MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

KIT de Atividades Educacionais Não Formais

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

MOTIVATE YOUTH

Aviso Legal, Reconhecimento e Direitos Autorais

1.**Reconhecimento**

Este artigo recebeu financiamento da Comissão Europeia ao abrigo do Acordo de Subvenção n.º **2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, projeto de Parceria de Cooperação ERASMUS+ "**Motivate Youth**".

2. **Aviso Legal**

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

3. **Aviso de direitos autorais**

CC BY-NC-SA

Esta licença permite que os usuários distribuam, remixem, adaptem e criem obras derivadas a partir deste material em qualquer meio ou formato, exclusivamente para fins não comerciais e desde que seja feita a devida atribuição ao criador. Caso você remixe, adapte ou crie obras derivadas a partir deste material, você deverá licenciá-lo sob os mesmos termos.

A licença CC BY-NC-SA inclui os seguintes elementos:
NOTA: É necessário dar crédito ao criador.
NC: Somente usos não comerciais da obra são permitidos.
SA: As adaptações devem ser partilhadas sob os mesmos termos.

MOTIVATE YOUTH

Índice

Introdução.....01

Atividades presenciais de educação não formal.....03

Atividade 1: Redescobrindo a Minha Motivação no Ensino Superior.....04
Atividade 2: Mapa da minha jornada acadêmica: da motivação passada ao propósito futuro.....11

Atividade 3: "Combustível para o futuro": recarregando sua energia e direção no trabalho.....18

Atividade 4: "Estúdio do Painel de Visão": criando sua história profissional.....23
Atividade 5: Motivação Desportiva: Minha Motivação Pessoal e Apoio dos Colegas 29
Atividade 6: Unidos pelo desporto: Quebrando Barreiras através do Design de Jogos Adaptativos.....35

Atividade 7: Pequenos Atos, Grandes Significados: Descobrindo sua Motivação para o Voluntariado.....41

Atividade 8: Meu Primeiro Passo no Voluntariado.....47

Atividades online não formais.....53

Atividade 1: Mantendo a Motivação como Estudante Universitário - Laboratório Online de Mentoria entre Pares.....54
Atividade 2: Construindo Confiança Acadêmica Através do Apoio de Pares.....61
Atividade 3: Cartas para o Meu Eu do Futuro: Reconstruindo a Motivação Através da Reflexão e da Conexão com os Pares.....67
Atividade 4: Conseguir o Emprego ou Sabotá-lo?.....74
Atividade 5: Desafio de Emprego de 7 Dias.....81
Atividade 6: Sprint de Entrevistas: Confiança Através da Prática.....88
Atividade 7: Impulso Digital: Sustentando a Motivação Desportiva Remotamente.....95
Atividade 8: Além das Linhas Laterais: Redefinindo a Igualdade de Gênero nos desportos.....101
Atividade 9: Fitness e Energia em Casa: Seu Plano de Saúde Pessoal.....107
Atividade 10: Encontre o Seu Porquê: Caça ao Tesouro da Motivação para o Voluntariado.....113
Atividade 11: Assuma o papel de voluntário.....122
Atividade 12: Troca de Voluntários: Escolher, Agir, Refletir.....129

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Introdução

Kit de Ferramentas de Mentoria entre Pares para Motivar Jovens: Atividades de Educação Não Formal para Apoiar Jovens na Educação, Emprego, Voluntariado e desporto

Apoio ao **Programa de Mentoria entre Pares** do Projeto Motivate Youth. O projeto Motivate Youth visa capacitar jovens a se apoiarem mutuamente na superação de oportunidades e desafios importantes da vida. Muitos jovens em toda a Europa enfrentam dificuldades ao tomar decisões relacionadas à educação, ao emprego, ao voluntariado e à manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis. Nesse contexto, a mentoria entre pares tem se mostrado uma abordagem eficaz, permitindo que os jovens aprendam com as experiências uns dos outros, troquem conhecimentos e desenvolvam confiança em suas trajetórias pessoais e profissionais.

No cerne do projeto Motivate Youth está a crença de que os jovens podem desempenhar um papel ativo na motivação e orientação de seus pares. Através de atividades estruturadas de mentoria entre pares, os jovens mentores oferecem apoio, partilham oportunidades e incentivam outros jovens a explorar diferentes possibilidades para o seu futuro. Essa abordagem não só fortalece as capacidades individuais, como também promove a solidariedade, a cooperação e a participação ativa dentro das comunidades juvenis.

Para apoiar esse processo, os parceiros do projeto desenvolveram este **Kit de Ferramentas para Atividades de Educação Não Formal**, um recurso prático criado para jovens trabalhadores, mentores, educadores e facilitadores que implementam o programa de mentoria entre pares Motivate Youth. O kit inclui uma variedade de métodos interativos e atividades estruturadas que podem ser usados para estimular a discussão, a reflexão e a aprendizagem entre os jovens.

Co-funded by the European Union

As atividades se concentram em **quatro áreas principais** que são particularmente relevantes para o desenvolvimento da juventude:

- Ensino Superior, ajudando jovens a explorar percursos educacionais, oportunidades de estudo e programas de mobilidade para aprendizagem.
- Emprego e Desenvolvimento de Carreira, apoiando o desenvolvimento de competências de empregabilidade, planeamento de carreira e pensamento empreendedor.
- Voluntariado e engajamento cívico, incentivando a cidadania ativa, a participação comunitária e o envolvimento em iniciativas de solidariedade.
- Desporto e estilos de vida saudáveis, promovendo trabalho em equipa, resiliência, bem-estar e o papel positivo do desporto no desenvolvimento pessoal.

Reconhecendo a diversidade dos ambientes de aprendizagem juvenil, o conjunto de ferramentas inclui atividades presenciais e online. Isso garante que o programa de mentoria entre pares possa ser implementado em diferentes contextos, incluindo centros juvenis, escolas, organizações comunitárias, clubes desportivos e espaços de aprendizagem digital. As atividades online permitem que mentores e participantes permaneçam conectados e engajados mesmo quando encontros presenciais não são possíveis, enquanto as atividades presenciais enfatizam a aprendizagem experiencial, a colaboração e a dinâmica de grupo.

Todas as atividades são baseadas nos princípios da educação não formal, que enfatizam a participação, a inclusão, a aprendizagem experiencial e a reflexão. Elas são concebidas para serem flexíveis e adaptáveis, permitindo que os facilitadores as ajustem às necessidades, aos interesses e às experiências dos participantes.
através deste conjunto de ferramentas, o projeto Motivate Youth visa capacitar jovens mentores com as ferramentas e a confiança necessárias para apoiar, motivar e inspirar seus pares, ajudando-os a explorar oportunidades na educação, no emprego, no voluntariado e no desporto, ao mesmo tempo que fortalece seu desenvolvimento pessoal e seu engajamento ativo na sociedade.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

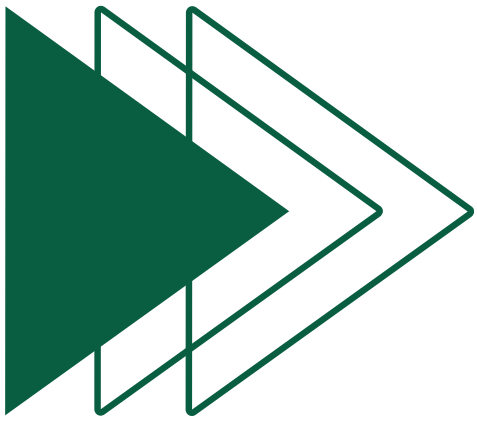
Atividades de Educação Não Formal Presenciais

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

MOTIVATE YOUTH

Atividade 1: Redescobrindo a Minha Motivação no Ensino Superior



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Ensino superior

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Reflita sobre suas razões pessoais para estudar no ensino superior e reconecte-se com suas motivações originais.
- Identificar barreiras acadêmicas e emocionais comuns que reduzem a motivação na universidade.
- Reconhecer o papel da mentoria e do apoio entre pares na superação de desafios motivacionais.
- Defina pelo menos uma ação realista e concreta para fortalecer a motivação deles na vida acadêmica.

Formato

Presencial

Configuração da sala:

- Cadeiras dispostas em círculo para discussões plenárias.
- Mesas pequenas ou cadeiras agrupadas para trabalho em grupos de 3 a 4 participantes.
- Essa configuração promove a igualdade, o contato visual e a comunicação aberta.

MOTIVATE YOUTH

Duração e Tamanho do Grupo

Duração total: 60 minutos.
Participantes: 10 a 20.

Métodos Não Formais Utilizados

- Contar histórias e partilhar experiências pessoais
- Reflexão guiada utilizando perguntas abertas
- Discussões em pequenos grupos
- Mentoria e aprendizagem entre pares
- Reflexão visual usando cartões de motivação e post-its

Estes métodos promovem a participação ativa, a autoexpressão e a aprendizagem mútua.

Materiais

- Flipchart e marcadores
- Cartões de motivação impressos (valores, objetivos, emoções)
- Notas adesivas
- Canetas e papel

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Estrutura da Atividade

A. Aquecimento / Introdução (5 min)

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes e apresenta o objetivo da atividade:
Explorar a motivação acadêmica no ensino superior e compreender como a mentoria entre pares pode apoiar os alunos durante períodos desafiadores.

Atividade quebra-gelo:
Os participantes são convidados a responder à seguinte pergunta:
"Por que escolhi a minha área de estudo?" Cada participante partilha uma frase curta. A partilha é voluntária e os participantes podem optar por não participar, se preferirem.
O facilitador explica brevemente:

- que as flutuações de motivação são normais na vida universitária,
- que esta sessão oferece um espaço seguro para reflexão e troca de ideias,
- A importância da confidencialidade e do respeito mútuo.

B. Atividade principal (30 min.)
Os participantes são divididos em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, cada um com o apoio de um mentor.

Etapa 1: Reflexão Pessoal (10 minutos)
Os participantes selecionam de 2 a 3 cartões de motivação que representam:

- O que os motiva atualmente, e
- O que mais desafia a motivação deles na universidade.

Eles explicam brevemente suas escolhas dentro do grupo.

Etapa 2: Contação de Histórias e Discussão em Grupo (10 minutos)
Os participantes partilham uma experiência pessoal de um momento em que:

- Eles sentiram-se desmotivados nos estudos, ou
- Eles questionaram a sua trajetória acadêmica.

Estrutura da Atividade

Questões orientadoras:

- O que desencadeou essa situação?
- Qual foi a sua reação?
- O que ajudou, ou o que poderia ter ajudado, naquele momento?

Os mentores entre pares facilitam a discussão, incentivando a participação igualitária e fazendo perguntas reflexivas.

Etapa 3: Soluções baseadas em pares (10 minutos)

Cada grupo discute:

- Como colegas e mentores podem apoiar a motivação,
- Que tipo de apoio é mais útil (escuta, encorajamento, partilha de experiências, conselhos práticos)?

Os grupos anotam as ideias principais em post-its.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

Os participantes retornam ao círculo plenário.
O facilitador conduz uma reflexão guiada utilizando perguntas como:

- O que você descobriu hoje sobre sua própria motivação?
- Quais são os desafios comuns a muitos estudantes?
- Como a mentoria entre pares pode fazer a diferença no ensino superior?
- Que percepção de outro participante ficou na sua memória?

Os participantes podem partilhar verbalmente ou simplesmente ouvir, dependendo do seu nível de conforto.

D. Encerramento e conclusão (10 min)

Para encerrar a atividade, os participantes refletem individualmente.

Co-funded by
the European Union

Estrutura da Atividade

Exercício para levar para casa:
Cada participante escreve uma ação concreta e realista num post-it:
"Uma coisa que farei para fortalecer minha motivação nos estudos é..."
Os participantes podem partilhar voluntariamente a sua ação com o grupo.
O facilitador resume as mensagens principais:

- A motivação muda com o tempo.
- Os desafios são comuns no ensino superior.
- O apoio de colegas e a mentoria são ferramentas poderosas para manter a motivação.

A atividade termina com uma breve rodada de uma palavra só:
"Como você se sente após essa atividade?"

Papel dos Mentores Entre Pares

Mentores entre pares:

- Participam nas discussões em grupo de apoio sem dominá-las,
- Incentivam a participação de pessoas mais silenciosas,
- Partilham experiências pessoais breves quando relevantes.
- Ajudar os participantes a transformar reflexões em ações concretas.

Medidas de Inclusão e Acessibilidade

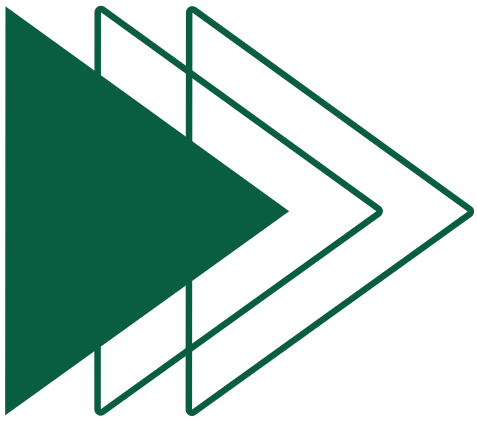
- A participação e o partilhamento são voluntários.
- Grupos pequenos criam um ambiente mais seguro.
- As ferramentas visuais apoiam diferentes estilos de aprendizagem.
- Não são necessários dados pessoais nem informações sobre desempenho acadêmico.

Método de Avaliação

- Rodada final de uma palavra
- Observação da participação e do envolvimento
- Resumo escrito da ação

MOTIVATE YOUTH

Atividade 2: Mapa da Minha Trajetória Acadêmica: da Motivação Passada ao Propósito Futuro



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Ensino superior

Objetivos de Aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Analise a motivação acadêmica deles em diferentes fases de sua trajetória universitária.
- Identifique os momentos-chave que aumentaram ou diminuíram a motivação deles no ensino superior.
- Conectar as experiências acadêmicas com os objetivos futuros e os valores pessoais.
- Expressar sua motivação visual e verbalmente através da autorreflexão criativa.

Formato e Plataforma

Presencial

Configuração da sala:

- Mesas grandes (para trabalho em grupo)
- Paredes ou painéis (para exibição de pôsteres)
- Espaço aberto (para movimento e circulação)

MOTIVATE YOUTH

Duração e Tamanho do Grupo

Duração total: 60 minutos.
Participantes: 12 a 20.
Grupos: 3 a 4 participantes por grupo.

Métodos Não Formais Utilizados

- Narrativa visual
- Mapeamento criativo
- Reflexão em grupo
- Feedback dos colegas
- Aprendizagem através de métodos baseados na arte

Materiais e Ferramentas Necessários

- Flipchart e marcadores
- Cartões de motivação impressos (valores, objetivos, emoções)
- Notas adesivas
- Canetas e papel

Co-funded by
the European Union

Estrutura da Atividade

A. Aquecimento / Introdução (5 min)

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes e apresenta o objetivo da atividade:
Explorar a motivação acadêmica no ensino superior e compreender como a mentoria entre pares pode apoiar os alunos durante períodos desafiadores.

Atividade quebra-gelo:
Os participantes são convidados a responder à seguinte pergunta:
"Se a sua trajetória universitária fosse uma estrada, como ela seria hoje?"
Cada participante partilha uma frase curta. O partilhamento é voluntário e os participantes podem passar a vez se preferirem.

O facilitador explica brevemente:
"Hoje vamos explorar sua motivação acadêmica não através de provas ou notas, mas sim através de sua jornada pessoal."

