

Estabelecendo papéis e expectativas

Esta atividade ajuda-te, a ti e aos teus mentorados, a definir os vossos papéis e a estabelecer expectativas claras na vossa relação de mentoria. Ao identificarem o que cabe aos mentores e aos mentorados fazer, irão criar um entendimento partilhado e evitar mal-entendidos no futuro.

Processo

1. Definir os papéis de Mentor e Mentorado (10-15 min)

- Divide em pequenos grupos (ou reflete individualmente).
- Debate a lista de responsabilidades do mentor (e.g., fornecer orientação, fornecer recursos).
- Debate a lista de responsabilidades do mentorado (e.g., ser proativo, necessidade de comunicação).
- Escreve as ideias em post-its e cola-os num quadro branco ou numa folha de papel grande.
- *Sozinho: Lista os papéis do mentor e do mentorado com base na tua experiência. Compara a tua lista com as boas práticas ou diretrizes de mentoria.*

2. Comparar e alinhar expectativas (5-10 min)

- Cada grupo apresenta a sua lista.
- Identifica temas comuns e diferenças principais.
- Trabalhar em conjunto para concordar um contrato de grupo com expectativas partilhadas entre mentor e mentorado.
- *Sozinho: Redige um pequeno acordo de mentoria para ti próprio, definindo limites e expectativas claros a comunicar ao teu mentorado.*

3. Praticar a definição de limites (10 min)

- **Cenário Role-play:** Um mentorado pede um favor que ultrapassa os limites profissionais (por exemplo, uma recomendação de emprego para uma posição para a qual não está qualificado).
- Uma pessoa assume o papel de mentor e outra o de mentorado, e praticam como definir limites de forma educada.
- Troca os papéis e explora diferentes abordagens
- *Sozinho: Escreve como responderias de forma profissional a um pedido que ultrapassa limites e pratica dizê-lo em voz alta.*

Papeis e Limites quiz:

- Numa escala de 1 a 5, qual é o seu nível de conforto ao estabelecer limites nas relações profissionais?
- Descreva uma ocasião em que sentiu que os seus limites foram respeitados ou ultrapassados. Como isso o afetou?

Reflexão e discussão

- Em pares ou grupos: discutam as respostas para identificar padrões e áreas a melhorar.
- Individualmente: reflitam no diário sobre como melhorar as competências de estabelecer limites.