

Ficha Técnica para Mentores(as)



7. TRAVE DE EQUILÍBRIO


Fase de Mentoreção	Dimensões	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	Autoconsciência Definição de Objetivos & Planeamento	30	1 on 1
Elementos das Dimensões de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar os próprios pontos fortes - Avaliar as próprias limitações - Identificar estratégias eficazes 		
Tags	Resiliência, estressores, aconselhamento, equilíbrio trabalho/vida		

Objetivo da Atividade

Nesta ferramenta, a aprendente escreve diferentes aspectos da sua vida numa trave de equilíbrio: atividades que exigem esforço e/ou causam estresse, e atividades que oferecem apoio e reduzem o estresse. A trave representa a resiliência da aprendente. Com este exercício pode-se explorar se a resiliência é suficientemente forte para assumir outro agente de estresse (neste caso, a aprendizagem de línguas) e como apoiá-la.

Preparação
<p>Imprimir a atividade. Siga as instruções da secção de aplicação.</p>

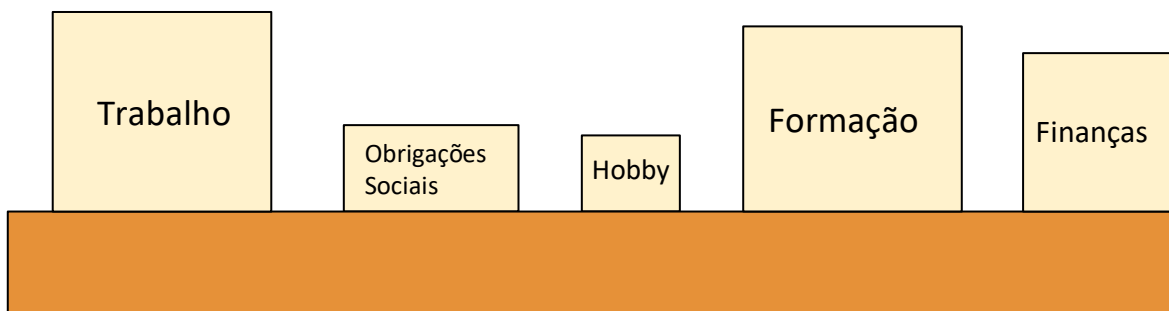
Aplicação
<p>A aprendente será guiada através da atividade pelo(a) mentor(a). Utilize as perguntas orientadoras para ajudar a aprendente a explorar a sua resiliência e como se preparar para adicionar um novo estressor (aprendizagem de línguas):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apresente e explique a primeira imagem da trave. A trave representa a capacidade e a resiliência. No topo da trave, há pesos. Estes são as coisas na sua vida que podem causar estresse ou que exigem muito esforço (por exemplo, trabalho, obrigações sociais, finanças...). 2. Peça à aprendente para pensar sobre o que podem ser os seus fatores de estresse e desenhe-os na trave. Se isso causar muito estresse ou exigir muito esforço, devem desenhá-lo de forma grande. Se o estresse ou esforço for menor, devem desenhá-lo de forma mais pequena. 3. Apresente e explique a segunda imagem de uma trave. Por baixo dela, há pilares. Os pilares oferecem apoio e evitarão que a trave se parta. 4. Peça à aprendente para pensar sobre quais poderão ser os seus pilares e desenhá-los abaixo da trave. Devem desenhar o tamanho do pilar consoante o tamanho do apoio. Se oferecer muito apoio, desenhar um grande pilar, e um pequeno quando o apoio for menor. 5. Isto cria uma imagem visual de como a vida é equilibrada entre os fatores de estresse e o apoio. Dê tempo à aprendente para refletir sobre a imagem. 6. Discuta a trave de equilíbrio com a aprendente seguindo as perguntas orientadoras presentes na folha de apoio: <ol style="list-style-type: none"> A. Porque é que desenhou estes pesos/pilares? B. Acha que pode adicionar outro peso à trave sem que esta se parta? C. Acha que pode conseguir adicionar a aprendizagem de línguas à trave? D. Irá precisar de um pilar extra para suportar a trave nesse caso? Em caso afirmativo, qual seria esse pilar?

 Link para plataforma	Aprenda mais
<p>https://upsim.aidlearn.eu/en/</p>	<p>Esta ferramenta é baseada em 'De Balkmetafoor'. Está disponível em holandês e francês em: https://www.balkmetafoor.be/</p>

Ferramenta da Atividade

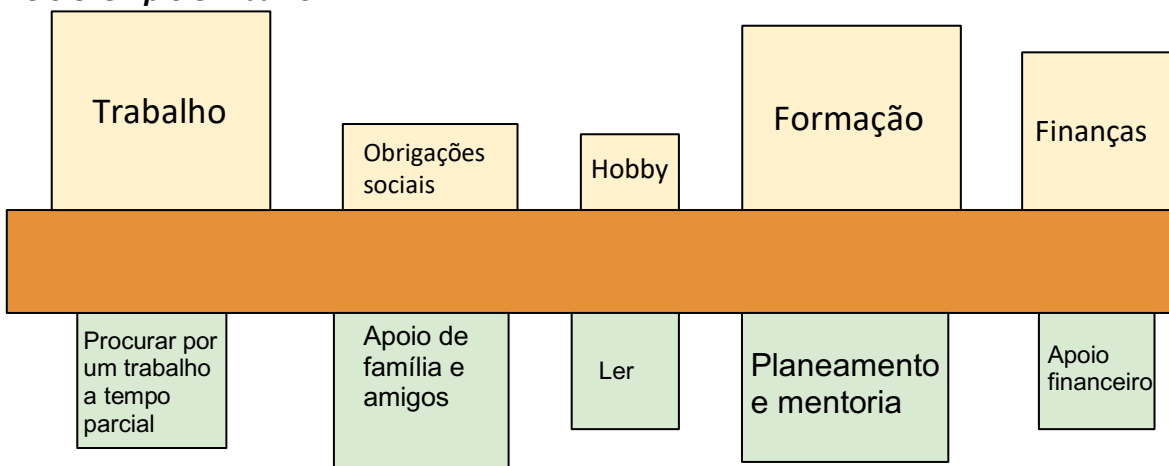
1. A trave representa a sua capacidade e resiliência.
2. Pense em coisas na sua vida que possam causar estresse ou exigir muito esforço (como trabalho, obrigações sociais, finanças...). Nós chamamos-lhes pesos. Adicione-os em cima da trave. Se isso lhe causar muito estresse ou se exigir muito esforço, desenhe-o maior. Se o estresse ou o esforço for reduzido, desenhe-o mais pequeno.

Veja o exemplo abaixo:



3. Pense sobre as coisas na sua vida que lhe oferecem suporte e previnem que a trave se parta. Isso são os pilares. Desenhe-os abaixo da trave. Se lhe oferecem muito suporte, desenhe-os maiores. Se oferecem pouco suporte, desenhe-os menores.

Vê o exemplo em baixo:



4. Pense um pouco, reflita
5. Use o guião de questões na atividade para entender melhor como conseguiria adicionar 'aprender uma nova língua' à sua trave.

Trave de Equilíbrio



Por que desenhou estes pilares?

Consegue adicionar outro peso à trave sem a partir?

Ao olhar para a sua trave, acha que consegue adicionar 'aprender uma nova língua' à mesma?

Precisa de suporte extra na trave de equilíbrio? Se sim, que nome daria a esse pilar?