B. Atividade principal (30 min.)

Etapa 1: Reflexão e mapeamento individual (10 minutos)
Cada participante recebe uma folha de papel grande e cria seu próprio "Mapa da Jornada Acadêmica".

O mapa inclui três seções:

- Passado: Por que iniciei meus estudos universitários?
- Presente: Como me sinto atualmente em relação aos meus estudos?
- Futuro: Para onde quero que meus estudos me levem?

Os participantes podem usar desenhos, símbolos, palavras ou cores. Habilidades artísticas não são importantes; o significado pessoal é.

Estrutura da Atividade

Etapa 2: Partilha em pequenos grupos (20 minutos)

Os participantes formam grupos de 3 a 4 pessoas, cada grupo apoiado por um mentor.
Cada participante apresenta brevemente seu mapa e reflete sobre:

- Qual momento ou fase mais influenciou a motivação deles?
- O que mudou a motivação deles ao longo do tempo?
- Que tipo de apoio eles precisam agora para avançar?

Mentores entre pares:
- garantir a participação igualitária,
- gerenciar o tempo,
- Incentivar a escuta respeitosa sem forçar ninguém a falar.

Etapa 3: Construção Coletiva de Significado (20 minutos)

Cada grupo cria um flipchart partilhado respondendo à pergunta:
"O que ajuda os alunos a se manterem motivados no ensino superior?"

Os grupos identificam padrões comuns, ações de apoio e soluções baseadas na colaboração entre pares que emergem de suas discussões.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)
Todos os pôsteres são exibidos nas paredes, e os participantes fazem um passeio pela galeria.
O facilitador orienta a reflexão utilizando perguntas como:

- Que semelhanças você percebe em diferentes trajetórias acadêmicas?
- Quais são os desafios que surgem com mais frequência?
- Como a mentoria entre pares pode responder a essas necessidades motivacionais?

Os participantes podem partilhar verbalmente ou simplesmente observar e refletir.

Co-funded by
the European Union

Estrutura da Atividade

D. Encerramento e Conclusão (10 min)

Cada participante escreve uma frase num post-it:

"Um aspeto da minha motivação acadêmica que quero proteger ou reconstruir é..."
Post-its são colocados num quadro comum.
A atividade termina com uma rodada final de uma palavra:
"O que você levará consigo desta atividade?"

O facilitador agradece aos participantes e destaca a importância do apoio dos colegas para manter a motivação acadêmica.

Papel dos Mentores Entre Pares

Mentores entre pares:

- Apoiar o processo de aprendizagem em vez de direcionar os resultados.
- Criar um ambiente seguro e inclusivo,
- Incentivar a reflexão e a troca de experiências entre pares,
- Ajudar os participantes a transformar ideias em ações concretas.

Eles não atuam como autoridades acadêmicas, mas sim como colegas que oferecem apoio.

Medidas de Inclusão e Acessibilidade

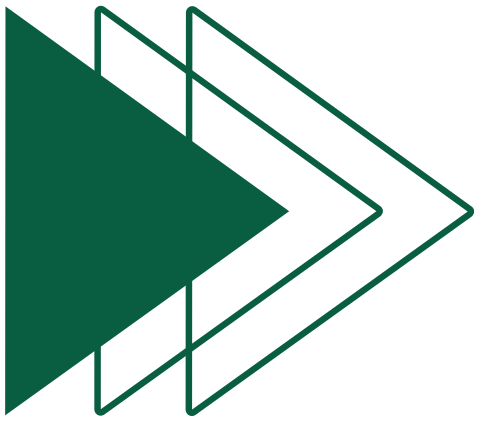
São permitidas múltiplas formas de expressão (desenho, escrita, símbolos).
Compartilhar experiências pessoais é voluntário.
Não há comparação de desempenho acadêmico.
Um ambiente respeitoso e sem julgamentos é mantido.

Método de Avaliação

Observação durante o trabalho em grupo e visita à galeria
Análise de post-its para pedidos de comida para viagem
Rodada final de uma palavra

MOTIVATE YOUTH

Atividade 3: “Combustível para o Futuro” Recarregando a sua Energia e Direção no Trabalho



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Mercado de Trabalho

Objetivos de aprendizagem

- Reflita sobre o seu nível atual de motivação no trabalho e identifique os fatores que a influenciam.
- Descobrir (ou reformular) um senso de propósito pessoal relacionado ao trabalho.
- Articular um valor ou tema que energize sua vida profissional.
- Dê um pequeno passo para trazer mais significado ao seu trabalho ou à sua busca por emprego.

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar pelo menos uma barreira pessoal relacionada à entrada no mercado de trabalho.
- Transformar um obstáculo percebido numa microação realista e alcançável.
- Reconhecer como o apoio e a mentoria de colegas podem ajudar a manter a motivação.

Formato e Plataforma

presencial

Preparação da sala: Mesas ou espaço no chão com revistas, marcadores, moldes, cola e post-its.

Ambiente: Calmo e reflexivo, com música de fundo opcional.

MOTIVATE YOUTH

Duração e tamanho do grupo

Tempo total: 90–100 minutos
Participantes: 8–20

Métodos não formais utilizados

- Reflexão criativa, narração de histórias, construção guiada de colagens ('Mandala da Motivação'), diálogo em pares e em grupo.
- Contação de histórias, dramatização, tarefas criativas, trabalho em grupo, etc.

Materiais e ferramentas necessários

Moldes A4/A3 (círculos), marcadores, tesoura, cola, revistas, cartões com valores impressos, post-its, sugestões de reflexão impressas.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min):

- Verificação de energia: nível de atividade na linha (0 = sem energia, 10 = em plena forma)
- Discussão em dupla: "O que te esgota e o que te dá energia no trabalho?"

B. Atividade principal (45 min):

- Cada participante cria uma 'Mandala da Motivação' usando um círculo dividido em 3 anéis:
Interior = valores / 'o que defendo'
Meio = memórias significativas (momentos de impacto ou orgulho)
Exterior = esperanças / o que desejam mais em seu trabalho
- Estão disponíveis sugestões e citações impressas para inspirar a reflexão.
- Os mentores circulam pela sala, oferecendo suporte com perguntas no estilo de coaching.

C. Reflexão/Debriefing (25 min):

- Partilhar em pequenos grupos (se se sentirem à vontade):
- O que você redescobriu sobre sua motivação?
- O que te surpreendeu ou chamou a sua atenção?
- De que forma isso poderia mudar sua abordagem ao trabalho ou à busca de emprego?

D. Encerramento e conclusão (10 min):

- Os participantes completam a seguinte pergunta: "Uma coisa que farei para me reconectar com meu propósito é..."
- Opção: ler em voz alta ou afixar em um círculo visível.

MOTIVATE YOUTH

Papel dos mentores entre pares

Mentores entre pares:

- Incentive a reflexão fazendo perguntas de orientação como "O que este símbolo significa para você?"
- Incentive a participação de pessoas mais reservadas e normalize diferentes tipos de motivação.
- Compartilhe histórias pessoais sobre o "porquê" do seu trabalho, se forem úteis.
- Ajudar a traduzir declarações vagas em temas ou valores mais claros.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- O desenho é opcional — palavras-chave escritas e ícones impressos estão disponíveis.
- O partilhamento é voluntário, não obrigatório.
- Música ambiente e cantos tranquilos para trabalho individual.
- Para maior conforto, as sessões devem ser realizadas em pares ou pequenos grupos, em vez de partilhas em plenária.

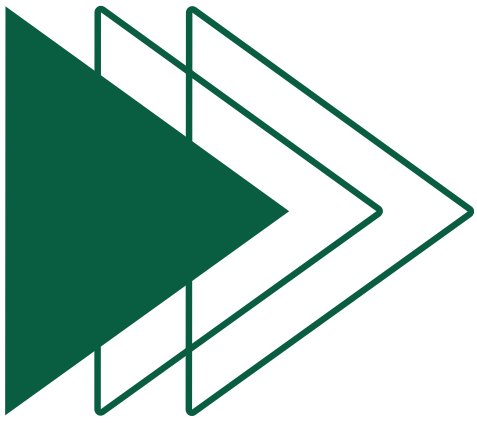
Método de avaliação

- Círculo de uma palavra: Como você se sente em relação à sua motivação no trabalho atualmente?
- Conclusão escrita: 'Uma coisa que farei para me reconectar com meu propósito é...'

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Atividade 4: "Estúdio do Painel de Visão": Criando a sua História Profissional



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Mercado de Trabalho

Objetivos de aprendizagem

- Visualize uma trajetória profissional futura alinhada aos seus valores pessoais.
- Identificar motivações internas, aspirações e temas significativos relacionados ao trabalho.
- Utilize a expressão criativa para esclarecer a motivação e os objetivos.
- Traduzir temas visuais em pequenas etapas de ação realistas.

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de

- Identifique pelo menos uma barreira pessoal relacionada à entrada no mercado de trabalho.
- Transformar um obstáculo percebido numa microação realista e alcançável.
- Reconheça como o apoio e a mentoria de colegas podem ajudar a manter a motivação.

Formato

presencial

Configuração da sala: Mesas grandes ou tapetes de chão para criação de colagens, com materiais de arte acessíveis a todos.

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 90 minutos.
Participantes: 8-15.

Métodos não formais utilizados

Visualização criativa, criação de colagens, narração de histórias, reflexão em duplas e visita guiada à galeria.

Materiais

Revistas, jornais, tesoura, cola, marcadores, papel/cartolina A3, ícones/cartões de emojis, adesivos e ferramentas digitais opcionais.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min):

- Quebra-gelo: 'Desenhe o emprego dos seus sonhos em 1 minuto' – um esboço rápido e bem-humorado.
- Use papel A6 ou post-its. A ideia é que fique bagunçado e divertido — não é preciso saber desenhar.
- Incentive o riso e a surpresa: "Não pense demais!"

Enquadramento do facilitador:
"Hoje vamos visualizar não apenas o que queremos fazer, mas também como queremos nos sentir em nossas vidas profissionais. Isso tem a ver com você, sua energia e seus valores, não apenas com cargos."
- O grupo ri, o tom é leve, e então o facilitador relaciona a criatividade à imaginação profissional.

B. Atividade principal (40 min):

- Os participantes criam seu 'Painel de Visão de Carreira' usando colagem ou desenho.
Materiais necessários: folhas A3/A4, cola, tesoura, revistas, ícones/emojis impressos, marcadores.
Instruções:
- Crie uma colagem que reflita sua vida profissional ideal — não apenas seu "emprego dos sonhos", mas também as pessoas, os lugares, os valores, as habilidades e o ambiente que lhe dão energia.
- Você pode usar imagens, palavras, símbolos ou desenhos. Não existe uma "forma certa".

Folha de instruções opcional (em cada mesa ou projetada):
- Como seria um dia de trabalho gratificante?
- "Que tipo de impacto eu quero ter?"
- "Com que tipo de pessoas ou cultura eu quero trabalhar?"
- "Quando é que me senti orgulhoso ou útil?"

Estrutura da atividade

Música (opcional): música instrumental suave pode ajudar a criar uma atmosfera relaxante.

Orientação de um mentor:
Circule pelo local e pergunte: "Qual é a história por trás desta imagem?" ou "O que é mais importante para você nesta colagem?"
Evite interpretar para os participantes — concentre-se em ajudá-los a expressar seus próprios significados.
- Os mentores circulam pela sala, fazendo perguntas reflexivas e ajudando os participantes a interpretar as opções.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

- Visita guiada à galeria em pares ou trios: os participantes observam e, opcionalmente, explicam seus trabalhos.
- Partilha entre pares: Em pares/trios:

- "O que mais lhe chamou a atenção no seu próprio quadro de avisos?"
- "Você aprendeu algo sobre si mesmo?"
- "Havia algum elemento surpresa em suas escolhas?"
- "Você consegue citar um tema ou valor que se repete constantemente?"
- O facilitador pergunta em plenário:
- "Quais são algumas palavras que você associa à sua futura carreira?"
- "Como a visualização te ajudou a se conectar com sua motivação?"

D. Encerramento e conclusão (10 min):

- Roda de conversa: cada pessoa partilha 'Uma palavra que levo comigo hoje...'
- Opcional: foto de grupo com suas pranchas (se estiverem à vontade).

MOTIVATE YOUTH

Papel dos mentores entre pares

Mentores entre pares:
- Incentivar a exploração criativa e a discussão com perguntas abertas. Pergunte: 'O que esta imagem significa para você?', 'O que você está tentando expressar aqui?'
- Ajudar os participantes a relacionar imagens com possíveis ações ou caminhos da vida real.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Disponibilize símbolos, emojis e cartões com imagens para expressão não verbal.
- Permitir texto escrito em vez de imagens, se preferir.
- Participação em duplas para aqueles que não se sentem à vontade para partilhar individualmente.
- Incentive a representação metafórica em vez da literal.

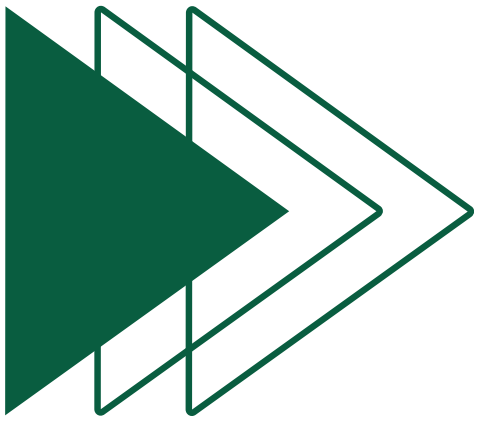
Método de avaliação

- Círculo final de uma palavra: cada pessoa diz como se sente.
- Opcional: os participantes escrevem uma frase no verso da sua prancha: 'Uma ação que vou tentar a seguir...'

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Atividade 5: Motivação desportiva: A Minha Motivação Pessoal e Apoio dos Colegas



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Praticar desportos

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de

- Identifique pelo menos duas motivações pessoais (por exemplo, sensação de progresso, prazer com o movimento) para praticar desportos regularmente.
- Indique uma barreira (psicológica ou organizacional) que impede a prática regular de desportos (por exemplo, medo do fracasso, esgotamento, falta de tempo). E uma estratégia de apoio entre pares para superá-la.
- Elabore uma ação concreta, orientada pelo método SMART, que eles irão realizar para manter a motivação desportiva durante a próxima semana.

Formato

presencial
Configuração da sala ou ferramentas digitais:

Um espaço que permita trabalho em grupo, movimentação e assentos confortáveis para reflexão. Utilize flipcharts/quadros brancos para anotar ideias.
Equipamentos desportivos simples (uma bola, uma faixa elástica) podem ser usados como metáforas em exercícios.

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 90 minutos.
Participantes: 8 a 12 anos.

Métodos não formais utilizados

- World Café / Discussões em grupo / Simulações: Para troca de ideias sobre obstáculos e estratégias.
- Simule uma situação em que um participante (o atleta) enfrenta a síndrome de burnout e o outro (o colega/parceiro) aplica uma estratégia de apoio entre pares (por exemplo, encorajando, revisando o plano).
- Perguntas de Coaching em Duplas: Para aprofundar a reflexão pessoal. "Entrevista Motivacional": Os participantes discutem questões como: "Que momento no desporto você gostaria de reviver?" ou "Qual é o seu maior 'porquê' no desporto?".
- Histórias de impacto resumidas: Mentores partilham histórias breves: "Meu maior fracasso no desporto e como consegui voltar aos treinos." (Foco na resiliência).

