

Ficha Técnica para Mentores(as)



6. FORÇAS MOTIVADORAS

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	Iniciativa & Responsabilidade	30	2-5
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade pela sua aprendizagem - Encontrar questões que a motivam - Procurar contributo dos outros 		
Tags	Iniciativa, forças motivadoras, responsabilidade, aprendizagem		

Objetivo da Atividade

Esta atividade ajudará as aprendentes a refletir sobre o que as motiva nas diferentes áreas da vida. Estas reflexões e o exercício dos “Ícones das Forças Motivadoras” ajudarão as aprendentes a descobrir o que as motiva a trabalhar e, com efeito, o padrão de carreira que têm e que as ajudará na definição dos seus objetivos e na especificação do que pretendem ter no trabalho.

Preparação

Imprimir a ferramenta de atividade
Fornecer canetas/lápis
Siga as instruções da secção de aplicação

Aplicação

Ao completar esta atividade, as aprendentes irão explorar e clarificar os diferentes tipos de forças que as motivam.

As aprendentes serão guiadas através da atividade pelo(a) mentor(a).

Utilize as perguntas orientadoras para ajudar as aprendentes a explorar as forças que as motivam.

1. Fale sobre o pensamento e ideias iniciais das aprendentes relativamente às forças que as motivam. Em seguida, apresente a atividade e leia a introdução em conjunto.
2. Peça às aprendentes para explorarem e responderem às perguntas dadas na folha de atividades de modo a refletirem as forças e a enumerá-las.
3. Depois, peça às aprendentes para ler a secção Padrões de Carreira e que identifiquem o seu próprio padrão de carreira

Finalmente, após terem feito o exercício, as aprendentes devem escrever as suas forças, depois de refletir sobre os exercícios e elaborar o que pretendem de um trabalho que complemente as suas forças motivadoras.



Link para atividade

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



Forças Motivadoras

Movida pelo desejo ou pelo dever

Temos necessidades diferentes e coisas diferentes que nos dão energia. Conhecer as nossas forças e qualidades dá-nos energia. Muitas pessoas não sabem o que as impulsiona. E você? Preparada?

É importante perguntar “por quê?”. Por que trabalha onde trabalha? Por que quer tornar-se naquilo que disse a si própria que se queria tornar? O que a faz levantar da cama todos os dias? E se tivesse um cargo de grande responsabilidade, como se sentiria? Afirmar o que nos impulsiona e as nossas forças é importante.

Abaixo está um ícone que demonstra várias forças motivadoras. Quanto mais alto for o ícone, maior será a diferença entre as pessoas. Quais são as suas forças motivadoras? Em que consistem as outras forças que as acompanham? É desejo ou é dever? É o medo ou a criatividade? Uma necessidade básica que todos nós temos em comum é a necessidade de sermos reconhecidos. Além disso, somos impulsionados por coisas que nos moldaram na vida, como a infância e a educação, e pelas normas a que estamos habituados.

Estamos a sentir-nos no nosso melhor quando o desejo e a criatividade são as nossas principais forças condutoras.

Abaixo veremos também diferentes tipos de padrões de carreira. Estes também influenciam as nossas forças. Descubra que tipo de padrão de carreira é mais adequado para si, poderá também ajudar a esclarecer as suas forças.

Ícone das Forças Motivadoras

Explore as forças que a motivam!



Uma maneira de encontrar as forças que a movem e motivam poderá ser através das seguintes questões. Sinta-se à vontade para encontrar inspiração nos seus altos identificados com a ferramenta Linha da Vida.

Questões

- O que a faz ir para o trabalho todos os dias?
- O que lhe dá energia e o que lhe tira energia? Elabore.
- Qual foi a última vez em que esteve mesmo focada numa tarefa e perdeu a noção do tempo e do espaço? Pode ser relacionado com trabalho ou não. Elabore.
- Em que situações se sente mais viva? Descreva as situações em detalhe.
- Pense no que é que quer do seu trabalho. O que é que não pode deixar de lado quando dá prioridade às suas necessidades e forças motivadoras?

Exemplos de forças motivadoras:

Desafios, aventuras, ver resultados, pessoas, companheirismo, competição, chamar a atenção, ser fisicamente ativa, criar, ajudar os outros, educar, improvisar, números, escrever, viajar, ser livre, controlar, vender, motivar, liderar, ganhar dinheiro, *status*, meditar, perseguir, ideologia, animais, analisar, segurança, estética

Padrões de Carreira

Há diferentes tipos de padrões de carreira. Atrás de cada carreira e cada padrão há diferentes forças motivadoras para cada um deles. Que tipo de padrão de carreira é o seu?

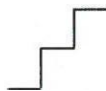


Especialista de Carreira: A especialista quer ter autoridade e mestria num

assunto ou tema. Por norma tem uma carreira que dura a vida toda, por exemplo, médica, investigadora, entre outros.



Carreira em Espiral: Este tipo de pessoa é motivada pela curiosidade, progresso, mudança e ajudar os outros a progredir. Elas trabalham cerca de 5 anos numa posição.



Carreira Linear: Este tipo de pessoas quer avançar para cargos e posições superiores com mais responsabilidade, poder e salário. São pessoas que são motivadas pelo estatuto, poder e desafios.

Carreira Episódica: Motivadas pela liberdade, o trabalho é mais importante do que o cargo em si. Pode mudar de direção de tempos em tempos. Trabalho por projetos ou trabalho sazonal.



Carreira "Topo-da-caixa"/Top-of-the-box: Tenta chegar o mais alto possível dentro de uma organização. Conforto é a principal motivação.

As Minhas Forças Motivadoras

Isto é o que quero de um trabalho!

