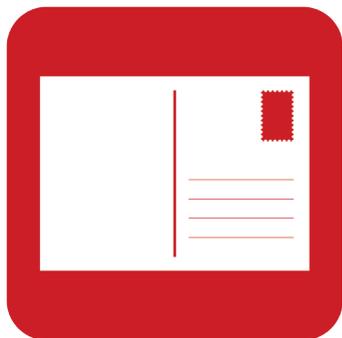


Ficha Técnica para Mentores(as)



8. POSTAIS PARA O FUTURO

Fase de Mentoreção	Dimensões	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Reunião Inicial/Reunião de Extensão	Autoconsciência Definição de Objetivos & Planeamento Monitoria & Adaptação	15	1-5
Elementos das Dimensões de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar aspirações - Desenvolver objetivos de longo prazo - Avaliar o progresso - Atribuir sucesso ao esforço 		
Tags	Futuro eu, objetivos, <i>feedback</i>		

Objetivo da Atividade

Ao escrever um postal/carta para si mesma no futuro, as aprendentes tornam-se conscientes das suas aspirações e apercebem-se de como os estudos podem ajudar a alcançar os seus objetivos de vida. Esta atividade oferece também um *feedback* único e pessoal. O objetivo é motivar as aprendentes a planear o seu futuro, e a atingirem os seus objetivos.

Preparação

Seguindo o método escolhido, as aprendentes devem ter:

- **Email:** Um computador, *tablet*, ou *smartphone*; uma ligação à *Internet*, e uma conta de correio electrónico.
 - Imprima a atividade: **Enviar um email para o seu futuro "eu"**
- **Carta:** Papel, envelope, caneta.
 - Imprima a atividade: **Enviar uma carta para o seu futuro "eu"**
- **Cartão postal:** Envelopes, canetas/lápis, e uma escolha de cartões postais.
 - Imprima a atividade: **Enviar um cartão postal para o seu futuro "eu"**

Seguir as instruções da secção de aplicação.

Aplicação

Reunião Inicial:

- **Enviar um email para o seu futuro "eu"**
 1. Peça às aprendentes que abram a página *web* : <https://www.futureme.org/>
 2. Explique a tarefa e diga às aprendentes para escreverem um e-mail para os seus futuros "eus". A data deve ser na véspera da Reunião de Extensão.
 3. Diga às aprendentes que o *e-mail* deve incluir:
 - Do que se trata este *e-mail*
 - Informação pessoal atual como a idade, etc.
 - Pelo menos 2 objetivos que esperam alcançar (pessoais ou profissionais) no tempo designado. E uma explicação sobre a importância de alcançar este objetivo
 - Qual é a estratégia para a realização dos objetivos
 - Um elogio que irá motivar os seus futuros eus

É aconselhável que escrevam primeiro a carta em papel ou em Word e depois copiar o texto para a ferramenta *online*.

- **Enviar uma carta para o seu futuro "eu"**
 1. Dê às aprendentes uma carta e um papel.
 2. Explique a tarefa, diga que as cartas serão devolvidas na Reunião de Extensão, no final do processo. É importante que as aprendentes saibam que ninguém mais irá ler a carta e devem de a fechar antes de entregar ao mentor(a).
 3. Diga às aprendentes que a carta pode incluir:
 - Pelo menos um objetivo que elas esperam alcançar até a conclusão do processo. E uma explicação sobre a importância de alcançar este objetivo
 - A estratégia para a realização dos objetivos
 - Um elogio por alcançar no fim do processo
 - A data quando começou a escrever, e assinatura
 4. Recolha as cartas e devolva-as às aprendentes na Reunião de Extensão.

Enviar um cartão postal para o seu futuro "eu".

1. Dê às aprendentes opções de cartões postais para cada uma escolher.

2. Explique a tarefa e diga-lhes que os cartões postais serão devolvidos na Reunião de Extensão no final do processo. É importante dizer que os cartões postais não serão lidos por ninguém.
3. Diga às aprendizes que o cartão postal deve incluir:
 - Um objetivo pessoal e o que estão a planear fazer para alcançar este objetivo
 - Um elogio a si próprias
 - Nome e endereço
4. Recolha os cartões postais e devolva-os às aprendentes na Reunião de Extensão

Fase de Extensão

1. Devolva as cartas/cartões postais às aprendentes, ou peça-lhes para abrirem a sua conta de correio eletrónico e verificarem o que elas enviaram.
2. Discuta com as aprendentes sobre o progresso e percepção do mesmo. Os tópicos relevantes incluem:
 - Será que alcançaram os objetivos?
 - O que os ajudou a alcançá-los? Qual foi a parte mais difícil?
 - Se não atingiram os seus objetivos, o que aconteceu?
 - Que barreiras inesperadas enfrentaram?



