



Manual de Mentoria Comunitária

Janeiro 2022



Introdução

Neste Manual apresentamos o conceito e o procedimento do programa de Mentoring Co-munitário. Todo o material mencionado pode ser encontrado na caixa de material.

O programa foi desenvolvido dentro da Projeto Erasmus+: #Ibelong: Rumo a um Sentido de pertencimento em um ambiente inclusivo Ambiente de aprendizagem.

Autores/as:

Miriam Burfeind
Thea Nieland
Tessa Brake
Charlotte Urra
Dr. Miriam Lotze

Design por:

Tara Drev, Knowledge Innovation Centre

Tradução:

Sara Faria, FPCEUP

Publicado por:

KIC – Knowledge Innovation Centre



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

Co-funded by the European Commission, as per grant decision no.
2018-1-NL01-KA203-038965

Programme: Erasmus+

Key Action: Cooperation for innovation and the exchange of good practices

Action Type: Strategic Partnerships for higher education

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

A Mentoria Comunitária: O que precisa de saber	4
Os Objetivos: Para que serve	7
O Conceito: Como iniciar a Mentoria Comunitária na sua instituição	9
Desenvolvimento do Programa: Quais os passos a seguir	10
O Processo de Mentoria: O que fazem os/as mentores/as comunitários/as e os/as mentorados/as	12
Certificação: Como premiar os/as mentores/as comunitários/as	17
Mentoria online: Como fazê-lo virtualmente	19
Caixa de material	22
Modelo de flyer para recrutamento e	23
Formação em Mentoria Comunitária	24
Toolbox de formação	30
Energizer	31
WS 1 Como te chamas?	32
WS 2 Guia "Get to know"	33
WS 3 A Flor de Identidade/The Identity Flower	36
WS 4 Linha da Vida/The Lifeline	38
WS 5 A Árvore da Força/The Tree of Strength	40
WS 6 A Árvore Geneológica/The Family Tree	42
WS 7 Guia de Intervisão	43
Modelo para certificado	37
Modelo de avaliação	38
Ferramentas Online – Best Practice	48

A MENTORIA COMUNITÁRIA

O que precisa de saber

A Mentoria Comunitária é um programa de mentoria desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ #Ibelong: Towards a Sense of Belonging in an Inclusive Learning Environment.





O programa concentra-se principalmente em estudantes não tradicionais, tais como estudantes universitários/as de primeira geração e estudantes com experiências de migração. A investigação mostra que estas populações de estudantes estão frequentemente em desvantagem e sentem menos pertença. É exatamente aqui que entra a mentoria: fornece apoio a estes/estas estudantes, ajuda a reduzir o medo e a incerteza.

A mentoria comunitária baseia-se numa abordagem de mentoria por pares no ensino superior. Na mentoria entre pares, os/as estudantes estão numa relação de igual para igual e não hierárquica uns/umas com os/as outros/as. Os/as mentores/as são estudantes experientes que apoiam os/as estudantes do primeiro ano de escolaridade durante pelo menos um semestre. A investigação sugere que as pessoas significativas para a pessoa são importantes para as decisões educacionais tomadas. Como os/as mentores/as tiveram experiências semelhantes no seu primeiro ano de faculdade, estão em posição de compreender e apoiar os/as mentorados/as.



Os/as mentores/as comunitários/as aprendem como desenvolver a colaboração entre grupos de pares e como envolver grupos de estudantes nos seus estudos e formação fora da sala de aula. Desta forma, apoiam os/as estudantes nas suas próprias estratégias de aprendizagem. Além disso, os/as mentores/as atuam como modelos a seguir, partilhando o seu percurso académico pessoal (por exemplo, desafios durante a faculdade, o que mais gostam, e como estudam e se preparam para os exames). Desta forma, a abordagem da mentoria é centrada maioritariamente nos recursos e sucessos. Da mesma forma, os/as próprios/as mentores/as produzem um efeito de aprendizagem: ao refletirem sobre a sua própria biografia e história, tornam-se conscientes do seu próprio sucesso.

O Programa de Mentoria Comunitária está integrado nas outras atividades que também são proporcionadas pelo projeto #Ibelong: os **Dias de Diálogo** e a **Team Teacher Reflection**. Os/as mentores/as podem estar diretamente envolvidos/as na organização e facilitação dos Dias de Diálogo e também apoiar e refletir na Team Teacher Reflection.





MENTORES/AS

Com experiência, alunos | as a frequentar o 2º semestre

*O número ideal de Mentores/as depende do tamanho da faculdade

Aquisição de qualificações chave (comunicação e conselhos/dicas, liderança,...)

Networking e promoção do sentimento de pertença

Certificado e soft skills, competências

(se aplicável) incentivos financeiros

(se aplicável) ECTS decorrentes de um seminário



MENTORADOS/AS

Estudantes do primeiro ano (não tradicionais)

*O número ideal de Mentorados/as depende do tamanho da faculdade

Benefícios decorrentes das experiências

Obter apoio durante o primeiro ano

Ajuda e conselhos/dicas

Estratégias de aprendizagem e colaboração

Contactos informais e networks

Pessoa de contacto

A MENTORIA COMUNITÁRIA

Os Objetivos: Para que serve

A mentoria comunitária pretende alcançar diferentes objetivos. Os objetivos são apresentados em três níveis. Os objetivos individuais da instituição podem ser acrescentados aqui.



OBJETIVOS A CURTO PRAZO

Os/as estudantes são capacitados/as através de um/a mentor/a

As redes de estudantes e as comunidades de mentoria entre pares são desenvolvidas e expandidas

Os/as mentores/as são apoiados/as por ações de formação e supervisionam a sua experiência e resultados através da mentoria

OBJETIVOS A MÉDIO PRAZO

A comunicação entre estudantes e professores/as é melhorada de uma forma sustentável

Os/as mentores/as comunitários/as estabelecem-se como pessoas de contacto e modelos a seguir pelos/as estudantes universitários/as

A interação entre os/as estudantes e os seus pares é apoiada e melhorada

O sentimento de pertença dos/as estudantes em relação à universidade é reforçado

OBJETIVOS A LONGO PRAZO

O sentimento de pertença dos/as estudantes em relação à universidade e ao departamento é apoiado e reforçado

Podem ser desenvolvidas diretrizes para um referencial de competências relacionadas com a comunidade da mentoria

Aprender, ensinar e apoiar torna-se mais inclusivo

A MENTORIA COMUNITÁRIA

O Conceito: Como iniciar a Mentoria Comunitária na sua instituição

Para facilitar o desenvolvimento de programas de mentoria em diversos contextos no ensino superior e no programa de cursos, apresentamos brevemente a estrutura e o processo global da mentoria comunitária.



Desenvolvimento do Programa: Quais os passos a seguir

1. Desenvolvimento de uma estratégia de recrutamento de mentores/as

A estratégia de recrutamento escolhida deve refletir as particularidades da respetiva instituição. Quer estabelecer um programa de mentoria em larga escala numa instituição como um todo? Deseja implementar um programa de mentoria dentro de um departamento delimitado? Dependendo da escala e da incorporação do programa, a estratégia de recrutamento pode parecer muito diferente e envolver diferentes partes interessadas.

Em geral, os/as mentores/as podem ser a) estudantes de pós-graduação em cursos de mestrado da universidade ou b) estudantes avançados/as de licenciatura. Para motivar os/as estudantes a envolverem-se como mentores/as, pode ser útil eles/elas concentrarem-se no impacto que a mentoria suscitou quando se tornaram mentores/as. O anúncio do programa de mentoria pode ser criado com base nas competências específicas que os/as estudantes podem melhorar durante o seu trabalho como mentores/as.



O perfil de um/a mentor/a
MENTOR/A COMUNITÁRIO/A

Valores comuns que os/as mentores/as devem idealmente partilhar, competências que os/as estudantes podem melhorar como mentores/as e tarefas com as quais os/as mentores/as terão de lidar são ilustrados na figura abaixo. Um formato de publicação para o programa de mentores/as, com base neste perfil de mentor/a, pode ser encontrado na caixa de material.

