

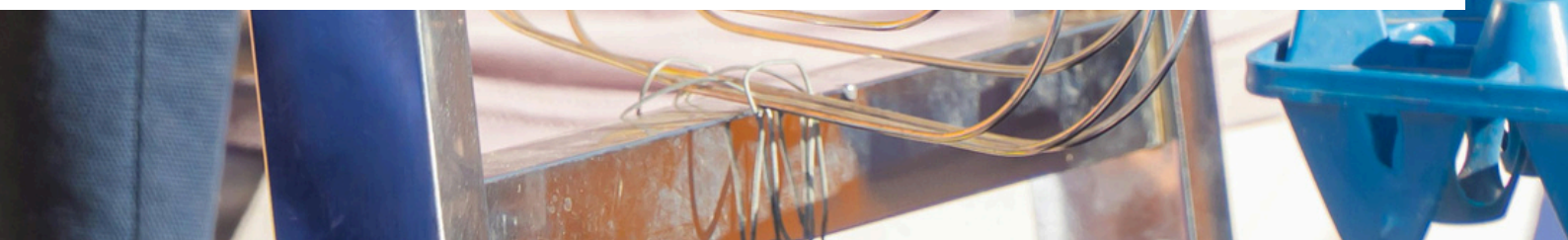


Bingo de Audição Ativa

Bingo de Audição Ativa é uma simples, ferramenta interativa para te ajudar a praticar as habilidades de audição. Usando um cartão de bingo com técnicas como paráfrase, perguntas abertas e declarações de empatia, tenta completar uma linha ou o cartão inteiro em várias sessões.

Esta atividade ajuda-te a ser mais autoconsciente, aumenta a confiança dos teus mentorados, e aprofunda os laços. Ao usar estas técnicas de audição, irás fazer com que os teus mentorados sintam que estão a ser reconhecidos pelo seu respetivo valor e estão a ser ouvidos.

Encontra as instruções, métodos diferentes de usar o bingo, e uma carta de bingo pronta-a-imprimir (ou online) embaixo.



Métodos de Usar Bingo de Audição Ativa

1. Bingo de Reflexão Pessoal:

- **Como funciona:** Depois de cada sessão, verifica as técnicas que usas-te na carta de bingo. Escreve anotações sobre o que correu bem ou o que queres melhorar.
- **Objetivo:** Refletir nas técnicas que foram fáceis, as que foram desafiantes, e como impactaram a conversa.
- **Sentido:** Isto ajuda-te a avaliar as tuas habilidades de audição privativamente e criar objetivos pessoais para ser melhor.

2. Feedback Mentorado Bingo:

- **Como funciona:** Entrega a carta de bingo ao teu mentorado antes ou depois da sessão. Ele pode verificar as técnicas que notou durante a sessão, ou refletir nelas depois.
- **Opções:**
 - **Uso em Tempo Real:** Os mentorados usam a carta de bingo durante a sessão para verificar as técnicas ao mesmo tempo que as vêm.
 - **Pós-Sessão:** Mentorados depois preenchem a carta e partilham o que pensam e o que as técnicas os fizeram sentir.
- **Objetivo:** Ajudar o teu mentorado a estar mais atento a audição ativa e oferecer feedback das tuas técnicas.
- **Sentido:** Reforçar a conexão de mentor e mentorado e encorajar mentorados a interagir com o processo.

3. Desafio de Construção de habilidades de bingo:

- **Como funciona:** Define um objetivo pessoal para completar o cartão de bingo dentro de um intervalo específico de tempo (e.g., um mês). Cada sessão de mentoriação, foca-se em usar diferentes técnicas de audição que estão presentes na carta. Anota as técnicas que usaste e quão efetivas foram. Ao longo do tempo, tenta completar a carta inteira ao praticar uma variedade de técnicas em cada sessão.
- **Objetivo:** Constrói as tuas habilidades de audição ativa gradualmente, ao focar-te em diferentes técnicas em cada sessão. Acompanha o teu progresso e reflete no que funciona melhor para ti.
- **Sentido:** Este desafio encoraja melhoria constante, ajudando-te a incorporar um alcance grande de técnicas de audição no teu estilo de mentoriação. Isto suporta crescimento a longo prazo e consistência em usar diferentes técnicas, deixando-te ser um melhor ouvinte ao longo do tempo.

Paráfrase:

Reformule o que o/a aprendiz disse com suas próprias palavras para confirmar a compreensão.

Perguntas de esclarecimento:

Faça perguntas para ajudar o/a aprendiz a expandir seus pensamentos.

Afirmações:

Use frases de incentivo para mostrar que você está ouvindo ativamente e engajado.

Sinais não verbais:

Use a linguagem corporal para mostrar atenção, como acenar com a cabeça, manter contato visual e inclinar-se para a frente.

Refletindo emoções:

Reconheça e reflita as emoções por trás das palavras do/a aprendiz.

Silêncio e paciência:

Dê espaço para o/a aprendiz processar seus pensamentos sem interromper.

Resumindo:

No final da conversa ou de uma seção, faça um breve resumo dos pontos principais para garantir a compreensão.

Curiosidade em vez de julgamento:

Faça perguntas abertas em vez de presumir os pensamentos do/a aprendiz.

Evitando interrupções:

Deixe o/a aprendiz falar sem interromper rapidamente com conselhos ou opiniões.

Perguntar perguntas em aberto:

Incentive o/a aprendiz a compartilhar mais fazendo perguntas que não possam ser respondidas apenas com "sim" ou "não".

Focando na perspectiva do/a aprendiz:

Garanta que a conversa permaneça centrada nas experiências e pontos de vista do/a aprendiz.

Consciência da linguagem corporal:

Esteja atento à sua própria linguagem corporal e a como ela pode ser percebida pelo/a aprendiz.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....