



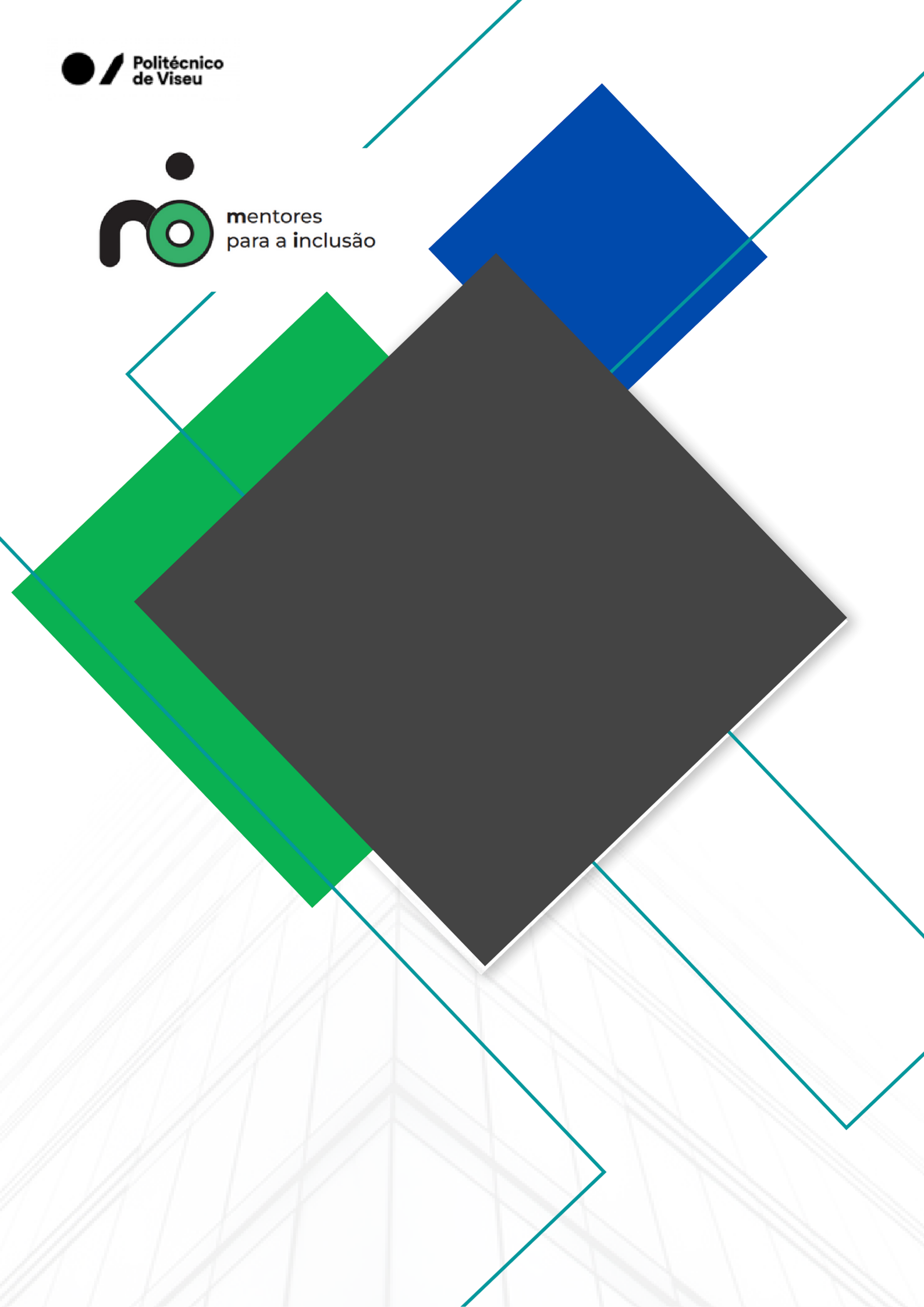
7 FERRAMENTAS PARA A MENTORIA

Um roteiro para o sucesso

REFERENCIAL PEDAGÓGICO N° 2

Emília Coutinho
Diana Vallescar Palanca
Sofia Campos
Ana Berta Alves

2023





7 FERRAMENTAS PARA A MENTORIA

Um roteiro para o sucesso

REFERENCIAL PEDAGÓGICO N° 2

Emília Coutinho
Diana Vallescar Palanca
Sofia Campos
Ana Berta Alves

2023

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>7 Ferramentas para a mentoria: Um roteiro para o sucesso: Referencial pedagógico nº 2.</i>
Autores:	Coutinho, Emília Vallescar-Palanca, Diana Campos, Sofia Alves, Ana Berta
Data:	2023
Conceção Desenho:	Diana Vallescar Palanca
Editora:	Escola Superior de Saúde de Viseu
ISBN:	978-989-54712-9-4
DOI:	https://doi.org/10.34633/978-989-54712-9-4
Citação:	Coutinho, E., Vallescar-Palanca, D., Campos, S., Alves, A. B., (2023). <i>7 Ferramentas para a mentoria: Um roteiro para o sucesso: Referencial pedagógico nº 2.</i> Escola Superior de Saúde de Viseu. https://doi.org/10.34633/978-989-54712-9-4

Parecer favorável do Conselho Pedagógico da ESSV, a 16 de outubro de 2023
Aprovado em Conselho Técnico Científico da ESSV, a 19 de outubro de 2023

RESUMO

A implementação da mentoria para o desenvolvimento pessoal e profissional requer um conjunto de ferramentas práticas para o desenvolvimento integral e harmónico da pessoa.

O projeto "Mentores para a Inclusão" pretende fornecer, através de "7 Ferramentas para a mentoria: Um roteiro para o sucesso: Referencial pedagógico: nº 2", um conjunto de ferramentas que ajudem a estruturar e direcionar o processo da mentoria, focar metas, facilitar a reflexão, aprendizagem e desenvolvimento de habilidades, acompanhar o progresso e o seu registo.

Este referencial é um complemento do referencial pedagógico nº 1: "7 Passos para a mentoria: Um roteiro para o sucesso".

Desta forma, o programa de mentoria oferece uma informação compacta dos aspetos teóricos e práticos da mentoria e responde ao compromisso com a agenda da inclusão, equidade e diversidade, no âmbito do ensino superior, assim como contribui para a criação de uma cultura de mentoria, no contexto académico.

