



Ficha Técnica para Mentores(as)



2. OS MEUS OBJETIVOS SMARTE

Nome da Atividade	Meus Objetivos SMARTE
Dimensões de Aprender a Aprender	<p>Autoconsciência</p> <ul style="list-style-type: none">- O que é que sou capaz de fazer?- Em que é que eu preciso melhorar? <p>Definição de Objetivos & Planeamento</p> <ul style="list-style-type: none">- Que aprendizagem gostaria de alcançar?- Definir os meus objetivos de aprendizagem <p>Iniciativa & Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none">- Assumir a responsabilidade pela minha própria aprendizagem
Resumo da atividade	<p>Este exercício visa tornar os seus objectivos SMARTE, tornando-a consciente das razões pelas quais os quer alcançar, e do que fará por si quando os tiver alcançado. Este exercício irá ajudar a motivá-la no processo de atingir esse objetivo.</p>





Atividade

Antes de podermos estabelecer os nossos objetivos, precisamos de fazer com que os nossos objetivos sejam SMART!! Abaixo a explicação do significado de cada letra da palavra SMART:

SMART

SPECIFIC! MEASURABLE! ACHIEVABLE/ATTRACTIVE! RELEVANT! TIME-RELATED! EFFECT

Preencha a tabela abaixo, seguindo as perguntas orientadoras.

<p>S - SPECIFIC (seja específica) Em que precisa especificamente de melhorar?</p> <p>Precisa de aumentar a sua confiança para falar com outras pessoas? É a sua gramática ou a sua pronúncia que precisa de melhorar?</p> <p>Ao selecionar o seu objetivo de aprendizagem, precisa de ser tão específica quanto possível. Não se preocupe por ser "demasiado específica", pode ter mais do que um objetivo de aprendizagem. Basta completar o mesmo processo para os outros objetivos.</p> <p>Digamos que o problema é sentir-se mais confiante para falar, então pode definir como um novo objetivo de aprendizagem, para se tornar mais confiante, começar a praticar tendo conversas com outras pessoas.</p>	
<p>M - MEASURABLE (defina objetivos mensuráveis) Como saberá que atingiu o seu objetivo?</p> <p>Quando estabeleço o meu objetivo de aprendizagem, preciso de saber se o estou a alcançar. Para isso, é preciso que este seja mensurável.</p> <p>Assim, se o objetivo é melhorar e conversar com outras pessoas, poderá, por exemplo, estabelecer como objetivo iniciar e manter uma conversa durante 10 minutos com um desconhecido.</p>	
<p>A - ACHIEVABLE/ATTRACTIVE (defina objetivos atingíveis) Será realmente capaz de fazer isto? Por que gostaria de alcançar este objetivo? Que mais-valia lhe trará?</p> <p>Talvez seja demasiado começar com 10 minutos. Será possível manter uma conversa durante esse período de tempo, talvez seja</p>	





<p>melhor ajustar o objetivo para 3 minutos. Depois pode redefinir o objetivo para períodos mais longos e aproveitar oportunidades para contribuir para conversas espontâneas à medida que a sua confiança cresce.</p>	
<p>R - RELEVANT (defina objetivos relevantes) Este objetivo é relevante? Que barreiras irá encontrar? O que irá fazer para as ultrapassar?</p> <p>É uma boa ideia ver a ligação entre o seu objetivo e o que lhe interessa. Talvez esta conversa de 3 minutos que deseja ter deva ser baseada num tema que realmente lhe interessa, ou para ajudá-la a se preparar para uma oportunidade de trabalho muito interessante. Poderá também ajudar a aumentar a sua confiança em relação a conversar com estranhos, e a tomar a iniciativa.</p> <p>Nesta fase, o objetivo de aprendizagem poderia ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - melhorar as minhas capacidades de conversação, tendo uma conversa de 3 minutos sobre o meu passatempo/interesses favoritos com alguém. - superar a minha timidez escolhendo alguém que muitas vezes faz contacto visual e demonstra interesse em mim. 	
<p>T - TIME-RELATED (defina um prazo) Quando poderá dizer que consegue fazer isto?</p> <p>O passo final para os seus objetivos de aprendizagem SMARTe está 'relacionado com o tempo'. Isto significa basicamente que é necessário dar ao seu objetivo um prazo para quando é que o terá de alcançar.</p>	
<p>E - EFFECT (defina o que espera alcançar) Uma vez atingido este objetivo, como é que a sua vida será melhor/diferente?</p> <p>Qual será o valor e o efeito de alcançar este objetivo específico?</p>	

**Inspirado nos objetivos S.M.A.R.T. de George T Doran's.*