Materiais

Papel para flipchart, post-its, marcadores, canetas e cartões preparados com perguntas de reflexão/orientação.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min):

- **Quebra-gelo**: Uma atividade curta e divertida relacionada ao tema do desporto (não aleatória). Por exemplo, os participantes podem mencionar um atleta que os motiva e uma qualidade que admiram (que pode ser demonstrada com um gesto).
- Introduza o tema: Por que a motivação é importante no desporto?

B. Atividade principal (40 min):

- **"Barreiras e Estratégias"**: Os participantes são divididos em pequenos grupos (3-4 pessoas). Eles discutem barreiras e estratégias usando o método World Café.

Os participantes revezam-se entre as mesas (pequenos grupos) discutindo: (1) Barreiras psicológicas, (2) Barreiras organizacionais, (3) Estratégias eficazes de apoio entre pares.

- Instruções claras e funções definidas para os participantes (cronometrista, anotador).

C. Reflexão / Análise Pós-Reunião (20 min)

- **Reflexão Guiada**: Discussão plenária utilizando perguntas-chave. "Como você se sentiu ao ouvir sobre as barreiras enfrentadas por outras pessoas? De que forma conhecer a motivação intrínseca de alguém muda a maneira como você interage com essa pessoa?"
- Relacione a experiência com a vida real e a motivação.

D. Encerramento e conclusão (10 min)

- Resuma os principais aprendizados.
- Peça a cada participante que identifique uma ação concreta que realizará para manter sua motivação desportiva durante a próxima semana. Os participantes jogam uma bola uns para os outros. Quem recebe a bola formula seu "compromisso concreto" para a próxima semana.

Papel dos mentores entre pares

Mentores entre pares:

- Facilite discussões em pequenos grupos. Assegure-se ativamente de que a discussão sobre "Barreiras" termine com a busca por estratégias concretas e positivas, e não apenas com uma lista de problemas.
- Em vez de dar conselhos, faça perguntas abertas.
- Compartilhe experiências pessoais breves (não discursos longos).
- Auxiliar os mentorados a definir metas realistas e próximos passos. Ajudar os participantes a formular suas metas de acordo com os critérios SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais).

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Utilize grupos pequenos ou duplas em vez de grandes sessões plenárias de partilha.
- Assegure-se de que as atividades de movimento (se houver) sejam adaptadas para todos os níveis de capacidade física (por exemplo, "Meu Herói do desporto" pode ser demonstrado com um gesto simples ou descrito verbalmente).
- Ofereça a opção "passar": ninguém é obrigado a partilhar dados pessoais.
- Linguagem simplificada e suporte visual (por exemplo, "aquecimento", "linha de chegada", "pausa") para explicar as fases da atividade.

Método de avaliação

Círculo de uma palavra, semáforos, sondagem, frases iniciais...

- Finalizações de frases: Use as terminações "Eu aprendi / Eu gostei / Eu ainda preciso...".
- Quando a avaliação é feita: No final (Fase D).
- Como: Finais de frases (conforme descrito acima).

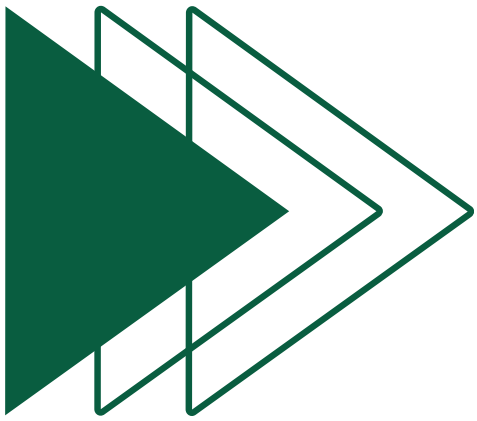
OU

"Semáforos"
Os participantes levantam um cartão (ou usam a função de reação):

- Green: "Eu sei claramente o que me motiva e qual será meu próximo passo."
- Amarelo: "Aprendi muito, mas preciso de ajuda para formular o próximo passo."
- Vermelho: "Preciso de apoio adicional para definir minha motivação."

MOTIVATE YOUTH

Atividade 6: Unidos pelo desporto: Quebrando Barreiras através do Design de Jogos Adaptativos



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Inclusão e Cooperação em Equipe

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identifique pelo menos três barreiras (físicas, sensoriais ou de comunicação) à participação em atividades desportivas.
- Aplique o método de "Design Adaptativo" para modificar as regras do jogo de acordo com diversas necessidades.
- Elabore uma ação SMART para apoiar um ambiente desportivo inclusivo em sua comunidade.

Formato

Formato: Presencial.
Configuração: Espaço aberto (ginásio ou campo) que permita movimentação e trabalho em grupo.

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 90 minutos.
Participantes: 10-16.

Métodos não formais utilizados

- **Simulação de Empatia:** Vivenciar tarefas desportivas com limitações intencionais.
- **Construtor de desportos (Trabalho em Grupo)**: Criação de novas regras para jogos padrão.
- **Narrativas entre pares**: Compartilhando breves reflexões sobre como superar a exclusão.

Materiais

- Vendas para os olhos, sinos para as bolas, fita adesiva.
- Flipcharts, marcadores e post-its.
- Cartões de instruções em "linguagem simplificada".

Estrutura da atividade

A. Aquecimento/Introdução (40 min):

Quebra-gelo com Ritmo Comum: Passe uma bola em círculo. A cada rodada, mude a regra (por exemplo, olhos fechados, sem usar as mãos, sentados). Discuta: "Como o grupo se adaptou à nova regra?"

Navegação às Cegas: Em duplas, uma pessoa fica com os olhos vendados. A outra deve guiá-la por um pequeno percurso com obstáculos usando apenas comandos de voz. Discuta a confiança e a importância da comunicação clara no desporto.

B. Atividade principal (30 min):

O Construtor de desportos: Pequenos grupos recebem um desporto padrão (por exemplo, futebol). Eles devem criar 3 novas regras para que uma pessoa com uma deficiência específica (por exemplo, de mobilidade ou visual) possa ser o MVP (jogador mais valioso). Cada grupo "apresenta" seu jogo inclusivo.

Grupo 1: Basquete Adaptado

- **Perfil do atleta**: Alex, um adolescente que usa cadeira de rodas e possui grande força na parte superior do corpo, mas mobilidade limitada na parte inferior.
- **Desafio**: O drible padrão e a altura da cesta são barreiras.
- **Sugestão para o mentor**: "Como podemos alterar a regra de 'deslocamento' para incluir a movimentação de cadeiras de rodas? A altura do aro pode ser dinâmica?"

Grupo 2: Futebol com Trilha Sonora

- **Perfil do atleta**: Sam, um jovem com deficiência visual grave.
- **Desafio**: Rastrear uma bola em movimento e identificar companheiros de equipa/adversários.
- **Sugestão para o mentor**: "E se a bola fizesse um som? Como um 'navegador' vidente poderia ajudar sem jogar por eles?"

Estrutura da atividade

Grupo 3: Voleibol Silencioso

- **Perfil do atleta**: Jordan, um jovem surdo que se comunica através de pistas visuais e da língua de sinais.
- **Desafio**: Ouvir o apito do árbitro ou a comunicação verbal dos companheiros de equipa durante jogadas rápidas.
- **Sugestão para o mentor**: "Que sinais visuais podem substituir o apito? Como a equipa pode comunicar as rotações sem falar?"

Lista de verificação de "Design Inclusivo" do Mentor

- **Integração, não isolamento**: Garanta que a pessoa com deficiência esteja jogando com o grupo, e não apenas à margem.
- **Simplicidade**: As novas regras são fáceis de explicar para um iniciante?
- **Apoio entre pares**: O grupo incluiu uma estratégia em que os membros da equipa apoiam ativamente as regras modificadas?

D. Reflexão (20 min):

Finalizações de frases: Discussão plenária usando: "Eu nunca tinha percebido que...", "A inclusão fortalece uma equipa porque...", "Uma barreira que posso remover é..."

Papel dos mentores entre pares

- **Segurança e suporte**: Monitore ativamente as atividades físicas para prevenir acidentes durante as simulações.
- **Orientação**: Faça perguntas abertas: "Como essa regra muda a sensação do jogo para todos?"
- **Definição de metas**: Ajude os participantes a aprimorar seu compromisso inclusivo usando critérios SMART.

Co-funded by the European Union

Medidas de inclusão e acessibilidade

Disponibilize uma opção de "passe" para partilhamento pessoal e assegure-se de que os movimentos sejam adaptados para todas as capacidades.

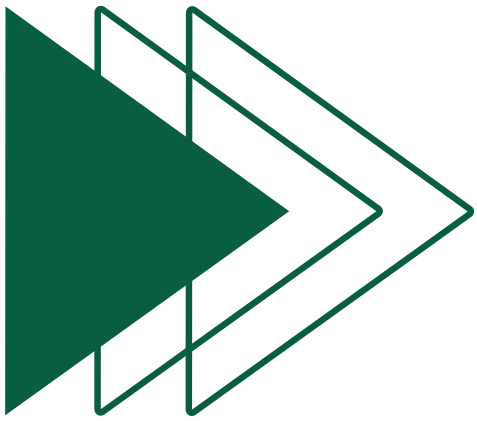
Método de avaliação

Avaliação dos semáforos:

- 🟢 **Verde**: Eu sei claramente como tornar o desporto mais inclusivo e tenho um próximo passo a seguir.
- 🟡 **Amarelo**: Aprendi muito, mas preciso de ajuda para formular minha ação específica.
- 🔴 **Vermelho**: Preciso de apoio adicional para compreender abordagens inclusivas.

MOTIVATE YOUTH

Atividade 7: Pequenos Atos, Grandes Significados: Descobrindo a sua Motivação para o Voluntariado



Co-funded by
the European Union

Área de Motivação

Voluntariado

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar pelo menos duas motivações pessoais para se envolver em atividades de voluntariado.
- Identificar um medo ou obstáculo que possa reduzir a motivação deles para serem voluntários.
- Aprender com seus colegas como o voluntariado pode contribuir para o crescimento pessoal e o desenvolvimento de habilidades.
- Definir um primeiro passo realista para o voluntariado (formal ou informal).

Formato e plataforma

Presencial

Configuração da sala:

- Cadeiras em círculo (plenária)
- Mesas pequenas ou espaço no chão para trabalho em grupo.
- Flipchart visível para todos

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 90 minutos.
Participantes: 10 a 25.

Métodos não formais utilizados

- Contar histórias e narrativas pessoais
- Discussão em pequenos grupos
- Reflexão criativa (símbolos e desenho)
- Diálogo de mentoria entre pares
- Aprender partilhando experiências vividas

Materiais e ferramentas necessários

- Flipchart e marcadores
- Papel A4 (1–2 por participante)
- Canetas/lápis de cor
- Post-its
- Temporizador

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (15 min)

Quebra-gelo – "Por que as pessoas ajudam?"

Os participantes ficam em círculo. Um por um, eles dizem uma palavra que associam a ajudar os outros.
O facilitador apresenta o tema:

- O voluntariado não se restringe apenas a organizações formais.
- Ajudar os outros pode ser algo pequeno, informal e baseado em valores pessoais.

Regras básicas: respeito, confidencialidade, opção de "passar a vez".

B. Atividade principal (45 min.)

Parte 1 – Histórias de Voluntariado (20 min)
Os participantes formam pequenos grupos (3 a 4 pessoas).

Incitar:

- Você já ajudou alguém sem receber nada em troca?
- Como isso te fez sentir?

Mentores entre pares:

- Compartilhe uma breve história pessoal sobre trabalho voluntário.
- Faça perguntas abertas e apoie os participantes tímidos.

Parte 2 – Meu Mapa de Motivação para o Voluntariado (25 min)
Individualmente, os participantes desenham ou escrevem no papel:

- Um dos motivos pelos quais o trabalho voluntário pode ser significativo para eles.
- Um medo ou obstáculo (tempo, confiança, não saber por onde começar).

Estrutura da atividade

Eles acrescentam então:

- Um post-it com uma possível ação de voluntariado (mesmo que seja muito pequena).

C. Reflexão / Análise Pós-Reunião (20 min)

Os participantes sentam-se em círculo.

Perguntas orientadoras:

- O que você descobriu hoje sobre sua motivação?
- Quais são os medos ou barreiras comuns no grupo?
- Como os colegas podem ajudar-se mutuamente a superar essas barreiras?
- O que você aprendeu com a história de outra pessoa?

Os mentores entre pares incentivam a reflexão, não a oferta de conselhos.

D. Encerramento e conclusão (10 min)

Cada participante completa a frase:
"Uma pequena ação de voluntariado que eu poderia tentar é..."

Resumo do facilitador:

- A motivação cresce através da ação.
- Pequenos passos fazem a diferença.

MOTIVATE YOUTH

Papel dos mentores entre pares

- Facilitar discussões em pequenos grupos.
- Compartilhe breves experiências pessoais de voluntariado.
- Incentive os participantes mais quietos a falar.
- Ajude os mentorados a identificar primeiros passos realistas.
- Mantenha um ambiente seguro e acolhedor.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- É permitido desenhar em vez de escrever.
- Partilha em pequenos grupos em vez de plenária.
- A opção "Passar" é respeitada em todos os momentos.
- Linguagem simples e exemplos concretos.
- Não há pressão para que você já seja voluntário.

Método de avaliação

Círculo de uma palavra

Após a atividade, cada participante diz uma palavra descrevendo como se sente em relação ao trabalho voluntário.

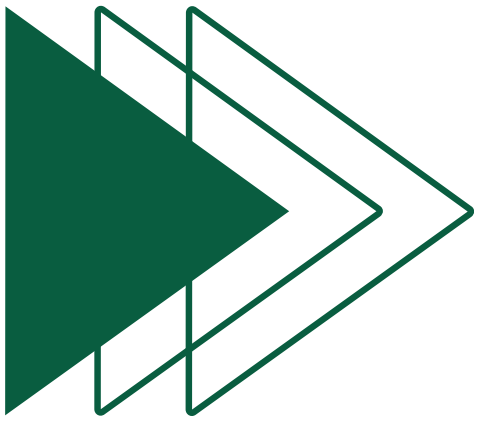
Feedback opcional por escrito em post-its:

- Aprendi...
- Gostei...
- Eu ainda preciso de...

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Atividade 8: O Meu Primeiro Passo no Voluntariado



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Trabalho voluntário

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identifique pelo menos duas qualidades ou habilidades pessoais relevantes para o trabalho voluntário.
- Identifique uma barreira pessoal, um medo ou uma dúvida relacionada ao início ou à continuidade do trabalho voluntário.
- Entenda como o apoio de colegas pode aumentar a confiança e a motivação para o voluntariado.
- Defina um próximo passo concreto e realista relacionado ao voluntariado.

Formato e plataforma

Presencial

Configuração da sala:

- Cadeiras dispostas em círculo para os momentos plenários.
- Mesas pequenas ou espaço no chão para trabalho em grupo.
- Uma parede ou quadro para afixar recados.

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 90 minutos.
Participantes: 8 a 20.

Métodos não formais utilizados

- Interpretação de papéis
- Mentoria entre pares em pequenos grupos
- Autorreflexão criativa
- Discussão em grupo e partilha

Materiais e ferramentas necessários

- Papel A4 (2 por participante)
- Marcadores coloridos
- Post-its
- Flipchart e marcadores
- Temporizador

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (15 min)

Quebra-gelo – "Habilidades na Sala"

Os participantes ficam em círculo. Um por um, eles dizem:
Uma habilidade que eles possuem e que poderia ser útil no trabalho voluntário.

