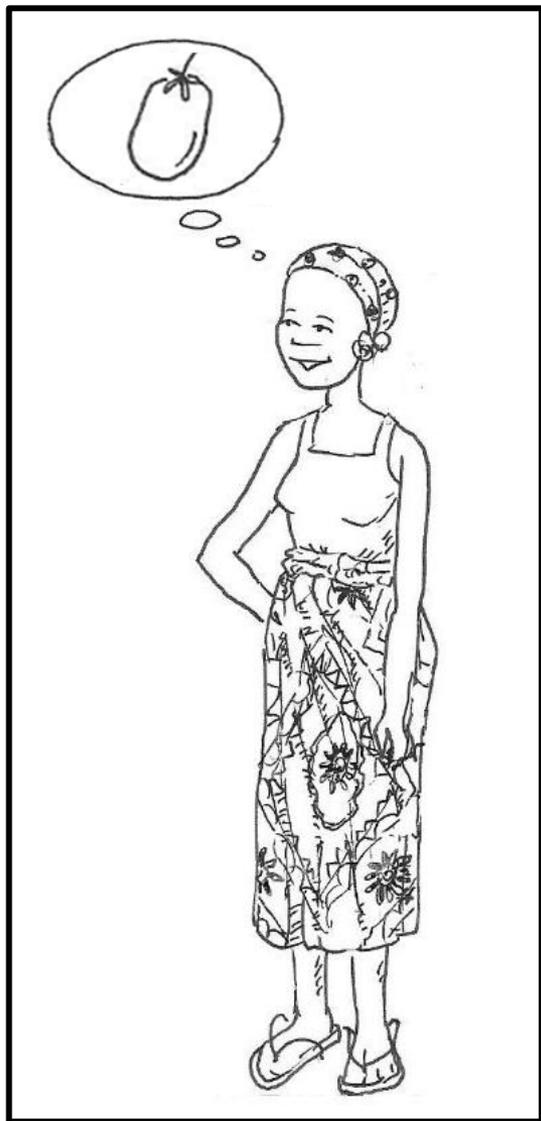
Depois de haver alcançado a sua meta e de haver solucionado o seu problema Anangoso ofereceu-se uma recompensa, que, no caso dela é um refresco que ela gosta muito!



Seguindo todos estes passos Anangoso solucionou o seu problema de não saber como produzir tomates e começou a produzir tomates e a vender-os.



Assim, ela pôde melhorar a sua vida e as vidas dos seus familiares ainda um pouco mais.



Ao contrário, a história da Sheila, que vive na mesma comunidade que Anangoso e parece muito dela esta contado em muito pouco tempo. A Sheila também tinha a ideia de produzir tomates na sua machamba mas também ela não sabia como produzi-los. Em vez de escolher um lembrete, falar com as outras pessoas da comunidade e activamente procurar ideias para poder solucionar o seu problema, ela continuou ficando parada e não fez nada. Somente esperava que as coisas melhorassem e que alguém venha para explicá-la como produzir tomates. Mas ninguém veio.



E assim, ela ficava na casa onde morava há muitos anos e não conseguiu melhorar sua vida.

Superar Obstáculos

Técnicas de resolução de problemas

Enquanto as técnicas de resolução de problemas podem aparecer longas e talvez também complicadas no começo, vamos a praticá-las nesta formação para que te ajudem superar os obstáculos e problemas que enfrentarás na tua vida.

Como já viste no caso de Anangoso, o primeiro passo para melhor lidares com problemas é de descrever e especificar o problema. Isso torna o problema mais claro e facilita na busca de soluções possíveis.

Técnicas de resolução de problemas

Exercício 5: Descrever situações problemáticas

Portanto, descreva e especifique o problema para torná-lo mais claro.

Então, juntamente com a formadora / o formador e o grupo, descreve todos os problemas que enfrentas nas tuas actividades agrícolas.

Por exemplo,

- Sem dinheiro para culturas de rendimento
- Sem dinheiro para fertilizantes
- Sem conhecimento sobre como plantar culturas de rendimento

Certifica-te de que todos os problemas que tu identificaste estão incluídos na tua “Tabela de Perfil Pessoal”!

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Actividade Comercial				
Recursos disponíveis				
Problemas				

Técnicas de resolução de problemas

Exercício 6: Lembretes

O segundo passo para melhor lidares com problemas é de **seleccionar uma coisa (um lembrete)** que tu possas colocar em algum lugar, por exemplo, na tua machamba e, que te ajudará a não esquecer o problema que tentas resolver e a enfrentá-lo activamente.

O lembrete deve ser

- **visível** quando tu vais à machamba,
- **algo novo** que não estava na tua machamba antes e
- **notável** para que o vejas.

Certifica-te de que o lembrete que escolheste está incluído na tua “Tabela de Perfil Pessoal”!

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Actividade Comercial				
Recursos disponíveis				
Problemas				
Lembrete				

Trabalho para casa (TPC) 1

Lembretes e Usar diferentes fontes de informação

Para o lembrete que tu escolheste, certifica-te de que o possas guardar até a próxima semana e trá-lo para a próxima sessão. Lá, apresenta-o à formadora / ao formador e ao restante grupo!

Também, tenta de procurar tantas informações e comentários quanto possível para a resolução do teu problema.

Trabalho para casa (TPC) 2

Tópicos da próxima semana

Na próxima semana, vais falar sobre os seguintes fases das “Técnicas de resolução de problemas”:

- Usar diferentes fontes de informação
- Avaliação das ideias recebidas
- Definição de metas
- Planificar
- Monitorar o progresso

Ouve as explicações breves da formadora / do formador de cada fase e até a próxima semana discute com o teu grupo sobre a fase que foi dada para poder apresentar os teus resultados durante a sessão.

2ª Semana

Técnicas de resolução de problemas

- **Usar diferentes fontes de informação**
- **Avaliação das ideias recebidas**
- **Definição de metas**
- **Planificar**
- **Monitorar o progresso**

Trabalho para casa (TPC) 1

Lembretes

Apresenta o lembrete que escolheste para a formadora / o formador e ao grupo!

Trabalho para casa (TPC) 2

Usar diferentes fontes de informação

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Usar diferentes fontes de informação”.

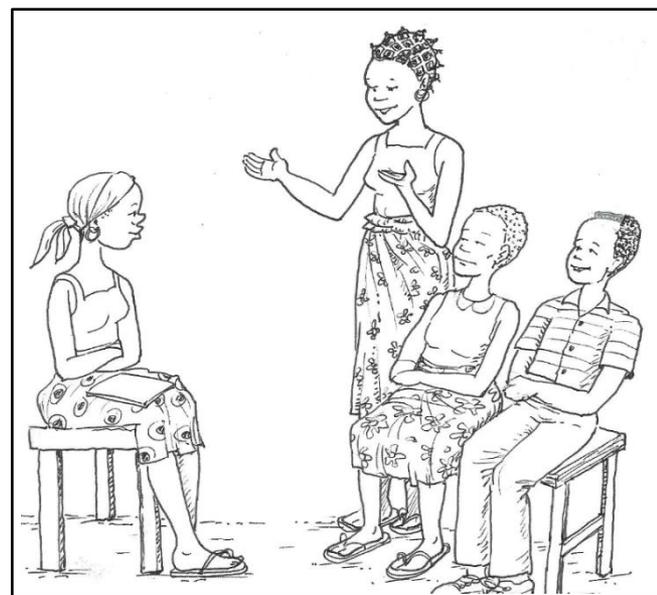
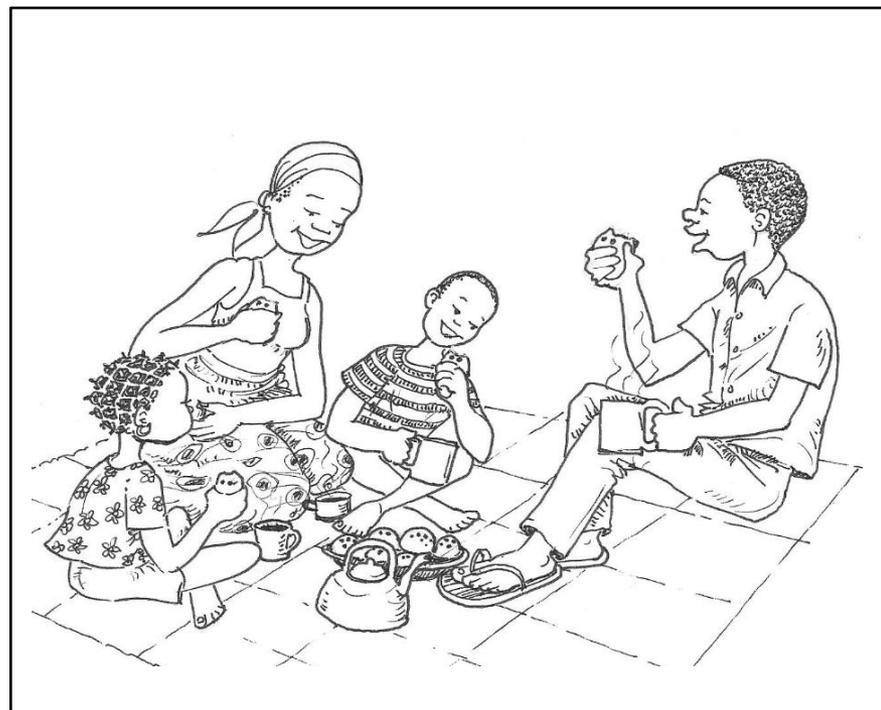
Técnicas de resolução de problemas

