

# Temáticas geradoras para **Estabelecer e Fortalecer a Relação** de Mentoria

As temáticas geradoras são tópicos ou assuntos **escolhidos de forma intencional** para fomentar o diálogo, a partilha e a criação de um ambiente seguro e confiante entre mentor e mentorando. Estas temáticas ajudam a estabelecer e fortalecer a relação de mentoria, **criando pontos de interesse comuns** que permitem construir uma base sólida de confiança e cooperação. Explorando questões do dia a dia, experiências pessoais e objetivos futuros, os mentores conseguem conhecer melhor o contexto e as aspirações dos seus mentorandos, tornando o **processo de mentoria mais significativo**.

Na página seguinte, estão compiladas um conjunto de temas que podes explorar na mentoria.

## Intencionalidade das Temáticas Geradoras

Cada temática geradora deve ser selecionada com uma intencionalidade clara, **adaptada ao estágio da relação de mentoria e às necessidades do mentorando**. A escolha dos temas visa promover a reflexão, o crescimento pessoal e a abertura para o diálogo, funcionando como uma ferramenta poderosa para aprofundar a confiança e a cooperação. Com uma abordagem intencional, as temáticas geradoras permitem ao mentor conduzir conversas e atividades que sejam tanto envolventes quanto educativas, estimulando o desenvolvimento de competências e fortalecendo a relação.

A mentoria pode e deve ocorrer numa **variedade de contextos** que enriquecem a experiência do mentorando. As sessões dentro da escola têm o benefício de estar inseridas num ambiente familiar e estruturado, enquanto as atividades fora da escola—como visitas a museus, universidades, e outras instituições culturais—podem proporcionar experiências únicas que ampliam os horizontes dos mentorandos. Estas saídas em grupo, **realizadas com as devidas normas de segurança e autorizações cumpridas**, ajudam a criar memórias positivas e a reforçar os laços dentro da dinâmica da mentoria.

## Experiências de Enriquecimento Complementar

As saídas em grupo são uma excelente oportunidade para trabalhar competências sociais e fortalecer as relações entre mentorandos e mentores. Quando realizadas em grupo, estas atividades devem ser cuidadosamente planeadas, assegurando que todas as **normas de segurança e os requisitos legais, como autorizações dos encarregados de educação, de diretores de turma e da coordenação MentorART**, estão devidamente cumpridos. Estas experiências são importantes não só pelo componente educacional, mas também pelo seu valor no fortalecimento da comunidade e na criação de um espírito de equipa entre os participantes.

A lembrar: É **obrigatório articular com o teu coordenador MentorART** qualquer saída da escola!



# Temáticas geradoras para **Estabelecer e Fortalecer a Relação** de Mentoria

- **Mindfulness e Práticas de Bem-Estar:** Técnicas como meditação, yôga ou exercícios de relaxamento ajudam a desenvolver a autorregulação emocional e o foco.
- **Exploração de Natureza e Aventura:** Caminhadas ou atividades ao ar livre promovem a resiliência, o trabalho em equipa e o contacto com a natureza.
- **Desporto:** Atividades físicas, como futebol, basquetebol, corrida ou natação, desenvolvem o espírito de equipa, disciplina, resiliência e bem-estar físico.
- **Música:** A prática e apreciação musical, seja através de instrumentos, canto ou composição, estimula a criatividade, a expressão emocional e o trabalho colaborativo.
- **Artes Visuais:** Pintura, desenho, escultura ou fotografia são ferramentas poderosas para promover a expressão pessoal e desenvolver a criatividade e a sensibilidade artística.
- **Dança, Teatro e Expressão Dramática:** Através da dança, teatro e outras formas de expressão, os mentorandos podem trabalhar a autoconfiança, a comunicação e a empatia, ao explorar diferentes perspetivas e emoções.
- **Literatura e Escrita Criativa:** Ler e discutir livros ou incentivar a escrita criativa são formas de desenvolver o pensamento crítico, a imaginação e a reflexão pessoal (PT, EN, ...).
- **Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (STEAM):** Atividades ligadas à programação, robótica, experiências científicas, design e exploração de tecnologia estimulam a curiosidade e o pensamento analítico.
- **Jogos de Estratégia:** Xadrez, jogos de tabuleiro ou outros jogos de lógica ajudam a desenvolver competências de planeamento, tomada de decisão e resolução de problemas.
- **Literacia Financeira:** Sessões direcionais para uma maior e melhor consciência do mundo económico-financeiro.

- **Gastronomia e Culinária:** Cozinhar em conjunto pode ser uma atividade divertida e educativa, estimulando a cooperação, a paciência e a organização.
- **Voluntariado e Ação Social:** Participar em atividades de voluntariado permite aos mentorandos desenvolverem empatia, responsabilidade social e a consciência do impacto positivo que podem ter na comunidade.
- **Projetos de Cidadania e Sustentabilidade:** Iniciativas que envolvem temas como ambiente, direitos humanos ou empreendedorismo social promovem a consciência crítica e o envolvimento ativo na sociedade (ex.: ODS2030).
- **Datas comemorativas:**
  - Dia Mundial do Origami (11 nov)
  - Dia Mundial da Filosofia (18 nov)
  - Restauração da Independência (1 dez)
  - Natal (25 dez)
  - Ano Novo (1 jan)
  - Dia Mundial da Paz (1 jan)
  - Dia Mundial da Liberdade (23 jan)
  - Dia de Darwin (12 fev)
  - Dia Mundial Justiça Social (20 fev)
  - Dia Mundial da Poesia (21 mar)
  - Dia Mundial da Saúde (7 abr)
  - Dia Internacional da Família (15 mai)
  - Dia da Criança (1 jun)
  - Dia de Portugal (10 jun)
  - Carnaval
  - Páscoa
  - (...)

• **Toolbox 4D12C** MentorART

• **Portfólio de Atividades** MentorART

