



## NOME DA ATIVIDADE: Informação sobre si próprio

**Tipo de atividade:** individual/ grupo

**Número de participantes:** 6-8

**Nível de escolaridade dos participantes:** mínimo 3º ciclo (ISCED 2)

**Idade dos participantes:** maiores de 16 anos

**Duração:** 40 minutos

### Materiais necessários:

Cada participante deverá ter:

- Uma folha de papel A4 em branco.
- Canetas coloridas.

### Objetivos da atividade:

- Encorajar os participantes a pensarem e a falarem sobre quem são e o que é importante para eles.
- Iniciar a exploração da ligação entre conhecer-se a si próprio e fazer escolhas sobre o futuro.

### Resultados esperados:

- Apoiar os participantes a identificarem os seus interesses.
- Apoiar os participantes a partilharem sobre si próprios e a aprenderem sobre os outros em grupo.

### Competências que serão desenvolvidas:

- Capacidade de relacionamento e de trabalho com os outros.
- Utilização da linguagem, símbolos e textos.
- Autogestão.
- Compreensão do valor da diferença individual.

### Aptidões que serão desenvolvidas:

- Afetivas (as aptidões necessárias para reconhecer as preferências).
- Capacidades de comunicação (ouvir, falar).
- Autoconfiança.
- Auto-divulgação (falar abertamente sobre si próprio).

Project implemented by:





## Conceitos chave/ vocabulário especial utilizado na atividade:

- Interesse – algo que uma pessoa gosta de fazer ou de pensar.
- Trabalho - trabalho regular que lhe dá dinheiro.
- Entrevista de emprego - uma reunião entre o empregador e o candidato a emprego em que o empregador coloca questões para verificar se o candidato pode ser contratado para o cargo.

## Preparação (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):

- Estar familiarizado com as várias etapas da atividade.
- Ter disponível 1 folha de papel A4 em branco e canetas coloridas para cada um dos participantes.

## Descrição da atividade passo a passo:

1. Tendo por base a figura abaixo, solicite aos participantes que escrevam o seu nome num círculo, no meio da folha A4. A partir do nome, deverão desenhar outros 2 círculos concêntricos. A folha deverá, em seguida, ser dividida em 4 partes iguais (4 quadrantes) em cada canto do quadrante deverão escrever: lugares, pessoas, atividades e coisas.
2. O círculo mais próximo do nome do participante representa as pessoas, os lugares, as atividades e as coisas mais importantes para ele. A primeira parte da atividade consiste em desenhar ou escrever no **círculo mais próximo do nome do participante** os lugares, pessoas, atividades e coisas de que **mais gostam**.
3. **Fora do círculo**, desenharão ou escreverão o nome dos lugares, pessoas, atividades e coisas de que **não gostam**.  
Se os participantes declararem que não conseguem expressar certas atividades, pessoas ou lugares através da escrita, diga-lhes que é preferível ser o mais criativo possível. Pode dar aos participantes o seguinte exemplo: se a atividade favorita de alguém é nadar, podem desenhar uma piscina, um lago ou mesmo um peixe!

Project implemented by:





4. **Antes de iniciarem a atividade**, informe os participantes que depois de completarem o esquema pretende que se juntem em pares, com alguém com quem se sintam à vontade para falar.
5. Distribua o papel e as canetas, recorde aos participantes que têm alguns minutos para pensarem, depois cinco minutos para escreverem ou desenharem, e depois cinco a dez minutos para partilharem os resultados com o seu par.
6. Solicite aos participantes para trocarem os esquemas com o colega/par. "Deixe que o seu colega lhe diga o que vê no seu esquema, certamente vai encontrar coisas que nunca reparou. Depois faça o mesmo com o seu colega/par, ou seja, analise o esquema e diga-lhe o que vê".
7. Finalmente, discuta com os participantes as semelhanças e as diferenças entre os esquemas. Peça aos participantes para pensarem sobre o que faz as pessoas serem iguais ou diferentes. As ideias deverão ser registadas pelos participantes num mapa mental. Conduza os participantes à conclusão de que a diferença é extremamente valiosa para o mundo e as nossas diferenças ajudam-nos a ver as coisas de novas formas.

O que os participantes gostam são os seus **interesses** que irão influenciar muitas das escolhas que fazem na sua vida, incluindo o que estudam e os empregos que irão ter. Podem perder o interesse nalgumas coisas à medida que envelhecem e vão adquirindo novos interesses.

Project implemented by:





## Recomendações (como utilizar a ferramenta/ recurso)

Esta atividade poderá ser realizada simplesmente como uma conversa. Cada participante poderá partilhar os seus resultados e o que pensou ou sentiu sobre a atividade (ver as coisas sobre si próprio representadas visualmente, pode muitas vezes ser bastante revelador). Em seguida, todos os esquemas deverão ser exibidos como papel de parede.

A atividade pode conduzir a uma discussão ou a outras atividades sobre a necessidade de reconhecer e valorizar cada pessoa.

No sentido de realçar as suas características e capacidades positivas, cada participante deverá desenvolver um anúncio ou uma publicidade para "se vender", o que o ajudará em situações de entrevista de emprego.

**Avaliação:** O facilitador/formador poderá colocar algumas questões a fim de avaliar os resultados da atividade:

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

### **Observações finais e recomendações metodológicas para a implementação da atividade (o que fazer e o que não fazer):**

O facilitador/formador necessita de ser capaz de explicar claramente o que é pretendido que os participantes façam assim como porque é importante que o façam. Se os participantes compreenderem a relevância da atividade, estarão mais interessados na mesma.

Deverão ser utilizadas frases simples e curtas, apoiadas por gestos e expressões faciais apropriados.

Ter uma abordagem amigável e aberta e ter o cuidado de criar um ambiente de trabalho em que os participantes se sintam seguros e encorajados.

Não se esqueça que deverá evitar palavras e expressões como "como sabe", "tipo ...".

Project implemented by:

