



FERRAMENTA INTERATIVA 3 · FERRAMENTAS INTERATIVAS MAYA

Kit de Círculos de Mentoria entre Pares

MAYA — WP3 Open Interactive Education Resources

- | Ações de integração para reforçar a dimensão profissional e o lado emocional das jovens
- | mulheres NEET na Europa

2023-1-TR01-KA220-YOU-000161339 · Erasmus+ KA220-YOU · mayaproject.eu



**Funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressos são unicamente os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional. A União Europeia e a autoridade concedente não podem ser tidas como responsáveis por eles.

Publicado sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Livre para usar, adaptar e partilhar com

atribuição. Não é necessário registo.

Círculos de tutoria entre os pares – Kit de ferramentas

Este kit de ferramentas fornece modelos visuais para apoiar os Círculos de Mentoria entre os Pares, promovendo a resiliência emocional, a empatia e a aprendizagem colaborativa entre as Mulheres Jovens Adultas Inativas NEET (YAINWs). Estas ferramentas estão alinhadas com os princípios Montessori de aprendizagem autónoma, respeitosa e experimental. Os trabalhadores da juventude podem utilizar estes modelos para planejar, facilitar e acompanhar interações relevantes entre pares.

1. Modelo de planeador de sessão

Utilize esta agenda para acompanhar as sessões semanais de mentoria entre pares. Cada sessão inclui um tema, liderança rotativa e uma atividade.

Data da sessão ?	Tema ?	Líder ?	Atividade ?	Notas ?
------------------	--------	---------	-------------	---------

2. Registo de Reflexão do Participante

Os participantes podem utilizar este registo para refletir sobre as suas experiências durante cada sessão.

Data da sessão ?	O que partilhei ?	O que aprendi ?
------------------	-------------------	-----------------

3. Sugestões de temas

Utilize estes temas sugeridos para as sessões do seu círculo de mentores ou crie novos temas com base nas necessidades do grupo.

- ? Superar o medo

- 🤔 Gerir o tempo de forma eficiente
- 🎉 Celebrar pequenas vitórias
- 🤝 Criar confiança
- 🧘 Lidar com o stress e a ansiedade
- 🚧 Estabelecer limites pessoais
- 🌟 Sonhar em grande: objectivos futuros
- 🤖 Sistemas de apoio: Quem nos ajuda?

Como utilizar estes modelos

Planificador de sessões: Preencha os detalhes de cada reunião, incluindo quem lidera e que actividades estão planeadas. Utilize emojis ou destaques de cor para um acompanhamento visual divertido.

Registo de reflexão: Após cada sessão, os participantes anotam o que partilharam e aprenderam, promovendo a introspecção.

Ideias de temas: Faça uma rotação semanal de temas, permitindo que cada participante escolha ou proponha um tópico para discussão em grupo.

Incentivar a criatividade e a escuta respeitosa. A utilização de um "objeto falante" ajuda a manter a concentração e garante que todos têm voz.