Para além do crescimento pessoal e da mentoria, os incentivos para participar no programa de mentoria podem ser um salário ou um subsídio para despesas, se houver recursos disponíveis na respetiva instituição. Se os programas de estudo e os regulamentos dos exames considerarem competências transversais ou competências-chave, poderá também ser atrativo ganhar ECTS como compensação pela participação como mentor/a.

Para chegar ao grupo alvo de estudantes, é crucial envolver todos/as os/as interessados/as relevantes para divulgar e distribuir a comunicação. Dependendo da escala do programa, isto pode ser realizado pelo corpo docente nos respetivos grupos, associações de estudantes e/ou comissões apropriados nas suas instituições. Além disso, os eventos que reúnem muitos/as estudantes e/ou têm um foco na diversidade podem ser alvo de publicidade direta, tais como o “Dia do Diálogo”.



VALORES

Mente aberta | Dedicado/a | Sincero/a | Prestativo/a | Imparcial Orientado/a para o problema



COMPETÊNCIAS

Ser bom/a ouvinte | Ter capacidade de comunicação | Ser capaz de criar confiança | Ser capaz de reflexão | Ser capaz de se colocar na posição de outros | Ser capaz de identificar problemas



TAREFAS

Apoio | Compreensão | Aconselhar | Partilhar experiências | Identificar/resolver problemas | Dar orientação | Organizar eventos

2. Desenvolvimento de uma estratégia de recrutamento de mentorados/as

À semelhança da estratégia de recrutamento de mentores/as, a estratégia para os/as mentorados/as deve ser adaptada às necessidades individuais da respetiva instituição. Os/as mentorados/as podem ser a) estudantes de licenciatura do primeiro ano de estudos ou – considerando os objetivos do programa de mentores/as – b) estudantes em transição licenciatura-mestrado. Os grupos-alvo devem ser definidos pela instituição (por exemplo, estudantes migrantes, estudantes da primeira geração, estudantes com antecedentes educacionais e/ou individuais específicos). Por exemplo, os/as mentorados/as podem ser recrutados/as em sessões de acolhimento, através de professores/as em turmas numerosas e também através das redes sociais. Recomendamos a utilização de múltiplos canais para publicitar o programa de mentoria.

3. Desenvolvimento de um “training-concept” para formar os/as mentores/as

Para assegurar a alta qualidade do programa de mentoria entre pares, os/as estudantes devem ser preparados/as e treinados/as para cumprir o seu papel de mentor/a. Os objetivos da formação de mentores/as, a fim de reforçar um ambiente de mentoria inclusivo, podem centrar-se nos seguintes aspetos: Os/as mentores/as são formados/as para: a) criar consciência da diversidade e heterogeneidade nas pedagogias culturais relevantes e também para serem sensibilizados/as para as diversas e individuais biografias dos/as estudantes no ensino (superior), b) melhorar as competências de mentores/as (por exemplo, apoiar diversas populações de estudantes, refletindo os seus próprios recursos e as suas estratégias de estudo bem sucedidas, formando o método de contar histórias/storytelling e trabalhando na sua própria biografia para refletir oportunidades e desafios). A formação pode tomar a forma de um workshop (online) e/ou de materiais online. Na caixa de material, são fornecidos conteúdos exemplares de formação e ferramentas alargadas (online) a serem utiliza-

das para a formação. Dependendo dos objetivos específicos do programa, tamanho do grupo, recursos disponíveis em tempo e pessoal, e perícia na formação, a formação pode e deve ser adaptada. Por exemplo, se houver menos tempo, os aspetos que se destinam a ser discutidos em pares ou em pequenos grupos podem ser discutidos diretamente em plenário. Além disso, é possível fornecer primeiramente contributos como material online e concentrar-se na discussão e exercícios práticos durante o workshop, obtendo-se uma abordagem de mentoria combinada.

4. Correspondência dos tandems

Uma vez que é importante adaptar os tandems para que possam aprender uns com os outros e construir uma relação mentor/a-mentorado/a bem sucedida, alguns aspetos devem ser considerados (por exemplo, estudos, nível de estudos, idade, sexo, origem social/étnica, esperanças e expectativas, passatempos, ...). Uma vez especificados os critérios de correspondência, estes aspetos e as preferências correspondentes em relação ao parceiro/a mentor/a têm de ser avaliados. Isto pode ser feito num formulário de candidatura ou de correspondência que os/as mentores/as e os/as mentorados/as preenchem. Dependendo da dimensão do programa, a correspondência pode então ser feita manualmente ou (parcialmente) automatizada. Em programas de mentores/as em larga escala, a correspondência (parcialmente) automatizada através do desenvolvimento de um algoritmo é uma forma eficiente de assegurar um elevado ajuste dos/as mentorados/as e dos/as mentores/as. No entanto, isto está associado a custos significativos, uma vez que é necessário contratar pessoal de IT. Também só se pode considerar critérios numéricos e, portanto, com processamento automático. Para programas mais pequenos, a correspondência manual pode ser mais adequada. Também permite um ajustamento flexível dentro do processo de correspondência.

Com números mais pequenos de participantes, podem ser feitas considerações mais complexas sobre a combinação entre mentorados/as e mentores/as. Pode ser útil ter dois a três avaliadores/as para avaliar a combinação entre os/as mentorados/as e os/as mentores/as e para decidir sobre a melhor correspondência de ambos.

5. Supervisão do processo de mentoria

A experiência mostra a importância do tempo de supervisão para os/as mentores/as. Os desafios na relação mentor/a-mentorados/as podem ser discutidos com outros/as mentores/as e com o staff. Para os/as mentores/as, a supervisão dá uma oportunidade de desenvolver estratégias e competências para situações desafiantes e de encontrar soluções. Mentores/as podem refletir estas estratégias num grupo de pares e com a ajuda do staff. Ao fazê-lo, eles/elas crescem no seu papel de mentores/as e mentorados/as avançados/as. Para que a supervisão seja eficaz, é benéfico que os membros de staff tenham formação básica em técnicas de moderação ou de supervisão.

A supervisão deve ter lugar no início do processo de mentoria para assegurar um bom início da mentoria. Deve também ter lugar pelo menos uma vez durante o processo de mentoria para apoiar os/as mentores/as no caso de dificuldades que surjam numa fase posterior da mentoria.

6. Fim do processo de mentoria

O fim do processo de mentoria deve ser definido e comunicado (por exemplo, um/dois semestres). Recomendamos que o programa de mentoria termine com um evento formal. Por exemplo, este evento pode ser uma cerimónia de entrega de um certificado para os/as mentores/as e um evento de networking para todos/as os/as mentores/as e mentorados/as participantes. O processo de certificação é explicado mais detalhadamente no capítulo abaixo. Um exemplo para um certificado é fornecido na caixa de material.

Como o fim do programa de mentoria não tem de ser o fim da relação de mentoria, os/as mentores/as e mentorados/as também devem definir de que forma estão abertos/as (ou não) para continuar esta relação para além do programa formal. Além disso, o final formal do processo de mentoria pode servir como uma boa ocasião para refletir em conjunto sobre o processo de mentoria.

A MENTORIA COMUNITÁRIA

O Processo de Mentoria: O que fazem os/as mentores/as comunitários/as e os/as mentorados/as

De seguida irá apresentar-se a construção do programa, um plano do atual processo de mentoria bem como os/as participantes e as suas tarefas. Para o efeito, delineamos o processo do programa de mentoria também mostrado na figura abaixo.



Em primeiro lugar, depois de recrutados/as com sucesso, os/as estudantes experientes decidem tornar-se mentores/as. Os/as estudantes passam então por um programa de formação de mentores/as. Após o registo dos/as mentorados/as para o programa o processo de correspondência tem lugar no qual os/as mentorados/as são designados/as para os/as mentores/as (ver processo de correspondência no capítulo acima). Num dia selecionado (por exemplo, o Dia do Diálogo), os/as mentores/as e os/as mentorados/as conhecem-se e partilham experiências entre si. O ideal é que isso aconteça pouco antes ou no início do semestre. Agora o processo de mentoria está pronto para começar. A própria mentoria tem lugar em grupos mais pequenos no decurso das meetings de mentores/as-mentorados/as (MMM).