Palavras chave: ferramentas, mentor, mentora, mentorado, mentorada, mentores para a inclusão, diversidade, interculturalidade, desenvolvimento, competências.



Olá!

Sou Emília Coutinho, responsável pelo projeto *Mentores para a Inclusão*, tendo experienciado a mentoria como mentorada, mentora, e coordenadora de vários programas de mentoria. Considero que é uma mais-valia, contar com alguém, na nossa vida, que apoie o nosso caminho de desenvolvimento.

Mentores para a inclusão é um importante projeto de cidadania, inclusão e interculturalidade que promove o acolhimento e acompanhamento das pessoas nos seus projetos de vida pessoal e profissional. Quem tem uma boa mentoria pode avançar de maneira mais rápida e eficaz na concretização dos seus projetos profissionais e nos seus sonhos de vida.

A mentoria pressupõe valores de solidariedade, voluntariado, reconhecimento, partilha, compromisso, assim como uma transferência de conhecimentos e experiências práticas que ajudam ao mentor e ao mentorado a “crescer juntos”.



Tenho muito gosto em apresentar este referencial pedagógico nº 2, "*7 Ferramentas para a mentoria: Um roteiro para o sucesso*", no qual poderão ser encontradas orientações práticas e recursos para desenvolver a mentoria. Trata-se de um referencial complementar ao referencial pedagógico nº 1, "*7 Passos para a mentoria: Um roteiro para o sucesso*". Desta forma disponibiliza-se um compacto de informação básica para o exercício da mentoria.

Sendo a mentoria uma relação interpessoal, quanto melhor for o trabalho, o cuidado e o compromisso maior será o impacto e benefício na vida do mentor e do mentorado.

A mentoria pode transformar as nossas vidas. Desejo que desfrute dessa experiência!

Emília Continho

Mentores para a Inclusão

CONTEÚDOS



mentores
para a inclusão

APRESENTAÇÃO

01 **INTRODUÇÃO** //12

02 **4 PILARES DA
MENTORIA** //14

03 **7 FERRAMENTAS
PARA A
MENTORIA** //18

04 **RECURSOS** //28

**FORMULÁRIO DE
COMPROMISSO PARA A MENTORIA** //34

BIBLIOGRAFIA //39



INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

Ao longo da nossa vida e de diferentes formas, recebemos algum tipo de apoio ou mentoria para desenvolver determinadas aprendizagens, de maior ou menor dificuldade.

