



Exercício de Mapa de Empatia

O exercício de Mapa de Empatia ajuda-te a conectar com as emoções e perspectiva do teu mentorado. Depois do teu mentorado partilhar algo contigo, cria um "Mapa de Empatia" para explorar o que ele pode estar a sentir, pensar, dizer, e fazer nessa situação. Este exercício ajuda-te a entender melhor a experiência dele e construir uma conexão emocional melhor.

Processo:

1. **Ouvir uma História ou Desafio:** Pergunta ao teu mentorado para partilhar uma experiência recente, seja um desafio, sucesso, ou situação do quotidiano.
2. **Criar um Mapa de Empatia:** Enquanto o mentorado fala, pensa sobre o seguinte:
 - o **Sentir:** Que emoções poderá estar a passar por?
 - o **Pensar:** Que pensamentos poderá estar a ter?
 - o **Dizer:** O que está a expressar com as palavras?
 - o **Fazer:** Que ações ou linguagem corporal estão a demonstrar?
3. **Reflect Back Empathy:** Depois do mentorado acabar, partilha o que entendeste dos seus sentimentos e pensamentos. Por exemplo:
 - o “Parece que sentiste [sentimento] quando isso aconteceu.”
 - o “Parece que tu estavas a pensar sobre [pensamento] na altura.”
4. **Verifica se Entendeste:** Para teres a certeza que entendeste corretamente, pergunta ao mentorado, “Entendi isto bem?” ou “Há mais alguma coisa que queres partilhar em relação a isso?”

Resultado:

Esta atividade ajuda-te a entender as emoções e ideias não expressadas do mentorado, criando um espaço seguro onde ele sente-se ouvido e valorizado. Isto fortifica a confiança e aprofunda a conexão.

