



Ficha Técnica para Mentores(as)



6. PLANO DE AÇÃO

Fase de Mentorvenção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de Mentorvenção	Definição de Objetivos & Planeamento	30 mins	1
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver objetivos a longo prazo- Identificar objetivos de aprendizagem significativos- Identificar estratégias eficazes- Planear etapas		
Tags	definição de objetivos, planear aprendizagem, objetivos de aprendizagens, plano de ação		





Objetivo da Atividade

Esta atividade motivará e ajudará as aprendentes a serem proativas na procura dos seus objetivos, ao formularem um plano de ação baseado na aprendizagem e no conhecimento do seu conjunto de pontos fortes, valores, competências, redes/pessoas de apoio, etc., adquirido ao longo do programa. Esta forma de ancorar os próprios objetivos motiva as aprendentes e permite que se concentrem nos seus recursos e capacidades de alcançar os seus objetivos na sua vida quotidiana.

Preparação

Imprima a ferramenta de atividade.
Siga as instruções da secção de aplicação

Aplicação

1. Se as aprendentes nunca trabalharam com modelo de definição de objetivos SMARTe, utilize esta ficha e use as instruções para ajudar as aprendentes a definir um ou dois objetivos.
2. Se as aprendentes têm mais que um ou dois objetivos formulados pelo modelo de definição de objetivos SMARTe, entregue a atividade de definição de objetivos. Peça para elas refletirem sobre os seus objetivos e preencherem o plano da atividade. Ajude-as a priorizar objetivos de acordo com o seu nível de importância e entender o motivo por os terem ordenados nessa ordem.
3. Peça às aprendentes para partilhar com o grupo uma ação que querem e estão motivadas a fazer.
4. Faça com que as aprendentes partilhem uma ação em que se queiram envolver e que estejam motivadas para se empenharem no círculo de mentores.
5. Peça às aprendentes que reflitam sobre a aprendizagem deste exercício e que tomem nota do mesmo na ferramenta de atividade.
6. Quando terminarem esta tarefa, peça-lhes que a apresentem ao grupo.
7. Peça que reflitam sobre a aprendizagem deste exercício e que escrevam as suas conclusões na ferramenta de atividade.
8. Quando terminarem esta tarefa, peça-lhes que a apresentem ao grupo.



Link para plataforma

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>





Ferramenta de atividade

1º Passo da Definição de Objetivos – Ancorar o meu Objetivo

<p><i>Qual o seu objetivo?</i></p>	
<p><i>Identifique no máximo de 3 atividades que a vão ajudar a atingir seu objetivo</i></p>	
<p><i>Porque quer fazer isto?</i></p>	
<p><i>Como e quando vai fazê-lo? (Descreva datas e tempo)</i></p>	
<p><i>Quais das suas características positivas vai querer utilizar para realizar a tarefa?</i></p>	





<p><i>Que tipos de obstáculos poderá encontrar?</i></p>	
<p><i>Quem a vai ajudar?</i></p>	
<p><i>Que pensamentos positivos e crenças poderão ajudá-la a manter uma atitude e pensamento positivo?</i></p>	
<p><i>Que valor ou benefício vai alcançar ao atingir este objetivo?</i></p>	





2º Passo da Definição de Objetivos – Contrato de Compromisso

O meu objetivo é _____ . Vou tomar estes passos

1)

2)

3)

para chegar ao meu objetivo!

A partir desta data _____

E vou utilizar as seguintes qualidades e pensamentos positivos:

Quando eu enfrentar obstáculos:



Vou pedir apoio a estas pessoas:

_____ *como suporte e*

apoio para atingir meus objetivos

Quando atingir o meu objetivo eu vou sentir-me

_____ *e terei colhido os*

seguintes benefícios:

Nome e sitio

Assinatura da Aprendizente _____

Nome e sitio

Assinatura do mentor(a) _____

