

# Ficha Técnica para Mentores(as)



## 3. IDENTIFICAR PONTOS FORTES DA ENTREVISTADA

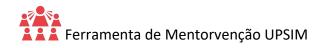
Fase de Mentorvenção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de Mentorvenção	Autoconsciência	30 mins	3
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul> <li>Refletir sobre experiências anteriores</li> <li>Avaliar os próprios pontos fortes</li> <li>Avaliar as próprias limitações</li> <li>Compreender as próprias motivações</li> <li>Localizar os próprios interesses</li> <li>Avaliar as próprias aspirações</li> </ul>		
Tags	Características fortes, insight, recursos, motivação, entrevistas		











### Objetivo da atividade

Esta atividade ajudará as aprendentes a explorarem os seus pontos fortes, recursos e outras competências, ao identificar os pontos fortes em si próprias e nas restantes aprendentes, com base nos relatos das suas experiências e situações da vida. Ao fazer isto, as aprendentes adquirirão conhecimentos sobre os seus pontos fortes e recursos, aumentando a possibilidade de os reforçar. O conhecimento e a consciência dos seus pontos fortes e aprender a reconhecê-los são aptidões motivadoras e úteis quando se tenta alcançar melhorias duradouras.

### Preparação

Canetas e *Post-its* para cada aprendente registar a informação recolhida.

Folha impressa - Perguntas Guias de Entrevista. Uma por grupo. Utilize os Pontos Fortes indicados em 'Aprenda mais', para promover uma identificação mais fácil das forças encontradas durante a entrevista.

Incluir o resultado do questionário online VIA.com obtido na atividade "OS MEUS PONTOS FORTES" como fonte de inspiração.

#### **Aplicação**

É mais adequado fazer esta atividade após ter realizado a atividade "OS MEUS PONTOS FORTES"

Introduza o exercício com auxílio de questões abertas sobre a história das aprendentes que permitem realçar os seus pontos fortes, capacidades e explorar a história. Por exemplo, poderá perguntar a uma aprendente que esteja disponível para iniciar a atividade a seguinte questão: "Fale-me sobre o melhor dia da sua vida, um dia em que tomou as decisões da situação".

Ao longo do relato da história, faça à aprendente perguntas abertas para saber mais sobre o que fez, e explore a história. Cada vez que ouvir algo que representa uma força, escreva essa força num post-it, mostrando assim ao grupo como tomar notas sobre os pontos fortes que emergirem na entrevista.

Todas as aprendentes deverão passar pelo papel de entrevistada, observador e ouvinte. Cada entrevistada terá 10 minutos - 7 minutos para contar a história e 3 minutos para obter feedback.

Após o fim da entrevista, a ouvinte dará feedback à entrevistada, e dir-lhe-á quais são os seus pontos fortes a partir da sua história. Ela colocará o post-it à sua frente (ou no corpo da aprendente, se quiser dar um toque mais pessoal e divertido), à medida que explica a











razão porque escolheu atribuir o mesmo à entrevistada. Outras reações positivas são também encorajadas.

Depois da atividade, é necessário falar com as aprendentes sobre o que sentiram/ganharam/perceberam ao realizar a atividade, e como poderão utilizar esta informação no futuro.

Peça às aprendentes para guardarem os post-it que lhe foram atribuídos, ou tirarem uma fotografia dos mesmos, ou tomarem nota das forças que foram atribuídas.

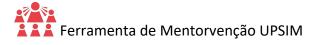
Link para plataforma	Aprenda Mais	
https://upsim.aidlearn.eu/en/	Pontos fortes: <a href="https://www.viacharacter.org/character-strengths">https://www.viacharacter.org/character-strengths</a>	











### Ferramenta de atividade

Esta atividade visa criar um diálogo sobre os pontos fortes através de entrevistas e de uma maior sensibilização para os pontos fortes das outras aprendentes.

As entrevistas serão conduzidas em grupos de 3 pessoas:

- A pessoa 1 é a entrevistadora;
- A pessoa 2 é a entrevistada;
- A pessoa 3 é a observadora, que escuta e detecta os pontos fortes e os recursos revelados no diálogo.

Use os resultados do questionário online VIA.com obtido na atividade "OS MEUS PONTOS FORTES" para identificar os pontos fortes da entrevistada que for ouvir no decorrer da

É encorajada a escrever quaisquer recursos, competências ou sucessos que possa retirar da história e aplicá-los no seu feedback.

Sinta-se à vontade para fazer as suas próprias perguntas.

#### Perguntas Guias de Entrevista

- 1. Que tipo de coisas do dia-a-dia gosta de fazer?
- 2. O que é que a faz ter um dia realmente bom para si?
- 3. Fale-me sobre o melhor dia de que tem memória?
- 4. O que descreveria como a sua realização mais significativa?
- 5. Quando está no seu melhor, o que está a fazer?
- 6. Quais acha que são as coisas mais enérgicas que faz?
- 7. Fale-me de uma situação em que sentiu que era verdadeiramente você mesmo.
- 8. Tem uma visão para o futuro? De que é que se trata?
- 9. O que é que mais anseia no futuro?
- 10. Pensando na próxima semana, o que estará a fazer quando estiver no seu melhor?

