

Ficha Técnica para Mentores(as)



3. O TEU PODER

Fase de <i>Mentoreção</i>	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (mín/máx)
Reunião Inicial	Autoconsciência	30	2-5
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre experiências anteriores - Avaliar as próprias limitações - Compreender as próprias motivações - Localizar os próprios interesses - Avaliar as próprias aspirações 		
Tags	Autoconsciência, caracterização, reflexão, personalidade		

Objetivo da Atividade

Esta atividade deve ajudar as aprendentes a identificar as suas próprias características, estar conscientes dos seus pontos fortes, e motivá-las a pensar nas suas próprias características e capacidades de forma positiva.

Após os círculos de mentoria, as aprendentes podem também pedir aos amigos ou familiares que as descrevam e incluir estas descrições na lista de características.

Preparação

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

Aplicação

Ao concluir esta atividade, a aprendente deve refletir sobre as suas características pessoais para que possa estar consciente dos seus pontos fortes e pensar nas suas características e capacidades em termos mais positivos do que negativos.

A aprendente será guiada através da atividade pelo(a) mentor(a), que utilizará as perguntas orientadoras e as instruções constantes da folha de atividade.

- 1) Apresente a atividade.
- 2) Peça às aprendentes que reflitam sobre os seus traços de personalidade e que os escrevam na folha fornecida.
- 3) Peça às aprendentes para contemplarem a sua lista de traços de personalidade e fazerem um círculo à volta daqueles de que mais se orgulham.
- 4) Opcional: Após o *Círculo de Mentorvenção*, as aprendentes podem pedir à família e amigos para as descreverem (podem acrescentar novos traços à lista)



Link para plataforma

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



Ferramenta da Atividade

TRAÇOS

Descreva as suas características

Liste o maior número possível de traços de personalidade que a caracterizam.

Diferencie entre quem é e o que faz.

Reflita sobre a forma como pensa que os outros a descreveriam. Tente escrever pelo menos vinte palavras. Se pensar numa palavra negativa, por exemplo “preguiçosa”, utilize palavras com significado positivo, por exemplo “descontraída”.

Peça a outras pessoas que a descrevam

Peça a três ou quatro amigos(as) para a descreverem. Escolha as pessoas que responderão honestamente. Peça para a entrevistarem ou lhe escreverem uma carta. Peça que sejam abertos e honestos consigo e nas suas descrições, de forma a saber aspetos positivos e a melhorar. Exemplos de algumas perguntas poderiam ser:

- Como me descreverias? O que é mais característico em mim?
- Como identificas quando faço um bom trabalho?
- No que preciso de pensar para me tornar melhor?
- É fácil dar-me feedback?



Traços

Traços

Traços



Do que se orgulha mais?

Contemple e circule os traços de que tem mais orgulho e que a caracterizam melhor