Às vezes os nossos primeiros mentores são os irmãos/as, amigos/as...

Mais tarde, serão os colegas de estudo ou de profissão, com quem partilhamos uma meta profissional e de desenvolvimento pessoal.



A mentoria pode mudar a vida! Ajuda-nos a fazer mudanças, descobertas e evitar erros que podem sair caro e atrasar o progresso pessoal e profissional. Mas só acontecerá, quando manifestamos atitudes de abertura, empenho, compromisso e uma organização pessoal.

Ao longo deste guia vamos ajudá-lo a preparar-se para o sucesso da sua mentoria. As *7 Ferramentas de mentoria* oferecem orientações gerais para o seu desenvolvimento integrando valiosos recursos procedentes do *coaching* transformacional e das competências organizacionais, entre outros.

“

As pessoas que conseguem realizar coisas excelentes fazem coisas excelentes ...

”



1º 4 PILARES DA MENTORIA



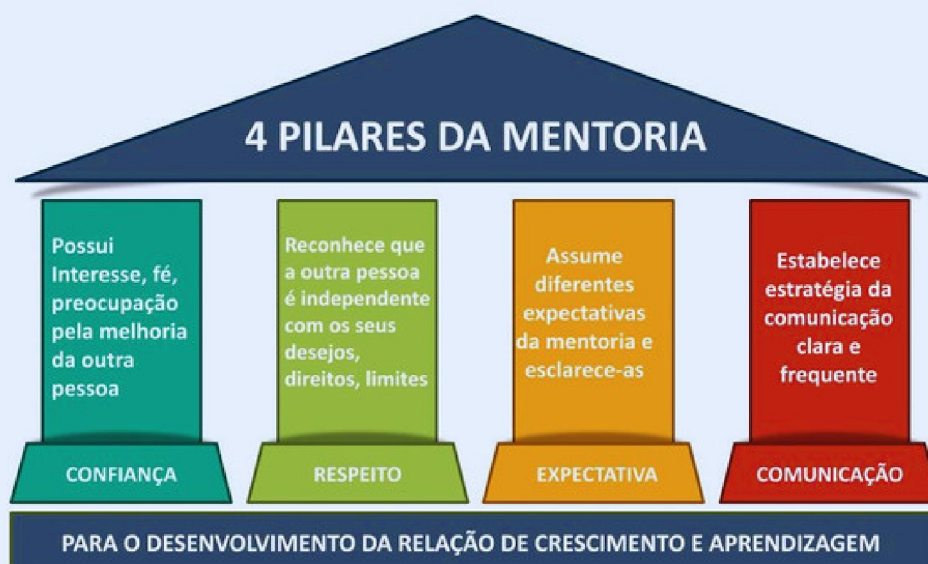
4 PILARES DA MENTORIA

O desenvolvimento pessoal e profissional passa pela aquisição contínua de habilidades e competências.

A mentoria é uma relação de partilha de conhecimentos, competências e experiência do mentor para ajudar a outra pessoa, o mentorado, a progredir.

O impacto de uma mentoria influencia todas as dimensões da vida, do trabalho e da comunidade.

A melhoria académica, social e económica são alguns dos seus efeitos.



RELAÇÃO INTERPESSOAL NO PROGRAMA DE MENTORIA

A mentoria como relação de aprendizagem e crescimento assenta em quatro pilares que fortalecem e tornam eficaz essa relação: confiança, respeito, expectativa e comunicação.

Esclarecer o significado destes pilares, para o mentor e para o mentorado, nas primeiras sessões da mentoria, é uma chave importante para a eficácia, apreciação e satisfação mútua, durante o processo.

“

**Leva o seu tempo
conseguir
alcançar algo...**

”

COMPROMISSO PELO CRESCIMENTO E AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Um programa de mentoria acadêmico grupal desenvolve-se mediante tutorias. Estas são espaços de educação dialógica, entre professores e estudantes para a discussão de estudos, conteúdos, eventos, etc.

O grupo reforça e anima a caminhada... ajuda a criar redes, otimismo no desenvolvimento, aprendizagem e partilha.

- Também levanta questões e enriquece com a sua experiência!
- Assume a responsabilidade mútua pelo crescimento.

ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



“

Se todos avançam em conjunto, então o sucesso acontece por si mesmo.

Henry Ford

”

DON'T
STOP
BELIEVING

3º 7 FERRAMENTAS PARA A MENTORIA



QUAL É A SUA HISTÓRIA?

TUDO COMEÇA POR AÍ...

QUEM SOU?

Qual é a história dos meus sonhos,
desejos, realizações por atingir...

Como os sente?

**Você é o artista/protagonista da
história que se vai desenrolar...**

Se tem um "porquê"?

e

Sabe até onde quer chegar?

Só terá que percorrer essa distância!

Procure o apoio de um mentor/a para a sua
caminhada....

Comece por refletir sobre a sua história. Essa história que explica quem, o que quer da sua vida pessoal, e o lugar que quer ocupar no mundo... Através da sua ação nessa história vai-se desenrolar a viagem, envolvente e inspiradora, para progredir apoiado no processo de mentoria.

1ª. FERRAMENTA

TOME O SEU CAFÉ...

No início, antes do processo de mentoria reserve um tempo para se preparar e organizar as ideias e com as ferramentas necessárias.

Torne-o divertido: "Leve-se" a tomar um café, oiça a sua música preferida... é um tempo para entrar em si...

Depois, reúna toda a informação pertinente para começar a traçar o seu plano. Considere tarefas, datas, encontros, etc.



PROGRAMA DE MENTORIA, ANTES DE INICIAR...

Este é também um bom momento para estabelecer objetivos para si próprio.

Inspire-se a fazer mais do que apenas deixar correr o semestre e o ano... já que estes podem ser dos seus melhores...

Ao longo do ano, terá de continuar a dar atenção ao seu plano; marque um tempo semanal de revisão para acompanhar o processo.

Todas as manhãs consulte a sua agenda e a lista de coisas a fazer.

Lembre-se que pequenos passos consistentes fazem a diferença na vida e no desenvolvimento profissional.

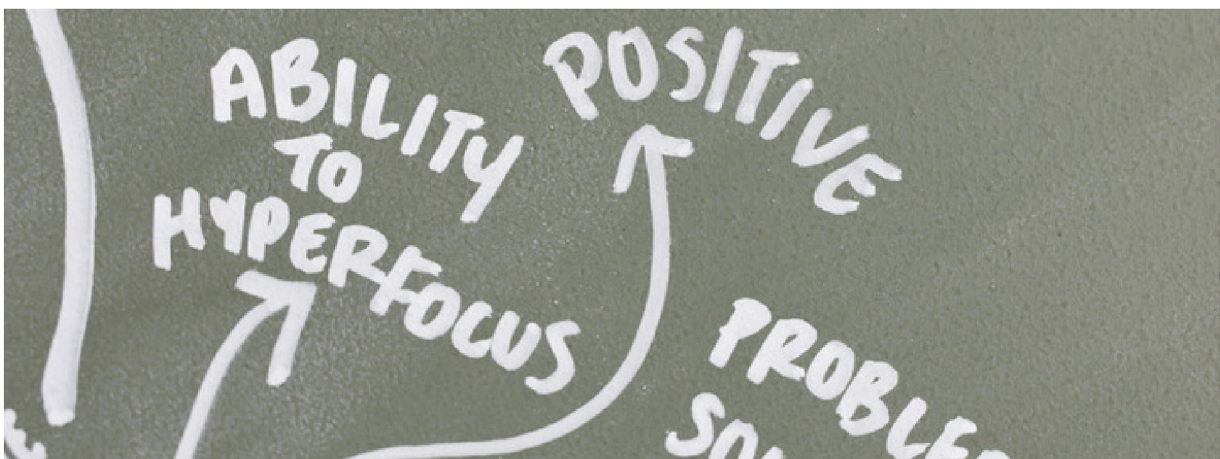
2ª. FERRAMENTA

PREPARE O SEU ESTADO MENTAL

A preparação mental é uma chave determinante para o sucesso de muitos dos seus esforços e, de forma especial, dos que se baseiam no desempenho e aquisição de competências.

