

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela
União Europeia



Autonomia e capacitação do mentorado

Esta atividade ajuda-o a apoiar o seu mentorado a definir objetivos claros e a tomar decisões independentes, reforçando a sua confiança e autonomia na sua jornada STEAM.



Processo:

1. Workshop de definição de objetivos (15 min)

- Os mentorados listam os três principais objetivos profissionais ou de desenvolvimento pessoal
- Os mentores orientam-nos na definição de uma meta SMART (específica, mensurável, alcançável, relevante e com prazo determinado) para um dos seus objetivos.
- O mentorado mantém o controlo, enquanto o mentor oferece orientação, não soluções.

2. Simulação de tomada de decisões (10-15 min)

- Cenário: Um mentorado deve escolher entre duas oportunidades conflitantes (por exemplo, um estágio de investigação versus um programa de liderança).
- Em grupo: Um mentorado toma a decisão e o mentor observa, depois fornece feedback reflexivo (sem influenciar a escolha).
- Sozinho: *Refleta sobre como apoiaria um mentorado que enfrenta uma decisão difícil. Escreva perguntas abertas que poderia fazer para ajudá-lo a pensar criticamente.*

Perguntas sobre capacitação do mentorado

Ajudar os mentorados a avaliar o seu sentido de iniciativa e empoderamento.

- Sinto-me confiante para tomar decisões por mim mesmo? Se não, quais são os principais obstáculos?
- De que forma o meu mentor ajudou ou prejudicou o meu sentido de independência?

