

SeniorVlog

Inspiring and Empowering Seniors
to become Vloggers and conquer
the Internet

PR3 | GUIA PRÁTICO DA MENTORIA
FERRAMENTAS PARA MENTORES



Cofinanciado pela
União Europeia

GA: 2021-1-PL01-KA220-ADU-000028293



Índice

1. Contrato de Mentoria
2. Registo de Sessões
3. Perfil e Expectativas Iniciais
4. Plano de Ação
5. Análise Pessoal
6. Técnica dos 5 sentidos 5-4-3-2-1
7. O meu Legado
8. O que é que eu quero do Vlogging?
9. Walkabout: Desencadear a Criatividade
10. Carta para Mim Próprio





Acordo de Mentoria

Nome do mentor:		Nome do mentorando	
O mentor e o mentorando aceitam trabalhar em conjunto, de forma livre e voluntária, nos seguintes termos:			
1.A relação de mentoria dura (meses, semanas):		2. Reunir-se-ão pelo menos (semanalmente; quinzenalmente):	
O horário e a duração de cada sessão de mentoria serão acordados entre o mentor e o mentorando. Uma vez acordada, a sessão não pode ser cancelada, exceto por motivos de força maior.		3. Cada sessão de mentoria terá uma duração média de:	
Tudo o que é dito nas sessões de mentoria é privado e só é passado ao Supervisor quando necessário.			
Responsabilidades do mentor:		Responsabilidades do mentorando:	



Registo de Sessões

Sessão nº	Data	Hora de Início	Hora de Fim	Faça uma breve descrição das atividades realizadas na sessão de mentoria (ex.: tipo de atividades realizadas, se foram planeadas ou não, ocorrências, etc.)	Assinatura do Mentor	Assinatura do Mentorando
1						
2						
3						
4						





Expectativas Iniciais e Perfil

Expectativas

Perfil

Plano de Ação





Análise Pessoal

SOU / IDENTIDADE (marcadores de identidade, ou seja, género, idade, etnia, religião, entre outros)	PASSADO (profissão, experiência passada)	CAPACIDADES (competências profissionais / pessoais)	OPINIÃO (como imagina o seu futuro ideal? O que gostaria de fazer?)	PASSOS (que passos deve dar em direção ao seu futuro ideal?)
Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui
Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui
Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui
Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui	Escreva aqui



Técnica dos 5 sentidos 5-4-3-2-1

Esta técnica incorpora os **5 sentidos** para o ajudar a lembrar-se do que os seus sentidos lhe estão a dizer sobre o mundo que o rodeia atualmente. Tem como objetivo apoiar a sua concentração e ajudá-lo a encontrar as suas aspirações.

