

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela  
União Europeia

## Desafio de Alongamento

Esta atividade ajuda os mentorados a ultrapassar as suas zonas de conforto de uma forma segura e com apoio, desenvolvendo a confiança na liderança e a experiência no mundo real. Os desafios ambiciosos são concebidos para serem ousados, mas alcançáveis, dando aos mentorados a oportunidade de experimentar algo novo, tomar a iniciativa e ver do que são capazes.

## Processo:

### 1. Apresente o conceito (5 minutos)

Comece por explicar a ideia de «alongar-se» como fazer algo que vai além do que parece fácil ou familiar, mas sem ser algo exagerado. Deixe claro aos mentorados que o objetivo é crescer, não ser perfeito.

### 2. Escolha um desafio (10 minutos)

- Partilhe um menu de desafios ambiciosos (veja exemplos abaixo) e convide os mentorados a escolherem um que pareça significativo ou empolgante. Incentive-os a pensar em que áreas querem crescer: falar em público, autopromoção, colaboração ou networking.

Exemplos de desafios de alongamento:

- Conduzir uma breve demonstração ou tutorial sobre uma competência STEAM que conheçam.
- Partilhar um projeto ou ideia numa sessão de grupo ou apresentação.
- Entrevistar alguém que trabalhe numa função STEAM que admirem.
- Escrever uma publicação num blogue ou nas redes sociais sobre a sua jornada STEAM.
- Participar num evento de networking STEAM ou num encontro virtual.
- Fazer uma pergunta ou dar feedback num ambiente público (aula, workshop, etc.).

### 3. Planejar e preparar (10 a 15 minutos)

- Peça ao mentorado para definir um prazo realista para concluir o desafio e converse sobre quaisquer receios, dúvidas ou apoio de que possa precisar. O mentor ajuda-o a dividir o desafio em etapas viáveis e oferece estratégias para o sucesso.

### 4. Acompanhamento e reflexão (próxima sessão)

- Use uma pergunta de reflexão para ajudar o mentorado a processar a sua experiência:
  - O que aprendeu sobre si mesmo?
  - O que correu bem?
  - O que foi difícil e como lidou com isso?
  - Faria algo semelhante novamente?
  -

## Resultado

Os mentorados ficam mais confiantes na sua capacidade de tomar iniciativa, liderar e interagir com outras pessoas em espaços STEAM. Eles desenvolvem o hábito de enfrentar desafios com apoio, construindo habilidades e autoconfiança ao longo do tempo.

