



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 1. PRIORIZAR ÁREAS DE VALOR

Fase de Mentoreção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de Mentoreção	<b>Autoconsciência</b>	20	2-5
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refletir sobre experiências anteriores</li><li>- Avaliar os próprios pontos fortes</li><li>- Avaliar as próprias limitações</li><li>- Compreender as próprias motivações</li><li>- Localizar os próprios interesses</li><li>- Avaliar as próprias aspirações</li></ul>		
<b>Tags</b>	Priorizar, Atenção, Autoconsciência, Avaliar aspirações		

#### Objetivo da Atividade

Esta atividade deve ajudar as aprendentes a priorizar os seus objetivos e o que é mais importante nas suas vidas. A experiência do Professor de Filosofia (descrita abaixo), em particular, pode ser uma ótima forma de pensar sobre as necessidades e desejos pessoais, e como dar prioridade a estes.





### Preparação

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

### Aplicação

Ao completar esta atividade, a aprendente fica mais consciente sobre a importância de dar prioridade aos objetivos, necessidades e desejos em diferentes áreas da vida.

As aprendentes serão guiadas através da atividade pelo(a) mentor(a). As perguntas orientadoras e o tempo de reflexão da atividade ajudarão as aprendentes a fazer um plano das suas prioridades mais importantes, e da atenção que lhes dedicam.

1. Apresentar a atividade e ler a experiência de pensamento do Professor de Filosofia e discuti-la posteriormente.
2. Pedir às aprendentes que reflitam o que é mais importante para elas para obterem uma vida preenchida e anotarem as suas reflexões na folha de atividade
3. A partir da reflexão anterior, as aprendentes devem fazer uma lista das prioridades mais importantes e classificá-las na tabela fornecida. Seguido da classificação da quantidade de atenção dada a cada prioridade.

Finalmente, este quadro dará às aprendentes uma visão geral das suas prioridades e da atenção que lhes é dedicada atualmente, a partir da qual poderão avaliar o grau de satisfação com a sua atual hierarquização de necessidades e desejos. O quadro pode ser alterado.



Link para plataforma

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





# Áreas de valor



## O Professor de Filosofia

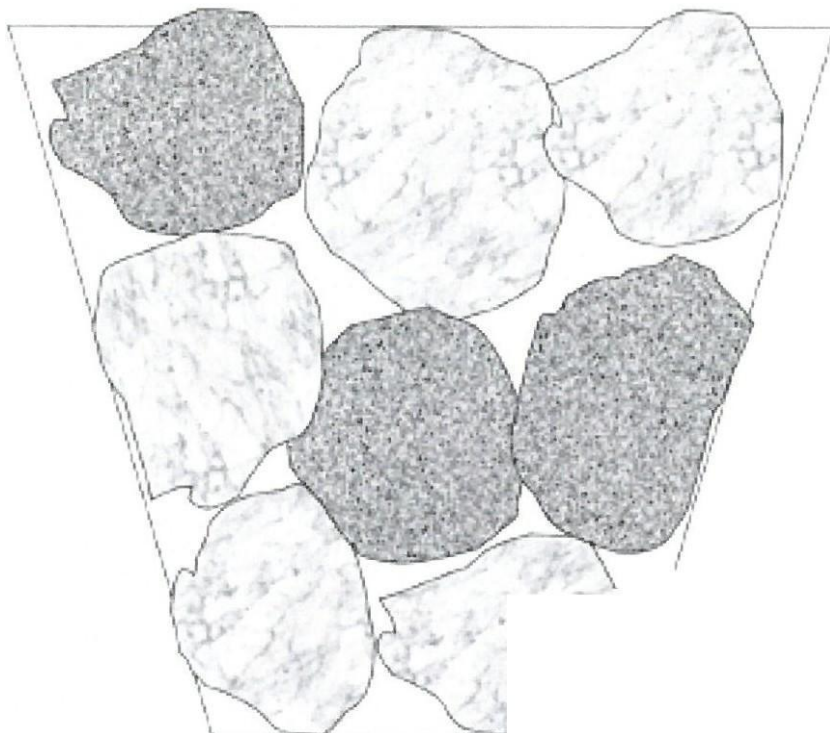
**Quando se está dividido entre diferentes escolhas e exigências na vida, sabe o que deve ser prioritário? Está ciente do que mais valoriza? O que é que dá sentido à sua vida?**

A maioria de nós consegue expressar o que é importante no trabalho, mas não consegue expressar o que é importante na vida. Muitas vezes, é um acidente ou uma doença que desperta uma pessoa da cegueira da vida quotidiana e cria uma força de mudança. Mas será que tem mesmo de acontecer um acidente antes de tomarmos consciência do que é importante na vida?

Imagine que tem 90 anos de idade e está num lar, a olhar para trás, para a sua vida. De que se sentiria mais orgulhoso? De que não poderia passar sem?

O que a faria mais feliz, se os seus filhos ou netos a descrevessem?





## O Professor de Filosofia

**Esta conhecida história sobre o professor de filosofia é uma boa ilustração deste caso.**

Um professor de filosofia colocou algumas pedras numa tigela de vidro. Pediu aos seus alunos que lhe dissessem quando a tigela estava cheia. Quando as pedras chegaram à borda superior, os estudantes disseram-lhe que estava cheia.

- Será? perguntou ao professor e continuou a colocar pedrinhas na tigela de vidro.