Ajuda a:

- reduzir o stress e ansiedade perante os desafios
- regular emoções
- manter a concentração, o foco e a fidelidade aos objetivos marcados
- acompanhar o rendimento
- melhorar no desenvolvimento pessoal



DICAS PARA UM BOM ESTADO MENTAL

1. Mantenha-se fisicamente ativo e enérgico
2. Contacte com as pessoas, não apenas através da tecnologia ou dos meios de comunicação social
3. Aprenda novas competências e formas de ultrapassar dificuldades.
4. Seja generoso e dê a outros
5. Preste atenção ao momento presente
6. Cultive afirmações positivas...

Com um **bom estado mental** é possível avançar, concluir projetos com satisfação e ser feliz.

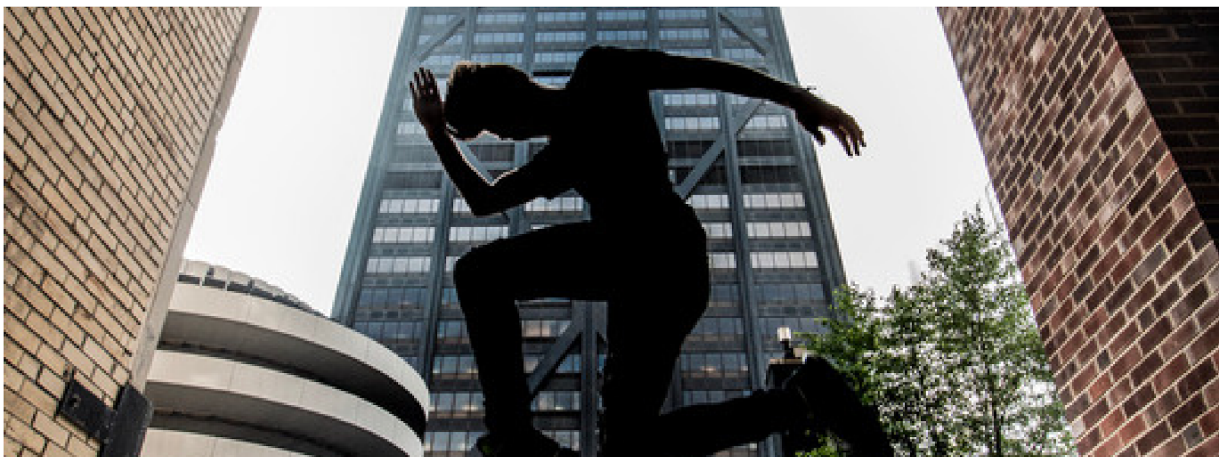
3ª. FERRAMENTA

DEFINA AS SUAS METAS

A mentoria supõe que defina as suas metas de desenvolvimento e aquisição de competências.

Uma meta, só é uma meta, verdadeiramente, quando se toma uma ação. Esta é a diferença entre um objetivo e um sonho.

Para que a realização das metas se torne efetiva é necessário estabelecer um plano. Comece primeiro por clarificar as suas metas através de um quadro visual.



QUADRO VISUAL

Há um famoso ditado: Se o pode imaginar, poderá consegui-lo...

Por isso, convido-o a fazer um mural ou quadro visual, isto é, uma representação visual dos seus objetivos pessoais, se possível imaginando a linha de chegada.

Trata-se de uma técnica interessante que ajuda a ter clareza, foco, alinhamento pessoal e a dar um pontapé de saída ao processo de manifestação real. Funciona como um lembrete visual das intenções e molda os seus pensamentos e ações. Vamos fazê-lo! Consulte o recurso.

4ª. FERRAMENTA

DESENHE O PLANO DE AÇÃO

O plano de ação visa transformar as metas, hábitos e projetos vagos em opções claras e caminhos a seguir.

Numerosos estudos revelam que as pessoas que têm clareza no seu "porque", "quando" e "onde" tem uma probabilidade muito maior de realizar os seus objetivos.

Estabelecer um plano ajuda a:

- definir ações específicas ou tarefas para realizar
- estabelecer onde e quando serão realizadas
- definir o tempo que demoram as tarefas a concretizar (recorrentes ou pontuais?)
- definir prioridades (1-3)
- avaliar, refletir, melhorar
- celebrar



Dicas para um bom plano

- Pode desenhar o seu plano através de algum software ou App
- Divida os objetivos em passos mais pequenos para facilitar a sua realização
- Bloqueie a sua agenda
- Identifique os apoios de que necessita
- Acompanhe o seu progresso e reveja periodicamente o plano de ação

