

APRENDER

**Focar
ou
Desfocar**



mentorART
o programa

OBJETIVO

1. Construir agenda semanal inteligente

ROTEIRO DE ATIVIDADE

Como em qualquer situação antes de avançar há que pensar!

Quando pensamos na nossa aprendizagem, temos que pensar na forma como tornar a nossa semana produtiva, onde existe um equilíbrio entre trabalho e descanso, entre esforço e descontração, onde me sinta desafiado para crescer mas também feliz.

Comecem por debater as “Questões geradoras”, na ordem apresentada, podem ser um exercício oral ou escrito ou ambos.

1. Qual o oposto de organização?
2. Quais as consequências da desorganização?
3. O que precisamos para nos organizar?
4. O que tarefas são importantes de organizar durante a semana?
5. Que aspetos da autorregulação (bem-estar) e metacognição (como melhor aprendo), devem estar presentes neste exercício?
6. Quais as barreiras que identifico para ter uma agenda produtiva? O que está dentro e fora do meu controlo?

De seguida, adicionem uma camada adicional, utilizando o questões como:

1. O que rotinas estão a potencializar e a limitar a minha aprendizagem?
2. Existem algumas categorias na Autorregulação que deves ter em consideração, tal como, sono, alimentação, atividade física, tempo com amigos e família, estudo/aprendizagem, hobbies e tempo livre. Que outras categorias te lembram?

Por fim, é tempo de pegar nos templates e construíres a tua própria agenda semanal.

Todas as semanas deverás visitar e refletir sobre o que correu bem e o que pode ser melhorado.

RECURSOS E MATERIAIS

1. Templates Roteiro Semanal MentorART

DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

1. Se sentires que são muitas questões, numa sessão começa pelas primeiras 6 questões geradores e, numa próxima sessão, aprofundam com as duas últimas questões apresentadas

REFLEXÃO E APRENDIZAGENS

1. Como te sentes após esta atividade?
O objetivo é que os mentorados se sintam mais no controlo das suas vidas e desenvolvam hábitos de planeamento consciente e responsabilidade

25
min

