

RELACIONAR

Na tua mão



mentorART
o programa

OBJETIVO

1. Conhecer a realidade e os sonhos dos mentorados
2. Desenvolver a autoconsciência da realidade, dos sonhos e do que querem alcançar

ROTEIRO DE ATIVIDADE

1. Escrever ou desenhar em pequenos papeis, dois sonhos e duas situações reais da sua vida (quotidiano, ...) - sem identificar qual é o sonho ou realidade - o mentor deve participar e fazer o mesmo
2. Cada participante deve partilhar as opções escritas e permitir que o outro identifique quais das situações são realidade e quais são sonhos
3. Feita a identificação, o autor deverá confirmar a resposta certa e partilhar um pouco mais de informação sobre cada situação descrita
4. Por fim, para os sonhos, desafiar o mentorado a refletir sobre o quanto estes estão ao seu alcance e traçar um plano rascunho como pode lá chegar

RECURSOS E MATERIAIS

1. Papel
2. Canetas e/ou lápis de cor

DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

1. No ponto 4, se porventura o mentorado apresentar dificuldade em identificar a possibilidade de concretizar os sonhos, sugere-se desconstruir esta “meta” em pequenas ações e/ou objetivos trabalháveis

REFLEXÃO E APRENDIZAGENS

1. A importância de distinguir a realidade dos sonhos aumenta a clareza do nosso pensamento e permite-nos estabelecer planos de ação mais realistas - tendo por base o nosso ponto de partida (onde estamos) e o nosso resultado (onde queremos chegar), definimos uma forma de lá chegar (caminho a percorrer)
2. Por vezes, a falta de confiança ou ambição pode afastar-nos do caminho de percorrer os nossos sonhos, comprometendo o sentimento de auto-realização. No entanto, é importante a desconstrução de um grande objetivo, em pequenas ações, de maneira que a pouco e pouco consiga alcançar e conquistar o que parecia distante ou mesmo impossível.

15
min