No nosso exemplo, podem ser quatro MMM (ver também plano de formação):

MMM (1): Conhecer-se e estabelecer uma relação mentor/a-mentorado/a

MMM (2): Promoção da resiliência: Um olhar mais atento à biografia e aos recursos

MMM (3): Apoio com desafios e dificuldades individuais

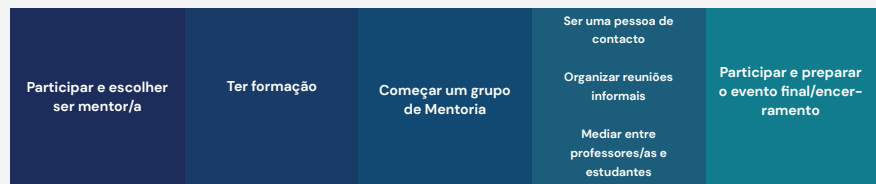
MMM (4): Refletir, resumir, & planear os próximos passos

Finalmente, realiza-se um evento de encerramento formal com mentores/as, os/as seus/suas mentorados/as e supervisores/as (por exemplo, num segundo Dia de Diálogo). Nesta ocasião, os/as participantes refletem e avaliam o processo de mentoria. Além disso, os/as mentores/as que completaram com sucesso o programa receberão certificados pela sua participação. Um formulário de avaliação e um exemplo de certificado é fornecido na caixa de material.

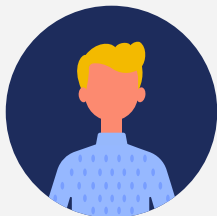
O processo de mentoria – cronograma semestral



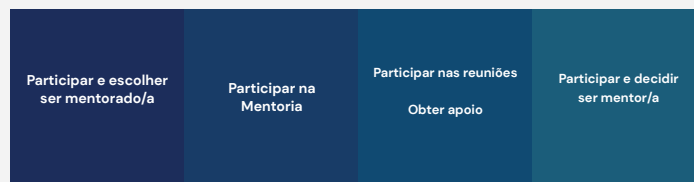
MENTORES/AS



GET TO KNOW



MENTORADOS/AS

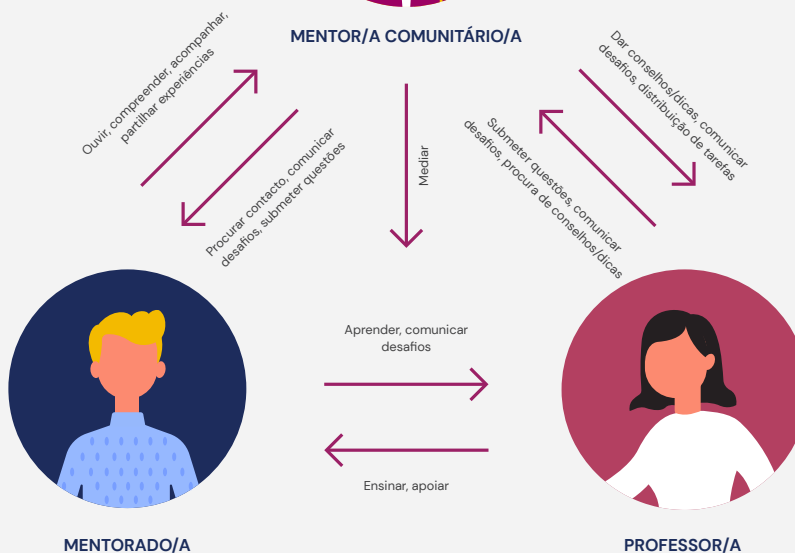


Papéis a assumir e tarefas no âmbito da mentoria

VALORES & EXPERIÊNCIAS



MENTOR/A COMUNITÁRIO/A



No que respeita ao processo de mentoria, as principais tarefas do/a mentor/a são apoiar o/a mentorado/a e, se necessário, fazer uma mediação entre ele/ela e os/as seus/suas professores/as. Estas tarefas são novamente especificadas na figura acima e relacionadas com os principais intervenientes no processo: os/as mentores/as, os/as mentorados/as e também os/as professores/as/supervisores/as.

Cada interveniente tem tarefas diferentes para com outro interveniente. Os/as mentores/as comunitários/as devem ouvir e apoiar os/as mentorados/as, bem como partilhar experiências que tenham tido na sua própria jornada. Os/as mentorados/as devem procurar contactar com eles/elas sobre desafios ou assuntos universitários e fazer as suas perguntas. Podem também comunicá-las aos/às seus/suas professores/as com os/as quais aprendem ao mesmo tempo. Os/as professores/as devem também apoiar os/as seus/suas alunos/as, tanto em relação aos/às mentorados/as como aos/às mentores/as. Se os/as mentores/as tiverem problemas ou questões no processo de mentoria ou relativas ao mesmo, os/as professores/as devem escutar e dar-lhes conselhos. Neste contexto é muito importante existir uma comunicação confidencial e aberta para se poder interagir, especialmente em caso de conflitos. Por conseguinte, deve ser estabelecido um quadro de comunicação e as tarefas devem ser claramente comunicadas com antecedência. Desta forma, a mediação ocorre de forma fluída pelo/a mentor/a em relação aos/às professores/as e alunos/as.

Para enquadrar as atividades no processo de mentoria, outra potencial tarefa para mentores/as e gestores/as do programa é através do uso das redes sociais para construir uma rede social mais ampla de estudantes (por exemplo, o grupo Facebook). Isto é útil para fornecer informação sobre, por exemplo, workshops e informação formal para estudantes e é também o caminho para os/as estudantes organizarem reuniões informais.

A MENTORIA COMUNITÁRIA

Certificação: Como premiar os/as mentores/as da comunidade

Ao final do programa de mentoria, os mentores deve, naturalmente, ser recompensado com um certificado.



No final do programa de mentores/as, os/as mentores/as devem, evidentemente, ser recompensados/as com um certificado. Por um lado, isto exprime apreço e, por outro lado, podem ser utilizados para futuras candidaturas a empregos. O processo de certificação depende em grande medida da organização da instituição à qual pertence a mentoria. Poderia, por exemplo, seguir este processo:



Entrada do/a MC no processo

Formador/a certifica a participação do MC na formação

O coordenador de mentoria certifica a mentoria

Coordenador/a do projeto emite o certificado

MC recebe o certificado

A certificação deve basear-se em critérios padrão individuais e no cumprimento de tarefas escolhidas pelo corpo docente ou pela instituição. É aqui apresentado um conjunto de critérios possíveis que se baseia nas experiências do projeto #ibelong:

CONJUNTO DE CRITÉRIOS POSSÍVEIS

PARTICIPAÇÃO NA FORMAÇÃO

A formação (pode) incluir os seguintes tópicos

Diversidade e Sentimento de Pertença dos/as estudantes
Métodos de coaching e recursos (p.e. storytelling)

Participação ou organização de eventos
(Multiplier Events, Dias de Diálogo, etc.)

Ter uma mentoria por pelo menos um semestre de pelo menos dois/duas estudantes

Ter supervisão frequente / estar em contacto regular com professores/as para obter orientação

EXEMPLO DE TAREFAS NECESSÁRIAS

Estar em contacto direto com os/as estudantes de primeiro ano

Dar apoio e conselhos/dicas a estudantes

Dar apoio e conselhos/dicas a estudantes (p.e. disponibilizar horas para reuniões)

Organizar partilhas de reflexões (p.e. nos Dias de Diálogo)

Na caixa de material, fornecemos um exemplo de certificado. A certificação deve ser realizada com uma cerimónia. Recomendamos que o evento seja o mais agradável e oficial possível, para que os/as mentores/as sintam apreciação pelo seu empenho. Por exemplo, organizar um evento formal em que os membros representativos da universidade podem entregar os certificados.

A MENTORIA COMUNITÁRIA

Mentoria online: Como fazê-lo virtualmente

O principal objetivo da mentoria comunitária é compartilhar conhecimento sobre experiências no ciclo de vida do aluno e criar comunidades de aprendizagem.



2:14

6:00



O objetivo principal da mentoria da comunidade é partilhar conhecimentos sobre experiências no ciclo de vida dos/as estudantes e para criar comunidades de mentoria. Os/as mentores/as apoiam os/as alunos/as do primeiro ano no início dos seus estudos e dão-lhes orientação no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Esta ajuda é baseada nas suas próprias experiências. Devido à atual pandemia COVID-19, o contacto entre mentores/as e estudantes, não pode ser realizado de forma presencial e deve de ser transformado num contacto digital, a fim de manter a relação. Os/as mentores/as podem ser contactados/as virtualmente para dar aos/às estudantes a possibilidade de fazer perguntas, receber apoio emocional e também para os/as preparar para as suas tarefas na universidade.

