

Ficha Técnica para Mentores(as)



9. O QUANTO PESA?

Fase de Mentoreção	Dimensões	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	Autoconsciência Definição de Objetivos & Planeamento	20	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, aconselhamento, Balanço vida/trabalho		

Objetivo da Atividade

Com este questionário, a aprendente pode ter uma ideia do “peso” dos fatores de estresse presentes na sua vida. Este instrumento pode ajudá-la a decidir se pode fazer um curso de aprendizagem de línguas e se precisa de mais apoio ou aconselhamento.

Preparação

Imprimir a atividade.
Siga as instruções da secção de aplicação

Aplicação

1. A aprendente preenche o questionário. Para cada aspecto da sua vida (por exemplo, trabalho, estudo, finanças...), ela decide quanto cada um “pesa” para ela. Há três opções: uma pena (nada pesado), um saco de mercearia (algo pesado), e um peso de padrão de metal (muito pesado).
2. Analise e discuta com a aprendente a atribuição decidida. Possíveis perguntas são:
 - a. Há muitos aspetos na sua vida que “pesam” muito sobre si? Se sim, pode não ser favorável acrescentar algo extra à sua vida (por exemplo, novos cursos) neste momento. O que poderia alterar para ter mais tempo para as suas novas atividades?
 - b. Decida juntamente com a aprendente qual será o seu objetivo.






Link para plataforma

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



Ferramenta de atividade

1. Quanto “pesa” cada uma das atividades apresentadas na tabela abaixo na sua vida? Quanto esforço requerem de si ? Responda assinalando a caixa que mais se enquadra na sua realidade.
2. Discuta as suas respostas com o(a) mentor(a).

				Não se aplica
Trabalho				
Estudos				
Dificuldades de Aprendizagem				
Tarefas domésticas				
Filhos/as				
Hobbies				
Saúde				
Vida social				
Outros:				

