

Estrutura Modelo de Sessões de Mentoria

1. ABERTURA (10 - 15 min)

Contexto e abordagem

A fase de abertura é essencial para criar um ambiente acolhedor e positivo, fortalecendo a relação de confiança. O Mentor deve iniciar a sessão com uma **(1) recepção calorosa** e um breve momento de conexão pessoal (*rapport*). A seguir, **(2) faz-se a revisão da sessão anterior**, destacando conquistas ou desafios. Por fim, **(3) Mentor e mentorando definem juntos os objetivos** para a sessão, garantindo alinhamento e foco.

Dicas

- **Início Positivo:** Começa com uma pergunta simples como: "Como te sentes hoje?"; "Como foi a tua semana?"; ou "E qual foi o momento mais interessante para ti?" para criar um clima descontraído.
- **Revisão Rápida:** Usa perguntas como "Lembras-te do que fizemos na última sessão?" para reforçar a aprendizagem.
- **Definir Objetivos Conjuntos:** Pergunta ao mentorando "Para além do que tínhamos planeado, o que gostavas de trabalhar hoje?" para promover a sua participação ativa.
- **Estabelecer Empatia:** Sê paciente e ajusta a comunicação ao estado emocional do mentorando, mostrando disponibilidade para ouvir.

2. DESENVOLVIMENTO (40 - 90 min)

Contexto e abordagem

Esta é a fase central da sessão, onde se **(1) aplicam atividades práticas e reflexivas**. As tarefas devem ser adaptadas aos interesses do mentorando, permitindo uma aprendizagem envolvente. Podem incluir jogos, discussões ou projetos. O Mentor deve **(2) oferecer feedback contínuo**, incentivando o progresso e ajustando as atividades conforme necessário, para manter o equilíbrio entre desafio e motivação.

Dicas

- **Explorar Interesses:** Usa atividades que combinem diversão com desenvolvimento de competências, como jogos educativos ou trabalho de projeto.
- **Manter o Equilíbrio:** Se o mentorando estiver desmotivado, faz pequenas pausas lúdicas ou introduz atividades mais leves para reenergizar a sessão.
- **Feedback Constante:** Valoriza os esforços e progressos, mesmo que pequenos. Frases como "Fizeste um ótimo trabalho com essa tarefa!" reforçam a confiança.
- **Flexibilidade:** Sê sensível ao ritmo e disposição do mentorando. Se necessário, ajusta a atividade para algo mais relevante ou motivador.

3. FECHO (10 - 15 min)

Contexto e abordagem

O fecho da sessão deve **(1) reforçar as principais aprendizagens** e **(2) estabelecer uma visão** para o futuro. Nesta fase, o Mentor e o mentorando **(3) refletem juntos** sobre o que foi trabalhado, destacando avanços e desafios. Em seguida, **(4) planeiam ações para a próxima sessão**, mantendo uma continuidade lógica e motivadora. Termina-se com **(5) palavras de incentivo ou uma atividade "memorável"** que promovem a motivação, autoestima e a ligação emocional.

Dicas

- **Reflexão Conjunta:** Faz perguntas como "O que achaste mais interessante hoje?" ou "O que podemos melhorar na próxima vez?" ou "O que aprendeste hoje que te é útil" para promover uma reflexão crítica.
- **Desafio semanal:** Define pequenos desafios ou tarefas para o mentorando fazer até à próxima sessão, aumentando o envolvimento.
- **Encerramento Positivo:** Deixa o mentorando sair com um sentimento positivo e confiante. Usa frases como "Sinto que estás cada vez mais empenhado, parabéns" ou "Estou ansioso para ver o que vais conseguir da próxima vez!" para fortalecer a autoestima.
- **Terminar "em grande":** Se ainda houver tempo realiza uma breve, mas poderosa atividade de fecho.