

YALI4YOUTH

Pasta de Materiais para uma Actividade Comunitária de Mentoria de Jovens

yali.state.gov/youth

#YALI4Youth



U.S. DEPARTMENT *of* STATE



NETWORK

YALI4YOUTH

Introdução

Os mentores são figuras importantes na vida de um jovem. A investigação demonstra que a presença de modelos e mentores positivos é a pedra basilar de um desenvolvimento saudável dos jovens. A mentoria pode revestir-se de diversas formas, incluindo a mentoria pessoal, a mentoria profissional ou a mentoria de um empreendedor para outro. Você pode escolher o tipo de mentoria e de actividade associada que quiser!

Nesta Pasta de Materiais YALI4Youth, encontrará informação que lhe permitirá planificar e moderar uma actividade comunitária focada na mentoria de jovens. Nas secções que se seguem, encontrará três exemplos de actividades que cobrem diferentes aspectos da mentoria. Leia todas as instruções relativas a cada actividade antes de escolher uma para ter uma ideia clara daquilo que é esperado de si.

Deve escolher apenas uma actividade comunitária de cada vez, mas pode completar outras actividades depois de terminar a primeira! Independentemente da actividade que escolher, lembre-se que depende de si ser um mentor positivo e profissional para os jovens da sua comunidade.

Recurso Adicional

O curso online da Rede YALI "[Desenvolvimento, Mentoria e Apoio à Liderança de Jovens](#)" coloca à disposição estratégias que o ajudarão a ser um mentor, a orientar e a dar formação sobre competências profissionais aos jovens. Deve completar o curso antes de planificar a sua actividade comunitária YALI4Youth.

ANTES DE COMEÇAR

Tenha estas sugestões em mente para cada actividade comunitária:

- **Pratique e prepare.** Antes de moderar o seu evento, não deixe de praticar, praticar, praticar! Quem lidera quer ser visto como alguém calmo e confiante, portanto reserve bastante tempo para se preparar e se sentir confortável com os materiais.
- **Publicite o seu evento.** Quer seja através das redes sociais, do email, ou do passa-palavra, terá de encontrar uma forma de comunicar quando e onde se realizará o seu evento.
- **Junte-se ao mundo virtual.** Se não pode ou não deseja realizar a sua actividade presencialmente, adapte o seu evento a um formato virtual! Pode moderar qualquer das actividades sugeridas que se seguem utilizando uma plataforma de vídeo-conferência.
- **Não cobre pelo seu evento.** Por favor lembre-se de que nunca deve cobrar qualquer honorário por qualquer evento da Rede YALI, especialmente quando se trata de eventos para jovens.
- **Divirta-se!** Trabalhou muito para organizar a sua actividade e está a ajudar os jovens da próxima geração a se tornarem líderes fortes. Desfrute do vosso tempo juntos!

ACTIVIDADE UM: DEFINIR OBJECTIVOS

Definir objectivos é o primeiro passo para ter sucesso pessoal e profissional. Mas o processo de visualizar, articular e redigir os objectivos exige tempo e prática. Ao moderar esta actividade, pode ensinar aos jovens da sua comunidade como definir e atingir os seus objectivos.

Audiência Sugerida:

Esta actividade é extremamente adaptável. Pode moderar esta actividade com um jovem ou com um grupo mais alargado. Esta actividade é benéfica para todos, independentemente da fase de vida ou de carreira em que se encontrem.

Material Necessário:

- Imprima cópias do Formulário "[Definir e Atingir Objectivos](#)" para distribuir por cada participante. Se não tiver acesso a uma impressora, pode projectar o formulário num ecrã, se a reunião for presencial, ou partilhar o seu ecrã com os participantes, se o encontro for virtual.
- Encontre uma forma de mostrar ou apresentar a primeira lição do curso on-line da Rede YALI "[Curso de Desenvolvimento e Colaboração no Mercado de Trabalho](#)".

Introdução (5 Minutos)

- Reserve alguns minutos para se apresentar. Diga sucintamente porque decidiu organizar esta actividade e por que razão pensa que definir objectivos é importante.
- Faça um breve resumo aos participantes da actividade que se vai seguir.

Quebra-gelo (5 Minutos)

- Peça aos participantes que formem um círculo e se apresentem, um de cada vez, dizendo o seu nome e fazendo uma breve descrição de um objectivo no qual gostariam de se focar hoje.

Actividade: (25 Minutos + 15 Minutos por participante)

- Em grupo, vejam a primeira lição do curso on-line da Rede YALI “[Curso de Desenvolvimento e Colaboração no Mercado de Trabalho.](#)”
- Peça a cada participante que responda em silêncio ao [Formulário de Definir e Atingir Objectivos](#). Dê-lhes entre 15 e 20 minutos para completar esta tarefa e lembre-lhes que não têm de ser perfeitos nem têm de a completar totalmente.
- Depois de os participantes completarem o formulário, peça-lhes que partilhem o seu trabalho com o resto do grupo. Se o grupo for grande, considere dividi-lo em grupos mais pequenos.
- Depois de cada participante fazer a sua apresentação, permita ao resto do grupo que dê um feedback construtivo. Os objectivos são SMART (específicos, mensuráveis, exequíveis, relevantes e calendarizados)? O participante foi realista quanto aos recursos necessários?
- Não dê mais do que cinco minutos a cada participante para fazer a sua apresentação e não mais de 10 minutos para o feedback do grupo.

