

## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 10. MEUS VALORES PESSOAIS

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	<b>Autoconsciência</b>	30	1
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender as próprias motivações</li> <li>- Localizar os próprios interesses</li> <li>- Avaliar as próprias aspirações</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Vida, consciência, valores, motivação, satisfação		

### Objetivo da Atividade

Esta atividade motiva as aprendentes a refletir sobre a sua situação atual, as várias áreas da sua vida, e em que medida estão satisfeitas com cada área. Com base nestas reflexões, as aprendentes devem dar prioridade a uma ou duas áreas para trabalhar e melhorar, identificando e compreendendo a força motivadora dos seus valores. Desta maneira, estabelecem objetivos específicos e pontos centrais para a sua vida futura. Uma visão clara das áreas da vida que necessitam de atenção e mudança torna o processo de mudança mais acessível e motivante.

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

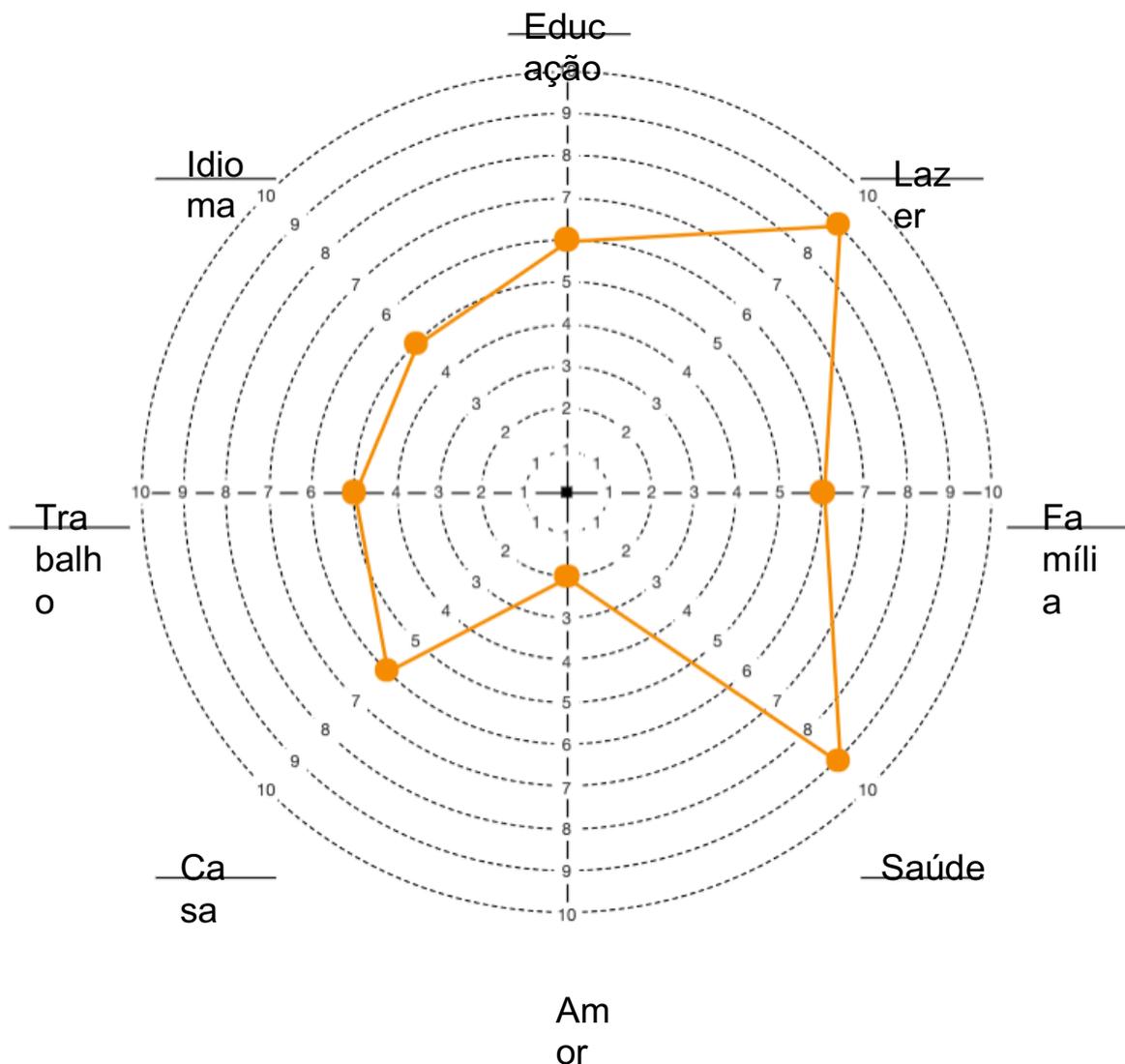
Aplicação
<p>Ao completar esta atividade, a aprendente ganhará alguma consciência sobre a sua satisfação atual com os diferentes domínios da sua vida.