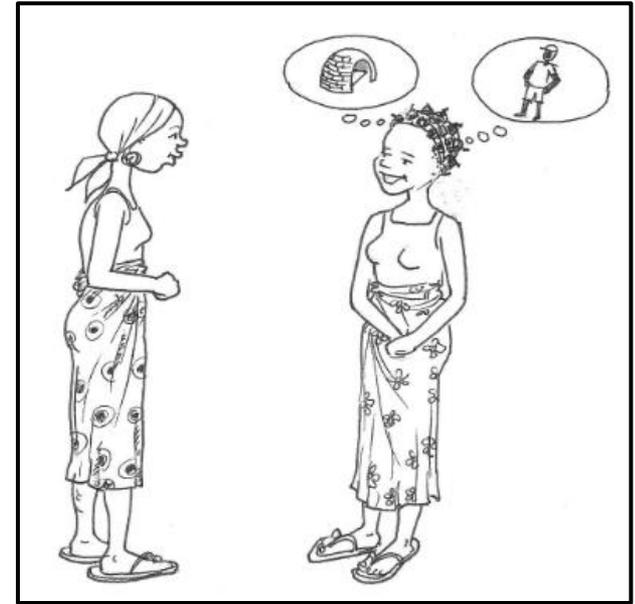
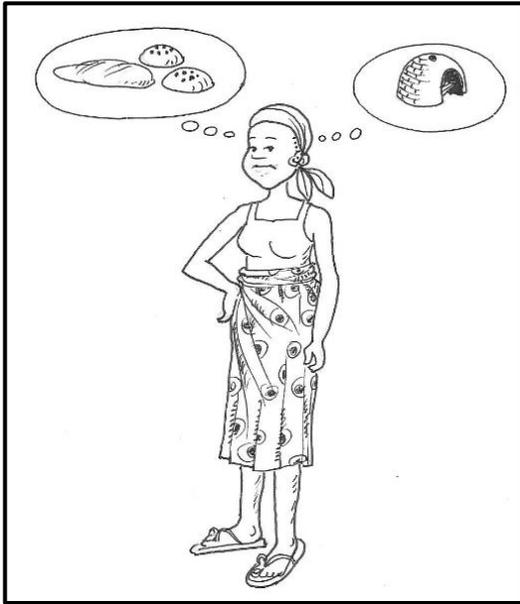
Usar diferentes fontes de informação

Encontrar uma boa resolução para o teu problema sozinha as vezes pode ser muito complicado. É importante criar ideias próprias mas é melhor de também usar diferentes fontes de informação para obteres ideias sobre como resolver o problema.

Lembra das histórias de Anangoso para perceber como pode ser útil/bom perguntar a outras pessoas para obter ideias sobre como resolver problemas.

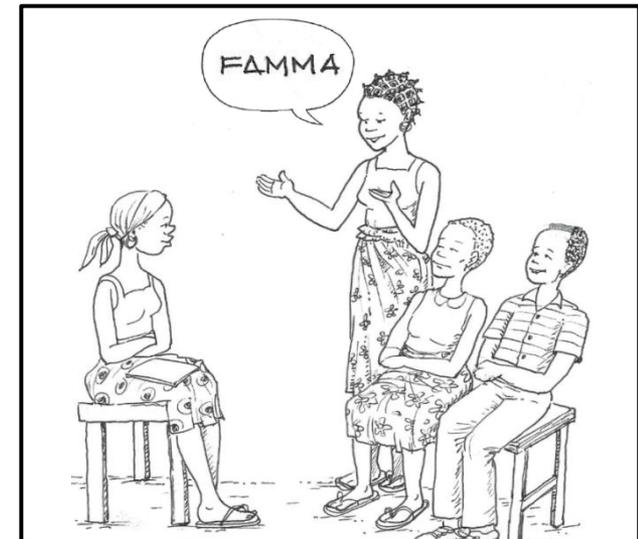
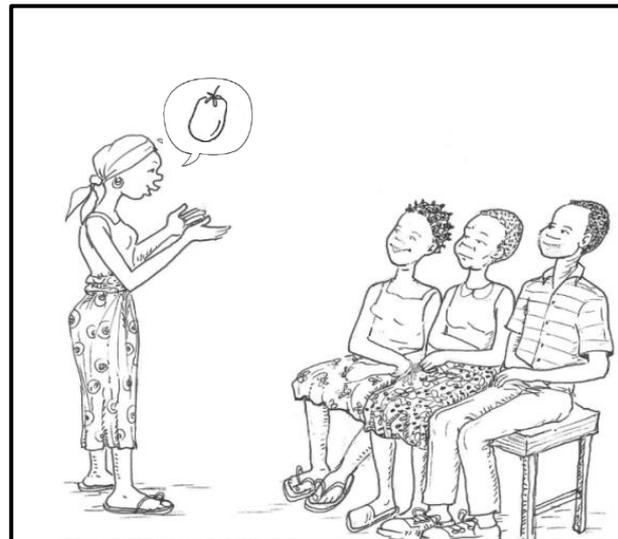
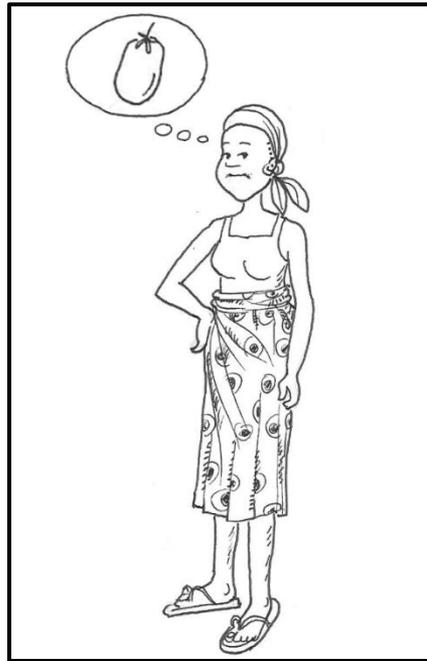
Para saber se as pessoas gostam do seu pão “especial” Anangoso procurou comentários primeiro da sua família e depois de alguns dela que ela sabia que podia confiar.





Para saber como ou de onde ela poderia conseguir um forno grande para produzir o seu pão “especial” ela activamente procurou comentários de outras mulheres da sua comunidade e de uma delas recebeu a ideia que solucionou o seu problema.

Para o problema da sua actividade agrícola de não saber bem como produzir tomates ela de novo procurou comentários de outras mulheres da sua comunidade e também dos seus amigos e assim decidiu activamente participar no projecto FAMMA e assim solucionar os seus problemas nas suas actividades agrícolas.



Técnicas de resolução de problemas

Usar diferentes fontes de informação

Exemplo: Arranjar financiamento - Estabelecer ligações

Usar diferentes fontes de informação é muito útil também para a resolução do problema de falta de dinheiro. Um método muito útil para receber financiamento para as tuas actividades agrícolas e qualquer outra actividade comercial é estabelecer ligações!

O que significa isso?

Conceito

Usar métodos criativos de obter os recursos necessários para começar ou continuar com uma actividade comercial que não te faça dependente a longo prazo.

Técnicas de resolução de problemas

Usar diferentes fontes de informação

Exercício 7: Estabelecer ligações

Tarefa em grupo

Quais são os métodos para arranjar financiamento que tu conheces e que possas imaginar? Sê o mais criativa possível!

Objectivo do exercício: Conhecer métodos alternativos para receber financiamento que não te façam dependente a longo prazo.

Exercício 7: Estabelecer ligações

1. Autofinanciamento

1. Autofinanciamento

- Usar poupança pessoal
- Obter empréstimos de parentes e amigos
- Familiares que trabalham sem salário



Anangoso usando a sua poupança pessoal

Exercício 7: Estabelecer ligações

2. Utilização conjunta de recursos

2. Utilização conjunta de recursos

- Compartilhar ferramentas e meios de transporte
- Compartilhar terreno
- Coordenar as compras
- Organizar grupos de poupança (geral)
- Xitique (para coisas/produtos específicos)

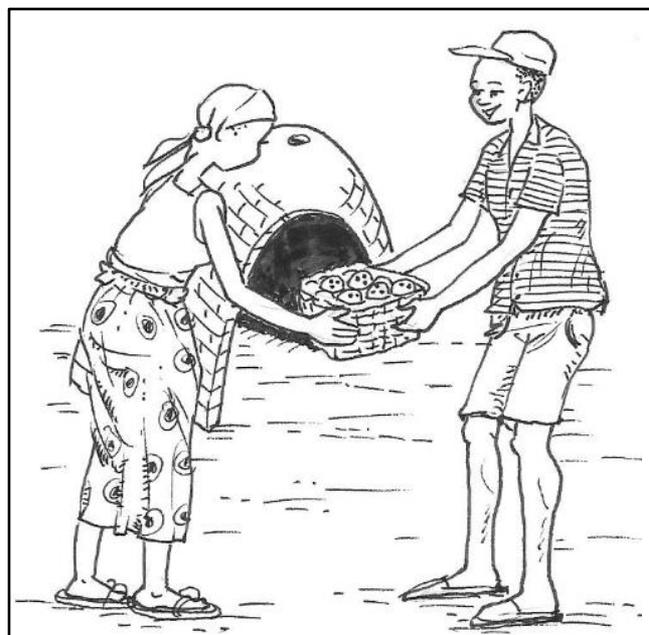


Anangoso e duas boas amigas delas coordenam as suas compras de sementes de qualidade para poder comprar uma quantidade maior para um preço menor.

Exercício 7: Estabelecer ligações

3. Formas não-financeiras

Como tu viste no exemplo de Anangoso, também existem formas não-financeiras para obter os materiais desejados!



Anangoso e Aphiri. Aphiri constrói o forno grande para Anangoso e ela lhe dá alguns de seus pães “especiais”.

Trabalho para casa (TPC) 2

Avaliação das ideias

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Avaliação das ideias”.