Conclusão (15 Minutos)

Dê aos participantes alguns minutos para reverem e reflectirem sobre o feedback que receberam sobre a sua apresentação e que ouviram sobre as outras apresentações. Reúnam-se e discutam as seguintes questões:

- Que novo método aprendeu hoje sobre a definição de objectivos?
- Na sua opinião, o que é mais fácil na definição de objectivos? O que é mais difícil?

ACTIVIDADE DOIS: ENCONTRO DE MENTORIA

A relação entre mentor e mentorado é valiosa, mas só é conseguida quando ambas as partes estão empenhadas. Antes de escolher esta actividade, verifique se tem o tempo e a energia para se dedicar verdadeiramente a ser mentor de uma pessoa. Desafie também o seu mentorado a dedicar-se plenamente a este processo.

Audiência Sugerida:

Esta actividade foi pensada para ser realizada entre si e uma outra pessoa para criar uma experiência de mentoria pessoal.

Material Necessário:

- Formulário "[Material para Encontro com o Mentor](#)". Os mentorados devem ter acesso a este formulário antes da reunião.
- Formulário "[Pasta de Materiais de Planificação de Liderança](#)". Se você e o seu mentorado se reunirem presencialmente, imprima uma cópia deste documento que deve ser preenchido em conjunto. Se o encontro for virtual, pode apresentar este formulário por vídeo-conferência.

Antes da Reunião:

- Como já foi mencionado, uma relação de mentoria requer o compromisso de ambas as partes para ser eficaz.
- Antes de reunir, peça ao seu mentorado que preencha o Formulário "[Material para Encontro com o Mentor](#)" e traga para a reunião o formulário preenchido.
- Ao preencher o formulário, o mentorado investiu tempo e energia na relação e virá para a reunião com perguntas e objectivos específicos em mente.

Introdução (15 Minutos)

- Se ainda não têm uma relação de mentoria, passem algum tempo a conhecerem-se. Faça algumas perguntas ao seu jovem mentorado sobre a escola, a vida social ou a carreira. Nesta fase, não se preocupe com perguntas ou processos formais. Utilize este tempo para criar confiança e um certo nível de conforto.

Actividade Parte Um (30 Minutos)

- Esta actividade pode ser feita presencial ou virtualmente utilizando uma plataforma de vídeo-conferência.
- Peça ao seu mentorado que lhe leia todo o formulário preenchido.
- Demore-se nas respostas ou aborde as “Perguntas Específicas” e “Objectivos” tal como são definidos no formulário.

Actividade Parte Dois (30 Minutos)

- Se tiver tempo adicional e/ou sentir que o seu mentorado está pronto, trabalhem em conjunto no Formulário [“Pasta de Materiais de Planificação de Liderança”](#).
- Pode usar este formulário como guia de futuras reuniões de mentoria para avaliar o progresso da declaração de visão, dos objectivos e das etapas de acção do mentorado.

Conclusão (10 Minutos)

- Agradeça ao seu mentorado o seu compromisso com a sessão de mentoria de hoje.
- Antes de sair, não se esqueça de marcar hora e local para a próxima reunião.

ACTIVIDADE TRÊS: EMPREENDEDORISMO

As competências de empreendedorismo eficazes permitem aos jovens criar as suas próprias oportunidades de emprego e os seus futuros como profissionais. Muitos jovens têm ambições e competências empresariais, mas precisam de um outro empreendedor que sirva de mentor durante o processo de criação e manutenção dos seus próprios negócios. Se você é um empreendedor, considere moderar uma sessão de prática de 'pitch' com um grupo de jovens empreendedores.

Audiência Sugerida:

Recomendamos que convide cinco a dez pessoas para a sua sessão de prática do 'pitch'. Os participantes não precisam de ter um negócio operacional para participarem, mas, no mínimo, deverão ter uma ideia de negócio.

Actividade:

- Consulte o Guia de Facilitação da [“Sessão de Moderação da Prática do ‘Pitch’”](#), onde vai encontrar as etapas completas sobre como preparar e moderar esta sessão de prática do 'pitch'.

Sugestão Adicional:

Se procura ser mentor de menos participantes ou de participantes que se encontram em fases iniciais do empreendedorismo, considere usar um dos outros livros de exercícios, cursos ou recursos sobre empreendedorismo para criar a sua própria actividade de mentoria. Pode encontrar todos estes recursos em yali.state.gov/entrepreneurs.

CONCLUSÃO

Parabéns por organizar uma actividade comunitária focada na mentoria de jovens! Lembre-se que depois de concluir a sua actividade, pode prosseguir com estes participantes ou organizar outras actividades com mais jovens. Visite yali.state.gov/youth para consultar mais recursos sobre a mentoria de jovens.