O facilitador explica:

- As habilidades vêm de muitas áreas: estudos, voluntariado, hobbies, experiência de vida...
- Sentir-se motivado no trabalho começa por reconhecer o que já temos.

B. Atividade principal (45 min.)

Parte 1 – Um resumo dos meus pontos fortes no voluntariado (20 min)

Individualmente, os participantes escrevem ou desenham:

- 3 pontos fortes ou habilidades que eles já possuem.
- 1 situação em que eles ajudaram alguém ou contribuíram para um grupo/comunidade.

Os mentores entre pares circulam pela sala e fazem perguntas de apoio (por exemplo, "Onde você aprendeu essa habilidade?", "Como isso poderia ajudar no trabalho voluntário?").

Parte 2 – Meu Mapa de Motivação para o Voluntariado (25 min)

Os participantes trabalham em grupos de 3:

- Voluntário
- Mentor de pares
- Observador

Estrutura da atividade

Tarefa:

- O voluntário partilha um medo, obstáculo ou dúvida sobre o voluntariado (tempo, confiança, reconhecimento, compromisso, etc.).
- O mentor entre pares faz perguntas abertas (sem dar conselhos).
- Juntos, eles identificam um pequeno próximo passo realista relacionado ao voluntariado.
- O observador nota comunicação positiva e comportamentos de apoio.

Os papéis são rotativos (2 rodadas, se houver tempo).

C. Reflexão / Análise Pós-Reunião (20 min)

O grupo senta-se em círculo.

Perguntas orientadoras:

- Como foi falar sobre dúvidas ou medos relacionados ao trabalho voluntário?
- O que te ajudou a se sentir mais confiante ou motivado(a)?
- O que você aprendeu ao ouvir os outros?
- Como o apoio de colegas pode ajudar você a se manter motivado no voluntariado?

D. Encerramento e conclusão (10 min)

Cada participante completa a frase:

"Uma pequena ação que posso tomar para avançar no voluntariado é..."

As ações são escritas em post-its e levadas para casa.

Papel dos mentores entre pares

- Demonstre uma comunicação acolhedora e sem julgamentos.
- Durante a dramatização, faça perguntas abertas e motivadoras.
- Incentive a reflexão em vez de apresentar soluções.
- Apoiar participantes com menor autoconfiança ou menos experiência em voluntariado.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- É permitido desenhar em vez de escrever.
- Partilha em pequenos grupos em vez de grandes grupos.
- A linguagem utilizada é clara e simples em todo o texto.
- A opção "passar" deve ser respeitada em todos os momentos.
- Não há pressão para que você já seja voluntário ou se comprometa imediatamente.

Método de avaliação

Avaliação de Semáforos

Os participantes escolhem um post-it colorido:

- 🟢 Me sinto mais confiante e motivado(a)
- 🟡 Neutro/Indeciso
- 🔴 Preciso de mais apoio

Avaliação oral opcional: Uma palavra descrevendo como você se sente em relação ao trabalho voluntário agora.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

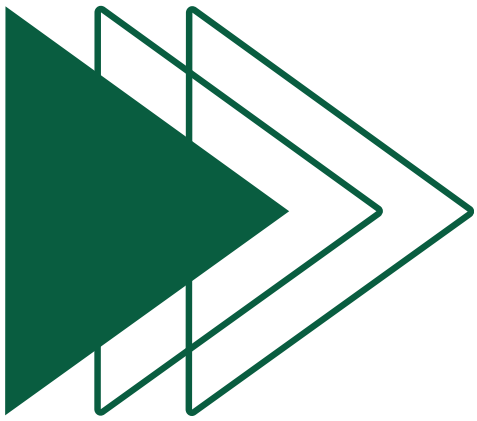
Atividades Online Não Formais

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

MOTIVATE YOUTH

Atividade 1: Mantendo a Motivação como Estudante Universitário - Laboratório de Mentoria Online entre Pares



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Ensino superior

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identifique os fatores motivacionais pessoais em ambientes de aprendizagem online.
- Compartilhe estratégias para superar a desmotivação acadêmica.
- Use o apoio dos seus pares para se manter motivado.

Formato e plataforma

Zoom
Ferramenta: Padel

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 60 minutos.
Participantes: 10 a 20.
Salas de discussão: 5 pessoas.

Métodos não formais utilizados

- Discussões em salas de grupo
- Narrativa digital
- Perguntas de coaching

Materiais e ferramentas necessários

- Zoom
- Link do remo
- Slides simples.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes e explica brevemente o objetivo da sessão:
Explorar a motivação acadêmica no ensino superior através de mentoria entre pares e experiências partilhadas.

Atividade quebra-gelo:
Os participantes devem responder à seguinte pergunta no chat:
"Em uma palavra, como você geralmente se sente em relação aos seus estudos universitários?" O facilitador lê algumas respostas em voz alta para reconhecer diferentes sentimentos e normalizar tanto as experiências positivas quanto as desafiadoras.

Introdução ao tema:

Segue uma breve explicação sobre:
- Por que a motivação é essencial no ensino superior?
- Como a motivação pode mudar ao longo do tempo,
- O papel do apoio e da mentoria entre pares na manutenção da motivação.

As regras básicas estão claramente definidas:
- Respeito e confidencialidade,
- Partilha voluntária (os participantes podem recusar),
- As câmeras são opcionais.

B. Atividade principal (30 min)

Os participantes são divididos em salas de discussão de 5 pessoas, cada uma com o apoio de um mentor.

MOTIVATE YOUTH

Estrutura da atividade

Descrição da tarefa:
Cada grupo discute as seguintes questões:

- O que geralmente te motiva a continuar seus estudos?
- Que situações ou fatores diminuem sua motivação na universidade?
- O que te ajuda a recuperar a motivação quando você se sente estagnado(a)?

Os participantes são encorajados a partilhar exemplos pessoais breves, focando em experiências em vez de problemas.

O mentor entre pares facilita a discussão através de:

- incentivar a participação igualitária,
- fazer perguntas abertas,
- Garantir um ambiente seguro e acolhedor.

Instruções para Salas de Discussão

Embora permaneçam nas mesmas salas de discussão, os participantes trabalham juntos num quadro Padlet partilhado, preparado com antecedência.

Instruções (mostradas num slide e explicadas oralmente):
Cada grupo cria uma postagem no Padlet respondendo:

- Um dos principais desafios motivacionais no ensino superior.
- Uma estratégia baseada na colaboração entre pares que poderia ajudar a superar esse desafio.
- Os grupos são lembrados de:
- Mantenha as mensagens curtas e claras.
- Foque em estratégias realistas e práticas,
- Designe uma pessoa para tomar notas.

Funções sugeridas em cada grupo:

- Cronometrista
- Anotador
- Porta-voz

Estrutura da atividade

B. Atividade principal (30 min)
Os participantes são divididos em salas de discussão de 5 pessoas, cada uma com o apoio de um mentor.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

Os participantes retornam à sala principal.
O porta-voz de cada grupo apresenta brevemente sua contribuição no Padlet (1 a 2 minutos por grupo).

O facilitador conduz uma reflexão guiada utilizando perguntas selecionadas:
- O que você descobriu hoje sobre sua própria motivação?
- Que semelhanças você notou entre suas experiências e as de outras pessoas?
- Como os mentores entre pares podem apoiar a motivação no ensino superior?
- O que você aprendeu ao ouvir os outros participantes?

Os participantes que preferirem não falar podem partilhar suas reflexões através do chat.

D. Encerramento e entrega (5 min)

Para concluir a atividade, os participantes são convidados a refletir individualmente.

Tarefa para levar para casa:
No chat, cada participante completa a frase:
"Após a sessão de hoje, uma das ações que tomarei para me manter motivado nos meus estudos é..."

O facilitador resume as mensagens principais:
- A motivação é dinâmica,
- Os desafios são comuns,
- O apoio dos colegas desempenha um papel crucial na manutenção da motivação.

A sessão termina com agradecimentos aos participantes e um lembrete de que a mentoria é um processo contínuo, não uma atividade pontual.

Co-funded by
the European Union

Papel dos mentores entre pares

- Facilitar salas de discussão
- Incentive a participação no chat.
- Apoie os participantes tímidos.

Medidas de inclusão e acessibilidade

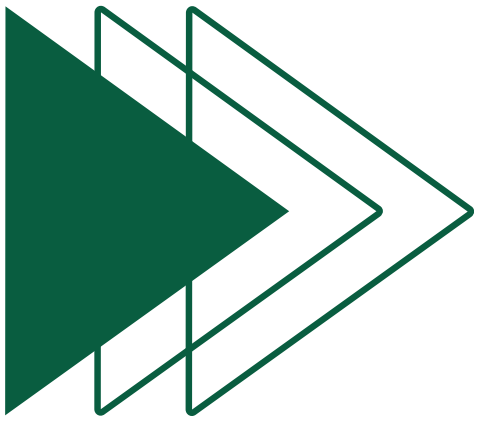
- Câmera opcional
- Participação no chat permitida
- Somente ferramentas digitais simples.

Método de avaliação

Frase de bate-papo: “Eu aprendi / Eu gostei / Eu ainda preciso...”

MOTIVATE YOUTH

Atividade 2: Construindo Confiança Acadêmica Através do Apoio dos Colegas



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Ensino superior

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar os fatores que influenciam a confiança acadêmica dos alunos na vida universitária.
- Identificar situações em que a baixa autoconfiança afeta a motivação e o desempenho.
- Explore estratégias baseadas na colaboração entre pares para fortalecer a confiança acadêmica.
- Defina uma ação pessoal para aumentar a confiança nos estudos.

Formato e plataforma

Zoom
Ferramentas: Mentimeter + Salas de Discussão

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 60 minutos.
Participantes: 10 a 20.
Salas de discussão: 4 a 5 pessoas.

Métodos não formais utilizados

- Autorreflexão guiada
- Discussões em salas de grupo
- Perguntas de mentoria entre pares
- Questionários interativasPerguntas de orientação

Materiais e ferramentas necessários

- Zoom
- Mentimeter (sondagens e nuvem de palavras)
- Slides simples com perguntas de reflexão

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes e apresenta o tema da confiança acadêmica como um elemento-chave da motivação no ensino superior.

Aquecimento interativo (Mentimeter – nuvem de palavras):
Os participantes respondem:
"Uma palavra que descreva o quão confiante você geralmente se sente em relação aos seus estudos." O facilitador comenta brevemente sobre a diversidade de respostas, destacando que a confiança é variável e não uma característica fixa.

As regras básicas são as seguintes:
- participação voluntária,
- escuta respeitosa,
- Câmeras opcionais.

B. Atividade principal (30 min)

Os participantes são divididos em salas de discussão de 4 a 5 pessoas, cada uma com o apoio de um mentor.

Perguntas para discussão em grupo:
- Em quais situações acadêmicas você se sente menos confiante?
- De que forma a baixa autoconfiança afeta sua motivação ou participação?
- O que te ajuda a se sentir mais confiante como estudante?

Os participantes são encorajados a partilhar exemplos concretos (por exemplo, apresentações, exames, perguntas feitas).
Os mentores entre pares orientam a discussão utilizando perguntas no estilo de coaching e garantem uma participação equilibrada.

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

Salas de Discussão Tarefa Colaborativa

Cada grupo trabalha num slide partilhado ou numa questão aberta do Mentimeter:
"O que os colegas podem fazer para ajudar uns aos outros a se sentirem mais confiantes na universidade?"

Os grupos identificam ações práticas entre pares, como encorajamento, partilhamento de experiências ou apoio nos estudos.
Um participante atua como anotador.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

De volta à sala principal, os grupos partilham brevemente as principais ideias.

Questões para reflexão guiada:

- O que te surpreendeu na discussão de hoje?
- Quais ações dos colegas pareceram mais realistas e úteis?
- Qual a relação entre confiança e motivação?

Os participantes podem responder verbalmente ou através de chat.

D. Encerramento e entrega (5 min)

No chat, os participantes completam a frase:
"Uma coisa que farei para fortalecer minha confiança acadêmica é..."

O facilitador resume:

- A confiança cresce com a experiência e o apoio.
- Os colegas desempenham um papel crucial na construção da autoconfiança.

Co-funded by the European Union

Papel dos mentores entre pares

- Facilitar discussões seguras e de apoio.
- Incentive a participação de todos os membros do grupo.
- Compartilhe exemplos pessoais breves quando apropriado.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Câmeras opcionais
- Participação no chat permitida
- Não há pressão para partilhar dados pessoais.

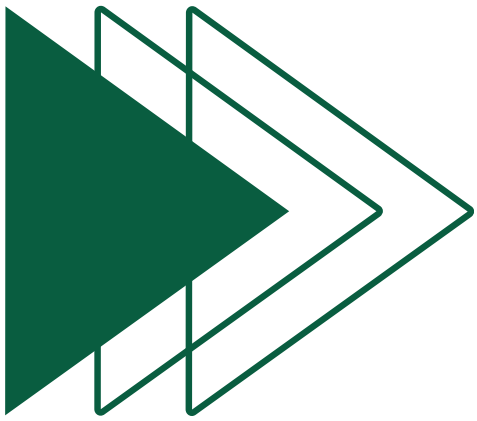
Método de avaliação

Sondagem de boca de urna da Mentimeter:

"Quão confiante você se sente após esta sessão?" (escala de 1 a 5)

MOTIVATE YOUTH

Atividade 3: Cartas para o Meu Eu do Futuro: Reconstruindo a Motivação através da Reflexão e da Conexão com os Pares



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Ensino superior

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Reflita profundamente sobre sua motivação acadêmica atual e seu estado emocional como estudantes universitários.
- Identifique os valores e intenções pessoais que influenciam a motivação a longo prazo.
- Reconheça como a troca de experiências entre pares pode normalizar a incerteza e fortalecer a motivação.
- Elabore uma mensagem motivacional pessoal direcionada ao seu eu futuro.

Formato e plataforma

Zoom ou Teams
Ferramentas: Escrita privada + Salas de discussão + Chat

Métodos não formais utilizados

- Autorreflexão guiada
- Escrita expressiva
- Círculos de escuta entre pares
- Compartilhamento de histórias
- Mapeamento emocional

Por que estes métodos?
Elas priorizam a motivação intrínseca, a segurança emocional e a busca de significado, em vez do desempenho ou da resolução de problemas.

Materiais e ferramentas necessários

- Zoom
- Caneta e papel (escrita offline) ou notas digitais privadas
- Slides com sugestões de reflexão

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

O facilitador dá as boas-vindas aos participantes e explica que esta sessão se concentrará na **motivação intrínseca**, e não em técnicas de estudo ou desempenho acadêmico.

Os participantes são convidados a desativar as notificações e a preparar caneta e papel.

Exercício inicial de ancoragem (2 minutos):
Os participantes fecham os olhos (opcional) e respiram lenta e profundamente três vezes.

Quebra-gelo para bate-papo:

"Neste momento, minha motivação como estudante é a seguinte..."
Os participantes completam a frase usando uma metáfora (por exemplo, "uma luz piscando", "uma mochila pesada", "um motor silencioso").

O facilitador reconhece que todas as metáforas são válidas e que a motivação pode parecer complexa e instável.

B. Atividade principal (30 min)
Os participantes são guiados por um **processo individual de escrita reflexiva.**

O facilitador lê as instruções lentamente, permitindo silêncio entre elas:
1. Em que ponto da sua jornada acadêmica você se encontra neste momento?
2. Qual foi a maior dificuldade que você enfrentou como estudante universitário recentemente?
3. O que te motiva a continuar, mesmo quando a motivação está baixa?
4. O que você espera que seu eu do futuro se lembre desse período?
5. De que tipo de incentivo ou lembrete seu eu do futuro precisa?

