

The background of the entire page is a photograph of two young women in a professional setting. One woman, with long brown hair, is in the foreground on the right, looking towards the left. The other woman, with blonde hair, is slightly behind her on the left, also looking towards the left. They appear to be in a meeting or discussion. The image is partially obscured by a white box in the top left corner containing the logo and text.

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Fim da Relação de Mentoria

Esta atividade ajuda os mentores e os mentorados a refletir sobre o seu progresso, celebrar conquistas e encerrar a relação de mentoria de uma forma significativa. Ao partilhar reflexões e definir metas futuras, os mentorados ganham um sentimento de encerramento e orientação para os seus próximos passos.

## Processo:

### 1. Cerimônia de Encerramento (15 min)

- Os mentores e os mentorados escrevem uma breve carta um ao outro, refletindo sobre:
  - Principais conclusões da relação de mentoria.
  - Progressos alcançados e competências desenvolvidas.
  - Objetivos futuros e próximos passos.
- Troca de cartas para marcar formalmente a transição

### 2. Diário de reflexão (10-15 min)

- Os mentorados escrevem as suas próprias reflexões sobre o seu crescimento e o que irão levar adiante.
- Exemplo:
  - “Nos últimos seis meses, aprendi a tomar iniciativa e a confiar no meu processo de tomada de decisões. Daqui para a frente, aplicarei essas competências assumindo mais funções de liderança.”
- Os mentores refletem sobre a sua própria experiência, observando o que aprenderam e como podem melhorar as futuras relações de mentoria.

### Sugestões para a conclusão reflexiva

- Reflita sobre a maior mudança pessoal ou profissional que experimentou durante esta relação de mentoria.
- O que gostaria de continuar a trabalhar de forma independente agora que a relação formal de mentoria está a terminar?

