

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela
União Europeia

A Jarra da Curiosidade

A Jarra da Curiosidade é uma simples ferramenta para te ajudar a manteres-te curioso e a ignorares julgamento durante as sessões de mentoria. Enche uma jarra (ou qualquer depósito) com bocadinhos de papel, cada depósito com perguntas não julgativas, como por exemplo, "Como é que foi a experiência para ti?" ou "Podes partilhar mais sobre o que sentes?"

Imprime e recorta as tuas perguntas (ou usa o documento online), depois mete-as dentro da jarra. Também podes adicionar as tuas perguntas curiosas usando as tiras em branco que te são dadas. Usa a jarra antes ou durante as tuas sessões para originar conversas mais profundas.

Processo:

1. Preparar a jarra:

- Imprime e corta os comandos da Jarra da Curiosidade e as tiras em branco. Escreve as tuas perguntas abertas nas tiras em branco baseado nas necessidades do teu mentorado e os teus objetivos. Põe as tiras na jarra ou num depósito.
- Se preferires uma opção sustentável, podes usar o documento digital com os comandos e os espaços em branco para as tuas perguntas. Abre o documento durante a tua sessão e seleciona as tuas perguntas ao longo que precisares delas.

2. Selecciona a tua pergunta:

- **Opção 1:** Tira uma ou duas tiras da jarra (física ou digital) para usar como pontos de foco durante a sessão.
- **Opção 2:** Se precisares de aprofundar a conversa, escolhe uma tira da jarra (física ou digital) para encorajar o teu mentorado a explorar os seus pensamentos.

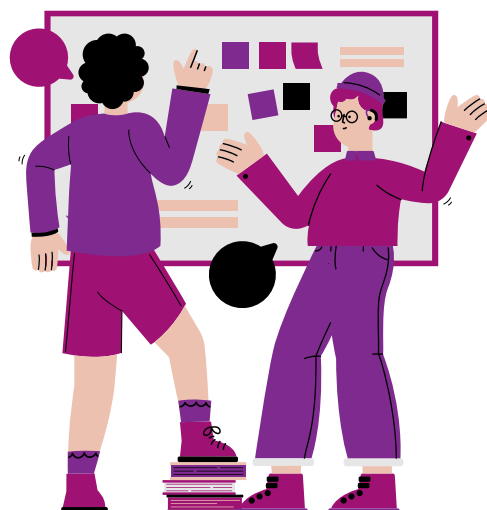
3. Usa a pergunta para guiar a tua aproximação:

- Faz a tua pergunta naturalmente durante a conversa. Por exemplo, se o mentorado partilhar um desafio, podes perguntar, “O que te desafia mais nessa situação?” para ajudá-los a refletir sem lhes dar conselhos.

4. Reflete na sessão:

- Depois da sessão, aponta quais perguntas funcionaram bem em abrir a mente do teu mentorado. Podes adicionar ou alterar perguntas para sessões futuras baseado no que aprendeste

A Jarra da Curiosidade ajuda a manteres-te curioso e focado na perspetiva do teu mentorado, criando um espaço livre de julgamento onde eles sentem-se suportados e ouvidos.



Você pode me contar mais sobre isso?

Como você está se sentindo em relação a essa situação ou dentro dela?

O que ajudaria você a seguir em frente?

O que você aprendeu recentemente?

Do que você sente orgulho agora/nesta situação?

Qual tem sido a parte mais desafiadora disso para você?

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....