Os participantes escrevem uma **carta pessoal endereçada a si mesmos um ano no futuro.**

Estrutura da atividade

Não é necessário partilhar; o texto destina-se à reflexão pessoal.

Salas de discussão Círculos de escuta entre pares

Os participantes são divididos em salas de discussão de 3 a 4 pessoas, cada uma com o apoio de um mentor.

Instruções (claramente explicadas):

- A partilha é voluntária.
- Os participantes podem ler um breve trecho ou resumir sua carta.
- Não darei conselhos a menos que sejam explicitamente solicitados.
- O papel de quem ouve é escutar, não consertar.

Cada participante tem até **4 minutos** para partilhar.

Os mentores entre pares garantem:

- Silêncio respeitoso,
- Equilíbrio de tempo,
- Segurança emocional.

Esta fase centra-se em **ser ouvido**, não em resolver problemas.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

De volta à sala principal, o facilitador conduz uma reflexão suave:

- Como foi escrever para o seu eu do futuro?
- O que você percebeu enquanto ouvia os outros?
- Alguma coisa que você ouviu fez você se sentir menos sozinho(a) como estudante?

Os participantes podem responder verbalmente ou através de chat.

O facilitador destaca como a vulnerabilidade partilhada pode fortalecer a motivação e a conexão.

Estrutura da atividade

D. Encerramento e Conclusão (5 min)

Os participantes são convidados a escolher **uma frase** de sua carta e escrevê-la num lugar privado onde possam vê-la novamente (não será partilhada).

Última mensagem do chat:
"Uma palavra que eu usaria para descrever como me sinto agora é..."

A sessão termina com um lembrete:

A motivação nem sempre vem de fazer mais, mas sim de nos conhecermos melhor.

Papel dos mentores entre pares

- Ao contrário de liderar uma discussão, estabeleça um espaço para ela se desenvolver.
- modelar a escuta atenta,
- proteger limites emocionais,
- Lembrar aos participantes que o silêncio e a reflexão são formas válidas de participação.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Não há obrigação de partilhar textos pessoais.
- Câmera opcional em todo o local.
- Opção de escrita offline disponível
- Abordagem focada nas emoções em vez de pressão acadêmica.

Método de avaliação

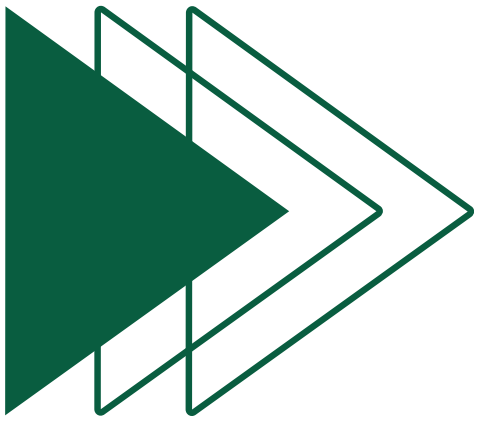
Finalização de compra voluntária via chat:

"Esta sessão ajudou-me a me sentir mais / igual / menos conectado(a) à minha motivação."

Despacho emocional opcional numa palavra.

MOTIVATE YOUTH

Atividade 4: Conseguir o Emprego ou Sabotá-lo?



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Mercado de Trabalho

Objetivos de aprendizagem

-Identifique 3 comportamentos comuns de sabotagem na busca de emprego e como evitá-los.
- Decifre perguntas de entrevista complexas usando dicas e modelos de mentores.
- Elabore frases prontas para usar em entrevistas.
- Comprometa-se com uma ação motivacional para futuras entrevistas.

Formato e plataforma

Zoom/Meet/Teams
Ferramentas: Apresentações Google ou Miro/Padlet para quadros de atividades

Métodos não formais utilizados

Resolução de dilemas gamificada, minioficina, mentoria entre pares, partilhamento entre pares, feedback por chat ao vivo

Materiais e ferramentas necessários

- Slides com dilemas e perguntas de entrevista
- Quadros Miro/Padlet (opcional)
- Salas de discussão do Zoom
- Chat
- Slides do guia do mentor

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

Quebra-gelo: 'Entrevistas de emprego são como ___ porque ___.'

Define o tom para humor e reflexão.
Enquadramento pelo facilitador: "Hoje praticamos como evitar sabotagens e responder de forma inteligente."

B. Atividade principal (45 min)

Rodada 1: Sabotagem ou Sucesso? (25 min)
→ Os participantes em equipas escolhem os melhores/piores comportamentos a partir de cenários de trabalho da vida real.

Exemplo de cenário 1 – O e-mail de motivação

Você quer se candidatar a uma vaga numa ONG que admira. O que você faz?
a) Escreva: "Prezado(a) Senhor(a), tenho muito interesse na vaga. Meu currículo está em anexo."
b) Mencione por que a missão da organização o inspira e faça referência a um de seus projetos recentes.
c) Utilize uma carta genérica que você já tenha enviado para outras 10 organizações.
d) Espere que um amigo se inscreva primeiro e depois decida se ainda quer se inscrever.
✅ **Melhor**: b)
🚫 **Sabotagem**: c) ou d)

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

Exemplo de cenário 2 – Pânico do CV

Você vê uma vaga de emprego que te empolga, mas percebe que seu currículo não está pronto.
a) Você atualiza apenas a seção superior e aplica as alterações mesmo assim.
b) Você passa 3 horas reescrevendo tudo, perde o prazo e desiste.
c) Você envia o currículo antigo porque é "melhor do que nada".
d) Você dedica 30 minutos à edição do seu resumo e dos principais tópicos.
✅ **Melhor**: d)
🚫 **Sabotagem**: b) ou c)

Exemplo de cenário 3 – O momento "Fale-me sobre si"

Em uma entrevista, pedem para você "falar sobre si".
a) Você começa a falar sobre os seus hobbies e depois sobre a sua família.
b) Você fornece uma resposta clara em 3 partes: quem você é, 1 ponto forte principal + exemplo e por que está se candidatando.
c) Você diz: "Está tudo no meu currículo" e faz uma pausa.
d) Você entra em pânico, começa a divagar e pede desculpas.
✅ **Melhor**: b)
🚫 **Sabotagem**: a), c) ou d)

2ª Rodada: Minioficina sobre Segredos da Entrevista (20 min)

1.→ O facilitador explica e demonstra 3 perguntas difíceis (adjetivos, defeito/mérito, motivação)

Exemplo de pergunta 1: "Dê-me 3 adjetivos para o descrever"
Dica: Evite clichês como "trabalhador, apaixonado, motivado". Em vez disso, adicione contexto.
Responder:
"Curioso: Adoro explorar novos assuntos."
Preciso: Certa vez, encontrei um erro de digitação em uma campanha nacional.
Calma: Mesmo durante um projeto em grupo caótico, ajudei minha equipa a manter o foco."

Estrutura da atividade

Exemplo de pergunta 2: "Qual é o seu maior defeito e qual é a sua melhor qualidade?"
Dica: Seja honesto, mas mostre evolução.
Responder:
"Meu defeito é o excesso de planejamento: costumo pensar demais antes de agir. Mas estou aprendendo a tomar decisões mais rápidas quando necessário."
Minha maior qualidade é a adaptabilidade: consigo lidar com mudanças de última hora com calma, mesmo em ambientes novos."

B. Instruções para Salas de Discussão
Funções: facilitador, cronometrista, mentor de colegas. Instruções: decidam, discutam e defendam as escolhas da sua equipa.
Os mentores orientam a reflexão e a clareza.

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)
- Com que tipo de comportamento de sabotagem você se identifica?
- Que dica te ajudará na próxima vez?
— O que alguém disse que te ajudou?

D. Encerramento e conclusão (10 min)
- No chat: 'Na minha próxima entrevista, vou me lembrar de...'
- Questionário: 'Você se sente mais confiante agora?' (Sim / Um pouco / Ainda nervoso)

Papel dos mentores entre pares

Os mentores apoiam discussões em grupo, esclarecem dúvidas, demonstram respostas inteligentes e incentivam a participação de todos.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Câmera opcional
- As respostas podem ser digitadas ou faladas.
- Slides e exemplos simples e claros.
- 'Passar a vez' é sempre permitido ao partilhar respostas pessoais.

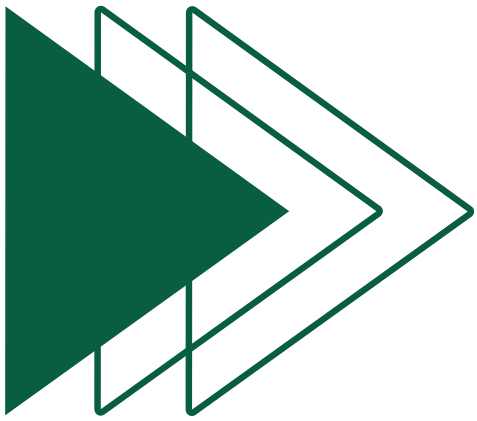
Método de avaliação

Inquérito final: 'Minha confiança para entrevistas aumentou' (escala de 1 a 5)

Chat de saída: 'Um truque que vou usar da próxima vez é...'

MOTIVATE YOUTH

Atividade 5: Desafio de Trabalho de 7 Dias



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Mercado de Trabalho

Objetivos de aprendizagem

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Transformar um objetivo geral (“Quero um emprego”) num plano de ação de 7 dias com microetapas realistas.
- Identificar um bloqueador de motivação comum e crie uma "etapa de reinicialização" para recomeçar.
- Escolher um mecanismo de apoio: um colega + uma rotina de acompanhamento para garantir a responsabilidade.
- Definir uma “ação para o primeiro dia” (máximo de 30 minutos) que seja mensurável e viável.

Formato e plataforma

Online via Zoom / Google Meet / MS Teams (com salas de discussão).
Uma ferramenta colaborativa: Padlet (recomendada) ou Google Docs.
Configuração recomendada do Padlet:

- Colunas: Dia 0 (Preparação) + Dia 1 ... Dia 7
- Área/coluna adicional: “Etapas para Reiniciar a Motivação”

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 70 minutos.
Tamanho recomendado do grupo: 8 a 22 participantes.
Salas de discussão: 3 a 5 participantes por sala (ideal: 4).
Cada sala tem um mentor ou um anfitrião designado.

Métodos não formais utilizados

Definição de metas;
Mentoria entre pares em pequenos grupos;
Microcompromissos e responsabilização;
Aprendizagem através da partilha de exemplos ("banco de tarefas").

Materiais e ferramentas necessários

Slides (máximo 5)

- Slide 1: Propósito + princípio de que "pequenos passos criam motivação"
- Slide 2: Regra de ouro: cada etapa com duração máxima de 30 minutos.
- Slide 3: Exemplos de microações (currículo, pesquisa, envio de mensagens, candidatura, prática)
- Slide 4: Passos para redefinir a motivação (o que fazer quando você perde a energia)
- Slide 5: Avaliação + encerramento

Padlet/Google Doc preparado com antecedência.
Cronômetro (verbal funciona bem).
Opcional: lista de "tarefas" para os participantes que não sabem por onde começar.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

Questionário/bate-papo: "Em uma escala de 1 a 10, quão preparado(a) você está para dar um passo relacionado ao trabalho nos próximos 7 dias?" Pergunta complementar: "Por que não é dois pontos a menos?" (focando em recursos e pontos fortes).
Definindo o desafio. O facilitador explica:

- O objetivo não é um plano perfeito, mas sim um plano que seja viável.
- A motivação geralmente surge depois da ação, não antes dela.
- Todos saem com etapas de ancoragem do Dia 1 / Dia 3 / Dia 7, além de uma etapa de reinicialização.

B. Atividade principal (35 min)

Objetivo: cada participante cria um plano simples e realista de 7 dias, estruturado em torno de três ações principais e uma ação de reinicialização.

Passo 1 – Escolha sua direção semanal (5 min, individual)
Os participantes escolhem uma direção:

- **A: Clareza** (explorar funções e interesses)
- **B: Materiais** (CV/perfil/informações básicas sobre candidaturas)
- **C: Confiança** (prática, entrevistas, mensagens)

Eles postam no Dia 0:

- "Minha direção para esta semana é..."

Etapa 2 – Criar 3 ações principais (15 min, salas de discussão)
Em salas de discussão, mentores orientam cada participante a postar:

- Dia 1: uma microação (máximo de 30 minutos)
- Dia 3: uma microação (máximo de 30 minutos)
- ...
- Dia 7: uma microação (máximo de 30 minutos)

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

Regra: cada ação deve ser mensurável/visível (você deve poder provar que a realizou).
Exemplos de ações de âncora:

- Dia 1: "Atualizar o título do currículo + adicionar 3 tópicos (habilidades/experiência)."
- Dia 3: "Salve 3 anúncios de emprego adequados + candidate-se a 1 (ou redija o e-mail de candidatura)."
- Dia 7: "Grave um áudio de 2 minutos respondendo a uma pergunta da entrevista."

Passo 3 – Adicione uma Etapa de Reinicialização da Motivação (5 min, em grupo)
Cada participante adiciona uma "etapa de reinicialização" (5 a 10 minutos) para momentos de baixa energia, por exemplo:

- "Abra o currículo e edite uma frase."
- "Pesquise uma palavra-chave de emprego e salve um resultado."

Etapa 4 – Criar um Banco de Tarefas em Grupo (10 min, plenária)
Cada grupo de discussão partilha 2 das "tarefas mais fáceis de realizar" em sua sala.

1. O facilitador as reúne numa área simples de "banco de tarefas" no Padlet/Doc.

C. Instruções para Salas de Discussão
Objetivo: Todos saem com o Dia 1, Dia 3, ..., Dia 7 + uma Etapa de Reinicialização.
Funções:

- Cronometrista
- Incentivador (garante que todos falem)
- Verificador de realidade (garante que cada tarefa dure no máximo 30 minutos e seja mensurável)

Perguntas de coaching:

- "Qual é o menor passo possível?"
- "Como você saberá que está pronto?"
- "Se você tivesse apenas 10 minutos, o que faria?"
- "O que normalmente te bloqueia e qual etapa de reinicialização te ajuda a recomeçar?"

Estrutura da atividade

D. Reflexão/Debriefing (15 min)
Perguntas facilitadas:

- Qual passo tem maior probabilidade de te ajudar a começar? Por quê?
- O que pode te bloquear por volta do 2º ou 3º dia, e qual etapa de reinicialização você usará?
- O que você aprendeu com o plano de outra pessoa?

E. Encerramento e conclusão de comida (10 min)
Declaração de compromisso: Cada participante escreve no chat: "No primeiro dia eu vou..." (sua ação de 30 minutos).
Finalização da compra: Uma palavra no chat: "Agora me sinto..." (focado/preparado/mais calmo/motivado).

Papel dos mentores entre pares

Os mentores entre pares apoiam os participantes através de:

- Ajudando-os a dividir as tarefas em microetapas realistas;
- Garantir que cada ação seja mensurável e executável em 30 minutos;
- Oferecer caminhos alternativos (se um participante ainda não puder se candidatar, poderá explorar as funções disponíveis ou preparar materiais);
- Incentivar uma linguagem de apoio e a responsabilização sem pressão.

Medidas de inclusão e acessibilidade

Opção "Passar" para dados pessoais; os participantes podem trabalhar com exemplos gerais.
Os participantes podem escolher entre três percursos de tarefas (Clareza / Materiais / Confiança), para que ninguém seja forçado a "aplicar" se ainda não estiver preparado.
Todas as ações são planejadas como microetapas (máximo de 30 minutos), para reduzir a sobrecarga e apoiar os participantes com pouca energia, ansiedade ou tempo limitado.