As opções para a mentoria digital diferem devido aos diferentes programas de mentoria. Na caixa de material fornecemos exemplos de melhores práticas de ferramentas digitais que podem ser utilizadas para facilitar a mentoria.

Exemplo de mentoria de grupo

Os processos de mentoria de grupo (um/a mentor/a apoia um grupo de estudantes) podem ser desafiantes, especialmente se for necessário serem substituídos por ferramentas virtuais. As reuniões de grupo também podem ser organizadas através de videoconferências e ferramentas de chat online como o messenger, se forem bem planeadas.

Os mais importantes para a mentoria online são:

1. Videoconferências / Plataformas de comunicação: As universidades fornecem frequentemente as suas próprias plataformas (se não por exemplo, Skype, Zoom, BigBlueBotton, GoToMeetings, Jitsi, Discord, Microsoft Teams, etc.). As Reuniões Online podem ser organizadas regularmente (de duas em duas semanas) ou a pedido.
2. Ferramentas Messenger: as universidades fornecem frequentemente as suas próprias ferramentas (se não por exemplo, WhatsApp, Telegram, Slack, Element ...)

3. Estas são importantes para permanecerem em contacto entre si ou responderem fácil e rapidamente.

Exemplo: Como é que se pode planear a mentoria de grupo?

- Trabalhar com um sistema de gestão de mentoria, por exemplo "StudIP", que oferece uma ferramenta de conversação, um fórum e videoconferências
- Por exemplo: Implementação da mentoria comunitária para estudantes do primeiro ano nos seus seminários e aulas, que podem ter lugar virtualmente; aqui temos a vantagem do contacto direto e de um ambiente de mentoria comum
- Os/as mentores/as podem apoiar os/as estudantes respondendo a perguntas sobre o conteúdo e critérios do seminário, mas também sobre as ferramentas e recursos virtuais que são utilizados
- Os/as mentores/as comunitários/as podem, além disso, oferecer compromissos virtuais (horas de conversação/escritório) durante o semestre, quer regularmente (no início e no fim), quer a pedido, dependendo do grupo
-

Outras ideias para interagir virtualmente:

- Os/as mentores/as comunitários/as devem também permanecer em estreito contacto com os/as professores/as e supervisores/as, por exemplo, através de reuniões online frequentes
- Os/as mentores/as da comunidade podem preparar pequenos Jogos Online para atrair a atenção dos/as alunos/as
- Os/as mentores/as comunitários/as podem publicar um boletim informativo / atualizar as redes sociais com informações relevantes sobre a pandemia e a universidade
- Mais ferramentas podem ser encontradas na caixa de material no final

Suplemento: A formação de Mentor/a da Comunidade Digital

Os/as mentores/as comunitários/as também devem ser formados/as na realização de eventos digitais e no que respeita à partilha virtual, porque

- Mentores/as precisam de receber uma formação na utilização de plataformas de comunicação digitais
- Mentores/as precisam de compreender e estar conscientes da sensibilidade dos dados trocados nestas plataformas
- Mentores/as precisam de conhecer os desafios dos encontros virtuais
- pode haver menos envolvimento através de ferramentas virtuais
- uma relação pessoal não pode ser substituída por uma comunicação virtual

Estratégias que podem ajudar a superar tais desafios:

- pode ser útil assumir, por exemplo, compromissos por escrito relativamente à frequência das reuniões
- também pode ser útil para definir SMART goals no final das reuniões e discutir o resultado na próxima reunião
- além disso, pode ser útil comunicar abertamente os desafios em reuniões regulares com outros/as mentores/as e supervisores/as
- finalmente, pode ser útil criar um ambiente informal e descontraído para os/as mentores/as, a fim de criar incentivos à participação e assim entrar e manter conversa com eles/elas.

A MENTORIA COMUNITÁRIA

Caixa de material

A caixa de material contém todos os modelos, impressões e ferramentas importantes que você precisa para realizar a orientação da comunidade.



[Logótipo da instituição / Logótipo do programa]

Torna-te um/a Mentor/a Comunitário/a!

É importante para ti que todos/as os/as estudantes se sintam bem-vindos/as e com pertença à nossa universidade? Gostarias de transmitir as tuas experiências de estudo anteriores na *[nome da instituição]* como mentor/a dos/as estudantes do primeiro semestre (mentorados/as)?

Então torne-se um/a Mentor/a Comunitário/a! Como mentor/a da Comunidade, acompanhará um grupo de alunos/as do primeiro semestre *[adicionar hora e semestre]* e agir como a sua pessoa de contacto pessoal, aconselhando-os/as e assim criando ambientes de mentoria. Além disso, também partilharão as suas experiências pessoais, ajudando-os/as a sentirem-se confortáveis no seu primeiro ano.

O que deves trazer:

As tuas próprias experiências e biografia

Flexibilidade, abertura e prazer em acompanhar um pequeno grupo de estudantes

Uma personalidade aberta, cooperante e dedicada

[adicione mais valores e traços importantes para o programa]

O que oferecemos:

Um curso de formação de mentores/as que te prepara para o teu papel de mentor/a

Reforçar as tuas competências, tais como capacidades de comunicação e competências de resolução de problemas

Sessões regulares de supervisão com outros/as estudantes durante o processo de mentoria

Aquisição de aconselhamento e competências pessoais para o teu desenvolvimento pessoal e profissional

Um certificado pelo teu compromisso

[com mais ofertas da instituição, por exemplo, incentivos]

Ficaste interessado/a? Então inscreve-te [ou responde a este e-mail/flyer até [data]].

Tens alguma pergunta? A/o [nome da pessoa de contacto] terá todo o prazer em responder às tuas perguntas em [e-mail / número de telefone].

Estamos ansiosos/as por te conhecer!

O *[nome do programa]* – Equipa

Formação em Mentoria Comunitária

O seminário de formação foi concebido para capacitar os/as estudantes a cumprirem o seu papel de mentores/as. Assim, o seminário visa promover as competências e capacidades indicadas abaixo.

Os/as mentores/as Comunitários/as devem conseguir:

1. Descrever e avaliar a sua própria biografia (educacional) e quadro de referência.
2. Estar consciente dos diferentes aspetos da diversidade (por exemplo, diversidade, igualdade / equidade, resiliência,

identidade) e perceber as diferenças e semelhanças inter-individuais com os/as colegas estudantes (mentorados/as).

3. Estruturar e orientar um processo de mentoria que ajude os/as mentorados/as a refletir sobre as suas próprias identidades e resiliência.

4. Apoiar os/as mentorados/as nos seus desafios, relacionados com o estudo, utilizando as respetivas ferramentas de mentoria.

5. Utilizar competências básicas de aconselhamento.

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
09:00	15min	Introdução	Acolhimento dos/as participantes	Ideia Introdução ao projeto e equipa #IBelong	/
09:15	30min	Atividade "Get to know" entre todos/as e sensibilização para a diversidade	Quebra-gelo Descrever e avaliar a própria identidade, património e quadro cultural de referência (WSG 1) Tomar consciência das diferentes biografias e aspetos da diversidade (visibilidade, representação, igualdade/ equidade, inclusão) e perceber as diferenças individuais em identidades e recursos) (WSG2)	Exercício Como te chamas? Trabalho em pares: Cada participante partilha os seus nomes (primeiro e segundo, se aplicável; e poderão ainda partilhar o apelido) com os/as participantes, bem como a razão pela qual o nome foi escolhido pelos seus pais/ próprios/amigos/as. Se um/a estudante não souber a razão, deve especular. Devem também discutir o que gostam e/ou não gostam nos seus nomes. Cada par apresenta o nome do/a seu/sua parceiro/a aos restantes. O que aprenderam eles/elas sobre o seu nome? Discussão: Que aspetos da diversidade conseguiu encontrar? Em que é que somos diferentes, em que é que somos parecidos/as?	/

