



Ficha Técnica para Mentores(as)



7. MURAL DOS DESEJOS

Fase de Mentorvenção	Dimensões	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de <i>Mentorvenção</i>	Autoconsciência Definição de Objetivos & Planeamento	90	1-5
Elementos das Dimensões de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none">- Compreender as próprias motivações- Localizar os próprios interesses- Avaliar as próprias aspirações- Desenvolver objetivos de longo prazo		
Tags	consciência, motivações, expectativas e objetivos, visualização		

Objetivo da atividade

O objetivo desta atividade é ajudar as aprendentes a visualizar os seus objetivos. Isto promove a motivação e o pensamento positivo, o que as ajudará a permanecer no caminho certo. Saber que está a trabalhar para atingir os seus objetivos de vida é um forte motivador. Numerosos estudos têm demonstrado que a prática mental (através da visualização), assim como a prática real, podem efetivamente melhorar as suas competências. Quando visualizamos uma ação, as mesmas regiões cerebrais são estimuladas como quando a executamos, e assim novas redes neuronais são criadas.





Preparação

Cada aprendiz deve ter um tablet ou computador.
Jornais/revistas e papel são uma alternativa mais restrita.
Imprima a ficha de atividade
Siga as instruções da secção de aplicação

Aplicação

1. Introdução: mudar ou não mudar, essa é a questão!
 - Deixe as aprendentes lerem as informações sobre Jean-Paul Sartre e Aristóteles.
 - Pergunte-lhes com qual dos dois se relacionam mais e inicie uma conversa.

As seguintes perguntas podem ajudar:

- Quem acredita na fé? Ou acha que podemos mudar o nosso destino?
- Podemos desenvolver ainda mais as nossas qualidades ou aquelas com que nascemos que ficam connosco para o resto das nossas vidas?
- Concorda com a afirmação "uma boa vida é uma vida em que estabelecemos os nossos objetivos"? Isso significa que tivemos uma vida má se não estabelecemos os nossos objetivos?

Explique às aprendentes do que se trata esta lição e porque é que ela pode ajudar a visualizar os seus objetivos de vida.

2. Como criar um quadro digital e dominar as técnicas?
 - Faça uma demonstração às aprendentes sobre como fazer um quadro no Pinterest e colocar alfinetes no seu quadro (ou desenvolva um manual com instruções passo-a-passo).

Os manuais apresentados nos *links* podem ajudá-lo(a) a se familiarizar com Pinterest:

- <https://www.dreamgrow.com/a-beginners-guide-to-pinterest/>
- <https://help.pinterest.com/en/guide/all-about-pinterest>
- <https://www.makeuseof.com/tag/your-guide-to-pinterest/>

Sente-se um pouco incerto(a) sobre o Pinterest? Então há **2 outras opções**:

- a) Pode fornecer revistas e pedir para aprendentes que recortem imagens e as coleem sobre um pedaço de papel/cartolina. A vantagem desta opção é que a aprendiz pode pendurar o seu Mural dos Desejos no frigorífico em casa para lembrar diariamente dos seus objetivos de vida.
- b) Deixe as aprendentes desenvolverem o seu Mural dos Desejos no Word. Desta forma é possível imprimir, e as aprendentes podem levar o seu Mural dos Desejos para casa.

A desvantagem destas 2 opções é, evidentemente, que as suas aprendentes só podem acrescentar texto e imagem ao seu Mural dos Desejos de uma forma bastante estática.





Enquanto o Pinterest permite a possibilidade de colocar vídeos, artigos, *blogs* entre outros no Mural dos Desejos e pode ser desenvolvido ao longo do tempo.

3. Como criar um quadro com conteúdo ?

- Discutam juntos as perguntas inspiradoras para que as aprendentes possam colocar questões sobre o processo, se tiverem alguma.
- Depois, dê às aprendentes algum tempo para refletir sobre os seus objetivos de vida, seja durante a mentoria ou em casa. Se a atividade for feita durante a mentoria, diga-lhes que podem dar um passeio lá fora ou procurar um local calmo para pensar sobre os seus objetivos de vida.

Certifique-se de que cada aprendente tem um computador (ou papel/cartolina) para trabalhar.

O seu trabalho como mentor(a) nesta fase é principalmente responder a questões técnicas relacionadas com Pinterest e iniciar o processo criativo de inspiração com as aprendentes que não têm a menor ideia dos seus objetivos de vida.

4. Reflexão

Um Mural dos Desejos é um instrumento muito pessoal. Por isso, não force as aprendentes a partilhar o seu Mural dos Desejos com o grupo todo. É claro que pode sempre perguntar se há quem deseje partilhar o Mural.

Uma vez criado o Mural dos Desejos, poderá ter outra sessão de discussão para refletir sobre o trabalho.

As seguintes perguntas podem ajudar:

- Foi fácil/difícil chegar aos seus objetivos de vida?
- Os seus objetivos de vida estão orientados mais profissionalmente ou pessoalmente? Ou ambos?

- Como é que este processo pode ajudá-la a alcançar os seus objetivos de vida?