Link para plataforma

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

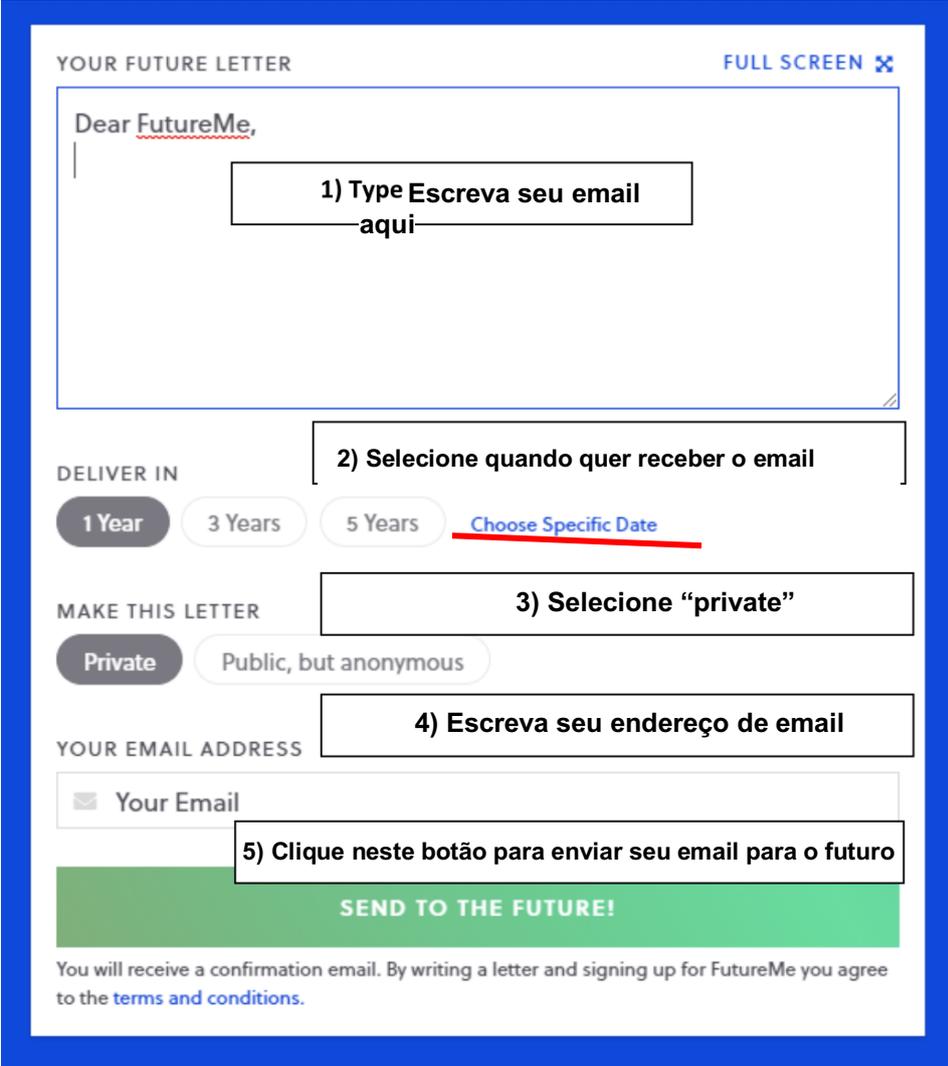


Ferramenta de atividade

- **Enviar um email para o seu futuro "eu"**

1. Escreva um email para o seu futuro eu
2. Escreva um email que inclua
 - Do que se trata este e-mail
 - Informação pessoal atual como a idade, etc.
 - Pelo menos 2 objetivos que esperam alcançar (pessoais ou profissionais) no tempo designado. E uma explicação sobre a importância de alcançar este objetivo
 - Qual é a estratégia para a realização dos objetivos
 - Um elogio que irá motivar os seus futuros eus

Vá a www.futureme.org e siga estes 5 passos



The screenshot shows the 'YOUR FUTURE LETTER' page on the FutureMe website. The page has a blue border and a 'FULL SCREEN' button in the top right corner. The main content area is a large text box with the placeholder 'Dear FutureMe,'. Below this are several sections for configuring the letter: 'DELIVER IN' with buttons for '1 Year', '3 Years', '5 Years', and 'Choose Specific Date'; 'MAKE THIS LETTER' with buttons for 'Private' and 'Public, but anonymous'; and 'YOUR EMAIL ADDRESS' with a text input field. At the bottom, there is a green 'SEND TO THE FUTURE!' button and a disclaimer: 'You will receive a confirmation email. By writing a letter and signing up for FutureMe you agree to the terms and conditions.'

YOUR FUTURE LETTER FULL SCREEN ✕

Dear FutureMe,

1) Type Escreva seu email aqui

DELIVER IN

1 Year 3 Years 5 Years Choose Specific Date

MAKE THIS LETTER

3) Seleccione "private"

Private Public, but anonymous

YOUR EMAIL ADDRESS

4) Escreva seu endereço de email

5) Clique neste botão para enviar seu email para o futuro

SEND TO THE FUTURE!

You will receive a confirmation email. By writing a letter and signing up for FutureMe you agree to the [terms and conditions](#).

Ferramenta de atividade

- **Enviar uma carta para o seu futuro "eu"**
 1. Escreva uma carta para si própria
 2. A carta ser-lhe-á devolvida na Reunião de Extensão no final do processo. Não se preocupe, ninguém irá ler a sua carta. Feche a sua carta antes de a entregar ao seu mentor(a)
 3. Lembre-se de incluir:
 - Pelo menos um objetivo que espera alcançar até a conclusão do processo. E uma explicação sobre a importância de alcançar este objetivo.
 - Qual é a estratégia para atingir os seus objetivos
 - Um elogio por alcançar o objetivo no fim do processo
 - A data em que escreveu a carta, e assinatura
 4. Entregue a carta ao mentor(a)



Ferramenta de atividade

- **Enviar um cartão postal para o seu futuro "eu".**
 1. Escolha um cartão postal para ser entregue ao seu futuro "eu".
 2. Os cartões postais serão devolvidos na Reunião de Extensão no final do processo. Não se preocupe, ninguém irá ler o seu cartão.
 3. Escreva uma mensagem para si mesma e lembre-se de incluir:
 - Um objetivo pessoal e o que está a planear fazer para alcançar este objetivo
 - Um elogio a si própria
 - Lembre-se de escrever o seu nome e endereço
 4. Devolva-o ao mentor(a).