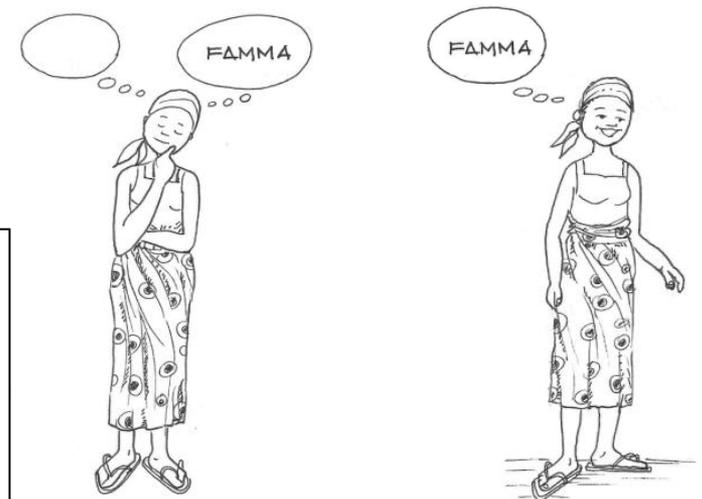
Técnicas de resolução de problemas

Avaliação das ideias

Depois de teres recebido e criado muitas ideias diferentes de como solucionar o teu problema, é muito importante avaliares as ideias antes de escolher uma ou outra. Aqui também, lembra as histórias de Anangoso:



Anangoso avaliou as ideias de falar com Aphiri para ver se ele podia construir o forno grande para ela ou de economizar dinheiro para poder comprar o forno grande depois. Ela decidiu de falar com Aphiri primeiro.



Para o seu problema de não saber como produzir tomates Anangoso avaliou as ideias de não fazer nada e desistir e de activamente participar no projecto FAMMA para obter os conhecimentos necessários para saber de como produzir tomates.

Avaliação das ideias

Exercício 8: Avaliar as ideias recebidas

Junto com o teu formador / a tua formadora e o grupo, avalia as ideias recebidas sobre os diferentes métodos alternativos para receber financiamento discutindo as vantagens e desvantagens de pelos menos 3 métodos de estabelecimento de ligações!

Objectivo do exercício: Avaliar as ideias recebidas sobre métodos alternativos para receber financiamento que não te façam dependente a longo prazo.

Avaliação das ideias

Exercício 8a: Avaliar as ideias recebidas para o teu problema

Agora, apresenta e discute com o grupo e a tua formadora / o teu formador as informações e comentários que recebeste na semana passada para a resolução do teu problema. Depois, avalia qual dessas ideias é melhor para a resolução do teu problema.

Objectivo do exercício: Avaliar as ideias recebidas sobre a resolução do seu problema.

Trabalho para casa (TPC) 2

Definição de Metas

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Definição de metas”.

Técnicas de resolução de problemas

Definição de Metas

Depois de teres avaliado e escolhido a melhor opção para ti que te ajuda na resolução do problema, define uma meta específica sobre como superá-lo!

Primeiro, é importante saber o que é uma “Meta”. Uma “Meta” ...

- é o que tu gostarias de **alcançar no futuro próximo** (a próxima semana) **e distante** (final da formação)
- **direcciona tuas actividades (e recursos)** numa certa direcção para que possas alcançá-la.

Técnicas de resolução de problemas

Definição de Metas

Segundo, como devem ser **definidas** as metas?

Aqui também, para te ajudar a responder a essa pergunta, vamos dar-te alguns “CONSELHOS”!

CONSELHOS:

- a) **Estabelece metas de curto prazo** (a próxima semana) e **de longo prazo** (depois da temporada das chuvas).
- b) **Define O QUE** tu queres alcançar e definir metas que são **Específicas** (o que), **Quantificáveis** (quanto), **Desafiantes** (que exigem esforço, sacrifício), e **com Tempo Limite** (a próxima semana, em um mês, em seis meses, etc.).

Técnicas de resolução de problemas

Definição de Metas - A Iniciativa Pessoal

IMPORTANTE!

Compromete-te com as tuas metas, mesmo quando aparecem obstáculos!

Técnicas de resolução de problemas

Definição de Metas - Exemplo

Lembra-te da história de Anangoso que também definiu uma meta para ajudar-lhe a superar o seu problema de falta de conhecimentos sobre como plantar tomates.



Anangoso definiu a meta de que até o próximo inverno, ela assistirá todas as sessões do projecto FAMMA para aprender como produzir tomates da melhor maneira.

Definição de Metas

Exercício 9: Definir Metas

Agora, define ...

uma meta a curto prazo (a próxima semana) e **a longo prazo** (depois da temporada das chuvas)

Para cada meta define ...

O QUE queres alcançar e estabelece metas que sejam

- **Específicas** (o que)
- **Quantificáveis** (quanto)
- **Desafiantes** (que exigem esforço, sacrifício)
- **Com Tempo Limite** (quando)

Objectivo da actividade: Definir metas claras que dirigem as tuas actividades na direcção certa.

Definição de Metas

Exercício 9: Definir Metas

APRESENTAÇÃO E COMENTÁRIOS!

Junto com a tua formadora / o teu formador e o grupo, discute as tuas metas e reflecte se as tuas metas são:

- **Específicas** (o que)
- **Quantificáveis** (quanto),
- **Desafiantes** (que exigem esforço, sacrifício) e
- **Com tempo limite** (quando)!

Certifica-te de que teus resultados estão incluídos na “tabela de perfil pessoal”!

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Problemas				
Meta de curto prazo				
Meta de longo prazo				

Trabalho para casa (TPC) 2

Planificar

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Planificar”.

Técnicas de resolução de problemas

Planificar

Para resolver o teu problema é muito importante também que faças um plano e descrevas as acções necessárias para implementar a tua ideia.

Fazer um plano esta muito ligado com a definição de metas. Mas **como** tu deves planejar para alcançar a tua meta?

Para te ajudar a responder a essa pergunta, vamos dar-te alguns “CONSELHOS”!

CONSELHOS:

- a) **Pensa no que** precisas fazer, **quando** precisas fazê-lo e **onde** precisas ir para alcançares a tua meta.
- b) **Monitora o progresso** que tu fizeste e veja se tu tens que ajustar e/ou alterar algo para alcançar a tua meta.

Técnicas de resolução de problemas

Planificar – A Iniciativa Pessoal

É importante considerar que os teus planos

- Permitem-te começar imediatamente
- consideram imprevistos que possas ter no futuro e
- permitam que os possas alterar rapidamente quando enfrentas dificuldades para alcançar a tua meta. Não desistas das tuas metas facilmente!

Planificar

Exercício 10: Desenvolvendo um plano de acção

Depois de teres definido a tua meta, é importante saber como podes alcançá-la. A este respeito, **pense em e formula acções concretas** que tu precisas fazer para alcançar a tua meta, **define o tempo** que precisas para executar/realizar cada acção e **pensa no lugar** onde a acção ocorrerá!

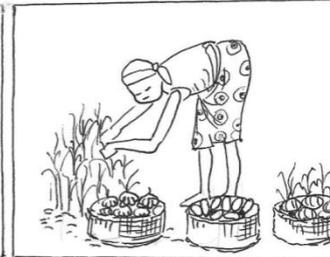
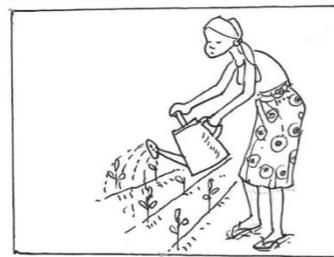
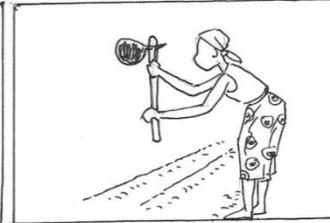
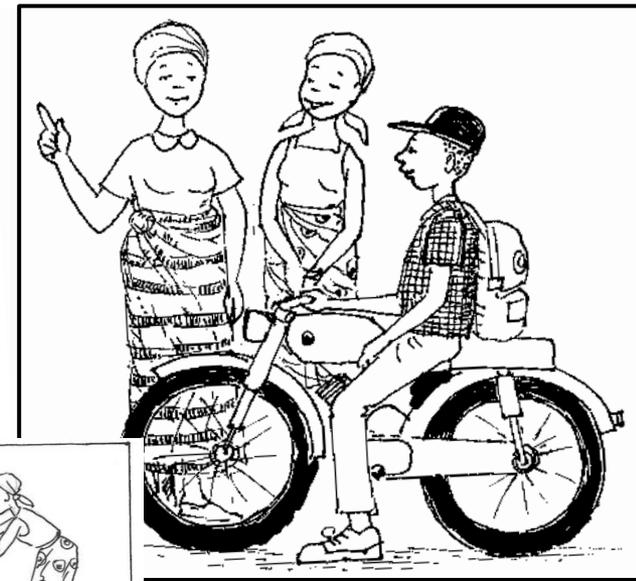
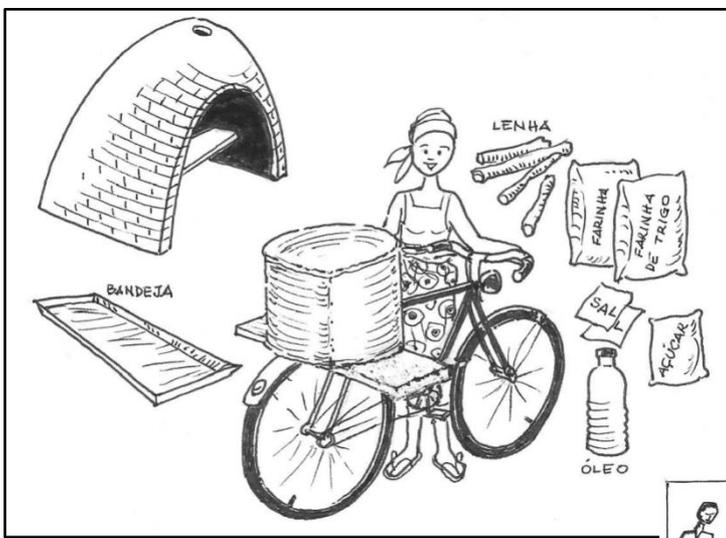
Para cada acção tenta responder às seguintes perguntas:

O que preciso e o que preciso fazer para alcançar a minha meta?

