

## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 11. OS MEUS OBJETIVOS SMARTE

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial	Definição de Objetivos & Planeamento	30 mins	1
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver objetivos de longo prazo</li> <li>- Identificar Objetivos de Aprendizagem</li> <li>- Identificar estratégias eficazes</li> <li>- Planear etapas</li> </ul>		
Tags	Planeamento de objetivos - planeamento de aprendizagem - objetivos de aprendizagem		

#### Objetivo da Atividade

Este exercício ajudará a transformar os objetivos das aprendentes em objetivos SMARTE (inteligentes) para que tomem consciência da razão pela qual os desejam e do efeito que a realização deles terá sobre elas. Isto irá motivá-las no processo de atingir esses objetivos.

#### Preparação

Imprima a ferramenta da atividade de forma que as aprendentes tenham acesso à atividade impressa.

### Aplicação

Peça para que preencham a tabela abaixo e sigam as perguntas orientadoras.



Link para plataforma

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



## Ferramenta de atividade

### *Os meus objetivos SMARTe*

<p><b>Específico</b></p> <p><i>O que quer alcançar e POR QUÊ?</i></p>	
<p><b>Mensurável</b></p> <p><i>Como saberá quando atingiu os seus objetivos? O que é que mudou?</i></p>	
<p><b>Exequível e Desejável</b></p> <p><i>Porque é que quer alcançar este objetivo? Que mais valia lhe trará?</i></p>	

<p><b>Relevante e Realista</b></p> <p><i>O objetivo que quer alcançar é relevante? Que barreiras poderá encontrar? O que fará para as ultrapassar?</i></p>	
<p><b>Tempo</b></p> <p><i>Quanto tempo precisa para chegar ao seu objetivo? Tem prazos a cumprir?</i></p>	
<p><b>Efeito</b></p> <p><i>Quando atingir o seu objetivo, o que será diferente na sua vida? Qual será a mais valia(s) e efeito(s) que o atingimento deste objetivo lhe trará?</i></p>	

