

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela  
União Europeia



## Lista de Mentoria Virtual para Garantir o Envolvimento

Esta atividade ajuda-te a criar uma simples lista para melhorares a tua comunicação nas sessões de mentoria virtuais. Ao focar-se comportamentos chave—como receber o teu mentorado de forma calorosa, mantendo contacto visual com a câmara, e sumarizar pontos chave—tu podes fazer as tuas sessões mais dinâmicas e suportivas. A tua lista vai servir como um guia fácil para ajudar-te a ficares mais consistente e focado em todas as sessões.

## Processo:

- 1. Faz a tua Lista:** Pensa nas coisas que fazem sessões virtuais melhores. Incluir:
  - Antes da sessão: Analisa a ultima atualização do teu mentorado e remove distrações.
  - Começando a sessão: Recebe-o calorosamente e vê como é que está.
  - Durante a sessão: Ouve atentamente, usa linguagem corporal aberta, e encoraja-os a partilhar.
  - Terminando a sessão: Sumariza pontos chave e determina os passos seguintes claramente.
- 2. Personaliza-o:** Adiciona as tuas notas ao lado de cada item para fazer com que resulte para ti. Por exemplo:
  - Ao lado de “receber calorosamente,” escreve “Sorrir e dizer o seu nome.”
  - Ao lado de “sumarizar pontos chave,” escreve “Menciona uma coisa que ele fez bem.”
- 3. Foca-te em Alguns Itens:** Escolhe 2-3 coisas para te focares em cada sessão, como fazer melhor contacto visual ou perguntar questões mais abertas.
- 4. Usa e Acompanha o Progresso:** Mantém a tua lista por perto durante as sessões e marca o que fizeste bem. Depois da sessão, reflete no que funcionou e o que gostarias de melhorar.

## Resultado:

Esta atividade ajuda-te a desenvolver sensibilidade cultural e a aprender como ajustar o teu estilo de comunicação para criar um ambiente de mentoria inclusivo e suportivo.



## Lista Virtual de mentoria

### Antes da sessão:

- Ex. Prepare um espaço livre de distrações
- .....
- .....
- .....

### Começando a sessão:

- E.g. Estabelece um tom amigável
- .....
- .....
- .....

### Durante a sessão:

- E.g. Ouve atentamente
- .....
- .....
- .....

### Acabando a sessão:

- E.g. Sumariza os pontos chave discutidos
- .....
- .....
- .....