



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 5. ESPERANÇAS E SONHOS

Fase de Mentorvenção	Dimensão	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de Mentorvenção	<b>Definição de Objetivos &amp; Planeamento</b>	30	2-5
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver objetivos a longo prazo</li><li>- Localizar alvos de aprendizagem significativos</li><li>- Identificar estratégias eficazes</li><li>- Planear etapas</li></ul>		
<b>Tags</b>	sonhos, objetivos, planear, planeamento de objetivos, desenvolvimento		

#### Objetivo da Atividade

Esta atividade motivará as aprendentes a refletir sobre todos os exercícios anteriores e todas as suas esperanças e sonhos, depois de terem pensado nas qualidades de que mais se orgulham e nos seus pontos fortes, aptidões e capacidades de uma forma holística. O preenchimento da matriz deve proporcionar-lhes uma visão geral da sua evolução.





### Preparação

Imprima a ferramenta de atividade.  
Prepare canetas, papel, e lápis.  
Siga as instruções da secção de aplicação

### Aplicação

Ao completar esta atividade, a aprendente irá reflectir e combinar os exercícios anteriores para visualizar os seus sonhos, capacidades, forças motivadoras, características, e áreas de valor. Além disso, irá formular sonhos concretos, detalhados e objetivos e as possibilidades para os alcançar.

- 1) Apresente e fale sobre a atividade com as aprendentes
- 2) Peça às aprendentes que reflitam sobre todos os exercícios anteriores e que preencham a matriz de realização.
- 3) Discuta como correu o exercício, bem como as suas respectivas matrizes de realização.
- 4) Peça que escrevam uma visão detalhada do que elas querem e sonham. Esta deve ser detalhada e incluir os pontos das suas matrizes de realização.



Link para plataforma

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





## Ferramenta de atividade

# Visões e Sonhos

### Realização

É tempo de resumir o conhecimento que atingiu através dos exercícios.

Escreva as qualidades que tem e de que mais se orgulha, aquilo em que a distingue e que gosta de fazer. Escreva as forças motivadoras que tem e o que não poderia faltar num trabalho. Escreva os valores básicos mais significativos para si, na vida e no trabalho.

Traços

Capacidades

Forças Motivadoras

Sonhos

Área de valor





## O que é que deseja?

Quando lê o resumo da sua matriz de realização, o que vê? O que acha que uma pessoa com estas respostas seria capaz de fazer? O que se torna mais claro quando olha para o quadro de realizações?

Reflita sobre o que deseja. Descreva um ou dois, ou até três, sonhos ou caminhos que lhe interessam. Escreva sobre como irá se sentir com cada sonho que realizar. Torne-o eloquente e ricamente detalhado. Qual é a sensação de estar lá? Como é a vida quotidiana, um dia ou semana normal? O que sente nessa situação? Sinta-se à vontade para escrever tudo o que lhe vem à cabeça. Aqui nenhum detalhe é pequeno ou insignificante.

A que diz “sim” e a que diz “não” no seu sonho? Tudo na vida tem vantagens e desvantagens.

Se quiser visualizar ainda mais o seu sonho, visualize que encontra um velho amigo(a) dentro de cinco anos. Reflita sobre aquilo de que mais se orgulharia de lhe contar. Descreva o que a sua vida parece ao seu amigo(a). Quantos anos tem? Como é que vive? Sinta-se à vontade para escrever o que sente.

Reflita sobre o que pensa que é preciso para chegar a cada sonho. Faça uma avaliação comparativa dos mesmos. Reflita sobre o que está disposta a investir para os alcançar.