Quando eu preciso fazer isso?

Onde eu preciso ir para realizar a acção?

Objectivo do exercício: Alcançar metas através da auto-reflexão!



Já viste duas vezes que também Anangoso sempre pensou no que ela precisava, o que ela precisava fazer, quando ela precisava fazê-lo e onde ela precisava ir para realizar a acção. Pensar em definir bem as diferentes acções ajudou a ela alcançar as suas metas e solucionar os seus problemas. Vê que ela também planifica para as suas actividades agrícolas.

Planificar

Exercício 10: Desenvolvendo um plano de acção

APRESENTAÇÃO E COMENTÁRIOS!

Junto com a formadora / o formador e o grupo, tenta responder a cada uma dessas perguntas para cada acção necessária para atingir a tua meta.

Certifica-te de que teus resultados estão incluídos na “tabela de perfil pessoal”!

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Problemas				
Meta de curto prazo				
Meta de longo prazo				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				

Trabalho para casa (TPC) 2

Monitorar o progresso

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Monitorar o progresso”.

Técnicas de resolução de problemas

Monitorar o progresso

Não é apenas importante definir uma meta e desenvolver um bom plano de acção, mas também **monitorar com frequência o progresso que fazes** para alcançar a tua meta.

Porque é importante monitorar o teu progresso na realização de metas?

- Isso ajuda-te a determinar até que ponto a tua meta já foi alcançada.
- Isso mostra o quão é necessário um esforço adicional.

O que é importante para monitorar efectivamente o teu progresso?

- **Define um horário fixo** ao qual monitoras o progresso que fizeste, por exemplo, todas as tardes de segunda-feira.
- **Conversa com pelo menos uma outra pessoa** sobre o progresso que estás a fazer.
- **Concentra-te nos comentários negativos dela(s)** porque mostra os tipos de obstáculos que podem ocorrer.

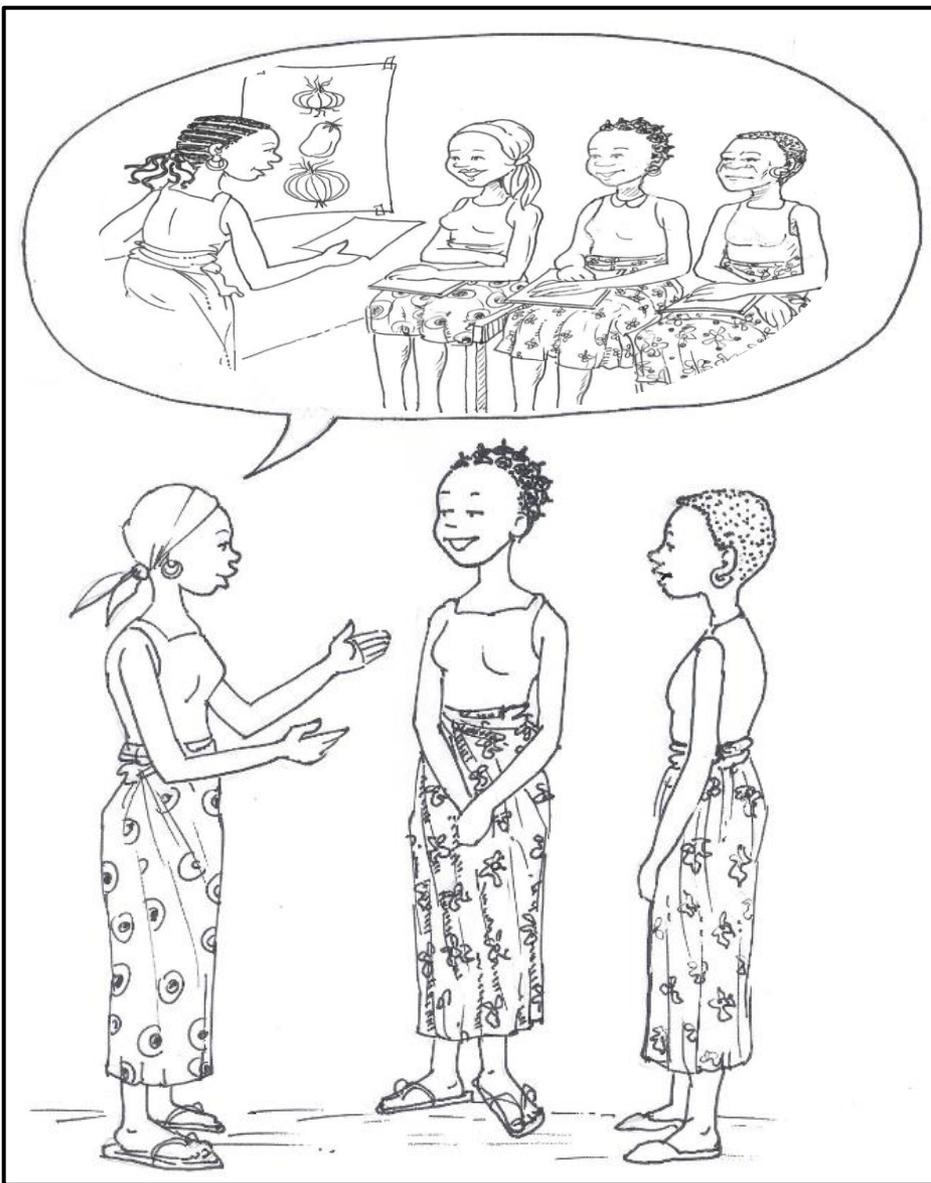
Monitorar o progresso

Exercício 11: Monitorar correctamente

Para te certificares de que acompanharás regularmente o progresso que fizeste para alcançar as tuas metas, por favor, discute com o formador / a formadora e com o grupo:

- **quando** vais monitorar o progresso que fizeste,
- **como** vais monitorar e
- **com quem** vais monitorar?

Certifica-te de que teus resultados estão incluídos na tua “tabela de perfil pessoal”!



Anangoso também decidiu de monitorar o progresso que ela vai fazer para solucionar o seu problema e alcançar a sua meta. Para o seu negócio ela decidiu que sempre quando voltar do mercado, contará ao seu marido e a sua filha mais velha sobre quantos pães ela vendeu naquele dia. Para monitorar o progresso na resolução do seu problema ela concordou com duas outras mulheres da comunidade de um dia depois de cada sessão da formação FAMMA falar sobre o conteúdo da sessão e sobre todas as coisas novas e úteis que aprenderam.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Problemas				
Meta de curto prazo				
Meta de longo prazo				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				
Monitorar – Quando? Como? Com quem?				

Trabalho para casa (TPC) 1

Até a próxima semana pensa sobre

o que precisas ter e o que precisas fazer,

quando precisas fazê-lo e

onde precisas ir para realizar a acção e

para alcançar a tua meta (de curto prazo) e começa a implementar o teu plano!

Trabalho para casa (TPC) 2

Tópicos da próxima semana

Na próxima semana, vais falar sobre os seguintes tópicos:

- Recompensas
- Comentários
- Experimentar
- Erros

Ouve as explicações breves da formadora / do formador de cada tópico e até a próxima semana discute com o teu grupo sobre a tópico que foi dada para poder apresentar os teus resultados durante a sessão.

3ª Semana

Recompensas

Comentários

Experimental

Erros

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Problemas				
Meta de curto prazo				
Meta de longo prazo				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				
Monitorar – Quando? Como? Com quem?				

Reveja a 2ª semana

- Qual foi a tua meta para resolver o teu problema?
- O que fizeste para alcançá-la?
- Monitoraste o progresso que fizeste para alcançar a tua meta e resolver o teu problema?
- Conseguiste alcançar a meta?
- Se não, o que deu errado? Porquê que não conseguiste alcançar a tua meta?
- Como é que podes conseguir alcançar a tua meta na próxima vez?
- Também, pensa e discute com o grupo e a tua formadora / o teu formador sobre como podes planificar e monitorar para a tua meta de longo prazo!

Trabalho para casa (TPC) 2

Recompensas

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Recompensas”.

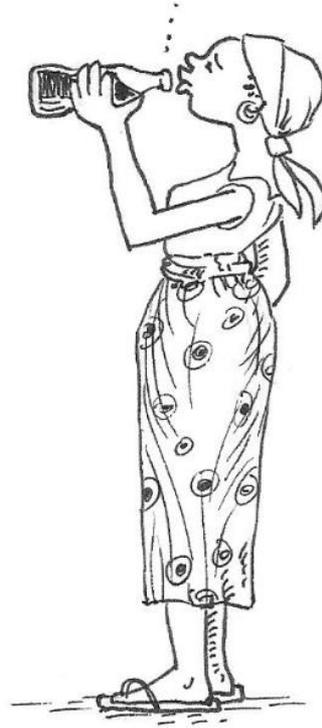
Recompensas

Exercício 12: Identificar uma recompensa

No caso de que alcançaste a tua meta também é importante não te esqueceres de te recompensares para o esforço que fizeste para alcançá-la.

Por isso, pense em **uma recompensa** pequena que podes dar a ti mesmo, sempre que alcançares a tua meta. Em seguida, apresenta a tua ideia de uma recompensa para a tua formadora / o teu formador e todo o grupo e certifica-te de que está incluído na tua "tabela de perfil pessoal"!

h) Recompensas



Depois de haver alcançado a sua meta e de haver solucionado o seu problema Anangoso ofereceu-se uma recompensa, que, no caso dela é um refresco que ela gosta muito!

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Recompensa				

Trabalho para casa (TPC) 2

Comentários

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Comentários”.

