

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela
União Europeia



Dinâmicas de poder e limites profissionais

Esta atividade ajuda a reconhecer diferentes tipos de limites na mentoria e a praticar o manejo de situações em que esses limites podem ser desafiados. Ao mapear limites e responder a cenários da vida real, reforçará a sua capacidade de manter uma relação de mentoria profissional e solidária.

Processo:

1. Mapeamento de limites (10-15 min)

- Crie um gráfico com três colunas:
 - Tipos de limites (por exemplo, físicos, emocionais, financeiros, temporais, profissionais).
 - Limites claros – Coisas que nunca devem ser ultrapassadas (por exemplo, emprestar dinheiro, relações pessoais).
 - Limites que exigem comunicação – Áreas em que as expectativas devem ser definidas (por exemplo, dar conselhos profissionais versus conselhos pessoais).
- Use post-its ou marcadores para categorizar limites com cores diferentes (por exemplo, vermelho para limites rígidos, amarelo para limites flexíveis).
- Em grupo: Discuta os principais pontos e quaisquer descobertas surpreendentes.
- Sozinho: Reflita sobre onde você pessoalmente estabelece limites na mentoria e anote os seus principais limites.

2. Cenário de desafio de limites (10-15 min)

- Cenário: Um mentorado pede frequentemente conselhos pessoais que vão além da relação de mentoria. Como mentor, você precisa orientá-lo para obter apoio profissional, mantendo a confiança.

Em grupo:

- Encene a situação e pratique responder profissionalmente..
- Partilhe diferentes abordagens e discuta o que parece confortável e apropriado.

Sozinho:

- *Escreva como responderia neste cenário, de forma a manter o seu papel de mentor.*
- *Pratique dizer em voz alta para ganhar confiança.*

Reflexão:

- Que limites precisa estabelecer para comunicar com mais clareza nas suas relações de mentoria?
- Como pode estabelecer limites sem prejudicar a confiança com o seu mentorado?
- Que estratégias pode usar quando um mentorado precisa de apoio além do seu papel?

Ao concluir esta atividade, você se sentirá mais preparado para lidar com dinâmicas de poder, manter limites profissionais e definir expectativas claras com o seu mentorado.

