



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 6. REDE DE APOIO - QUEM PODE AJUDAR-ME?

Nome da Atividade	Rede de Apoio – quem pode ajudar-me?
<b>Dimensões de Aprender a Aprender</b>	<b>Iniciativa &amp; Responsabilidade</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem</li><li>- Assumir a responsabilidade pela minha aprendizagem</li><li>- Procurar a contribuição de outras pessoas</li></ul> <b>Envolvimento &amp; Gestão</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Selecionar e procurar recursos disponíveis</li></ul>
<b>Resumo da atividade</b>	Esta atividade ajuda a aprendente a localizar as pessoas que a podem ajudar a alcançar os seus objetivos de aprendizagem. Esta ferramenta ajudá-la-á a analisar a sua esfera de ação e a destacar quem se encontra lá, a quem pode recorrer para obter apoio, e de quem criar alguma distância para se manter motivada.

### Atividade

Para atingir alguns dos seus objetivos, muito provavelmente precisará de alguém que a apoie ao longo do caminho. Algumas pessoas podem ajudar a manter-se motivada, outras podem ajudar a praticar conversação e outras ainda podem ensinar-lhe algo.

Consulte a sua lista de contactos (talvez nas suas redes sociais ou pessoas à sua volta na escola, trabalho ou tempo livre). Pense nas pessoas nas quais se inspira. Identifique as pessoas que pensa que podem ser mais úteis para alcançar os seus objetivos e faça uma lista dessas pessoas. Classifique-as





## Atividade Estratégica de Mentoreção UPSIM

de acordo com o grupo a que acredita pertencer: amigos, família, colegas ou conhecidos (pode alterar as categorias, se necessário).

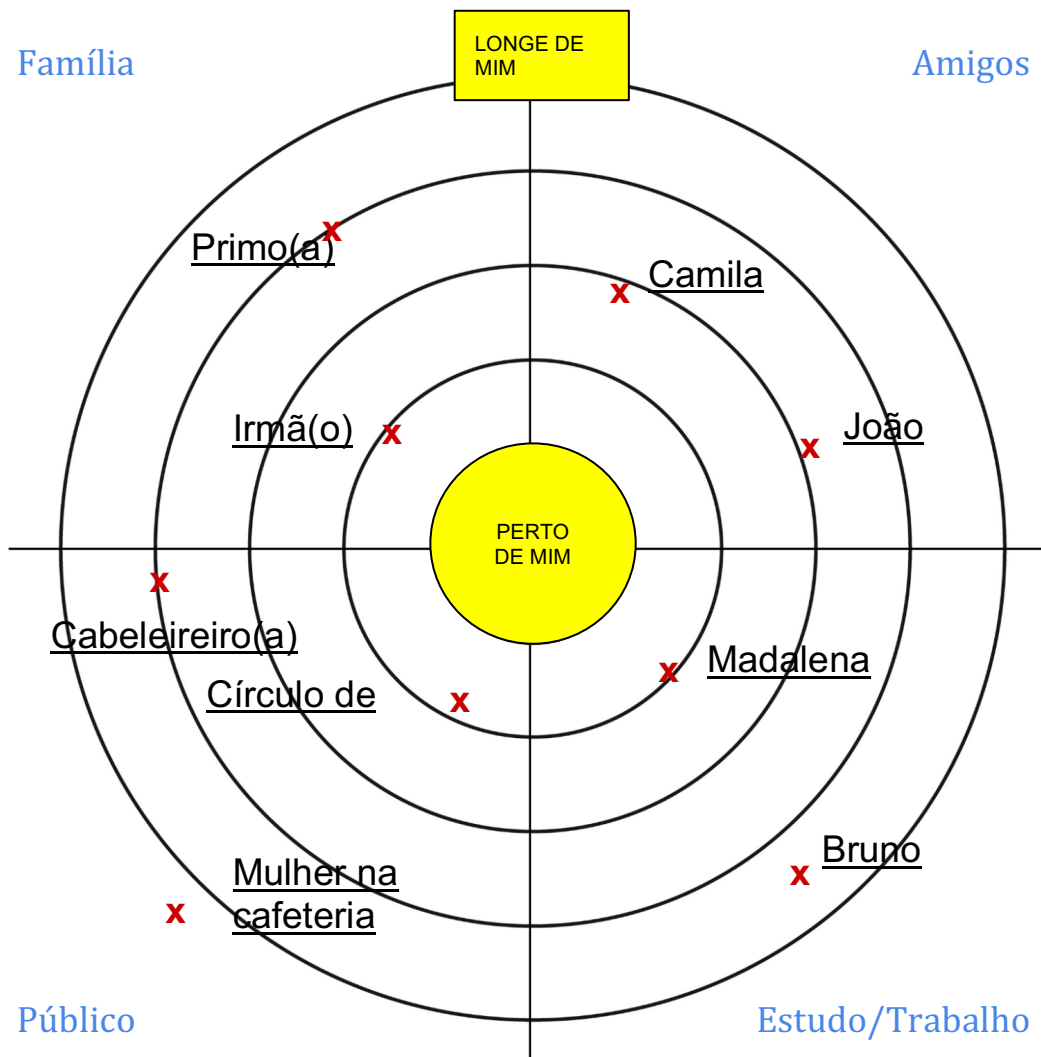
Agora olha para o exemplo abaixo e desenha um alvo com uma cruz a atravessá-lo, tal como o diagrama. Escreva os nomes das pessoas no diagrama de acordo com as seguintes instruções:

Deve visualizar o quão próximo cada pessoa está de si.