Comentários / Diferentes fontes de informação

Tão como **os comentários** de diferentes fontes de informação podem ser usados para superar obstáculos e solucionar problemas **também são uma ferramenta importante para poderas aprender com eles e melhorar.**

O que precisas considerar ao procurar comentários?

Aqui também, para ajudá-lo a responder a essa pergunta, veja os "CONSELHOS" que irão ajudar-te!

CONSELHOS:

- **Procura comentários de muitas fontes diferentes** para obter diferentes pontos de vista.
- Também **procura comentários negativos (crítica)**, pois isso irá mostrar o que tu podes fazer melhor.

Comentários - A Iniciativa Pessoal

Receber comentários para **aprender** com ele **e melhorar** é muito importante. Mas o que mais é importante saber com respeito aos comentários?

Procura comentários activamente e não espera que alguém os dê a ti!

Aprendendo com os comentários que tu recebes **hoje sobre as tuas actividades agrícolas irá ajudar-te a melhorá-las para o futuro!**

Se tu não receber as informações desejadas de uma vez desde o início, não desiste e continua buscando comentários de outras fontes.

Comentários

O que perguntar?

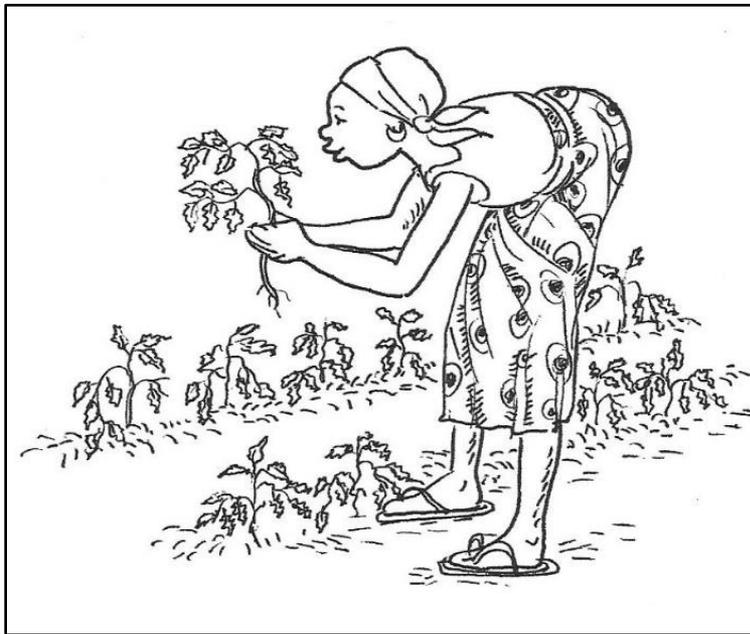
O que é importante para mim saber quando quero receber comentários é ideias novas sobre culturas de rendimento?

Aqui estão algumas perguntas que tu deves fazer:

- Quais são as culturas de rendimento mais rentáveis?
- Quais são as culturas de rendimento que posso plantar na minha machamba?
- Como posso melhorar as minhas actividades agrícolas

Comentários

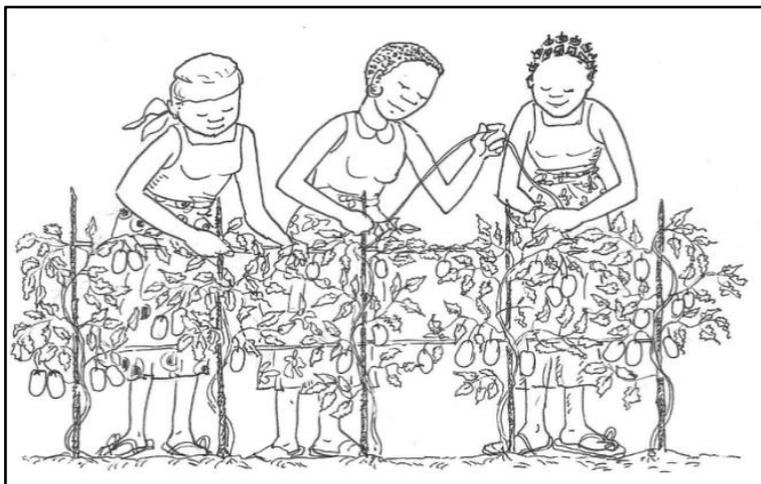
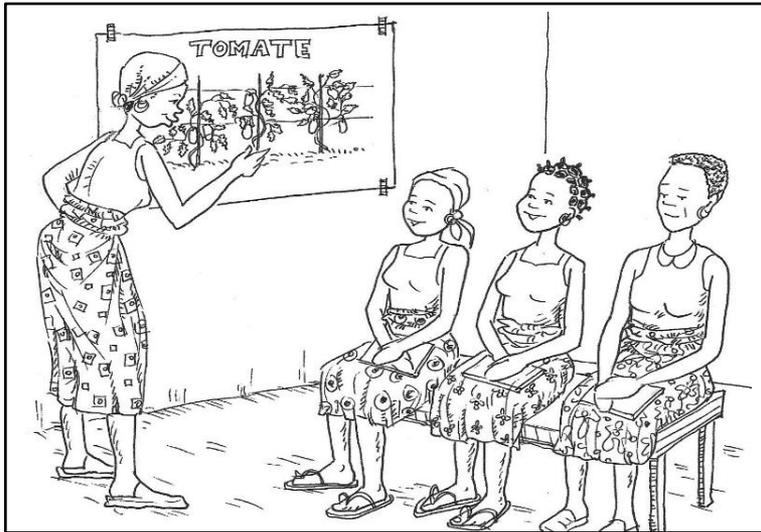
Plantar sem ter procurado comentários antes



Como Anangoso não sabia como plantar tomates da maneira certa, não pedir informações sobre como resolver esse problema teria aumentado a probabilidade de não plantar tomates correctamente. Por exemplo, Anangoso pode ter esquecido o bastão para prender as plantas de tomate nele, e assim, elas poderiam ter sido distorcidas no caso de chuvas fortes. Anangoso não teria desistido e aprendido com o erro dela pela próxima vez que ela preparasse tomates, mas não pedindo informações e ajuda é um erro que poderia ter sido evitado antecipadamente.

Comentários

Plantar depois de ter procurado comentários



Por sorte, Anangoso procurou comentários de outras pessoas e decidiu activamente participar e assistir todas as sessões no projecto FAMMA para melhorar os seus conhecimentos na área de agricultura e assim, aprendeu de como produzir tomates da melhor maneira. No final, ela produziu tomates de muita boa qualidade.

Comentários

Exercício 13: Identificar mas fontes de informação

Já viste que é importante procurar comentários de diferentes fontes de informação. Agora, junto com a formadora / o formador e o grupo, identifica tantas pessoas e maneiras diferentes como possível onde podes receber comentários e informações sobre culturas de rendimento e de como melhorar as tuas actividades agrícolas.

Exemplos:

- Formadora da outra formação!!!
- Outras pessoas na tua comunidade
- Pessoas em outras comunidades
- Pessoas no mercado
- Pessoas que vendem sementes, adubos, pesticidas, etc.
- Pessoas que compram produtos agrícolas

Objectivo do exercício: Identificar diferentes fontes de informação.

Comentários

Exercício 14: Avaliar as diferentes fontes de informação

Depois, junto com a tua formadora / o teu formador e o grupo, avalia quais das maneiras e pessoas que identificaste para obter comentários e informações para melhorar são as melhores para ti. Discute as vantagens e desvantagens de pelos menos 3 maneiras ou pessoas diferentes!

Objectivo do exercício: Avaliar as diferentes fontes de informação identificados.

Comentários

Exercício 15: Receber comentários de diferentes fontes

Neste exercício devem participar três beneficiárias. Uma delas escolhe uma cultura de rendimento (por exemplo, batata reno, feijão bóer, soja, amendoim ou milho) sobre qual ela gostaria de falar, as outras duas para dar comentários. A beneficiaria que vai apresentar a cultura de rendimento deve pensar sobre questões e dúvidas que ela tem em relação a essa cultura de rendimento enquanto as outras beneficiarias esperam pacientemente. Depois, a beneficiaria fala sobre a cultura de rendimento escolhida e ela faz suas perguntas enquanto as duas beneficiárias que vão dar comentários ouvem atentamente. Logo, uma das duas beneficiarias que vou dar comentários deve se levantar e afastar-se do grupo para que não possa ouvir a que está sendo dito enquanto a outra beneficiaria vou dar os seus comentários. Depois, a segunda beneficiaria é chamada de volta ao grupo e dá os seus comentários.

Comentários

Exercício 15: Receber comentários de diferentes fontes

Depois de ambas as mulheres fizeram os comentários, discute as diferenças entre os dois comentários que foram dados e avalia se foi útil para a terceira mulher receber um outro comentário em vez de um comentário só.

Quase sempre é importante perguntar a outras pessoas para receber comentários deles porque eles tem opiniões diferentes que são valiosos para aprender com eles e melhorar as suas actividades agrícolas e comerciais.

Objectivo do exercício: Aprender sobre a importância de receber comentários de diferentes fontes!

Comentários

Exercício 16: Usando comentários para melhorar

Não é apenas importante saber para onde ir e quem perguntar para obter informações e comentários, mas também usá-los!

Assim, junto com a formadora / o formador e o grupo, discute como a mulher que recebeu os comentários pode fazer uso deles e quais são as consequências para ela!

Objectivo do exercício: Aprender sobre a importância de usar os comentários recebidos!

Trabalho para casa (TPC) 2

Experimental

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Experimental”.

Experimentar

Usar os comentários recebidos **para melhorar** os teus conhecimentos, **gerar novas ideias e experimentar coisas novas** nas tuas actividades agrícolas é muito importante!

Experimentar coisas novas muitas vezes é difícil pois significa que tu tentas algo que nunca fizeste antes.

Por isso, **é importante primeiro experimentar numa pequena escala**. Assim, tu podes experimentar a ideia sem correr muito o risco!