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
09:45	15min	Contextualização de conceitos centrais do conhecimento	<p>Estruturar um processo de mentoria e orientar e apoiar individualmente os/as colegas estudantes (mentorados/as) na reflexão das suas próprias identidades, recursos e desafios relacionados com o estudo (WSG3)</p> <p>Tomar consciência das diferentes biografias e aspetos da diversidade (visibilidade, representação, igualdade/equidade, inclusão) e perceber as diferenças individuais nas identidades e recursos do/a mentorado/a) (WSG2)</p>	<p>Ideia interativa</p> <p>Definição de conceitos centrais, incluindo também a visão dos/as participantes sobre os conceitos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversidade - Igualdade / equidade - Resiliência - Identidade 	Apresentação
10:00	15min	Visão geral da mentoria	Fornecer estrutura e preparar mentores/as para a organização e orientação de um programa de mentoria (WSG3)	<p>Ideia</p> <p>Estrutura e cronograma do programa de mentoria 4 reuniões de mentor/a-mentorado/a (MMM):</p> <p>MMM (1): Conhecer-se e estabelecer uma relação mentor/a-mentorado/a</p> <p>MMM (2): Promoção da resiliência: Um olhar mais atento à biografia e aos recursos</p> <p>MMM (3): Apoio com desafios e dificuldades individuais</p> <p>MMM (4): Refletir, resumir, & planear os próximos passos</p>	Apresentação
10:15	10min	Estrutura do programa de mentoria (1): Conhecer-se e estabelecer uma relação mentor/a-mentorado/a	<p>Descrever e avaliar a própria biografia (educacional) e o quadro cultural de referência (WSG1)</p> <p>Definir o papel do/a mentor/a e do/a mentorado/a (WSG3)</p>	<p>Ideia</p> <p>Conteúdo recomendado para MMM1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer-se melhor - guia de utilização para a primeira reunião - definir papéis de mentor/a e mentorado/a e desenvolver em conjunto expectativas e objetivos para o programa - explicar o programa de mentoria (4 passos) - agendar reuniões de mentor/a-mentorado/a 	Apresentação

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
				<p>Possível conteúdo adicional para MMM:</p> <ul style="list-style-type: none"> - explicar a sua própria biografia, património e/ou lutas - fornecer informações sobre a universidade e o campus - fornecer informação sobre ajuda e apoio adicional (por exemplo, agentes de diversidade) 	
10:25	20min	Intervalo	Network e recuperação		
10:45	5min	/	/	Energizer (ver calendário abaixo)	/
10:50	20min	Estrutura do programa de mentoria (1): Conhecer-se e estabelecer uma relação mentor/a-mentorado/a	Refletir sobre a própria biografia educacional (1º ano, tópicos/desafios/resultados) (WSG 2)	<p>Exercício Baseado no Guia para a primeira reunião Brainstorm em plenário: Refletir sobre as próprias expectativas e objetivos para o programa de mentores/as e sobre possíveis expectativas e objetivos dos/as mentorados/as: como foi o seu primeiro ano? Que tópicos podem surgir? (5 min)</p> <p>Discussão: Qual das suas experiências pode ser comum? Que experiências podem ter sido únicas para a sua própria situação? (10 min)</p> <p>O que espera como mentor/a? Que papel irá assumir? (5 min)</p>	Guia para a primeira reunião

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
11:10	10min	Estrutura do programa de mentoria (2): Promoção da resiliência: Um olhar mais atento à biografia e aos recursos	<p>Ter consciência dos diferentes aspetos da diversidade (por exemplo, diversidade, igualdade / equidade, resiliência, identidade) e perceber as diferenças e semelhanças inter-individuais com os/as colegas estudantes (mentorados/as) (WSG 2)</p> <p>Estruturar e orientar um processo de mentoria que ajude os/as mentorados/as a refletir sobre as suas próprias identidades e resiliência (WSG 3)</p> <p>Apoiar os/as mentorados/as nos seus desafios, relacionados com o estudo, utilizando as respetivas ferramentas de mentoria (WSG 4)</p>	<p>Ideia</p> <p>Conteúdo recomendado para MMM2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - visão biográfica sobre a vida do/a mentorado/a - identificar os interesses e pontos fortes do/a mentorado/a <p>Possíveis exercícios para MMM2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identity flower/ flor de identidade - family tree / árvore genealógica 	Apresentação
11:20	40min	Estrutura do programa de mentoria (2): Promoção da resiliência: Um olhar mais atento à biografia e aos recursos	identificar “turning points” biográficos, recursos, pontos fortes (WSG 2)	<p>Exercício</p> <p>Árvore genealógica (poderá ser trocado com outro exercício de MMM2)</p> <p>Esta é uma atividade única e em pares. Primeiro, cada estudante tem a possibilidade de trabalhar na sua própria árvore genealógica. Cada par compara árvore genealógica final. Devem discutir de que forma a sua herança familiar pode ser considerada “diversa”. Cada par apresenta a herança do/a seu/sua parceiro/a à turma. O que aprenderam um/a sobre o/a outro/a e sobre o conceito de diversidade?</p> <p>10 min individuais + 15 min em pares + 15 min de discussão</p>	Folha de trabalho da árvore genealógica
12:00	45min	Pausa para almoço			

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
12:45	5min	/	/	Energizer (ver calendário abaixo)	/
12:50	20min	Estrutura do programa de mentoria (3): Apoio com desafios individuais	<p>Estruturar e orientar um processo de mentoria que ajude os/as mentorados/as a refletir sobre as suas próprias identidades e resiliência (WSG 3)</p> <p>Apoiar os/as mentorados/as nos seus desafios, relacionados com o estudo, utilizando as respetivas ferramentas de mentoria (WSG 4)</p>	<p>Ideia Conteúdo recomendado para MMM3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recolher e refletir em conjunto sobre os desafios possíveis ou reais (relacionados com o estudo) - Reduzir inseguranças - Refletir/brainstorming sobre possíveis soluções e locais de apoio adicional - planear os próximos passos e objetivos para resolver o problema <p>Aplicar competências básicas de aconselhamento para facilitar a partilha e o apoio</p>	Apresentação
13:10	15min	Estrutura do programa de mentoria (3): Apoio aos desafios individuais	Promover competências básicas de aconselhamento (WSG 5)	<p>Ideia Noções básicas da abordagem centrada na pessoa (Rogers)</p> <p>Escuta ativa</p>	Apresentação
13:25	35min	Estrutura do programa de mentoria (3): Apoio aos desafios individuais	<p>Promover competências básicas de aconselhamento (WSG 5)</p> <p>Preparar para desafios comuns, a fim de poder apoiar os/as mentorados/as com desafios relacionados com o estudo (WSG 4)</p> <p>Apoiar os/as mentorados/as nos seus desafios relacionados com o estudo, utilizando as ferramenta de mentoria (por exemplo, intervisão) (WSG4)</p>	<p>Exercício Trabalhar em pares: Pensando no primeiro semestre: que desafios? Que inseguranças? Usar a escuta ativa, discutir em conjunto o impacto</p> <p>Outros exercícios: desafios reais e atuais nos próprios estudos</p> <p>+ recolher soluções para desafios (usadas ou não usadas) reunidas num mapa com outros/as mentores/as, colagem</p>	Quadro para colagem

Hora	Min	Tópico	Objetivo	Método	Materials
				Alternativo: Intervisão (funciona melhor com 4 ou mais pessoas) - Recolher e refletir em conjunto sobre possíveis desafios (relacionados com o estudo) - Reduzir inseguranças - Refletir/brainstorming sobre possíveis soluções e locais de apoio adicional - planear os próximos passos e objetivos para resolver o problema	Guia de Intervisão
10:25	20min	Intervalo	Network e recuperar		
14:20	5min	/	/	Energizer (ver calendário abaixo)	/
14:25	10min	Estrutura do programa de mentoria (4): Refletir, resumir, & planear os próximos passos	Fornecer estrutura e preparar mentores/as para a organização e orientação de um programa de mentoria (WSG3)	Ideia Conteúdo recomendado MMM4: - Avaliar a experiência de mentoria (as expectativas e objetivos iniciais foram atingidos?) - Avaliação? - Concordar se/como permanecer em contacto para além do programa de mentoria	Apresentação
14:35	15min	Wrap-up	Feedback	Reflexão breve (individualmente) - O que é que aprendi hoje? - Como irei estruturar a minha própria mentoria? - Como posso ser sensível às necessidades de diversos estudantes?	/
14:50	10min	Estrutura do programa de mentoria (4): Refletir, resumir, & planear os próximos passos	Fornecer estrutura e preparar mentores/as para a organização e orientação de um programa de mentoria (WSG3)	Ideia Próximos passos: - Mostrar cronograma - Explicar o procedimento para emparelhar mentores/as e mentorados/as - Fornecer detalhes de contacto	/
15:00		Fim			

Toolbox de formação



Energizer

The Walnut | A Nogueira

Trazer nozes num cesto. Deixar cada participante escolher uma noz. Diga aos/às estudantes que devem procurar marcas individuais da noz, para que sejam capazes de a reconhecer. Colocar novamente as nozes no cesto e deixar os/as participantes procurar as suas nozes.

