

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM



Cofinanciado pela
União Europeia



Reflexão de história para ouvintes ativos

Nesta atividade, vais praticar audição ativa ao contar histórias. Pergunta ao teu mentorado para partilhar uma história ou experiência que tenha significado. O teu papel é ouvir atentamente sem interromper. Depois de o ouvir, reflete as temáticas principais, emoções, ou perspectivas que eles partilharam para mostrar que tu entendes e valorizas a experiência.



Processo:

- 1. Convida o teu mentorado para partilhar:** Pergunta ao teu mentorado para contar uma história sobre algo com significado para ele—como uma recente conquista, um desafio, ou um momento que eles gostaram. Encoraja-o a falar livremente sem se focar em detalhes específicos.
- 2. Pratica ouvir profundamente:** Ouve atentamente a história dele, prestando atenção a pontos-chave, emoções, e linguagem corporal. O objetivo é ouvir sem planear uma resposta, focar só no que ele diz.
- 3. Reflete Back Key Themes:** Depois da história, reflete nos pontos principais e emoções que notaste. Podes dizer frases como:
 - o "Parece que isso fez-te sentir..."
 - o "Notei que te sentiste-te orgulhoso/excitado/frustrado em relação..."
 - o "O que ouço é que esta experiência significou imenso, porque..."
- 4. Encoraja exploração mais profunda:** Faz uma pergunta em aberto para ajudá-los a refletir mais como:
 - o "O que aprendeste a partir disso?"
 - o "Como te fez sentir a seguir?"

Resultado:

Esta atividade ajuda-te a compreender e validar a perspectiva do teu mentorado. Ensina-te a escutar com atenção, faz com que o teu mentorado sinta-se escutado e confiante enquanto partilha as suas experiências.