Experimentar



Anangoso sabia que era importante experimentar numa pequena escala para não correr muito o risco enquanto tentava de produzir novas culturas de rendimento. Então, ela separou uma pequena parte da sua machamba e começou a produção de tomates só nessa parte.

Experimentar – A Iniciativa Pessoal

O que mais é importante saber quando experimentes?

Pró-actividade / Criatividade:

Experimente coisas novas da tua iniciativa **sem esperar** que outras pessoas te dizem o que tens que fazer!

Pensar no futuro:

Tentar novas coisas hoje pode tornar a tua **vida melhor no futuro!**

Superar obstáculos / Persistência:

Não te preocupes **se cometeres um erro** e as coisas não funcionaram no início. **É importante continuar e aprender com os erros!**

Experimental

Exercício 17: Adotar culturas de rendimento

Já sabes que vais receber culturas de rendimento da outra formação. É importante que experimentes com eles no caso de que aqueles sementes são novos para ti. No caso de que já sabes de como planta-os também podes pensar em ideias novas para as vossas actividades agrícolas que gostarias de experimentar. Por exemplo:

- Novas culturas de rendimento
- Novos lugares para vender o produto agrícola

Certifica-te de que os teus resultados estão incluídos na “tabela de perfil pessoal”!

Objectivo do exercício: Encorajar as beneficiarias de adoptar culturas de rendimento e experimentar com elas.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Recompensa				
Cultura de rendimento para experimentar				

Experimental

Exercício 18: Planificar a mudança

Depois de ter definido com qual cultura de rendimento tu podes experimentar, agora, juntamente com a formadora e o grupo, **discute sobre** como podes implementar a tua nova actividade agrícola? Pensa em

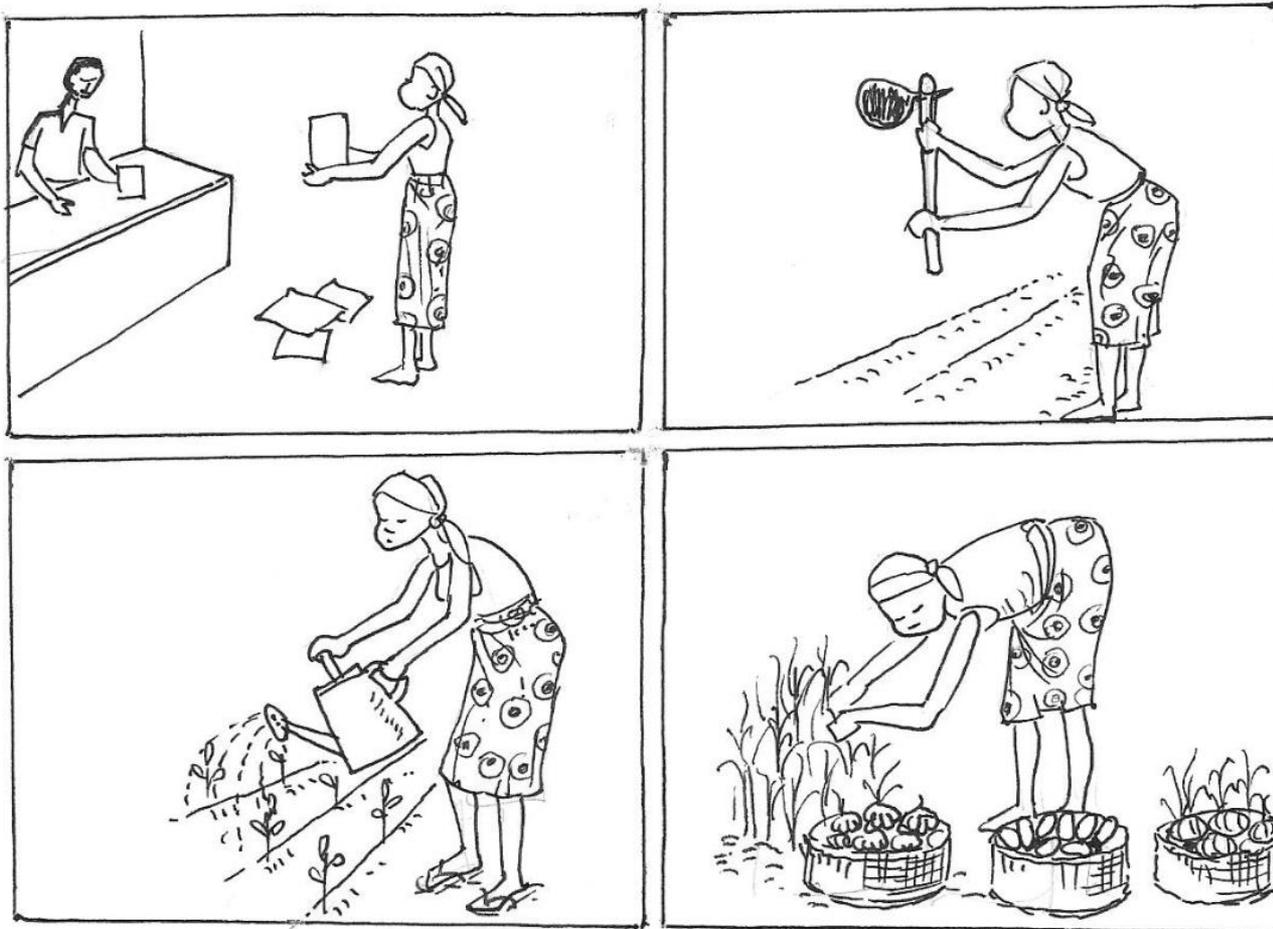
o que precisas ter e o que precisas fazer para implementar a nova ideia,

quando precisas fazê-lo e

onde precisas ir para realizar a acção?

Certifica-te de que os teus resultados estão incluídos na “tabela de perfil pessoal”!

Objectivo do exercício: Alcançar a adopção de culturas de rendimento através da auto-reflexão!



Pensar em e definir o que precisas ter, o que precisas fazer, quando precisas fazê-lo e onde precisas ir para realizar todas as acções necessárias para implementar a mudança te ajudará muito alcançá-la. Lembra de que também Anangoso sempre planifica bem para as suas actividades agrícolas.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Recompensa				
Cultura de rendimento para experimentar				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				

Trabalho para casa (TPC) 2

Erros

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Erros”.

Erros

Como lidar com erros e o que fazer!

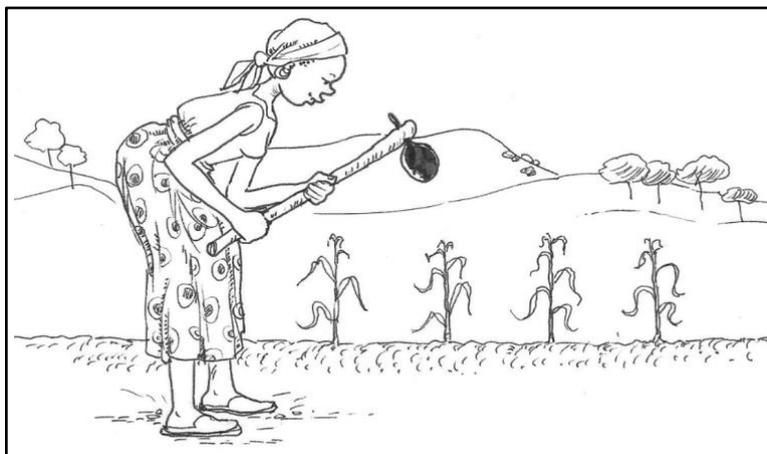
Especialmente ao experimentar coisas novas, mas também ao seguir a tua rotina diária em relação as tuas actividades agrícolas, as coisas podem dar errado! Mas,

COMETER ERROS É NATURAL E HUMANO! Podem causar sentimentos /emoções negativas, mas é importante de não desistir, aprender com eles e continuar!

Aqui estão alguns “CONSELHOS” sobre erros:

- **Usa erros para melhorar** porque eles são uma importante fonte de informação.
- **Pensa** porque o erro ocorreu **e explora e experimenta** de diferentes maneiras para não repeti-lo.
- **Conversa** com os outros sobre o erro que tu cometeste. Vocês podem aprender um com o outro!

Erros Milho



Também Anangoso comete erros. Por exemplo, ela sempre plantava o milho muito perto um do outro(espaccamento inadequado). Mas quando mostrou a formadora do projecto FAMMA como ela planta seu milho durante uma das visitas individuais, ela descobriu que as plantas precisam ter uma certa distância entre elas. Claramente, ela não se sentiu bem com erro que tinha cometido, mas aprendeu com ele, desde então, plantou o milho na maneira correcta.

Erros

Exercício19: Partilhar experiencias de erros

Juntamente com o grupo, discute os erros que tu fizeste nas tuas actividades agrícolas. Discute os teus erros nas seguintes perguntas:

1.Descreve a situação quando ocorreu o erro:

- Quem estava envolvido?
- O que aconteceu exactamente?
- O que fizeste quando percebeste que cometeste um erro?

2.O que farás diferente quando te encontrares numa situação similar na próxima vez? O que tu podes aprender com os erros?

3.Quais foram os sentimentos / as emoções negativas que experimentaste?

Os sentimentos / As emoções negativas acontecem, não te preocupes com eles! É importante que não desistas e continuas!

Objectivo do exercício: Aprendendo a lidar com erros.

Trabalho para casa (TPC) 1

Até a semana que vem, tenta de conseguir tantas informações possíveis sobre como melhorar as tuas actividades agrícolas e começa implementar a tua nova actividade agrícola!

Não tenhas medo! As coisas podem dar erradas, mas com elas terás a oportunidade de aprender e torná-las melhor no futuro!