Possível discussão em grupo: Refletir sobre o que ajudou a reconhecer a noz. O que é que o exercício mostra no contexto da diversidade?

Diversity Post-Its | Post-Its da diversidade

Cada participante do workshop recebe um bloco de post-its vazios. Os/as participantes são convidados/as a pensar em diferentes aspetos da diversidade; qualquer coisa que lhes venha à mente; não há certo ou errado; não há julgamento. Andando pela sala, cada vez que se passa pelo quadro branco, adiciona-se outro post-it ao quadro branco com um aspeto de diversidade.

Possível discussão em grupo: Que aspetos da diversidade se podem ver? Consegue classificá-los (por exemplo, por visibilidade)?

Mood Cards | Cartões de humor

Traga cartões de humor. Deixe os/as participantes escolherem um cartão de humor de acordo com os seus sentimentos/expectativas relativamente ao processo de mentoria ou ao atual estado de espírito no workshop.

Rainbow Fish | Peixes arco-íris

Fornece feedback sobre os recursos e características de cada participante. Os/as participantes são encorajados/as a participar no próximo processo de mentoria. Os/as participantes devem escrever pequenas notas positivas para outro participante (por exemplo, gosto do teu sorriso, gosto da tua forma de falar, és muito inteligente) em post-its que podem colocar nas costas dos/as outros/as participantes.

Up and down | Acima e abaixo

Cada participante deve levantar-se três vezes durante este energizer. De todos/as os/as participantes, apenas três estão autorizados/as a estar de pé ao mesmo tempo. Os/as participantes não estão autorizados/as a falar umas com os/as outros/as.

WS 1 Como te chamas?

Este exercício é uma atividade que pode ser realizada em pares e/ou em grupo.

Primeiro, os/as participantes partilham os seus nomes (primeiro e segundo, se aplicável; e poderão ainda partilhar o apelido), bem como a razão pela qual o nome foi escolhido pelos seus pais/próprios/amigos com os/as seus/suas parceiros/as. Se um/a participante não souber a razão, deve especular. Dentro dos pares, devem também discutir o que gostam e/ou não gostam nos seus nomes.

Em seguida, cada participante apresenta o nome do/a seu/sua parceiro/a à turma. O que aprenderam eles/elas sobre o nome no seu tempo juntos/as?

Possível discussão em grupo: Que aspetos da diversidade conseguiram encontrar? Quais são as diferenças e semelhanças?

WS 2 Guia “Get to know”

Mentorado/a e mentor/a devem utilizar o guia de get to know durante a sua primeira reunião para assegurar que houve troca de todas as informações necessárias.

O guia pode ser adaptado de acordo com o programa e/ou circunstâncias específicas em que a reunião se realiza. Após a reunião, o guia serve como base para o processo de mentoria e uma cópia deve ser entregue tanto ao/à mentor/a como ao/à mentorado/a.

Mentor/a	Mentorado/a
Nome	Nome
Quais os canais de comunicação que devem ser melhor utilizados?	<input type="checkbox"/> Telemóvel <input type="checkbox"/> Correio telefónico
Número de telefone	Número de telefone
E-Mail	E-Mail

Reuniões

<p>Onde devem ter lugar as reuniões regulares?</p>	
<p>Quanto tempo deve haver entre as reuniões?</p>	
<p>Marcações para as próximas reuniões (Que dias e horários são possíveis?)</p>	
<p>Marcações para as próximas reuniões (Que dias e horários são possíveis?)</p>	<p>Reunião 2:</p> <p>Reunião 3:</p>

Conteúdos e expectativas de apoio

<p>Quando pensa em estudar, que pensamentos lhe vêm à cabeça...</p>	
<p>Que conteúdos e tópicos relativos aos seus estudos devem ser trabalhados em conjunto?</p> <p>Que questões (específicas) relativas aos seus estudos devem ser tratadas?</p>	
<p>Quais são as suas expectativas para a mentoria? (por exemplo, responsabilidades, regras, divisão de tarefas)</p>	<p>Mentorado/a:</p> <p>Mentor/a:</p>
<p>Quais questões (específicas) relacionadas ao seu estudo você deve abordar?</p>	

WS 3 A Flor de Identidade/The Identity

Este exercício pode ser trabalhado individualmente ou com um/a parceiro/a. Depois de completar a Flor de Identidade, os/as participantes podem participar numa discussão em grupo.

A identidade é composta por muitas facetas. Em cada área da vida, pode ser outra pessoa e comportar-se de forma diferente. Vamos analisar a sua identidade em conjunto. É importante notar que a sua identidade será representada como o é atualmente, e que algumas facetas da sua identidade podem ter sido ou serão diferentes até agora.

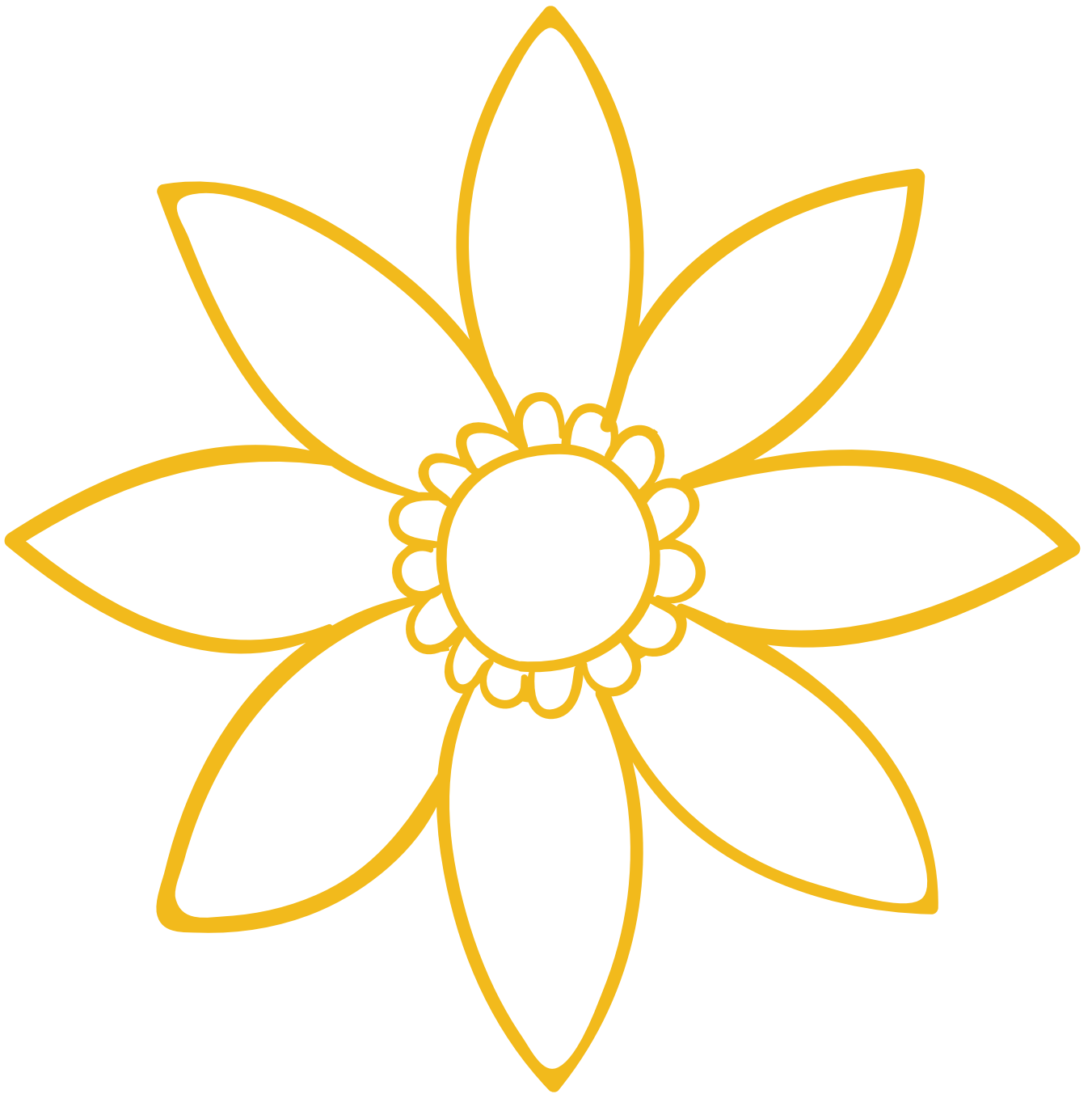
O que o/a torna diferente? Quais são as áreas importantes da sua vida? Onde pertence?