Isto significa; numa escala de 1 a 5, com que frequência as encontra? 1 significa *frequentemente/muito próxima de mim* - 5 significa *muito raramente/muito pequena/sem ligação*.

1. Veja o diagrama de mapeamento da rede de relações, e adicione pessoas da sua rede a partir das categorias. Coloque-as no diagrama com base no quão próximas estão de si.
2. Avalie-as desde muito perto de mim, até muito longe. Esta classificação relaciona-se com o quanto interage e tem acesso às mesmas.

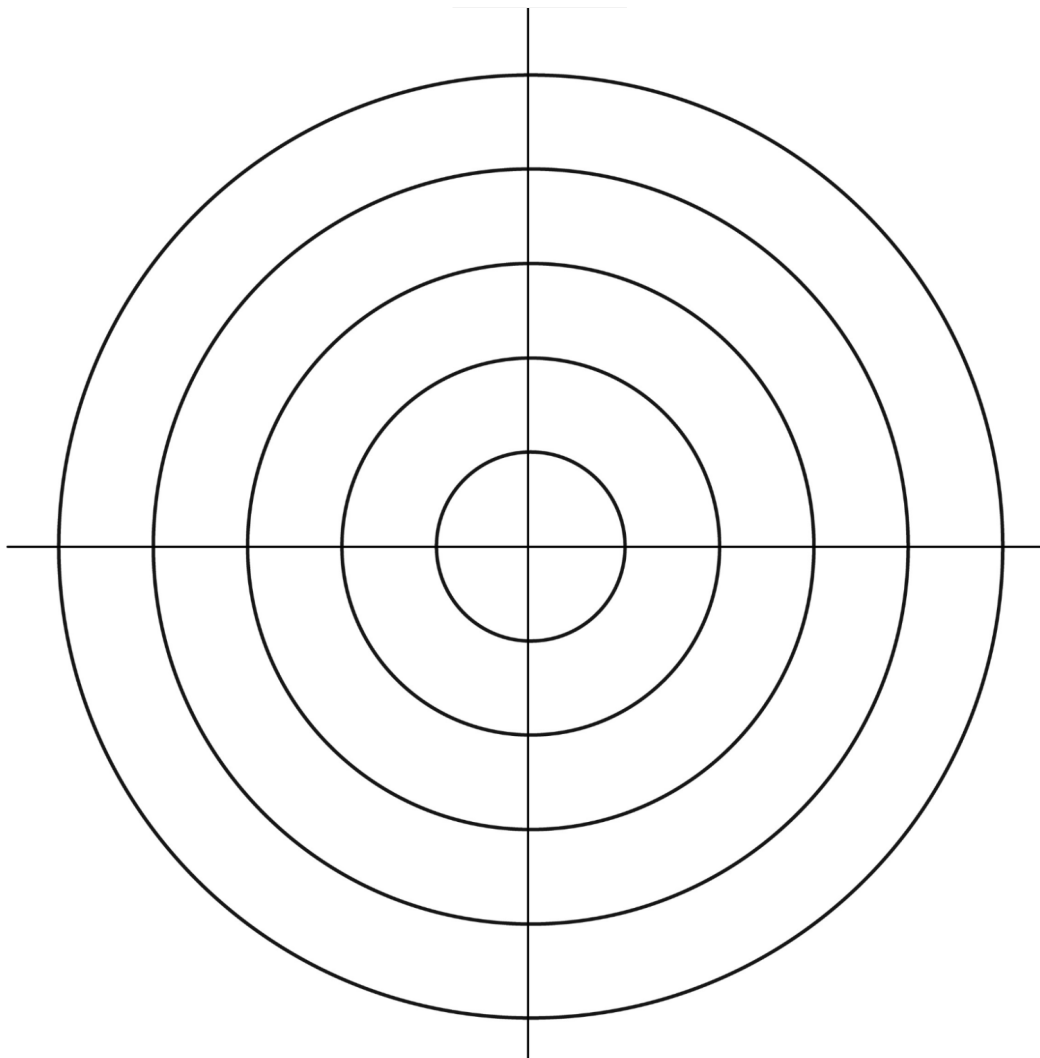
Exemplo de como preencher o diagrama:





## Atividade Estratégica de Mentorvenção UPSIM

No gráfico abaixo deverá ilustrar a sua rede atual. As perguntas apresentadas em seguida dar-lhe-ão uma ideia do que poderá gostar de mudar na sua rede e a quem poderá recorrer para obter ajuda ou apoio.



1. Veja o diagrama. Qual é a sua impressão imediata sobre a sua rede?





- 
2. Qual é a sua impressão do equilíbrio (o número de pessoas) nos 4 diferentes setores? Demasiadas pessoas? Poucas pessoas? Pense na qualidade das relações. Podem apoiá-la no seu projeto?

- 
3. Há pessoas de quem gostaria de se aproximar ou de conhecer melhor? Em caso afirmativo, o que fará para se aproximar dessas pessoas?

- 
4. Há pessoas na sua rede que não a apoiam de uma forma significativa? Em caso afirmativo, o que fará para criar distância dessas pessoas?





## Atividade Estratégica de Mentorvenção UPSIM

- 
5. Que ações terá de tomar agora para se aproximar de algumas relações que a possam apoiar no seu projeto ou objetivos futuros?

----

6. Está a sentir falta de algumas pessoas na sua rede que a possam ajudar a alcançar os seus objetivos de aprendizagem? Que ações terá de realizar para as poder adicionar à sua rede?