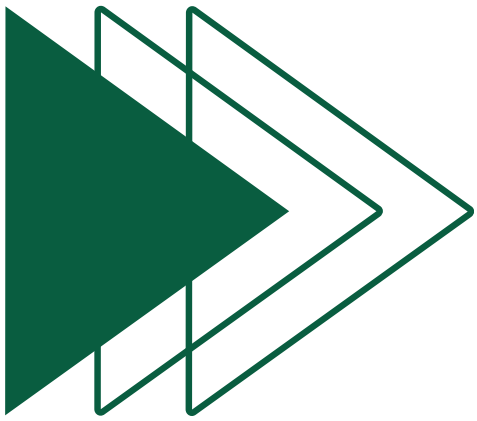
Método de avaliação

Questionário final: "Tenho uma ação clara para o primeiro dia." (Sim / Não tenho certeza / Não)

Bilhete de saída do chat: "Meu passo para redefinir a motivação é..."

MOTIVATE YOUTH

Atividade 6: Sprint de Entrevistas: Confiança através da Prática



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Mercado de Trabalho

Objetivos de aprendizagem

Ao final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Responder a duas perguntas comuns de entrevistas com maior clareza e estrutura.
- Dar e receber feedback construtivo dos colegas usando um formato simples e previamente acordado.
- Identificar pelo menos 1 a 2 "frases fortes" pessoais (frases-chave) para usar em entrevistas reais.
- Comprometer-se com uma breve rotina de prática (10 a 15 minutos) nos próximos 5 dias para manter a motivação e a confiança.

Formato e plataforma

Zoom / Google Meet / MS Teams (com salas de discussão).
Uma ferramenta colaborativa: Miro / Jamboard / Padlet (formato mural).
Recomendação: Miro/Jamboard para publicação rápida de post-its.

MOTIVATE YOUTH

Duração e tamanho do grupo

Duração total: 80 minutos.
Tamanho recomendado do grupo: 9 a 18 participantes (idealmente um múltiplo de 3).
Salas de discussão: 3 pessoas por sala.

Métodos não formais utilizados

Simulações de papéis (simulações curtas e repetidas)
Aprendizagem e mentoria entre pares
Feedback guiado e treino entre pares.

Materiais e ferramentas necessários

1. **Slides (máximo 5)**
   - Slide 1: Objetivo + regras do espaço seguro (respeito, confidencialidade, ausência de julgamento)
   - Slide 2: Funções + tempo
   - Slide 3: Perguntas de entrevista + estrutura de resposta simples
   - Slide 4: Fórmula de feedback
   - Slide 5: Conclusão + acompanhamento com um colega
2. **Um quadro colaborativo (Miro/Jamboard/Padlet) com três áreas:**
   - "Frases fortes que ouvi"
   - "O que aumentou a confiança"
   - "Meu próximo passo na prática"
3. **Um cronômetro (pode ser controlado verbalmente pelo facilitador)**
4. **Opcional**: uma breve lista de "frases iniciais" para participantes que se sintam bloqueados/ansiosos.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

Check-in no chat
Proposta: "Numa palavra, as entrevistas são como..." (por exemplo, estressantes, uma oportunidade, um teste, um desafio).
O facilitador, ao definir o contexto do espaço seguro, afirma claramente:

- "Isto é um treino, não uma avaliação."
- "O feedback diz respeito ao comportamento e à clareza, não à personalidade."

Definição de funções
Explique as funções (Candidato / Entrevistador / Observador). Mencione que todos irão alternar as funções.

B. Atividade principal (35 min)

Objetivo: os participantes completam duas rodadas curtas de entrevistas (Rodada 1 + Rodada 2 de atualização), demonstrando uma melhora visível.

Estrutura de resposta simples (apresentada num slide):

- **Quem sou eu** (1 frase)
- **O que eu sei fazer** (1 habilidade + breve exemplo)
- **Por que isso é importante** (por que é relevante para o trabalho/equipa)

Perguntas utilizadas na entrevista:

1. "Fale sobre si."
2. "Por que deveríamos contratá-lo(a)?"
3. Alternativa opcional: "Conte-me sobre um desafio que você resolveu."

Estrutura da atividade

1ª rodada – Treino de velocidade (20 min)
Em cada sala de discussão:

- Respostas dos candidatos (2 min)
- O observador fornece feedback usando a fórmula (ver abaixo) (2 min)
- O entrevistador faz uma pergunta para esclarecer o assunto (1 min).
- Faça o rodízio de funções até que cada pessoa tenha sido o Candidato uma vez (3 mini-sprints por sala de discussão).

Intervalo no plenário (5 min)
Todos publicam no fórum: **uma "frase forte" que ouviram** de alguém.
O facilitador destaca de 3 a 4 exemplos e reforça o que os torna eficazes (claros, concretos, relevantes).

Rodada 2 – Rodada de Melhorias (20 min)
Repita a mesma estrutura, mas cada candidato deve incluir:

- 1 frase forte (uma declaração de valor clara)
- 1 exemplo concreto (máximo de 10 segundos)
- Incentive pequenas melhorias em vez da perfeição.

C. Instruções para Salas de Discussão
Funções e Tempo:

- Candidato: Resposta em 2 minutos
- Observador: feedback em 2 minutos
- Entrevistador: 1 minuto para perguntas de esclarecimento
- Total: 5 minutos por pessoa.

Fórmula de feedback do observador:

- "Notei..." (uma observação concreta)
- "Gostei de..." (algo que ficou claro/forte)
- "Sugiro..." (uma melhoria realista)

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

Regras:

- Sem linguagem que demonstre julgamento (evite "ruim", "fraco", "errado").
- É permitido fazer anotações. Ler uma resposta preparada também é aceitável.

D. Reflexão/Debriefing (15 min)

Perguntas de facilitação:

- O que apresentou maior melhora: clareza, confiança ou estrutura?
- O que você mudou entre a Rodada 1 e a Rodada 2?
- Qual feedback foi mais útil e por quê?
- O que normalmente diminui sua motivação para se candidatar a vagas/participar de entrevistas, e o que você pode fazer de diferente agora?
- Qual dessas "frases impactantes" você reutilizaria numa entrevista real?

E. Encerramento e conclusão de comida (10 min)

Para levar (2 min):

Cada participante escreve no quadro sob "Meu próximo passo de prática":

- "Nos próximos 5 dias, vou praticar por 10 minutos..." (mensagem de voz, colega, espelho, roteiro curto).

Responsabilidade entre os parceiros (5 min): se os participantes estiverem de alguma forma conectados (são amigos, colegas de classe, etc.)

Emparelhamento rápido: cada participante escolhe um parceiro de responsabilidade.

Regra de amizade: envie uma mensagem após 48 horas: "Você já fez seus 10 minutos?"

Conclusão (3 min):

Sugestão de conversa: "Neste momento, sinto-me mais..." (confiante/preparado/motivado/ainda nervoso, mas pronto).

Papel dos mentores entre pares

Os mentores entre pares apoiam o processo através de:

- Modelar feedback seguro e comunicação respeitosa;
- Garantir tempo de fala igualitário nas salas de discussão;
- Ajudar os participantes a "desbloquearem" seus bloqueios com dicas de coaching simples (valores, exemplos, relevância);
- Incentivar melhorias realistas (pequenas melhorias, não soluções perfeitas);
- Manter o ritmo de sprint e o tom positivo.

Medidas de inclusão e acessibilidade

É permitido ler anotações preparadas.

Linguagem clara e uma breve resposta de exemplo em um slide.

Permita a opção "não partilhar" caso o participante não queira divulgar dados pessoais; ele poderá responder usando um exemplo genérico.

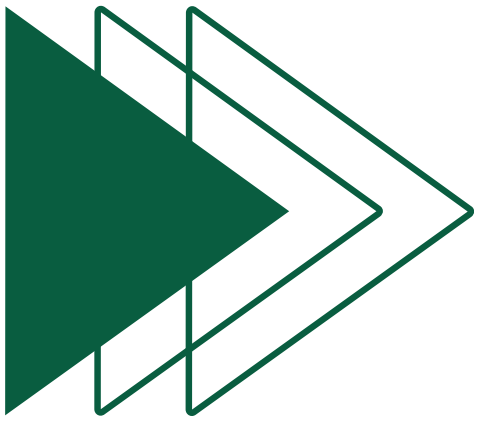
Método de avaliação

P**esquisa final (1–5)**: "Minha confiança na entrevista aumentou."

Bilhete de encerramento do chat: "Uma coisa que usarei numa entrevista de emprego real é..."

MOTIVATE YOUTH

Atividade 7: Impulso Digital: Mantendo a Motivação Desportiva à Distância



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Desportos

Objetivos de aprendizagem

Liste o que os participantes devem saber/fazer após a atividade:

- Identifique pelo menos duas estratégias eficazes para manter a atividade física e a motivação para a prática desportiva num ambiente online/remoto.
- Mencione uma barreira digital/remota que impede a prática de desportos e receba uma sugestão de um colega sobre como superá-la.
- Comprometa-se com uma medida concreta e mensurável para incorporar o desporto na rotina deles na próxima semana.

Formato e plataforma

- **Plataforma principal:** Zoom (com função de salas simultâneas)
- **Ferramenta de colaboração:** Padlet/Miro (para criar um quadro de visão digital). Sli.do.
- **Ferramentas de interação:** Questionários do Zoom, Chat

Duração e tamanho do grupo

- **Tempo total**: 75 minutos
- **Participantes**: 12–18
- **Tamanho da sala de discussão**: 3 a 4 pessoas

Métodos não formais utilizados

Por exemplo: contar histórias, discussões em grupos menores, tarefas digitais criativas.

- **Tarefa Digital Criativa:** Criação de um "Quadro de Inspiração Motivacional Remoto" usando Padlet ou Miro.
- **Discussões em grupo**: Mentoria entre pares e partilhamento de desafios/estratégias.
- **Interação por sondagem/chat**: verificações regulares para manter o engajamento.

Materiais e ferramentas necessários

- Slides de atividades (com instruções visuais claras).
- Link para um Padlet ou Miro partilhado (modelo pré-estruturado para quadros de visão).
- Configuração de sondagem no Zoom (para avaliação).
- Lista de perguntas abertas para reflexão, destinadas a mentores.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

- **Quebra-gelo digital**: Peça aos participantes que digitem no chat: "Um emoji que represente seu desporto favorito + uma palavra que descreva como você se sente ao praticá-lo."
- **Introduza o tema**: Por que encontrar motivação para o desporto é crucial ao treinar remotamente ou sozinho?

B. Atividade principal (25 min)

- **Quadro de Visão Digital**: Instrua os participantes a acessarem o link do Padlet (tela partilhada + link no chat).
- **Tarefa**: Utilize o painel do Padlet para definir visual e textualmente seu objetivo desportivo atual e as principais motivações pessoais por trás dele. (15 min)
- Os mentores monitoram ativamente o Padlet, incentivando a criatividade e o foco.

C. Instruções para as Salas de Discussão (15 min)

- **Instruções**: Envie os participantes para salas de discussão pré-atribuídas (3 a 4 pessoas).
- **Tarefa**: Cada pessoa partilha brevemente seu mural do Padlet e discute uma das principais barreiras que enfrenta no trabalho remoto (por exemplo, espaço em casa, distrações, falta de companhia). Os colegas oferecem pelo menos uma solução prática e adequada para o trabalho remoto.
- **Funções**: Cronometrista, Anotador (os mentores são observadores silenciosos/incentivadores).

D. Reflexão / Análise Pós-Reunião (20 min)

- Traga os participantes de volta à sala principal.
- **Reflexão Guiada**: Discussão em plenária com perguntas: "Qual foi a solução remota mais surpreendente que você ouviu?" "Como foi partilhar seu Padlet/metas com seus colegas?" "O que geralmente faz você perder a motivação ao treinar sozinho?"
- Os mentores partilham de uma a duas ideias-chave sobre apoio entre pares, ouvidas nas reuniões.

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

E. Encerramento e conclusão (5 min)
Peça a cada participante que digite no chat (ou em uma sondagem final) uma pequena ação concreta que realizará amanhã para manter sua motivação desportiva.
Resumo final dos principais pontos de aprendizagem.

Papel dos mentores entre pares

Descreva como os mentores apoiam as discussões, incentivam o partilhamento, etc.

- Monitorar ativamente o Padlet e fornecer suporte técnico.
- Visite as Salas de Discussão para garantir que os debates sejam focados; use perguntas abertas para estimular uma reflexão mais profunda ("Como esse sentimento afeta sua motivação?").
- Compartilhe uma breve história pessoal sobre como superou uma barreira digital em sua própria vida desportiva.
- Incentive os participantes tímidos a usar o chat.

Medidas de inclusão e acessibilidade

Câmera opcional, opções de bate-papo, ferramentas simples e suporte visual.

- Permita que os participantes desliguem suas câmeras caso se sintam desconfortáveis ou tenham problemas de conectividade.
- Utilize a função de bate-papo e sondagens simples para participantes tímidos que preferem não falar em voz alta.
- Use apenas uma ferramenta de colaboração (Padlet ou Miro); evite ferramentas que exigem registo.
- Utilize sempre um slide visual e uma explicação oral; repita a tarefa antes da abertura das salas.

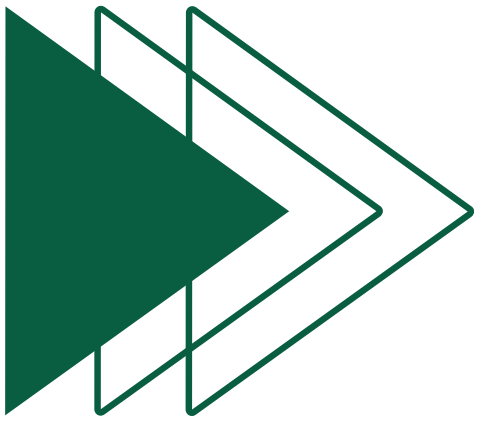
Método de avaliação

- Questionário simples e anônima no Zoom (Semáforo / escala de 3 pontos): "Aprendi algo novo?", "Senti-me conectado(a) aos meus colegas?", "A atividade atendeu às minhas expectativas?"

- Reação com emoji para encerrar a sessão.

MOTIVATE YOUTH

Atividade 8: Além das Linhas Laterais: Redefinindo a Igualdade de Gênero no Desporto



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Desporto / Inclusão Social / Igualdade de Gênero

Objetivos de aprendizagem

- Identifique pelo menos dois estereótipos de gênero comuns que limitam a participação em desportos.
- Analise uma barreira sistêmica à igualdade de gênero num contexto desportivo local e proponha uma solução liderada por seus pares.
- Comprometa-se com uma ação inclusiva para apoiar a diversidade de gênero em sua própria comunidade desportiva.

Formato e plataforma

- **Plataforma principal**: Zoom (com função de salas simultâneas).
- **Ferramenta de colaboração**: Padlet ou Miro (para um "Mapa de Estereótipos" e um projeto de "Clube Inclusivo").
- **Ferramentas de interação**: Questionários do Zoom, Chat, Mentimeter (para desmistificação anônima).

Duração e tamanho do grupo

Tempo total: 75 minutos.
Participantes: 12 a 18 pessoas.
Tamanho da sala de discussão: 3 a 4 pessoas.