1. Escreva o seu nome no meio da flor.
2. Em cada pétala pode agora escrever uma faceta da sua vida. Esta pode ser, por exemplo, o seu ambiente como família, parentes e amigos/as, os seus hobbies, clubes a que pertence, lugares onde gosta de ir, a sua religião, o seu bairro, etc.
3. 3. Que áreas ou facetas são as mais importantes para si e porquê? Marque-as a cores.
4. A identidade está também intimamente relacionada com a sua origem e a origem da sua família. Que papel desempenha ela nas áreas importantes individuais? Em que pétala desempenha um papel maior e um papel menor?
5. Que pétalas se complementam e podem ser facilmente integradas? Que pétalas não podem ser integradas tão facilmente (possíveis contradições)?

Muito obrigado. Como pode ver, a sua identidade consiste em muitas partes individuais que, juntas, formam a pessoa que é hoje e aqui. De onde vimos e o que é importante para nós irá moldar-nos ao longo das nossas vidas. Para a sua futura viagem, é importante que tenha em mente quem realmente é quando tomar decisões importantes.

Debriefing / Possível discussão em grupo:

- Discuta com o/a seu/sua parceiro/a: em que são semelhantes as suas flores? Em que são diferentes?
- Discuta com o seu grupo: Que partes das suas flores são comuns? Que partes são únicas?
- O que aprenderam uns/umas sobre os/as outros/as e sobre o conceito de identidade?



WS 4 Linha da Vida/The Lifeline

Um método que ajuda a compreender melhor o seu próprio percurso é a chamada linha do tempo (pessoal) ou linha da vida. Este método capta os “altos” e “baixos” da vida e facilita a reflexão da própria história de vida. Alguns dos temas importantes a abordar podem ser: a sua família, amigos/as, escola, educação e outros interesses e atividades. É útil recordar marcos importantes ou turning points. Estes últimos são trazidos por ordem temporal e avaliados.

A pergunta orientadora é: “Como é que me tornei a pessoa que sou hoje?”

Possíveis perguntas:

- O que é que fez nessa altura?
- Ficou satisfeito/a?
- O que é que aprendeu nessa altura?
- O que era particularmente importante para si antes?
- Para reflexão: Porque é que olhamos juntos/as para a linha da vida? O que é que pensa?

A fim de passar à fase seguinte da vida, é importante olhar para trás de vez em quando. É importante avaliar as decisões que foram tomadas na vida até ao momento presente. Isto dirá quando se estava realmente a sair bastante bem e quando talvez não tão bem. A partir disto, pode obter informações importantes sobre si próprio/a e sobre as suas decisões futuras.



Bem-estar



Anos de
infância

Tempo

Agora

WS 5 A Árvore da Força/The Tree of Strength

Muitas vezes, só vemos o que ainda não conseguimos alcançar, aquilo em que não somos tão bons/boas ou o apoio que nos falta. Este pensamento negativo impede-nos de encontrar soluções produtivas e criativas em situações difíceis e de utilizar com sucesso os nossos pontos fortes.

A Árvore das Forças é uma boa maneira de ver num relance quais são os seus pontos fortes, que recursos o/a apoiam e o que já realizou.

As raízes = fontes de força

- O que é que lhe dá energia?
- Quem lhe dá força?
- Que valores ou pensamentos lhe dão apoio?

Tronco = Forças

- Quais são os meus pontos fortes?
- O que é que posso fazer particularmente bem?
- O que dizem os/as outros/as sobre em que é que sou bom/boa?

Coroa da árvore = sucessos

- De que me orgulho?
- O que é que eu já consegui?

Um olhar sobre a árvore dos pontos fortes mostra-nos o que já alcançámos e aquilo em que somos bons/boas. No entanto, há sempre desafios na vida e coisas em que ainda não nos sentimos tão confiantes. Poder-se-á usar uma cor diferente para estes.

Sementeira = oportunidades de crescimento

- Onde é que ainda não me sinto confiante?
- O que gostaria de fazer melhor?

Os meus sucessos...



WS 6 A Árvore Geneológica

/The Family Tree

Esta é uma atividade que pode ser feita sozinho/a e em pares.

Primeiro cada participante tem a possibilidade de trabalhar na sua própria árvore geneológica. Exemplos de símbolos comuns são:

- membros da família do sexo masculino
- membros da família do sexo feminino
- ∞ casados/as
- ∅ divorciados/as ou separados/as
- a viver juntos
- * data de nascimento
- † data do óbito

Depois cada par compara a sua árvore geneológica final. Devem discutir de que forma o seu património familiar pode ser considerado "diverso". Depois disso, cada par apresenta a herança do/a seu/sua parceiro/a à turma.

Possível discussão em grupo: O que aprenderam uns/umas sobre os/as outros/as sobre os outros e sobre o conceito de diversidade?

WS 7 Guia de Intervisão

A intervisão é um processo estruturado que pode ajudar os/as mentores/as a refletir o seu trabalho, discutindo problemas atuais e práticos e aprendendo com os pares. Para experimentar o exercício, os/as participantes podem trabalhar em situações relacionadas com o próprio estudo durante a formação de mentores/as.

Preparação

1. Pense numa questão, situação específica, dilema ou problema que gostaria de discutir na intervisão. É importante que pense em algo que:

- tem a ver com os seus estudos e envolve o seu próprio desempenho;
- refere-se a uma situação real, que aconteceu ou pode acontecer durante os seus estudos;
- é atual ou algo em que está emocionalmente envolvido/a.

2. Qual é a situação dos seus objetivos de aprendizagem? O que está a correr bem e o que ainda precisa de ser trabalhado?

Exercício de intervenção

Todos fazem uma breve introdução sobre os seus estudos, o que faz, o que está a correr bem, o que ainda precisa de trabalho e quais são as suas expectativas em relação a esta intervisão. O/a formador/a explica então as regras da intervisão (por exemplo, tempo e conteúdo das etapas 1 a 7).

Se não houver formador/a, determinar um membro do grupo para acompanhar o tempo e que os passos sejam seguidos na ordem exata (sem saltar ou misturar passos, se possível).

Passo 1: Introdução do caso

Todos fazem uma breve introdução à questão, situação, dilema ou problema que querem discutir. O/a formador/a escreve os casos no quadro.

Etapa 2: Seleção do caso

Os critérios de seleção dos casos são os seguintes:

- Sensível ao tempo (é urgente que quem fez a contribuição –colaborador/a– tenha uma resposta)
- Emocionalmente sensível (está a incomodar muito o/a colaborador/a)
- Reconhecimento (aplica-se a mais de nós)
- Originalidade (é algo de que ainda não ouvimos falar)
- Interesse comum (é algo que nos pode ajudar)
- Informativa (é algo com que podemos aprender)

Os casos serão discutidos em grupos mais pequenos. Decidir uns/umas com os/as outros/as quais os casos que serão discutidos primeiro, seguindo os seguintes passos:

Passo 3: Ilustração

O/a colaborador/a faz uma ilustração do seu caso. Os/as outros/as ouvem. Se tiverem uma pergunta, escrevem-na e podem fazê-la no Passo 5.