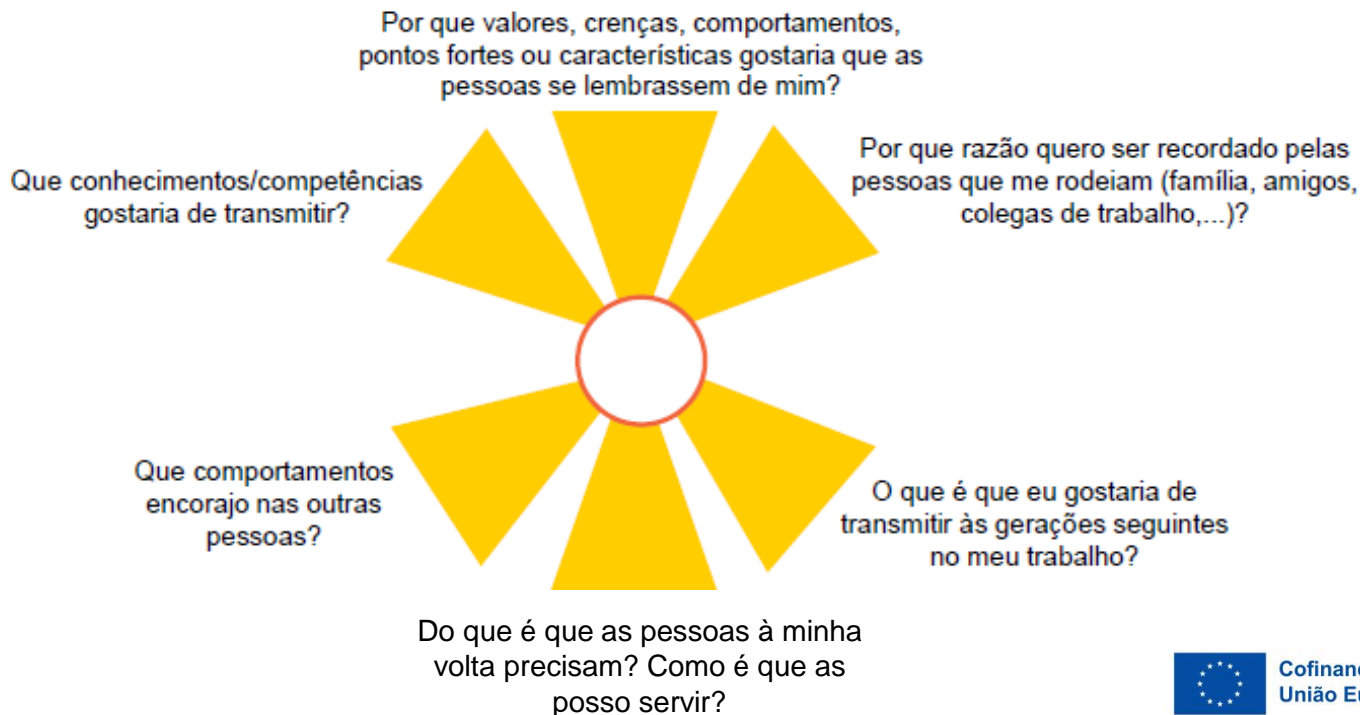
Pensar, em voz alta, nas sensações que está a observar.



Cofinanciado pela
União Europeia



O Meu Legado



O que é que eu quero do Vlogging?

O meu objetivo com o vlogging:



O que eu já sei

Escreva aqui



Resultados a nível pessoal

Escreva aqui



Resultados a nível social

Escreva aqui



Walkabout: Despoletar a Criatividade



O mentor pega num dado normal e define o código:

1 = andar para a frente em linha reta

2 = virar para a esquerda

3 = virar para a direita

4 = ir para a frente na diagonal para a esquerda

5 = ir para a frente na diagonal para a direita

6 = andar para trás em linha reta

O mentorando vai dar um passeio num espaço (não importa o tamanho do espaço)..

As direções são definidas pelo dado. O mentorando deve prestar atenção ao que está à sua volta, de cada vez que lança o dado.

O mentor deve orientar o mentorando para identificar coisas novas à sua volta (o que é que vê que não tinha reparado antes?), e deve registar essas novas observações.

O mentorando pode utilizar alguns conhecimentos adquiridos na formação, fotografando essas novas observações, ou filmando o processo.

Reserve algum tempo para refletir sobre o que surgiu.



Carta para Mim Próprio

O mentorando escreverá as respostas para cada um dos tópicos.
O mentor deverá guardá-lo e enviar a carta ao mentorando 3 meses após o fim do programa de mentoria

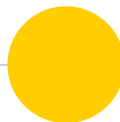
Caro/a _____ (nome do/a mentorando/a),
Depois do tempo que dedicou ao programa de capacitação e mentoria do SeniorVlog, talvez tenha conseguido atingir algo para o seu futuro. Aqui estou eu para o/a lembrar disso

O que é que vou conseguir até <hr/> (escrever mês/ano)	Escreva aqui
O que é que vou fazer amanhã/na próxima semana/no próximo mês?	Escreva aqui
Como é que eu me sinto agora em relação aos meus vlogs? E como é que eu quero que o meu futuro eu se sinta?	Escreva aqui

Referências

Haserot, P. W. (2015). How To Leave A Legacy Where You Work. Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/nextavenue/2015/08/12/how-to-leave-a-legacy-where-you-work/?sh=656a6712412c>

Mind Tools Content Team (n.d). What Is Legacy Thinking?. Available at: <https://www.mindtools.com/a3axrm1/what-is-legacy-thinking>



Cofinanciado pela
União Europeia



Obrigada

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.