Métodos não formais utilizados

- **Desmistificando mitos digitais**. Questionários em tempo real para questionar estereótipos de gênero no desempenho desportivo.
- **Narrativa em formato de estudo de caso.** Analisando as trajetórias de diversos atletas utilizando painéis digitais visuais.
- **Discussões em grupo.** Sessões de estratégia entre pares sobre a criação de culturas inclusivas nos vestiários.

Materiais e ferramentas necessários

1. **Slides da atividade**: Apresentação visual com dados sobre as disparidades de gênero na mídia desportiva e no financiamento.
2. **Link para Padlet/Miro**: Modelo pré-estruturado "Integrar o Campo de Jogo".
3. **Questionários do Zoom**: perguntas pré-configuradas sobre estereótipos de gênero.
4. **Guia de reflexão**: Lista de tópicos relacionados à representação e à influência da mídia.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

- **Quebra-gelo digital**: Peça aos participantes que digitem no chat: "Uma atleta mulher ou não-binária que te inspira + uma palavra que descreva sua maior qualidade".
- **Introdução ao tema**: Por que a igualdade de gênero não se trata apenas de "justiça", mas sim da qualidade e do crescimento do desporto como um todo?

B. Atividade principal: O mapa de estereótipos (25 min)

- Os participantes seguem um Padlet até um quadro dividido em "Mitos Comuns" versus "Realidades" no desporto (por exemplo, força, liderança, cobertura da mídia).
- Na sala principal, os participantes adicionam "post-its" digitais com estereótipos que ouviram ou vivenciaram e, em seguida, os contestam com fatos apresentados nos slides.
- Monitore o fórum para garantir um espaço digital respeitoso e seguro.

C. Salas de Discussão: O Desafio do Clube Inclusivo (15 min)

- Os grupos recebem um cenário (por exemplo, "Um clube de futebol local quer criar um time feminino, mas enfrenta resistência dos pais").
- Cada grupo deve propor duas medidas concretas para mudar a cultura e incentivar a participação.
- Designe um "Defensor" (pessoa que tomará notas) e um "Apresentador".

D. Reflexão / Análise Pós-Reunião (20 min)

- Reúna todos para uma discussão em plenário.

Estrutura da atividade

Questões:
"Que estereótipo foi o mais difícil de combater?"
"Como a falta de representatividade na mídia afeta a motivação de uma jovem para entrar numa equipa?"
"O que os aliados do sexo masculino podem fazer para apoiar a igualdade na academia/campo?"

E. Encerramento e conclusão (5 min)
Cada participante digita um "Compromisso de Inclusão" no chat (por exemplo, "Eu irei denunciar insultos sexistas na minha sessão de treinamento").

Papel dos mentores entre pares

- Facilite as discussões perguntando: "Como essa barreira mudaria se tivéssemos treinadores mais diversos?"
- Garantir que os participantes possam acessar o Padlet sem precisar se registar.
- Compartilhe um breve exemplo de uma situação em que você presenciou preconceito de gênero no desporto e como isso foi resolvido.

Medidas de inclusão e acessibilidade

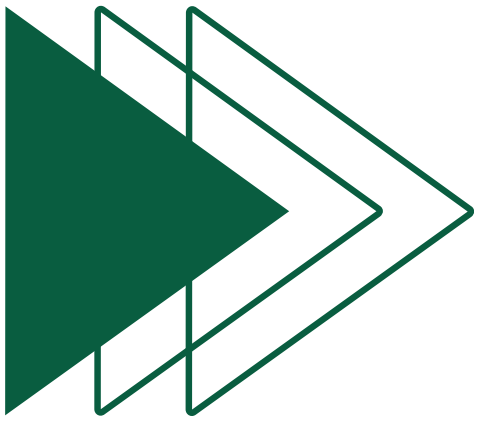
- A câmera é opcional para respeitar a privacidade; use o chat para assuntos delicados.
- Evite jargões; use ícones visuais para representar diferentes desportos e conceitos.
- Use apenas um link externo para evitar a fadiga de abas.

Método de avaliação

- **Questionário anônimo no Zoom**: "Sinto-me mais confiante ao defender a igualdade?" "Este espaço foi seguro para partilhar?"
- Reação com emojis representando sua "energia para a mudança".

MOTIVATE YOUTH

Atividade 9: Exercícios em Casa e Alimentação: O Seu Plano Pessoal de Saúde



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Desportos e Estilo de Vida Saudável

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identificar pelo menos duas motivações pessoais para manter uma rotina de exercícios e alimentação em casa.
- Identificar uma barreira pessoal (por exemplo, falta de espaço, hábitos na cozinha) que reduza a sua consistência.
- Dividir uma meta de saúde numa pequena etapa realista para tentar alcançar nos próximos 7 dias.
- Utilizar perguntas de mentoria entre pares para ajudar outras pessoas a esclarecerem seus passos em relação à prática de exercícios físicos e ao planejamento alimentar.

Formato e plataforma

- **Plataforma principal:** Zoom, Google Meet ou Teams.
- **Padlet:** "Miniplano de saúde de 7 dias"

MOTIVATE YOUTH

Duração e tamanho do grupo

- **Tempo total**: 60 minutos.
- **Tamanho do grupo**: 8 a 20 participantes.
- **Tamanho da sala de discussão**: 3 a 4 participantes (idealmente um mentor + 2 a 3 mentorados)

Métodos não formais utilizados

- **Caça ao Tesouro Digital**: Usando o Padlet para uma atividade interativa de autorreflexão.
- **Mentoria entre pares**: Pequenos grupos que aplicam perguntas abertas para auxiliar na definição de metas.
- **Metáforas visuais**: Utilizando ícones para simplificar discussões sobre objetivos e barreiras na área da saúde.
- **Microaprendizagem**: Dividir as ambições de saúde em pequenos "micropassos" gerenciáveis para o sucesso.
- **Narrativa Digital**: Os participantes partilham experiências pessoais para promover a resiliência da comunidade e o partilhamento de vivências.

Materiais e ferramentas necessários

- **Software de videoconferência**: Zoom, Google Meet ou Microsoft Teams (com salas de discussão).
- **Quadro Padlet**: Configure-o com 6 estações para a atividade de Caça ao Tesouro.
- **Ferramenta de votação interativa**: Use o Zoom Polls ou o Mentimeter para obter feedback em tempo real e visualização de dados.
- **Modelos digitais**: O "Miniplano de Saúde de 7 Dias" partilhado via link ou partilhamento de tela para uso dos participantes.
- **Cartões de Coaching Digitais**: Cartões de Coaching Digitais contendo perguntas abertas e poderosas para mentores.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

- **Quebra-gelo**: Cada pessoa digita uma palavra no chat descrevendo o que a motiva a se manter ativa em casa.
- Mostre o slide "Mapa da Saúde" e explique as "estações" do Padlet.

B. Atividade principal: Caça ao tesouro da saúde (30 min)

- **Instruções**: As equipas devem entrar em salas de discussão para visitar 6 estações no Padlet.
- **Estações**:
  1. Resumo de Movimento: Escolha um exercício que você goste de fazer em casa (por exemplo, alongamento, HIIT, dança).
  2. Momento de Energia: Escolha a imagem de uma refeição ou ingrediente que lhe dê energia.
  3. Ícone Futuro: Selecione um ícone que represente sua meta de condicionamento físico para o próximo mês.
  4. Etiqueta de Barreira: Mencione uma coisa que o impede de treinar ou se alimentar bem (por exemplo, "falta de equipamento", "lanches tarde da noite").
  5. Pequena Vitória: Escreva uma pequena ação que você possa realizar esta semana (por exemplo, "fazer 10 agachamentos durante um comercial", "beber um copo de água a mais").
  6. Verificação de apoio: Quem pode te ajudar a manter o foco? (por exemplo, um parceiro de treino, um membro da família).

Sessão de Coaching em Salas de Grupo (20 min)

- Os participantes discutem suas "Pequenas Vitórias" e "Barreiras".
- Os mentores perguntam: "O que tornaria esse micropasso realista para você esta semana?"

C. Reflexão / Análise Pós-Resumo (15 min)

- **Questionário do Zoom**: "Você se sente mais seguro(a) em relação ao seu plano de 7 dias? — Sim / Um pouco / Ainda não."
- **Reflexão guiada**: O que você descobriu sobre sua motivação hoje?

Estrutura da atividade

D. Encerramento e entrega (5 min)

- Cada participante digita sua microetapa no chat.
- O facilitador resume as principais informações e define uma reunião de acompanhamento opcional para 7 dias depois.

Papel dos mentores entre pares

Pequenos grupos de discussão onde os participantes aplicam perguntas abertas para apoiar o processo de definição de metas uns dos outros.

Medidas de inclusão e acessibilidade

O uso de câmeras é opcional; os participantes podem usar mensagens de voz ou chat se preferirem não escrever.

Método de avaliação

Conversa pré-atividade ("uma palavra") versus conversa pós-atividade ("uma frase") sobre o compromisso, para medir a clareza.

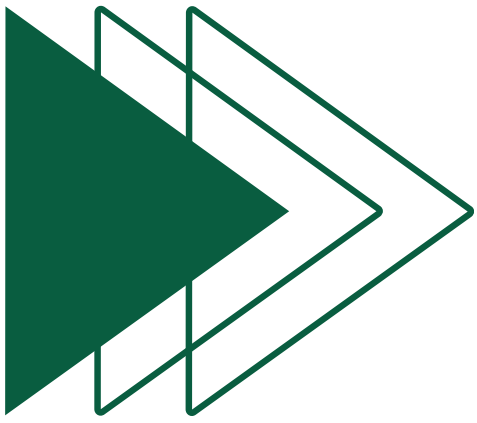
Verificação de emojis: 👍 (Confiante), 🙂 (Um pouco), 👋 (Precisa de apoio).

Recursos

- Padlet: **"Miniplano de saúde de 7 dias"**
- **Cartões de Coaching Digital**

MOTIVATE YOUTH

Atividade 10: Descubra o Seu Propósito: Caça ao Tesouro da Motivação para o Voluntariado



Co-funded by
the European Union

Área de Motivação

Voluntariado

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes deverão ser capazes de:

- Identifique pelo menos duas motivações pessoais para se envolver em trabalho voluntário (formal ou informal).
- Identifique uma barreira pessoal que reduza a motivação deles para o voluntariado.
- Divida uma intenção geral de voluntariado numa pequena etapa realista que eles possam tentar nos próximos 7 dias.
- Utilize perguntas de mentoria entre pares para ajudar outro jovem a esclarecer sua motivação para o voluntariado e os próximos passos.

Formato e plataforma

- **Plataforma principal**: Zoom (ou Google Meet/Teams).
- **Ferramenta de colaboração**: Formulário Google (ou Padlet) para o quadro da "Caça ao Tesouro".
- **Opcional**: Modelo Padlet para o "miniplano de 7 dias" de cada participante.

Duração e tamanho do grupo

- **Tempo total**: 60 minutos.
- **Tamanho do grupo**: 8 a 20 participantes.
- **Tamanho das salas de discussão**: 3 a 4 participantes por sala (idealmente um mentor + 2 a 3 mentorados).

Métodos não formais utilizados

- Caça ao tesouro gamificada (pistas digitais).
- Mentoria entre pares em salas de discussão.
- Reflexão criativa (elaboração de frases + microplanejamento).
- Sessão plenária com partilha de experiências e breves rodadas de feedback.

Materiais e ferramentas necessários

- Apresentação de slides com instruções visuais: Motivar Jovens ONLINE NFE 1
- Formulário do Google: Caça ao tesouro
- Padlet partilhado: Modelo de "miniplano de 7 dias"
- Funcionalidades do Zoom: salas de discussão, sondagens, bate-papo e reações.
- Elementos visuais/ícones simples para participantes com baixo nível de alfabetização.

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

1. O facilitador dá as boas-vindas ao grupo, apresenta os objetivos e as regras (confidencialidade, partilhamento de histórias fictícias ou pessoais opcional, opção de passar o bastão).
2. Quebra-gelo rápido "**Uma palavra**": cada participante digita uma palavra no chat que descreva o que o motiva a ser voluntário (1 minuto).
3. Mostre o mapa da caça ao tesouro no slide e explique o Padlet: os participantes visitarão 6 estações (pistas).

B. Atividade principal (30 min)

Explique a tarefa e os papéis da caça ao tesouro (2 min): cada equipa de discussão abrirá o Padlet, completará as estações e ajudará os outros a elaborar uma frase com seu propósito pessoal e uma microetapa.

Estações:

1. **Resumo dos pontos fortes**
   Escolha uma habilidade ou qualidade que você gosta de usar ao ajudar os outros (por exemplo, ouvir, organizar, criatividade).
2. **Momento que importou**
   Escolha uma imagem que corresponda a um momento em que você ajudou alguém ou contribuiu para um grupo.
3. **Imagem futura**
   Escolha um ícone que represente o tipo de contribuição que você gostaria de fazer no futuro.
4. **Etiqueta de barreira**
   Dê um exemplo de algo que diminui sua motivação para ser voluntário (falta de tempo, falta de confiança, não saber por onde começar, etc.).
5. **Pequena vitória**
   Escreva uma pequena ação relacionada ao voluntariado que pareça viável para esta semana.
6. **Verificação de suporte**
   Quem poderia te apoiar com essa pequena ação? (nomeie uma pessoa ou grupo).

Estrutura da atividade

C. Instruções para as Salas de Discussão
Tempo: 20 minutos no total. O término do tempo será anunciado na sala principal.

Os participantes trabalham em salas de discussão (20 minutos): cada pessoa passa de 2 a 3 minutos em cada estação, cerca de 2 minutos partilhando sua versão preliminar da frase de propósito e do micro-passo. Os mentores utilizam perguntas de orientação (ver seção 9).

Funções por sala:

- **Cronometrista (mentor ou participante designado)**: controla o tempo e sinaliza as transições.
- **Anotador**: digita uma frase na coluna do Padlet do grupo, resumindo o objetivo e a microetapa de cada pessoa.
- **Porta-voz**: Pronto para partilhar um exemplo concreto na plenária.

Sugestões para orientar os mentores: "O que tornaria essa microetapa realista para você esta semana, relacionada ao voluntariado?" / "De que tipo de apoio você precisa e quem pode oferecê-lo?" Evite dar soluções diretas; faça perguntas.

D. Reflexão/Debriefing (15 min)
Retorne à plenária. Use uma sondagem rápida no Zoom: **"Você sente-se mais seguro(a) em relação a uma pequena ação que pode tomar? — Sim / Um pouco / Ainda não." (1 min)**

Reflexão guiada (10–12 min): o facilitador faz 3 perguntas e convida 3 voluntários a falar brevemente:

1. **O que você descobriu hoje sobre sua motivação para ser voluntário?**
2. **Qual sugestão de um colega foi a mais útil?**
3. **Que pequeno passo você vai tentar esta semana e quem vai te apoiar?**

Feedback breve entre pares: os mentores destacam uma expressão positiva que ouviram (por exemplo, que valida algo, que é concreta).

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

E. Encerramento e conclusão (5 min)

- Cada participante digita no chat a micro-etapa que tentará realizar esta semana (uma frase).
- O facilitador resume as principais informações, relembra os canais de apoio e define um acompanhamento opcional (por exemplo, uma breve conversa em grupo após 7 dias).
- Incentive os participantes a salvarem sua entrada no Padlet e a copiarem o miniplano para seus dispositivos.