Trabalho para casa (TPC) 2

Tópicos da próxima semana

Na próxima semana, vais falar sobre os seguintes tópicos:

- Lembretes
- Definição de metas
- Planificar
- Erros e como lidar com eles
- Monitorar o progresso

Ouve as explicações breves da formadora / do formador de cada tópico e até a próxima semana discute com o teu grupo sobre a tópico que foi dada para poder apresentar os teus resultados durante a sessão.

4ª Semana

Transferência de conhecimentos

- 1) Lembretes
- 2) Definição de metas
- 3) Planificar
- 4) Erros e como lidar com eles
- 5) Monitorar o progresso

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Recompensa				
Cultura de rendimento para experimentar				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				

Reveja a 3ª semana

Informe á formadora / ao formador e ao grupo sobre as informações que recebeste para melhorar as tuas actividades agrícolas.

Também, informe-os o que fizeste com respeito a tua nova cultura de rendimento. O que vais fazer na semana que vem e nos próximos meses para implementar a tua nova actividade agrícola.

Formação em agricultura – Transferência de conhecimentos

Juntamente com a formadora / o formador e o grupo, junta todas as coisas que fizeste e aprendeste durante a formação agrícola e descreve quais de essas coisas foram novas e úteis para ti.

MODULO 1

- Culturas de rendimento e cadeias de valores
- Plano de produção
- Agricultura tradicional - Preparação solo
- Agricultura de conservação - Solo e cobertura morta
- Introdução a e importância da semente de qualidade

MODULO 2

- Consociação e rotação das culturas
- Sementeira das várias culturas
- Adubação de fundo
- Registo e cálculo de custos de insumos

Trabalho para casa (TPC) 2

Lembretes

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Lembretes”.

Transferência de conhecimentos

Exercício 20: Lembrete

Durante a formação agrícola, tu receberás muitas informações novas. É normal esquecer algumas das informações que aprenderás. No entanto, é importante de lembrar o máximo possível.

Na primeira semana da formação tu já aprendeste uma maneira boa para não esquecer coisas (problemas tão como conhecimentos). Essa maneira é seleccionar uma coisa (um lembrete) que tu podes colocar nalgum lugar, por exemplo, na tua machamba, que ligarás à formação e que te fará lembrar da formação a cada vez tu vê. Assim, lembrarás o máximo possível da formação agrícola.

Por isso, primeiro individualmente e depois junto com a formadora / o formador e o grupo, encontra uma coisa que ligas pessoalmente à formação e que irá fazer-te lembrar da formação sempre que tu vires. A coisa deve ser

- **visível** quando tu vais à tua machamba,
- **algo novo** que não estava na tua machamba antes e
- **notável** para que tu não o supervisiones.

Certifica-te de que o teu lembrete que escolheste está incluído na tua “Tabela de Perfil Pessoal”!

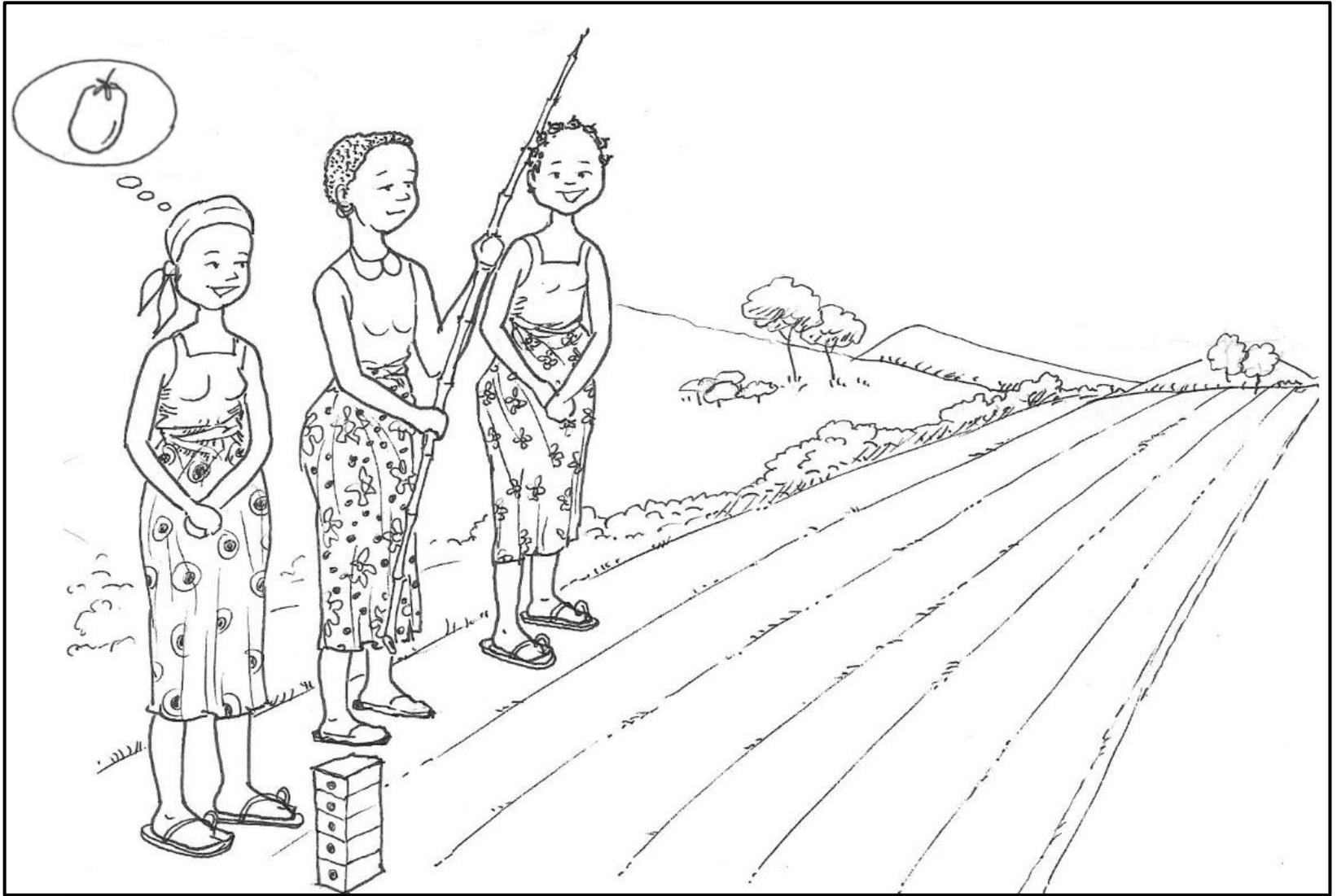


TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Lembrete				

Trabalho para casa (TPC) 2

Definição de metas

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Definição de metas”.

Transferência de conhecimentos

Exercício 21: Definição de metas

Agora, para aquelas coisas novas que aprendeste na formação agrícola que são muito úteis para ti define uma meta clara que te ajudará direccionar as tuas actividades na direcção certa para implementar as coisas novas que aprendeste. Lembra de que a meta que tu defines tem que ser

- **Específica** (o que)
- **Quantificável** (quanto),
- **Desafiante** (que exige esforço, sacrifício) e
- **Com Tempo Limite** (quando).

Por favor, discute a tua meta com a tua formadora e o grupo e certifica-te de que a meta que definiste será incluído na tua "tabela de perfil pessoal"!

Objectivo da actividade: Definir uma meta clara que dirige as actividades na direcção certa para implementar coisas novas na área de agricultura.



Para melhor direccionar as tuas acções e recursos na direcção certa, é importante definir uma meta como fez Anangoso para o seu negócio e também para resolver o seu problema de falta de conhecimentos para produzir tomates. Todas suas metas foram específicas (pão especial, atender as aulas da formação FAMMA), quantificáveis (um e três cestos de pão, todas as sessões), desafiantes e com tempo limite (um e três meses, até o próximo inverno).

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Lembrete				
Meta da formação agrícola				

Trabalho para casa (TPC) 2

Planificar

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Planificar”.

Transferência de conhecimentos

Exercício 22: Planificar

Depois de teres definido a tua meta desafiante é importante saberes como podes alcançá-lo. Assim como já praticaste uma vez, **formula acções concretas** que precisam ser realizadas até alcançares a tua meta, **define o tempo** que vais precisar para realizar cada acção e **pensa no lugar onde a acção ocorrerá!**

Para cada acção tenta responder às seguintes perguntas:

