

SER

**O meu
AVATAR**



mentorART
o programa

OBJETIVO

1. Promover a autorreflexão a partir da identificação das suas potencialidades, fragilidades e necessidades
2. Formular objetivos e ações concretas que permitam o desenvolvimento pessoal dos mentorados

ROTEIRO DE ATIVIDADE

1. Pedir ao mentorado para desenhar como se vê fisicamente e, depois, colorir o desenho. À medida que este vai desenhando, promover a partilha e reflexão sobre cada traço e o significado atribuído à sua auto-imagem
2. Posteriormente, pedir ao mentorado, para registar as suas potencialidades (competências, características, talentos); fragilidades (aspectos que gostaria de desenvolver) e necessidades (pontos em que necessita de ajuda e que poderá obter apoio a partir da mentoria)
3. Feito o AVATAR, refletir sobre o que dependem da ação do mentorado e o que está fora do seu alcance neste momento
4. Por fim, usando Raios, registar objetivos mensuráveis (SMART), e para cada objetivos traçar até 3 ações concretas que podem ser trabalhadas e desenvolvidas ao longo do ano

RECURSOS E MATERIAIS

1. Folha branca (A4 ou A3)
2. Canetas e lápis de cor

DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

1. Se facilitar, pode levar-se impresso a imagem do corpo humano
2. Referir que toda a partilha é de foro confidencial e sigilo entre mentor e mentorados (criar ambiente seguro)
3. Se porventura o mentorado apresentar dificuldades em dar resposta aos pontos apresentados, o mentor poderá partilhar um pouco da sua experiência, realizando a dinâmica na primeira pessoa
4. Algumas questões podem despoletar sentimentos de baixa autoestima e auto-crítica, sendo importante moderar o grau de aprofundamento de cada ponto

REFLEXÃO E APRENDIZAGENS

1. Qual a importância de refletir sobre a minha auto-imagem?
Promover uma reflexão sobre pontos fortes e fragilidades, não deve ser visto como um trabalho de auto-crítica, mas antes uma forma de aprendizagem contínua que nos permite melhorar progressivamente
2. Pensar grande, começar pequeno. Traçar objetivos e metas claras é uma forma consciente de assumir um compromisso e responsabilidade que temos para conosco. É uma forma de empoderamento!
3. Pedir a alguém que nos conte mais sobre si mesmo, a partir de uma partilha tão pessoal, requer o desenvolvimento de confiança e um ambiente seguro. Para além disso, é necessário total respeito e empatia por todas as partilhas do mentorado

30
min

