



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 3. IDENTIFICAR PONTOS FORTES DA ENTREVISTADA

Fase de Mentorvenção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de <i>Mentorvenção</i>	<b>Autoconsciência</b>	30 mins	3
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><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>		
<b>Tags</b>	Características fortes, <i>insight</i> , 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 tirem uma fotografia dos mesmos, ou tomarem nota das forças que foram atribuídas.

 Link para plataforma	Aprenda Mais
<a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a>	<i>Pontos fortes:</i> <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 entrevista.

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?