Papel dos mentores entre pares

- Participe de salas de discussão como cronometrista ou instrutor.
- Faça perguntas abertas de coaching (por exemplo, "O que tornaria esta etapa realista?" / "Qual é a versão mais simples desta ação?").
- Incentive os participantes mais quietos a contribuir (convide-os gentilmente; ofereça a opção de escrever em vez de falar).
- Demonstre uma partilha concisa: dê um breve exemplo pessoal e, em seguida, volte a ouvir.
- Incentive a tomada de notas e assegure-se de que cada pessoa saia com um micro-passo concreto.
- Registe quaisquer preocupações relativas à proteção e notifique o facilitador principal em particular.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Câmeras opcionais; permite participação somente por chat ou áudio.
- Inclua ícones e breves explicações em áudio no Padlet (gravadas pelo facilitador).
- Ofereça alternativas com pouco texto: os participantes podem gravar uma mensagem de voz de 30 segundos em vez de escrever.
- Use linguagem simples nos slides; leia as instruções em voz alta e mostre-as visualmente.
- Ofereça uma opção de "passe" e funções alternativas (observador, anotador, artista).
- Conceda tempo adicional aos participantes com dificuldades de digitação ou de acesso; os mentores os apoiarão.
- Verifique se as legendas/legendas automáticas estão ativadas na plataforma de reunião, caso estejam disponíveis.

Método de avaliação

- **Medição rápida antes e depois**: no início, uma conversa de uma palavra e, no final, uma conversa de uma frase: "Esta semana eu vou...". Compare para observar a mudança.

- **Análise com emojis**: todos reagem com 👍 (confiante), 🙂 (um pouco), 👋 (precisa de apoio).

Recursos

- **Apresentação:** Motivar Jovens ONLINE NFE 1
- **Formulário do Google:** Caça ao tesouro
- **Padlet partilhado:** Modelo de "miniplano de 7 dias"

MOTIVATE YOUTH

Plano de Voluntariado Relâmpago de 7 dias

1. Meu "PORQUÊ" – Por que isso é importante para mim?

Escreva uma ou duas frases:
👉 **Quero me envolver em atividades de voluntariado porque...**
👉 **Isso é importante para mim porque...**

2. Minha pequena meta para os próximos 7 dias

Escreva **UMA ação realista e específica:**
👉 **Esta semana eu vou...**

Exemplos:

- Entrar em contato com uma organização local
- Conversar com um profissional da área da juventude sobre a possibilidade de fazer trabalho voluntário.
- Ajudar alguém na minha vizinhança
- Participar de uma sessão informativa sobre voluntariado.
- Registar-se numa plataforma de voluntariado
- Apoie um amigo ou uma atividade em grupo.

3. Quando farei isso?
Data: _____
Hora: _____
Lembrete opcional:
□ Vou configurar um lembrete no celular

4. Quem pode me apoiar?
Nome ou função: (amigo / mentor / profissional da área da juventude / coordenador de voluntários / membro da família)

Como eles podem me ajudar:
👉 Vou pedir a eles que...
(por exemplo, me lembrem, me acompanhem, expliquem como funciona, me incentivem)

Co-funded by the European Union

Caça ao Tesouro

Resumo dos pontos fortes: Escolha uma habilidade que você gosta de usar para ajudar os outros.
Opções:

- organizar atividades ou tarefas
- ajudar ou apoiar pessoas
- ouvindo os outros
- explicando as coisas com clareza
- trabalhar em equipa
- sendo criativo
- manter a calma em situações difíceis

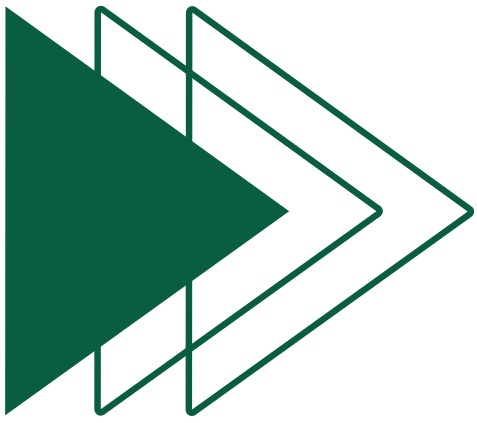
Momento Marcante: Escolha uma imagem que represente um momento em que você se sentiu orgulhoso(a) por ajudar ou contribuir.
Opções:

- ajudando alguém
- participar de uma atividade em grupo ou comunitária
- não desistir quando algo se torna difícil.
- ser agradecido ou apreciado
- contribuindo para um objetivo comum

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Atividade 11: Assuma o Papel de Voluntário



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivação

Voluntariado

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes serão capazes de:

- Reconhecer situações comuns da vida real relacionadas ao voluntariado (início, continuidade ou dificuldades enfrentadas).
- Praticar a comunicação de apoio e o incentivo entre pares em contextos de voluntariado.
- Identificar os medos ou barreiras pessoais relacionados ao voluntariado e explore maneiras de superá-los.
- Definir uma ação concreta para avançar na jornada de voluntariado deles.

Formato e plataforma

- **Plataforma principal:** Zoom (ou Meet / Teams)
- **Ferramenta de colaboração:** Padlet (para cartões de função e notas de grupo)

Duração e tamanho do grupo

- **Tempo total:** 70 minutos
- **Participantes:** 8–20
- **Salas de discussão:** 3 a 5 pessoas por sala

Métodos não formais utilizados

- RPG online (baseado em cenários)
- Mentoria e coaching entre pares
- Discussão em pequenos grupos em salas separadas.
- Reflexão através de perguntas orientadoras

Materiais e ferramentas necessários

- Apresentação de slides com: Motivar Jovens ONLINE NFE 2
  - visão geral da atividade
  - regras básicas
  - instruções de dramatização

- Cartões de cenários para dramatização (Padlet partilhado) Momentos de voluntariado
- Salas de discussão do Zoom, bate-papo, reações
- Temporizador

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (10 min)

Quebra-gelo – "Verdadeiro ou Falso: Edição Voluntariado"

O facilitador lê as afirmações; os participantes reagem com 👍 (verdadeiro) ou 👎 (falso):

- "É preciso muito tempo livre para ser voluntário."
- "O trabalho voluntário sempre significa trabalhar para uma organização."
- "O trabalho voluntário pode te ajudar a aprender novas habilidades."

Breve entrada:

- O voluntariado tem um significado diferente para cada pessoa.
- A motivação pode mudar dependendo da situação.

Regras básicas: respeito, papéis fictícios, opção de "passar a vez".

B. Atividade principal (30 min)

Atividade: Dramatização – Momentos de Voluntariado

O facilitador explica:

- Os participantes irão encenar situações curtas relacionadas ao voluntariado.
- O objetivo não é aprimorar as habilidades de atuação, mas sim compreender os sentimentos e oferecer respostas de apoio.

Cenários de dramatização:

1. Um jovem quer começar a fazer trabalho voluntário, mas não sabe por onde começar.
2. Um voluntário sente-se desmotivado e pensa em desistir.
3. Um voluntário sente-se inseguro e com medo de cometer erros.
4. Um voluntário tem pouco tempo e se sente culpado por não fazer "o suficiente".

Estrutura da atividade

Funções em cada grupo:
- Voluntário
- Mentor de pares
- Amigo que apoia
- Pessoa ajudada por voluntários

Cada grupo escolhe ou recebe um cenário.

C. Instruções para as Salas de Discussão (15 min)

Os participantes se dividem em salas menores (de 3 a 5 pessoas).
Instruções (mostradas no slide e lidas em voz alta):
O grupo representa a situação:
- demonstrar empatia
- faça perguntas abertas
- incentivar próximos passos realistas

O observador escreve no Padlet/Documento:
- Uma frase que ajudou a motivar
- Uma barreira que apareceu

Os mentores entre pares apoiam a discussão e garantem que todos sejam ouvidos.

D. Reflexão/Debriefing (15 min)

De volta à plenária.
Questões para reflexão guiada:
- Como foi a experiência de desempenhar o papel de voluntário?
- Que reações aumentaram a motivação? Que reações a diminuíram?
- Você se reconheceu em alguma das situações?
- Como os colegas podem apoiar a motivação para o voluntariado na vida real?

Co-funded by the European Union

Estrutura da atividade

Os participantes adicionam uma ideia ao Padlet:
👉 Uma coisa que me ajuda a manter a motivação para fazer trabalho voluntário é...

E. Encerramento e Conclusão (10 min)
Rodada de conversa:
👉 Uma pequena ação de voluntariado que posso realizar em seguida...

Resumo do facilitador:
- A motivação cresce através da compreensão, não da pressão.
- O apoio entre pares desempenha um papel fundamental nas trajetórias de voluntariado.

Papel dos mentores entre pares

- Facilitar dramatizações em salas de discussão.
- Demonstrar linguagem de apoio e empatia.
- Incentivar os participantes mais quietos a assumirem papéis ou a observarem.
- Ajudar a traduzir as ideias da dramatização em ações concretas.
- Garantir a segurança emocional e a interação respeitosa.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- Câmera opcional; a atuação pode ser feita através da leitura dos textos.
- Os participantes podem optar pelo papel de observador em vez de atuar.
- Chat e Padlet disponíveis para participação não verbal.
- Linguagem simples e cenários curtos.
- Situações fictícias apenas; nenhuma revelação pessoal é necessária.
- Instruções claras transmitidas visualmente e oralmente.

Co-funded by
the European Union

Método de avaliação

Finalização de compra com emojis no Zoom:

- 👍 Me sinto mais confiante em relação ao voluntariado.
- 🙂 Me sinto um pouco mais confiante
- 👋 Preciso de mais apoio

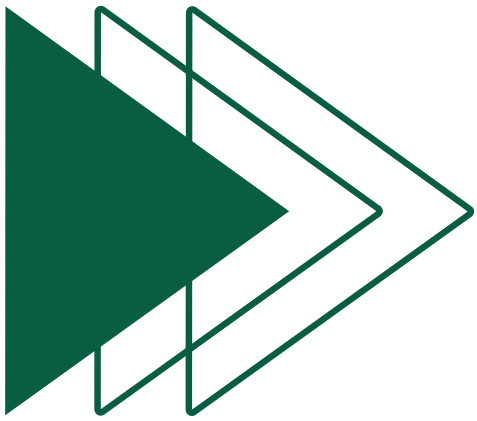
Frase opcional para o chat:
👉 Uma coisa que aprendi hoje sobre motivação para o voluntariado é...

Recursos

- **Apresentação**: Motivar Jovens ONLINE NFE 2
- **Padlet**: Momentos de Voluntariado

MOTIVATE YOUTH

Atividade 12: Troca de Voluntariado: Escolha, Aja, Reflita



Co-funded by
the European Union

Área de Motivação

Voluntariado

Objetivos de aprendizagem

Após esta atividade, os participantes serão capazes de:

- Explore diferentes tipos de oportunidades e funções de voluntariado.
- Tome decisões rápidas com base em seus interesses, valores e motivação.
- Reflita sobre o que aumenta ou diminui a motivação deles para o voluntariado.
- Identifique uma atividade ou projeto de voluntariado com o qual você se sinta conectado(a).

Formato e plataforma

- **Plataforma principal:** Zoom (ou Meet / Teams)
- **Ferramenta de colaboração:** Padlet

MOTIVATE YOUTH

Duração e tamanho do grupo

- **Tempo total:** 60 minutos
- **Participantes:** 8–20
- **Salas de discussão:** 4 a 5 pessoas por sala

Métodos não formais utilizados

- Tomada de decisão gamificada
- Reflexão baseada em valores
- Questionários interativas
- Reflexão individual + partilha em grupo

Materiais e ferramentas necessários

- Slides com recursos visuais e instruções simples: Motivar Jovens ONLINE NFE 3
- Padlet: Jogo de Troca de Voluntários
- Cronómetro

Estrutura da atividade

A. Aquecimento / Introdução (15 min)

Energizer – "Isto ou Aquilo: Edição Voluntariado"

O facilitador faz perguntas rápidas; os participantes reagem no chat ou com emojis:

- Com pessoas 🤝 ou com animais 🐾
- Local 🏠 ou fora 🌍
- Online 💻 ou presencial 👋
- Ação única ⚡ ou compromisso de longo prazo 🌱

Breve entrada:
- Não existe um caminho "certo" para o voluntariado.
- A motivação aumenta quando as atividades correspondem a quem somos.

B. Atividade principal (30 min)

Atividade: Jogo de Troca Voluntário

O facilitador apresenta a atividade (slides + narração): "Vocês irão vivenciar diferentes situações de voluntariado, onde terão que escolher o que gostariam de fazer."
Cenários:
- **Conforto e confiança**: Você foi convidado(a) a ser voluntário(a), mas a função envolve falar em frente a um grupo e você se sente muito nervoso(a).
- **Tempo e equilíbrio**: Você quer continuar fazendo trabalho voluntário, mas as provas/trabalho estão se tornando muito cansativos e você não sabe quanto tempo pode dedicar de forma realista.
- **Motivação e reconhecimento**: Você faz trabalho voluntário regularmente, mas não se sente reconhecido ou valorizado pela organização.
- **Valores e Limites**: Você é solicitado a realizar mais tarefas do que o combinado e sente pressão para sempre dizer "sim", mesmo quando é demais.

Estrutura da atividade

- **Acesso e Inclusão**: Você quer ser voluntário, mas o horário ou o local não são acessíveis para você.

C. Instruções para as Salas de Discussão (15 min)

Se o grupo for grande, os participantes se dividem em grupos menores (4–5).

Instruções:
- Discuta o cenário e pense no que você faria nessa situação.
- Discutir:
  - O que tornou isso difícil?
  - Que tipo de apoio seria útil?

D. Reflexão/Debriefing (10 min)

Debate plenário com perguntas orientadoras:
- Quais cenários te deram energia?
- O que diminuiu sua motivação?
- Que padrões você notou em si mesmo(a)?

Bolsa para remo:
👉 Uma coisa que me motiva a ser voluntário é...
👉 Uma coisa que bloqueia minha motivação é...

E. Encerramento e conclusão (5 min)
Reflexão individual no chat:
👉 Uma pequena ação de voluntariado que me parece realista neste momento é...

O facilitador conclui com:
- A motivação muda com o tempo.
- Pequenos passos são passos válidos no voluntariado.

Papel dos mentores entre pares

- Incentive a participação em sondagens e no chat.
- Incentive a discussão em salas de grupo.
- Ajude os participantes a refletir sem julgamentos.
- Reinterprete "não" ou "hesitação" como opções válidas.
- Conecte insights a ações concretas a serem tomadas.

Medidas de inclusão e acessibilidade

- A câmera é opcional em todos os momentos.
- A participação é possível apenas através de sondagens.
- Linguagem simples e cenários curtos.
- Não há pressão para partilhar experiências pessoais.
- Slides visuais claros e instruções repetidas.
- Opção de permanecer na sala principal caso as salas de discussão sejam desconfortáveis.

Método de avaliação

Finalização da compra com uma única palavra no chat:
👉 Como você se sente em relação ao voluntariado neste momento?

OU reação com emoji:

- ⭐ Motivado
- 🙂 Curioso
- 🤔 Não tenho certeza
- 🌱 Aberto para experimentar

Recursos

- **Apresentação:** Motivar Jovens ONLINE NFE 3
- **Padlet:** Jogo de Troca de Voluntários

MOTIVATE YOUTH

Parceiros

Federação das Associações Juvenis do Distrito de Braga 🇵🇹

Universidade de Istambul – Cerrahpasa 🇹🇷

1.ZÊNITO 🇷🇴

EducPro 🇪🇸

garageERASMUS ASBL 🇧🇪

Unidos pelo desporto 🇺🇦

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.