



## Confidencialidade e confiança

Construir confiança é fundamental para uma relação de mentoria sólida. Esta atividade ajuda-o a refletir sobre a confidencialidade, discutir a sua importância e criar acordos claros com o seu mentorado para garantir um espaço de mentoria seguro e respeitoso.

## Processo:

### 1. Reflexão sobre a construção de confiança (10-15 min)

- Em grupo: Sente-se em círculo e partilhe exemplos de momentos em que a confidencialidade foi respeitada ou violada (sem citar nomes).
- Discuta: Como a confidencialidade afetou a confiança? O que poderia ter sido feito melhor?
- Sozinho: Reflita sobre uma situação em que a confidencialidade foi importante num contexto de mentoria ou profissional. Anote as lições aprendidas e como a confiança foi afetada.

### 2. Definir confidencialidade e mentoria (5-10 min)

- Discuta ou reflita sobre: O que significa confidencialidade na sua relação de mentoria?
- Identifique os principais tópicos que devem permanecer privados (por exemplo, desafios pessoais, preocupações profissionais).

### 3. Criar um acordo de confidencialidade (5-10 min)

- Em grupo: Trabalhem juntos para criar um acordo de confidencialidade que descreva o que será mantido em sigilo e como a confiança será mantida. Isso pode ser feito por escrito ou visualmente (por exemplo, um cartaz).
- Sozinho: Redija uma declaração de confidencialidade simples para si mesmo e discuta-a com o seu mentorado na próxima sessão.

### Sugestão para reflexão:

- Pense num momento em que alguém depositou a sua confiança em si. Que medidas tomou para manter a confidencialidade e o respeito?

### Diário ou discussão:

- Escreva reflexões pessoais num diário.
- Discuta em pares ou grupos para partilhar ideias e estratégias importantes para a construção da confiança.