- Avisem-me quando estiver cheia agora, disse ele.

- OK, agora está cheia, disseram os estudantes quando as pedrinhas chegaram à borda superior.

- Acham? interrogou o professor e começou a encher a tigela de areia.





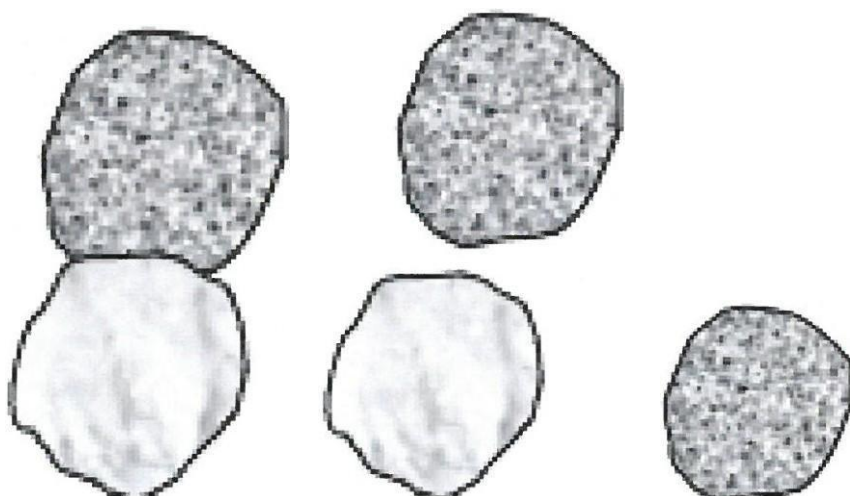
Foi necessária muita areia para encher a tigela inteira. Os estudantes ficaram em silêncio.

Agora imagine que as pedras são o que é mais importante na vida, as coisas sem as quais não se pode absolutamente viver, as coisas sem as quais iria sofrer.

Então imagine que as pedrinhas são as coisas que são divertidas de se fazer ou ter, mas as quais poderíamos viver sem, por exemplo, jantes novas para o carro, um enorme ecrã de televisão, ou umas calças de ganga da marca "certa"!

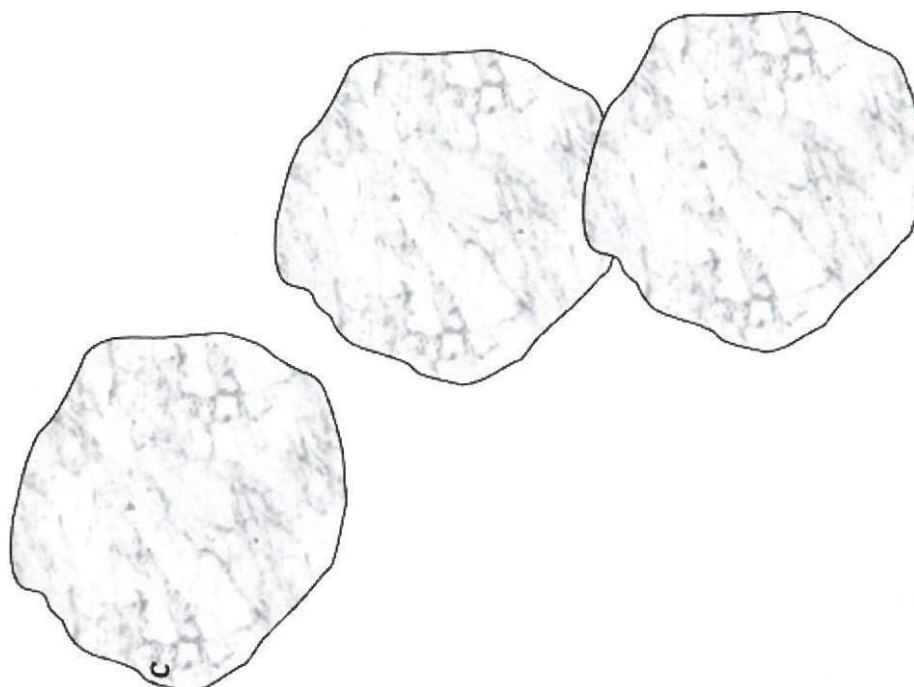
Depois imagine que a areia é apenas o barulho diário que preenche o nosso tempo. Não contribui em nada para os nossos objectivos de vida ou para as nossas carreiras. Imagine que começamos primeiro a encher a tigela com a areia?

Imagine que começa a apanhar as pedras da taça de vidro e que elas representam o que é mais importante para si, aquelas coisas cuja falta realmente iriam fazê-la sofrer. Que palavras teriam as suas pedras?





## Que palavras estão escritas na tua pedra



### O que é prioriza na sua vida? O que é que tem mais valor na sua vida?

Escreva o que mais valoriza no quadro abaixo. Estabeleça prioridades. A área mais importante é igual a 1, a segunda área mais importante é igual a 2, e assim por diante.

Pense em quanta atenção, interesse e energia dá a cada área. A área a que dá mais atenção é igual a 1, enquanto a segunda área a que dá mais atenção é igual a 2, e assim por diante.

Veja o equilíbrio entre as suas prioridades. Está satisfeita? Vive a vida com as áreas que mais valoriza no topo? O que quer mudar?





## Prioridade

## Atenção