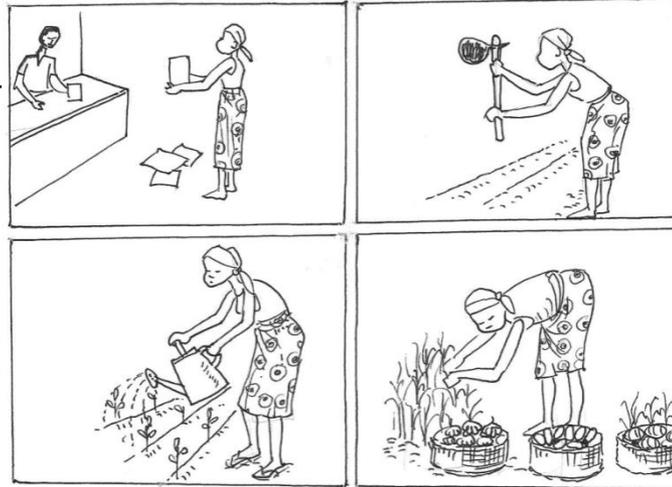
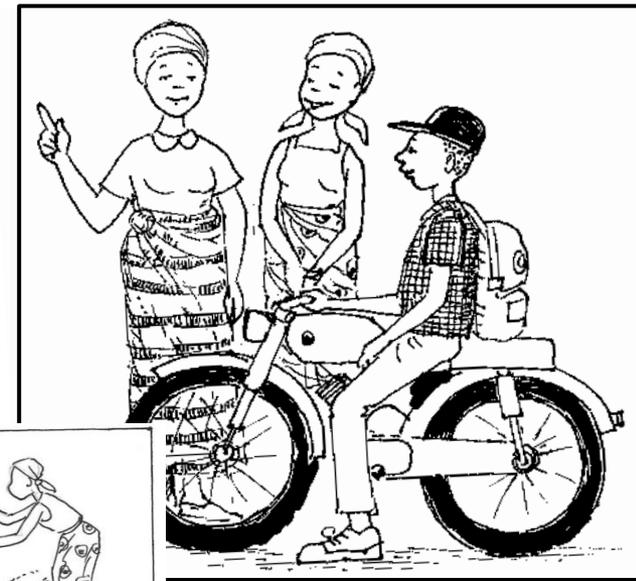
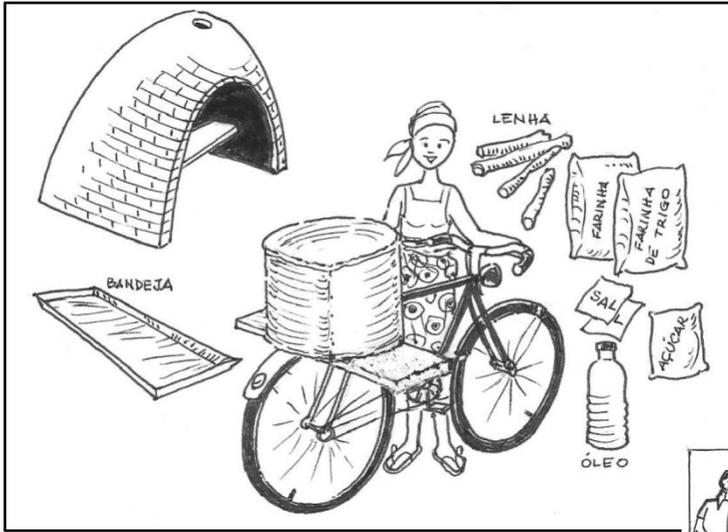
O que preciso e o que preciso fazer para alcançar a minha meta?

Quando eu preciso fazer isso?

Onde eu preciso ir para realizar a acção?

Juntamente com a formadora / o formador e o grupo, tenta responder a cada uma dessas perguntas e certifica-te de que o resultado está incluído na "tabela de perfil pessoal".

Objectivo do exercício: Alcançar metas através da auto-reflexão!



Lembram como também Anangoso sempre pensou no que ela precisava ter, o que ela precisava fazer, quando ela precisava fazê-lo e onde ela precisava ir para realizar a acção. Pensar em definir bem as diferentes acções ajudou a ela a alcançar as suas metas, solucionar as suas problemas e também organizar bem as suas actividades agrícolas.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Lembrete				
Meta da formação agrícola				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				

Trabalho para casa (TPC) 2

Erros e como lidar com eles

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Erros e como lidar com eles”.

Transferência de conhecimentos

Erros e como lidar com eles

Já sabes que experimentar coisas novas hoje é muito importante porque isso pode tornar a tua vida melhor no futuro. É certo que não vai ser fácil pois significa que tu tentas algo que nunca fizeste antes e as coisas podem dar errado! Mas não te preocupes se cometeres um erro e as coisas não funcionaram no início. É importante continuar e aprender com os erros!

Também é importante tentar de antecipar os erros e obstáculos que podem acontecer para estar preparado para eles!

Transferência de conhecimentos

Exercício 23: Antecipar erros e obstáculos

Junto com a formadora / o formador e o grupo tenta de identificar todos os obstáculos e erros que podem acontecer ao experimentares coisas novas da formação agrícola.

Lembra de que é natural e humano cometer erros e o que é mas importante é de aprender e melhorar com eles e não repeti-lo!

Então, se já pudeste identificar obstáculos que podem aparecer no teu caminho no futuro, use já hoje para pensar em maneiras sobre como superar esses obstáculos e discute-los com a tua formadora / o teu formador e o grupo!

Trabalho para casa (TPC) 2

Monitorar o progresso

Junto com o teu grupo, apresenta os teus resultados do tema “Monitorar o progresso”.

Transferência de conhecimentos

Monitorar o progresso

Tão como a última vez, também a implementares novas coisas não é apenas importante definir uma meta e desenvolver um bom plano de acção, mas também **monitorar com frequência o progresso que fazes** para alcançar a tua meta.

Porque é importante monitorar o teu progresso na realização de metas?

- Isso ajuda-te a determinar até que ponto a tua meta já foi alcançada.
- Isso mostra o quanto é necessário um esforço adicional.

O que é importante para monitorar efectivamente o teu progresso?

- **Define um horário fixo** ao qual monitoras o progresso que fizeste, por exemplo, todas as tardes de segunda-feira.
 - **Conversa com pelo menos uma outra pessoa** sobre o progresso que estás a fazer.
 - **Concentra-te nos comentários negativos dela(s)** porque mostra os tipos de obstáculos que podem ocorrer.
-

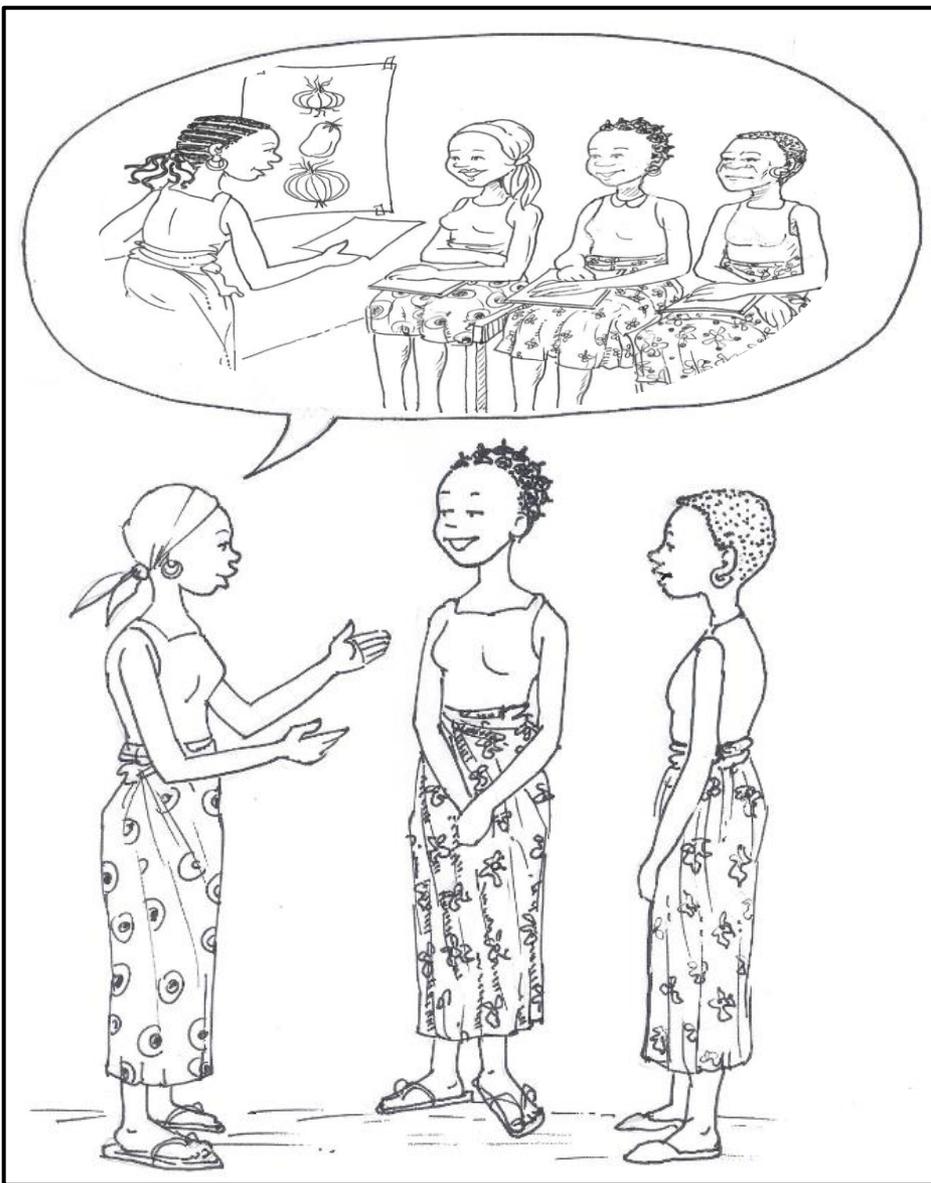
Monitorar o progresso

Exercício 24: Monitorar correctamente

Para te certificares de que acompanharás regularmente o progresso que fizeste para alcançar a tua meta, por favor, discute com o formador / a formadora e com o grupo:

- **quando** vais monitorar o progresso que fizeste,
- **como** vais monitorar e
- **com quem** vais monitorar? (pode(m) ser a(s) pessoa(s) da ultima vez

Certifica-te de que teus resultados estão incluídos na tua “tabela de perfil pessoal”!



Anangoso também decidiu de monitorar o progresso que ela vai fazer para solucionar o seu problema e alcançar a sua meta. Para o seu negócio ela decidiu que sempre quando volte do mercado, contará ao seu marido e a sua filha mais velha sobre quantos pães ela vendeu naquele dia. Para monitorar o progresso na resolução do seu problema ela concordou com duas outras mulheres da comunidade de um dia depois de cada sessão da formação FAMMA falar sobre o conteúdo da sessão e sobre todas as coisas novas e úteis que aprenderam.

TABELA DE PERFIL PESSOAL

NOME				
Lembrete				
Meta da formação agrícola				
1a Acção – o que, onde, quando 2a Acção – o que, onde, quando 3a Acção – o que, onde, quando				
Monitorar – Quando? Como? Com quem?				

FIM DA PRIMEIRA FASE DA FORMAÇÃO

Até o próximo ano, lembra-se de aplicar as coisas novas que aprendeste durante as formações do projecto FAMMA!