

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM



Cofinanciado pela
União Europeia



Construindo Confiança

Superar síndrome de impostor e ameaça de estereótipo no STEAM

Esta atividade ajuda-te a ajudar mentorados a superar síndrome de impostor e ameaça de estereótipo, dois desafios comuns que podem prejudicar a confiança e desempenho, especialmente para mulheres e grupos sub-representados no STEAM.

Através de exercícios práticos como reenquadrar pensamentos negativos e introduzir ídolos, vais ganhar ferramentas para ajudar mentorados a construir confiança e resiliência nas suas jornadas STEAM.

Processo:

1. Introdução do Síndrome de Impostor e Ameaça de Estereótipo (5 minutos)

- Aprende como estes desafios podem afetar mentorados ao fazer com que duvidem das suas capacidades e sintam-se incapazes.
- Discute os impactos na confiança e desempenho, especialmente nos campos STEAM.

2. Um-a-Um Prática de Reenquadramento (10 minutos)

- Faz um par (ou reflete individualmente) para praticar ajudar mentorados a reenquadrar pensamentos negativos.
- Usa afirmações e feedback construtivo para ajudar mentorados a reconhecer os seus pontos fortes e conquistas.
- Se trabalhares sozinho, escreve pensamentos negativos comuns que os mentorados poderão ter e pratica respostas positivas.

3. Introdução de Ídolo (10 minutos)

- Explora maneiras de introduzires mentorados para inspirarem ídolos do STEAM através de vídeos, artigos, ou biografias.
- Reflete em como exposição para indivíduos bem sucedidos com backgrounds semelhantes podem reduzir dúvidas pessoais e inspirar confiança.
- Se trabalhares individualmente, procura ídolos e considera como os introduzir efetivamente.

4. Prática ou Reflexão (5 minutos)

- Reflete em como estas ferramentas podem empoderar mentorados e mudar o seu pensamento.
- Identifica uma ou duas ações que podes tomar para beneficiar os teus mentorados em construir confiança.

Ao seguir este processo, vais estar mais bem equipado para ajudar os mentorados a superar dúvida pessoal e a desenvolver um sentido forte de capacidade e pertencer no STEAM.

