

## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 4. LINHA DA VIDA

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	<b>Definição de Objetivos &amp; Planeamento</b>	30	2-5
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver objetivos de longo prazo</li> <li>- Localizar alvos importantes para aprendizagem</li> <li>- Identificar estratégias eficazes</li> <li>- Planear passos</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Definir objetivos, planeamento, planeamento a longo prazo, linha da vida		

#### Objetivo da Atividade

Esta atividade ajudará as aprendentes a ilustrar claramente as suas experiências de vida. A linha representa um terreno neutro a partir do qual as aprendentes podem posicionar experiências positivas (acima) e negativas (abaixo) e anotar o seu raciocínio. Isto irá ajudá-las a refletir sobre as suas experiências, e a orientar as suas próximas escolhas de vida.

#### Preparação

Imprimir a ferramenta de atividade

Fornecer canetas/lápis  
Siga as instruções da secção de aplicação

### Aplicação

Ao completar esta atividade, a aprendente refletirá sobre a sua trajetória de vida e experiências de uma forma ilustrativa.

A aprendente será guiada através da atividade pelo(a) mentor(a) que explicará o exercício.

- 1) Apresentar e explicar o exercício
- 2) Pedir às aprendentes que façam o exercício da linha da vida e desenhar experiências por cima ou por baixo da linha, dependendo se foram positivas ou negativas
- 3) Pedir à aprendente para refletir sobre o exercício e a linha de vida que produziu
- 4) Escrever o que sente sobre a sua ilustração, e refletir sobre as escolhas e experiências de vida por escrito.



Link para plataforma

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



## Ferramenta da Atividade

# UMA LINHA QUE REPRESENTA A SUA VIDA

### **Ilustre a sua vida numa linha.**

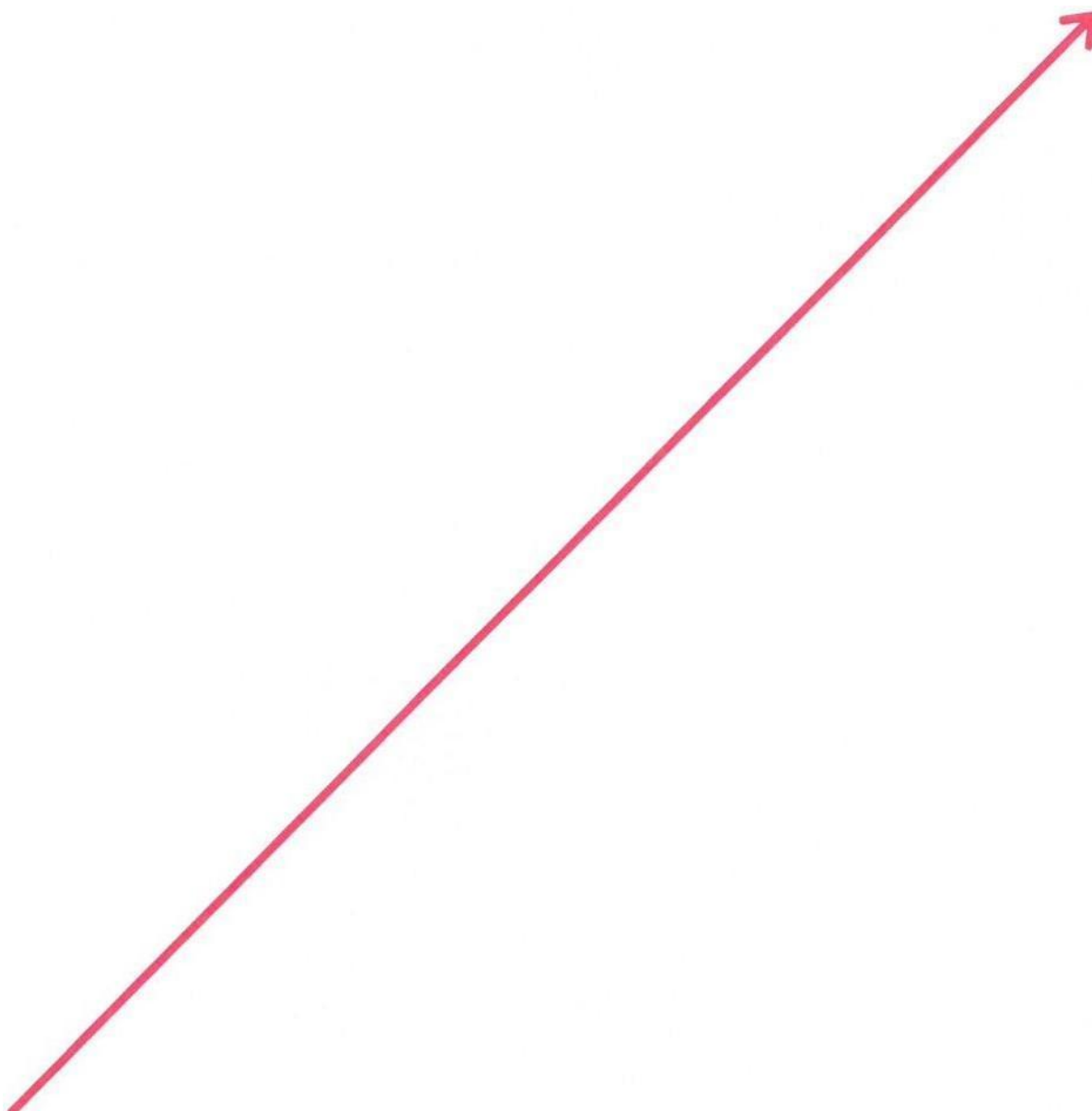
Faça uma linha para ilustrar a sua vida. Divida a sua vida em intervalos de 10 anos. A linha vermelha representa um terreno neutro, algo que não é nem positivo nem negativo. Ilustre, acima ou abaixo dos períodos da linha, acontecimentos que tenham sido positivos ou negativos. Se precisar de mais espaço, use uma página extra para ilustrar.

- O que caracteriza os altos e baixos?
- O que aconteceu?
- Tente ser específica.

De onde vem a sua motivação? Pense em todas as áreas da sua vida. Se quiser separar o trabalho do resto da sua vida, use duas linhas ou duas cores.



## Ilustre a sua vida numa linha



## Contemple e analise a sua ilustração

1. Quando acabar, olhe para a sua linha da vida. O que vê? Como é que a linha se comporta ao longo do tempo? Tem melhorado, piorado?
2. O que distingue os altos?
3. O que distingue os baixos ?

### Responda abaixo:

1. O que sente quando vê a linha

---

---

---

---

2. Quem comanda a sua vida, você ou os outros ?

---

---

---

---

3. Serão coincidência ou escolhas informadas?

---

---



---

---

4. Há eventos ou pessoas que tenham influenciado a direção da sua vida?

---

---

---

---

