



## NOME DA ATIVIDADE: Plano de um dia de sonho (Tema: independência)

**Tipo de atividade:** individual

**Número de participantes:** 1

**Nível de escolaridade dos participantes:** 12ºano

**Idade dos participantes:** ≥18 anos

**Duração da atividade:** 20 minutos

### Materiais necessários:

- Lápis/ caneta.
- Folha de papel A4.

### Objetivo da atividade:

- Avaliar e desenvolver as competências e aptidões de independência da pessoa - responsabilidade, tomada de decisões, escolha, gestão do tempo.

### Resultados Esperados:

- O participante será capaz de gerir melhor o seu tempo, assumir responsabilidade por si próprio, efetuar escolhas e tomar decisões de modo independente.

### Competências que serão desenvolvidas:

- Responsabilidade.
- Escolha.
- Independência.

### Aptidões que serão desenvolvidas:

- Gestão do tempo.
- Tomada de decisões.

### Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:

- Responsabilidade é dever de responder pelo próprio comportamento e assumir as consequências.
- Escolha é o resultado da seleção de uma coisa entre duas ou mais coisas.
- Gestão do tempo consiste no planeamento do tempo efetivamente necessário para uma execução organizada de atividades específicas, no sentido de um aumento da efetividade, eficiência e produtividade.
- Tomada de decisão é um processo de seleção de uma opção entre várias alternativas.
- Independência é a capacidade de realizar as atividades do dia a dia sem o apoio de terceiros.

Project implemented by:





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

O facilitador/ formador cede ao participante todos os materiais necessários - uma caneta ou lápis e uma folha de papel A4, e depois explica o processo de execução da atividade.

### **Descrição da atividade passo a passo:**

1. O participante terá 20 minutos para completar esta atividade.
2. Durante este período de tempo, o participante deverá planear como seria o seu Dia de Sonho.
3. O participante poderá escrever o plano do dia (ou fazer desenhos) e especificar o horário em que irá realizar as atividades, ou simplesmente listar todas as atividades por ordem de realização.
4. Uma vez que este é o Dia de Sonho, o participante poderá também planear atividades que lhe trarão felicidade.
5. Não existem opções certas ou erradas, por isso o participante deve sentir-se à vontade para sonhar e planear o seu Dia de Sonho.

### **Recomendações (como utilizar a ferramenta/ recurso)**

Esta atividade é adequada para pessoas com diferentes graus de deficiência intelectual, pois o plano do Dia de Sonho poderá ser escrito ou desenhado. É possível instruir o participante para realizar a mesma tarefa com foco em atividades profissionais, pelo que a tarefa poderia ser chamada "O dia de trabalho dos meus sonhos". A fim de desenvolver a independência, é importante permitir erros, não se deve apressar ou oferecer as suas opiniões durante a tarefa. O participante deverá ser felicitado por ter conseguido completar a atividade. É importante dar a possibilidade ao participante de efetuar as suas próprias escolhas. Não é o resultado que deve ser avaliado, mas sim o esforço despendido na execução da atividade.

Project implemented by:





### **Avaliação:**

Ao avaliar o desempenho desta tarefa, é possível aprender mais sobre a independência de uma pessoa - se é capaz de planear o dia, de tomar decisões sobre as suas atividades, decidir quando executá-las e quanto tempo atribuí a cada atividade, quais as atividades que lhe dão felicidade, o grau de satisfação em saber que pode planear o seu próprio dia e manter-se fiel a um plano diário. Após completar a atividade, em conjunto com o participante, o facilitador/ formador deverá conversar sobre o que foi mais difícil e mais fácil para ele nesta tarefa, o que mais gostou ou não gostou, que atividades pode fazer sozinho e quais exigiriam a assistência/apoio de outros.

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

Permitir que o participante tome todas as decisões e escolhas por si próprio, isto é dar-lhe mais responsabilidade e assim elevar a sua autoestima, e encorajar a sua independência.

Project implemented by:



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