</p> <p>As aprendentes serão guiadas através da atividade pelo(a) mentor(a). Utilize as perguntas orientadoras para ajudá-las a formular um plano;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresente e fale sobre diferentes exemplos de áreas da vida. Estas podem ser áreas como a família, saúde, etc. O(a) mentor(a) pode incluir sugestões próprias de áreas a incluir. O importante é exemplificar e iniciar o processo de reflexão, para localizar as áreas de vida que têm significado para as aprendentes.</li> <li>2. Peça às aprendentes para refletirem sobre as áreas da vida que têm importância para ela e selecionarem 8 áreas (as áreas na roda da vida na ferramenta de atividade são sugestões).</li> <li>3. Peça que adicionem as áreas seleccionadas à sua roda da vida.</li> </ol> <p>A aprendente deve então classificar cada área com uma pontuação de 1 a 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 significa que ela não está satisfeita e vê necessidade de mudança.</li> <li>• 10 significa que a aprendente está completamente satisfeita com esta área.</li> </ul> <p>Com base na pontuação, ela deverá então traçar uma linha. Isto cria uma imagem visual de como a sua vida é equilibrada. Dê às aprendentes algum tempo para refletir sobre a imagem.</p> <p>Finalmente, peça que escolham uma área que gostariam de melhorar e criar um plano de ação para que essa mudança ocorra.</p>

