



Ficha Técnica para Mentores(as)



2. OS MEUS PONTOS FORTES

Fase de Mentorvenção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de Mentorvenção	Autoconsciência	30 mins	1
Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender	<ul style="list-style-type: none">- Refletir sobre experiências anteriores- Avaliar os próprios pontos fortes- Avaliar as próprias limitações- Compreender as próprias motivações- Localizar os próprios interesses- Avaliar as próprias aspirações		
Tags	pontos fortes, carácter, motivação, psicologia positiva, narrativas positivas		





Objetivo da Atividade

Esta atividade ajudará as aprendentes a identificar e explorar os seus pontos fortes. O conhecimento e a consciência da sua força pessoal são simultaneamente motivadores e úteis quando se tenta criar melhorias duradouras na vida. Uma avaliação sobre os pontos fortes das aprendentes pode ser utilizada como base para a reflexão. Além disso, aprender sobre os próprios pontos fortes pode reforçar uma narrativa e uma perspetiva positiva sobre as oportunidades da vida.

Preparação

Acesso à *internet* e aos dispositivos. É melhor ter um IPAD ou um computador/portátil mas a atividade também pode ser feita através de um *smartphone*.
Precisa de criar uma conta através de um endereço de email para ter acesso ao questionário *online*, o(a) mentor(a) poderá ajudá-la nesta etapa. É possível receber um PDF com os seus resultados dos testes via *email*. Também é possível imprimir os resultados se tiver acesso a uma impressora .





Aplicação

INSTRUÇÕES

A plataforma disponibiliza um questionário *online* gratuito para as aprendentes. As aprendentes podem selecionar a língua na qual desejam fazer o teste. A plataforma existe na maioria das línguas. Registe-se na Via.org para fazer o questionário *online* gratuito através deste link - <https://www.viacharacter.org/account/register>

As aprendentes podem completar o teste e imprimir os resultados na língua que escolheram.

As aprendentes devem responder a todas as perguntas (120) para obter o resultado final. As aprendentes devem guardar os resultados.

Peça às aprendentes que apresentem os seus resultados do perfil ao grupo e peça-lhes que digam como se vêem refletidas no mesmo.

Guarde os resultados, e peça-lhes que pensem nos pontos fortes quando completam as suas tarefas diárias. Quais são os pontos fortes que elas utilizam e quando? Esta questão pode ser colocada ao grupo cada vez que se encontram, como quebra-gelo.

Relatar ao seu círculo de mentoria acerca dos pontos fortes que usaram e quando, pode ser uma boa forma de criar narrativas positivas.

 Link para plataforma	Aprenda Mais
https://upsim.aidlearn.eu/en/	https://www.viacharacter.org/account/register

