



NOME DA ATIVIDADE: Brasão de armas (Tema: Auto-estima)

Tipo de atividade: individual ou em grupo

Número de participantes: 5-7

Nível de escolaridade dos participantes: 12ºano

Idade dos participantes: ≥18 anos

Duração: 45-60 minutos

Materiais necessários:

- Folha com o brasão de armas (em anexo à atividade).
- Lápis de cor ou marcadores.

Objetivo da atividade:

- Apoiar os participantes a conhecerem-se melhor a si próprios para reforçar as capacidades de autoapresentação, a autoestima e a autoconfiança.

Resultados Esperados:

- Melhor autoconhecimento, autoestima mais realista.

Competências que serão desenvolvidas:

- Reconhecimento dos pontos fortes e fracos de cada um.
- Reconhecimento das aspirações e desejos de cada um.

Aptidões que serão desenvolvidas:

- A capacidade de perceber os pontos fortes e fracos no ambiente de trabalho.
- A capacidade de se apresentar brevemente com base num brasão desenhado.

Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:

- Pontos fortes - são as qualidades positivas, os recursos, competências e capacidades de uma pessoa, como por exemplo: criatividade, empatia, boa comunicação.
- Pontos fracos - são as fraquezas e as vulnerabilidades de uma pessoa, por exemplo: desorganização, falta de pontualidade, insegurança.
- Brasão de armas - é um desenho especificamente criado com a finalidade de identificar indivíduos, famílias, clãs, corporações, cidades, regiões e nações, usados na Europa na época medieval.

- Slogan - é uma frase simples e curta de fácil memorização que resume as características de um produto, serviço ou até mesmo pessoa, por exemplo: "Novidades. Novidades só no Continente. (Supermercados

Project implemented by





Continente)”; “O que é nacional é bom.” (Marca Nacional); “Derrete-se na boca e não nas mãos (M&Ms).

Preparação:

- Assegurar que cada participante tenha acesso a uma folha com o brasão de armas.
- Familiarizar-se com a atividade e os seus vários passos.

Descrição da atividade passo-a-passo:

1. Cada participante recebe uma folha de papel com o brasão de armas representado em 4 partes.
2. É explicado aos participantes que o brasão está dividido em 4 partes e que cada parte tem um tema:
 - Parte em cima à esquerda - Quais são os meus pontos fortes? O que é que posso aprender, o que é que posso fazer?
 - Parte em baixo à esquerda - Quais são os meus pontos fracos? O que há de errado comigo?
 - Parte em cima à direita – De que gosto? O que é que gosto de fazer?
 - Parte em baixo à esquerda - O que quero alcançar? O que quero ser no futuro?
3. Os participantes são convidados a fazer um desenho como resposta às questões de cada tema, em cada uma das partes do brasão de armas. Os participantes deverão criar um slogan sob o seu brasão de armas. Pode ser acrescentado que o slogan é o que ajudará o participante a alcançar o que deseja.
4. Depois de todos os participantes terem desenhado no brasão e escrito um slogan, cada participante é convidado a apresentar o seu brasão de armas.
5. O facilitador/ formador deverá encorajar a apresentação de cada participante, bem como a crítica construtiva e o feedback dos outros participantes.

Recomendações (como utilizar a ferramenta/recurso):

O facilitador/ formador poderá utilizar uma outra imagem, que substitua o brasão de armas, adequada ao pretendido na atividade, fazendo por exemplo uma pesquisa num motor de busca na internet.

Avaliação:

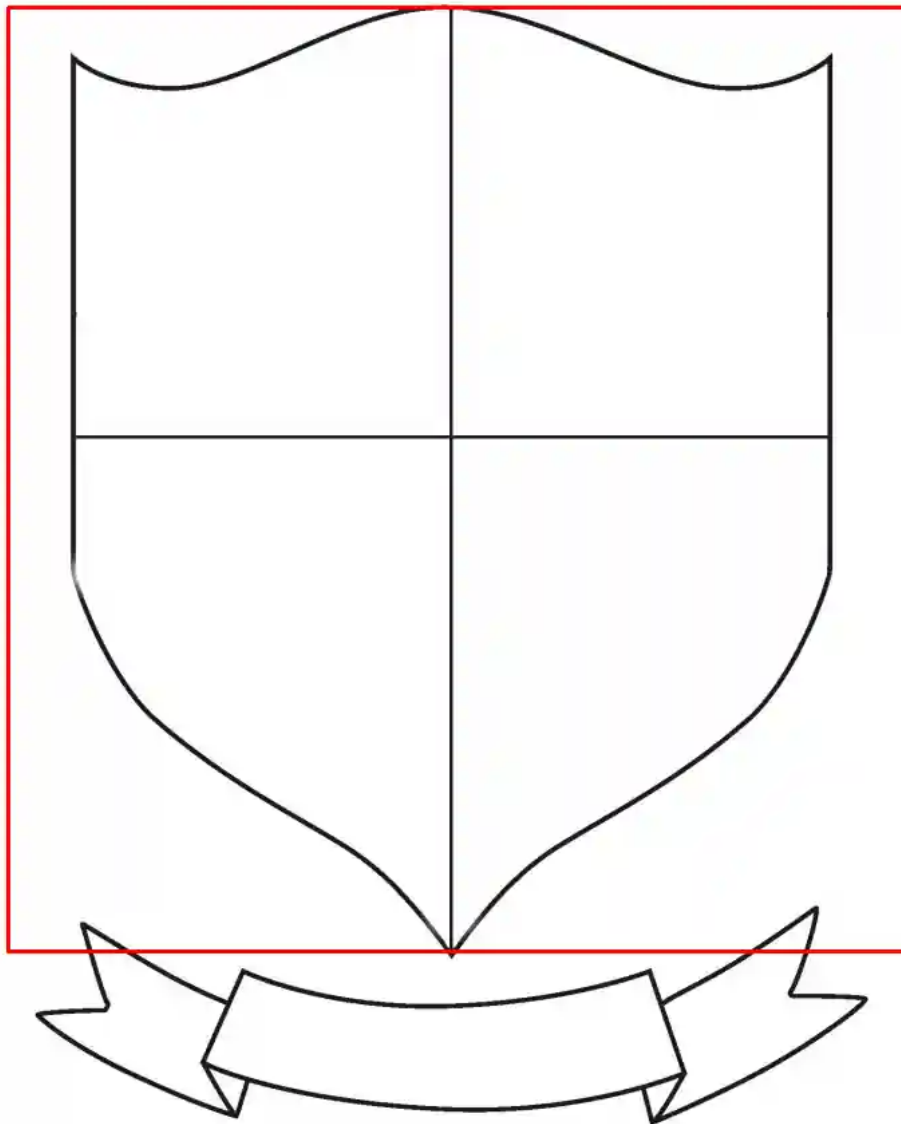
O facilitador/ formador poderá fazer algumas perguntas para avaliar os resultados da atividade:





- O que aprendeu durante a atividade?
- Descobriu algo de novo?

Brasão de armas



Project implemented by:





Project implemented by:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