 Link para plataforma	Aprenda mais
<p><a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a></p>	<p>Para aprender mais sobre mentoria baseada em valores, leia a teoria dos valores humanos básicos Schwartz, S. H. (1992, 2006) “An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values” <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_Basic_Human_Values">https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of Basic Human Values</a></p>

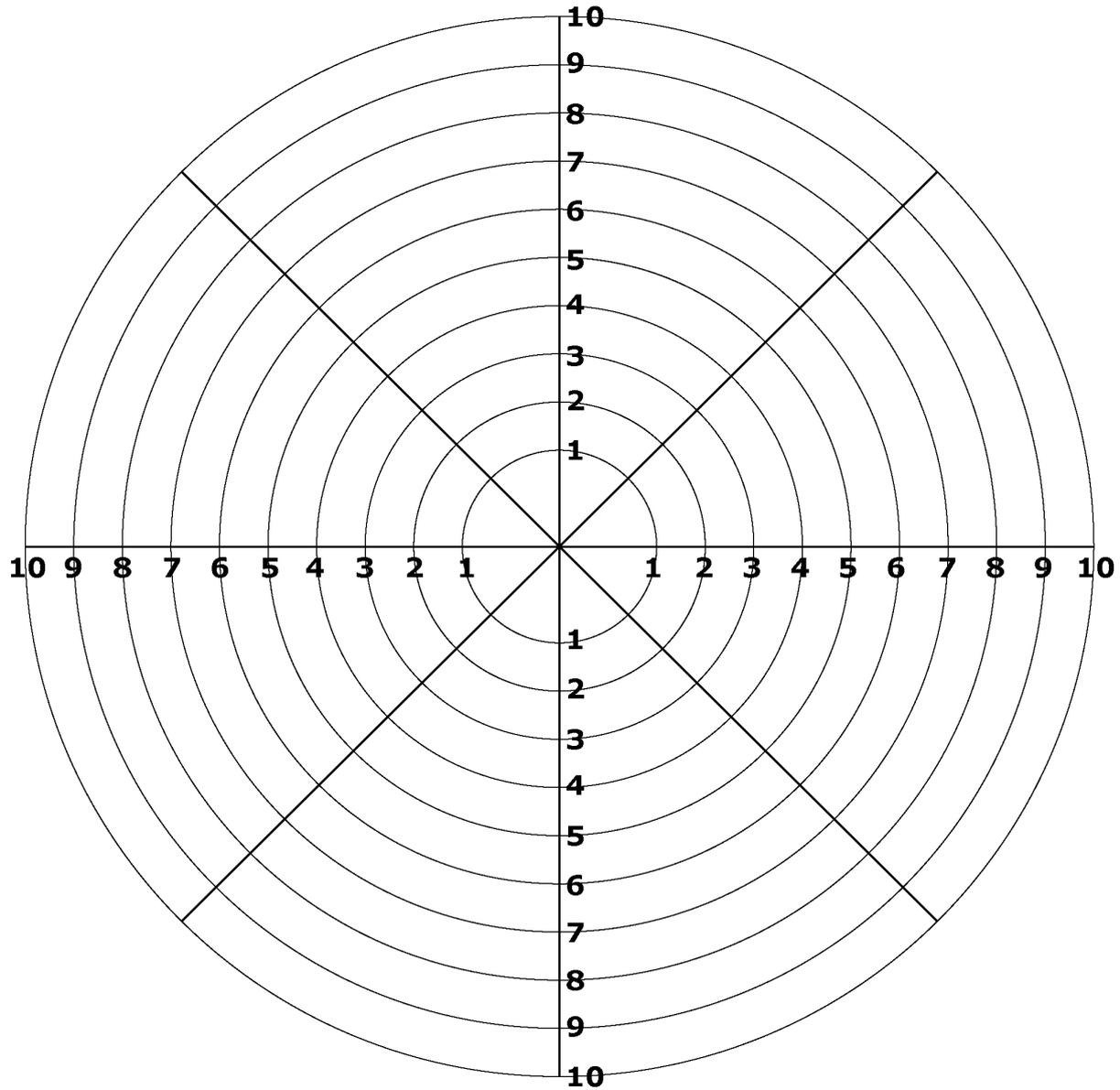
## Ferramenta de atividade

1. Selecione oito áreas da vida que são importantes para si.
2. Adicione-as à roda na folha de apoio.
3. Classifique cada área de 1 a 10 e coloque um ponto no número que corresponda à forma como sente que esta área na sua vida é satisfatória.
4. Ligue os pontos e veja como é a sua roda da satisfação da vida
5. Utilize as perguntas guiadas na folha de apoio para saber qual será o seu plano de ação.

Ver exemplo abaixo:



## A roda da satisfação da vida



Gostaria de estar mais satisfeito com esta área da minha vida:

---

O meu objetivo é:

---

---



Para atingir este objetivo eu vou fazer o seguinte:

---

---

---

---

Quando é que o irei fazer? Como o farei? Quem me pode ajudar?

---

---

---

Como e quando saberei que atingi o meu objetivo ?

---

---

---

O que espero acontecer, para mim e para os outros, ao atingir este objetivo?

---

---

---

O que pode acontecer se não conseguir mudar a satisfação nesta área da minha vida?

---

---

---



O que me pode causar não conseguir mudar a satisfação nesta área da minha vida?

---

---

---