Passo 4: Perguntas

Os/as outros/as participantes escrevem individualmente pelo menos duas perguntas (sem perguntas sugestivas ou focalizadas na solução) para o/a colaborador/a, de modo a que ele/ela possa esclarecer o caso.

Passo 5: Esclarecimentos

Os/as outros/as participantes têm tempo para fazer as suas perguntas uma a uma. O/a colaborador/a esclarece o caso respondendo às perguntas dos/as seus/suas colegas participantes.

Passo 6: Sugestões/conselhos

Todos/as no grupo formulam pelo menos uma sugestão ou conselho sobre o que faria nesta situação e porquê. As sugestões são apresentadas uma a uma. Os/as participantes não devem comentar ou avaliar as sugestões dos/as outros/as participantes. Qualquer ideia é bem-vinda! O/a colaborador/a ouve e toma notas (resposta apenas no passo seguinte!).

Passo 7: Feedback

O/a colaborador/a responde às sugestões/aconselhamentos. O que é que ele/ela poderia usar e porquê?

Os outros casos serão discutidos seguindo os mesmos passos. O/a formador/a anuncia quando chegar a altura da avaliação global.

Avaliação

As sugestões e conselhos que foram dados e a usabilidade para o/a colaborador/a serão brevemente discutidos. Segue-se então uma avaliação global da intervenção.

[logótipos da sua instituição / curso / universidade]

Certificado

[nome do/a mentor/a / a negrito]
[data de nascimento]

participou com sucesso em *[semestre e tempo]* como mentor/a da comunidade no/a *[nome do programa de mentoria da sua instituição]* no/a *[nome da sua universidade]* sob a liderança do/a *[nome do/a responsável do programa / diretor/a da instituição]*.

O *[nome do programa de mentoria da sua instituição]* é um programa de mentoria de pares *[ou a sua estratégia de mentoria]* para estudantes na fase de entrada na Universidade. Um dos focos particulares é o apoio aos/às estudantes da primeira geração de famílias não académicas e com um passado de imigração. O objetivo do programa de mentoria é apoiar estes/estas estudantes na comunidade de mentoria, evitar que desistam dos cursos, e assim fazê-los/as sentir que pertencem.

A Mentoria incluiu uma formação de um dia, serviços de apoio independentes e regulares aos/às mentorados/as, reuniões de supervisão, e *[acrescente os seus critérios]*. Com a sua participação, *[nome do/a mentor/a]* deu um importante contributo para a promoção dos/as estudantes não tradicionais e assim aumentar o sentimento de pertença à *[nome da sua universidade]*.

[local e data, Assinatura do/a responsável do programa ou diretor/a da instituição].

Modelo de avaliação

[logótipo da sua instituição / programa]

Bem-vindo ao [nome do seu programa de mentoria avaliação!]

Obrigado por ter despendido [tempo estimado, dependendo do número de itens] do seu tempo para preencher este formulário de avaliação.

Os/as coordenadores/as do projeto são [nome da pessoa de contacto]. Pode contactar-nos através de [e-mail / telefone].

Muito obrigado pelo vosso apoio!

É convidado/a a participar em [se necessário, explicar os objetivos de avaliação].

[adicione informações específicas de proteção de dados do seu contexto; exemplo: Os dados deste inquérito serão utilizados para melhorar o nosso programa, bem como para publicações em revistas científicas e apresentações em conferências científicas. Todos os dados serão utilizados de forma anónima, o que significa que nenhum dado será associável a indivíduos. A proteção de dados para informação pessoal é fornecida. Os dados aqui obtidos são registados de forma anónima e serão avaliados e armazenados apenas de forma anónima. Poderá encontrar mais informações na declaração de proteção de dados.]

Pode terminar o inquérito em qualquer momento.
O Eu quero participar neste inquérito!

[se quiser avaliar diferentes fases acrescentar código para os/as participantes].

1. Relação com o/a mentor/a

O/a meu/minha mentor/a inicia reuniões regulares

discordo completamente	de alguma forma discordo	parcialmente	de alguma forma concordo	concordo completamente
------------------------	--------------------------	--------------	--------------------------	------------------------

--	--	--	--	--

O/a meu/minha mentor/a é capaz de me ajudar com as minhas

--	--	--	--	--

Tenho a sensação de que o/a meu/minha mentora/a me ouve e me compreende

--	--	--	--	--

O/a meu/minha mentor/a ajuda-me a dominar a vida quotidiana

--	--	--	--	--

Gostaria de ter mais contacto com o/a meu/minha mentor/a

--	--	--	--	--

[se necessário acrescentar perguntas em aberto].

2. Satisfação global

Eu recomendaria o programa [...] a outras pessoas

--	--	--	--	--

Em geral, estou satisfeito/a com o programa [...]

--	--	--	--	--

Estou satisfeito/a com a quantidade e a transferência de informações relativas ao projeto

--	--	--	--	--

A publicidade relativa ao projeto abordou os pontos importantes (na minha perspetiva).

--	--	--	--	--

Penso que o processo de registo foi adequado

--	--	--	--	--

O/a meu/minha mentor/a tornou os objetivos do projeto de mentoria claros e compreensíveis

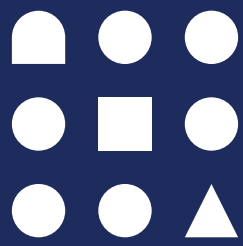
--	--	--	--	--

[adicionar mais itens para avaliar a satisfação global com o programa]

Ferramentas Online – Best Practice

Ferramenta	Descrição	Link
Slack	Plataforma de comunicação através da qual é possível uma rápida e boa colaboração das equipas. Diferentes canais podem ser criados conforme necessário e podem ser enviadas tanto mensagens de grupo como privadas.	https://slack.com/intl/de-de/
Element	Messenger instantâneo através do qual são possíveis comunicações privadas e profissionais, bem como chats de grupo. Facilita o trabalho colaborativo e o trabalho em rede em equipas.	https://element.io
Flinga	Uma plataforma colaborativa que proporciona a capacidade de trabalhar em conjunto, em tempo real. A vantagem é que apenas um/uma utilizador/a precisa de ser registado/a e pode convidar outras pessoas enviando-lhes um link.	https://flinga.fi/
Discord	Uma plataforma de comunicação. Ao criar o seu próprio servidor Discord, apenas pessoas com um convite podem juntar-se às suas conversas. Há uma escolha entre texto baseado em tópicos e canais de voz/vídeo onde podem ter lugar atividades partilhadas.	https://discord.com/why-discord-is-different
Doodle	Instrumento de votação para reuniões. As reuniões podem ser agendadas de forma rápida, eficaz e clara, sem grande quantidade de contactos por e-mail. Especialmente útil para o planeamento de reuniões de grupo.	https://doodle.com/de/
Mentimeter	Ferramenta para conceber apresentações e reuniões interativas. Podem ser criados inquéritos e questionários e os resultados podem ser descarregados e partilhados posteriormente.	https://www.mentimeter.com
Miro	Uma plataforma colaborativa que proporciona a capacidade de trabalhar em conjunto em tempo real. Aqui os projetos podem ser planeados, as ideias partilhadas, e a colaboração melhorada.	https://miro.com
Kaho	Uma plataforma de mentoria baseada em jogo onde o conteúdo pode ser ensinado de uma forma divertida. Diferentes formatos de resposta para questionários podem ser usados para promover diversão e variedade.	https://kahoot.com

Ferramenta	Descrição	Link
BigBlueButton	Um sistema de conferência web para mentoria on-line que proporciona a partilha em tempo real de áudio, vídeo, slides, chats e ecrãs.	https://bigbluebutton.org
Zoom	Um sistema de conferência web. Existem várias ferramentas de colaboração integradas, bem como a possibilidade de gravar a conferência e de conversar em equipa.	https://zoom.us/meetings
Skype	Um sistema de conferência web. A ferramenta pode ser utilizada para chamadas privadas ou videochamadas, bem como para gravações e obter legendas ao vivo de chamadas. As conversas privadas também podem ser iniciadas aqui, tornando o trabalho de equipa mais rápido e eficaz.	https://www.skype.com/de/features/



I Belong