

## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 2. O QUE QUERES?

Fase de <i>Mentorvenção</i>	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (mín/máx)
Reunião Inicial	<b>Iniciativa &amp; Responsabilidade</b>	20	2-5
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir a responsabilidade pela aprendizagem</li> <li>- Encontrar questões orientadoras</li> <li>- Procurar a contribuição de outros</li> </ul>		
<b>Tags</b>	Objetivos, iniciativa , responsabilidade, curiosidade, exploração		

#### Objetivo da Atividade

Esta atividade motivará as aprendentes a pensar sobre as questões relativas à sua vida, desejos e objetivos e a refletir sobre o que está a correr bem e o que poderia ser melhorado. É o primeiro passo para estabelecer o que as aprendentes querem da sua vida e estabelecer o que uma boa vida, sucesso e felicidade significam para elas. As perguntas devem convidá-las e motivá-las a pensar sobre a sua vida, as suas opiniões sobre uma boa vida em geral, e a sua situação mais especificamente.

### Preparação

Imprimir a ferramenta de atividade  
Fornecer canetas/lápis  
Siga as instruções da secção de aplicação

### Aplicação

Ao concluir a atividade, a aprendente terá refletido sobre a sua vida e desejos e será capaz de identificar quais são os seus objetivos a longo ou curto prazo e o que deseja na sua vida. As perguntas abertas convidam à reflexão e ajudam as aprendentes a visualizar e afirmar claramente os seus desejos e objetivos.

As aprendentes serão orientadas durante o exercício pelo(a) mentor(a) para responder às perguntas que as ajudarão a formular e conceptualizar os seus objetivos de vida.

1. Apresentar o exercício às aprendentes e responder a quaisquer perguntas que surjam.
2. As aprendentes irão ler e responder às perguntas que as ajudarão a refletir sobre a sua vida e os seus desejos. Nem todas as perguntas precisam de ser respondidas, mas deverão concentrar-se nas questões mais relevantes para elas.

Finalmente, a partir da reflexão da resposta às perguntas, as aprendentes deverão escrever os objetivos que identificaram ao fazer o exercício.



Link para plataforma

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



# O QUE QUERES?

*Explore o que quer agora e o que deseja*

Os seus pensamentos imediatos podem nem sempre ser os correctos. Permita-se ser curiosa, questionadora e aberta.

O que realmente quer?

Abaixo estão alguns exemplos de perguntas.

Escolha as que são relevantes ou complementam as questões relevantes para a situação.

1) Qual é o seu objetivo? Como saberá que atingiu seus objetivos? Qual será a diferença em comparação com o presente?

---

---

---

---

---

2) Descreva como é a sua vida neste momento. O que funciona melhor, e o que não funciona? Com o que está mais satisfeita, e com o que está mais insatisfeita?

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Quais foram os eventos mais importantes na sua vida nos últimos anos? O que tem sido positivo? O que tem sido negativo?

---

---

---

---

---

---

---

---



4) Sobre o que eram seus sonhos? Como é que a sua vida se compara a eles? O que é uma boa vida para si?

---

---

---

---

---

---

---

---

5) O que é sucesso ? O que é felicidade?

---

---

---

---

---

---

---

---

***Não tem que responder a todas as perguntas.  
Escolha aquelas que a fazem pensar mais aprofundadamente***



