



## **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

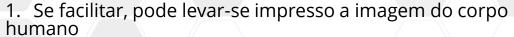
#### **ROTEIRO DE ATIVIDADE**

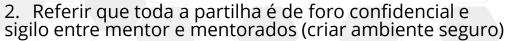
- 1. Pedir ao mentorado para desenhar como se vê fisicamente e, depois, colorir o desenho. À medida que este vai desenhando, promover a partilha e reflexão sobre cada traço e o significado atribuído à sua auto-imagem
- 2. Posteriomente, pedir ao mentorado, para registar as suas potencialidades (competências, características, talentos); fragilidades (aspetos 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

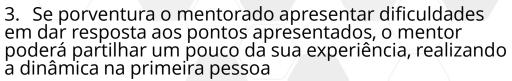
#### **RECURSOS E MATERIAIS**

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

# **DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES**







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 autoimagem?

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 connosco. 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