- O que pode e irá agora fazer com este Mural dos Desejos

- Depois de discutirem a atividade, informe que voltarão ao Mural dos Desejos durante a sessão de extensão para verificar se o Mural ajudou ou não a manter a motivação.



Link para plataforma

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





Ferramenta de atividade

1. Mudar ou Não Mudar, Eis a Questão !

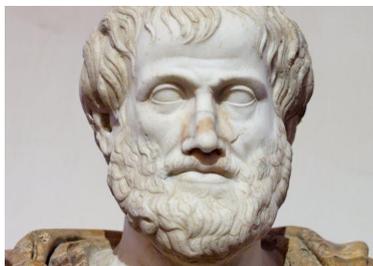
Leia a argumentação filosófica destes dois filósofos famosos.



Jean-Paul Sartre: "Os seres humanos são aquilo que apenas fazem de si próprios". E "só eu darei sentido à minha vida".

-> "**Escolha quem você é ou quem você quer ser.**"

(Jean-Paul Sartre é um dos principais escritores do século XX e o filósofo mais importante do existencialismo: uma filosofia ateia em que a liberdade e a responsabilidade dos homens assumem um papel central).



Aristóteles: "Uma boa vida é aquela em que estabelecemos o nosso objetivo ou em que utilizamos todas as características que fazem de nós um ser humano. Um humano é 'bom' se usar todas as mais valias com que nasceu".

-> "**Torne-se quem você é.**"

Aristóteles foi um filósofo grego que é, juntamente com Sócrates e Platão, considerado um dos filósofos clássicos mais influentes da tradição ocidental.

Escreva o que a inspirou e/ou surpreendeu da discussão sobre as ideias dos filósofos que ocorreu na sessão:





2. Começar (Pinterest).

Para começar, usamos o Pinterest (em alternativa poderá usar papel/cartolina ou quadros de cortiça). O que é o Pinterest? É uma rede social que funciona como um quadro de cortiça digital. Pode encontrar e assinalar/'pin' imagens de toda a web no seu quadro pessoal. Clique na imagem para mais informações.



Se desejar utilizar o Pinterest diariamente no seu computador portátil ou PC, pode descarregar o botão do browser Pinterest (<https://help.pinterest.com/nl/article/save-pins-with-the-pinterest-browser-button>). Se desejar utilizar o Pinterest no seu telemóvel, basta descarregar a aplicação.

- Se o Pinterest não estiver disponível, pode utilizar as revistas e a Internet.

3. Quais os meus objetivos

Agora, vamos fazer 1 ou 2 Murais dos Desejos no Pinterest (as definições podem ser em "privado", a menos que deseje partilhar o seu quadro).

- Encontre um lugar calmo e pergunte a si mesma o que deseja alcançar na sua vida. O que é que VOCÊ quer? Imagine que se deita no seu leito de morte e olha para trás na sua vida. O que tem de ver para que morra como uma mulher feliz?

Talvez a sua resposta seja apenas uma palavra. Ou talvez várias imagens surjam na sua mente. Leve o seu tempo e deixe que os pensamentos surjam

Quadro 1: Já sabe exatamente o que quer	Quadro 2: Não tem certeza do que quer
Passo 1: Escreva tudo o que deseja atingir na sua vida	Passo 1: Pergunte-se algumas questões e tente respondê-las (questões inspiradoras em baixo)
<p>Passo 2: Encontre imagens/textos/vídeos/musicas/etc. que reflitam as suas ideias. Faça <i>Pin</i> no seu Mural dos Desejos</p> <p>Se encontrar <i>Pins</i> novos que sejam mais relevantes para si, não hesite em eliminar e alterar o seu Mural dos Desejos.</p> <p>Verifique o seu quadro regularmente (adicione-o aos seus favoritos) e acrescente o que achar relevante. Deixe a sua intuição ser o seu guia.</p>	

Fonte: <https://christinekane.com/how-to-make-a-vision-board/>





- **Questões inspiradoras**
 - Tente lembrar-se do que gostava de fazer quando era criança...
 - Quem eram os seus heróis/modelos quando era criança? Quem é que admirava? E por que admira essa pessoa?
 - Se lhe fossem concedidos 3 desejos, o que desejaria?
 - O que faria se soubesse que não iria falhar?
 - Quais os países/locais que gostaria de visitar?
 - Se pudesse ser invisível por um dia, para onde iria?
 - Qual seria o seu superpoder se fosse uma super-heroína?
 - De que talento se orgulha?
 - O que dizem os outros sobre os seus talentos?
 - O que gostaria de desenvolver mais?
 - O que a leva a iniciar/envolver-se num processo?

4. E agora?

Durante, e no final, deste processo, voltaremos regularmente ao seu Mural dos Desejos. Quando vir uma imagem/texto/música/vídeo/etc. que a inspire a atingir os seus objectivos, adicione-a ao seu Mural. E quando tiver um momento aborrecido na sua vida quotidiana, dê uma vista de olhos ao seu quadro e lembre-se dos seus objetivos de vida.