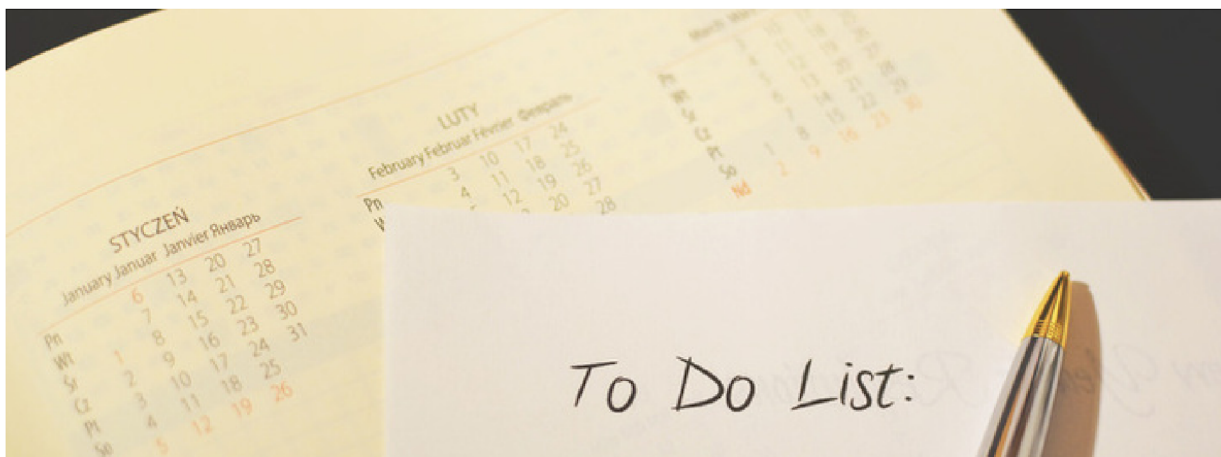
5ª. FERRAMENTA

BLOQUEIE A SUA AGENDA

"O que não se calendariza, não existe..." Isto é, não tem importância real na sua vida.

Por isso, esquecemos datas, eventos, aniversários, etc. E o pior, fica de lado a opção pelo desenvolvimento pessoal.

Usar uma agenda, um calendário, para ajudar a gerir o tempo e os prazos, assim como incluir uma linha temporal de realização ao seu calendário.



Aplicações

Existem softwares e apps que auxiliam na calendarização e gestão da lista de tarefas; algumas são mais abrangentes do que outras.

Ter uma noção clara do que é **prioritário** ajudará a avançar no seu dia a dia.

Nem tudo é prioritário! Precisamos de aprender a distinguir o urgente do importante, perceber o que é dispensável...

6ª. FERRAMENTA

REFLITA E AVALIE

A mentoria envolve normalmente uma pessoa mais conhecedora e experiente (mentor) que partilha a sabedoria com alguém, o aprendiz (mentorado) que tem menos experiência, conhecimento ou prática.

Ambos, mentor e mentorado, beneficiam-se grandemente deste tipo de relação.

Na vida pessoal e profissional, muitas vezes acontecem ações de mentoria.



Programa de mentoria

É importante considerar um programa formal de mentoria pois promove uma maior inclusão e o empenho; oferece uma estrutura consistente, com objetivos específicos de desenvolvimento; integra o acompanhamento, sessões individuais ou de grupo, assim como seguimento e uma avaliação contínua.

Permite medir o alcance do desenvolvimento, e aproveitar os seus benefícios em outro tipo de iniciativas.

A mentoria é uma forma eficaz de influenciar as pessoas e de colaborar no seu desenvolvimento, assim como para criar relações de apoio e ambientes saudáveis.

“

**Quando nos
permitimos falhar,
também nos
damos permissão
para ter
sucesso...**

”

7ª. FERRAMENTA

CELEBRE!

Somos seres humanos, não perfeitos.

A nossa energia não é ilimitada, decai e facilmente podemos cansar-nos.

Precisamos recarregá-la, por isso é importante celebrar as pequenas vitórias.

Melhorar, avançar, com pequenos ou longos passos...no dia a dia!



Party! Party! Party!

Ver-se a melhorar é um motivo suficiente para celebrar. Aumenta a confiança e a motivação.

Também encoraja a recordar o que se aprendeu e a continuar, ou recomençar, outros projetos, apoiado pelas experiências, aptidões e competências adquiridas.

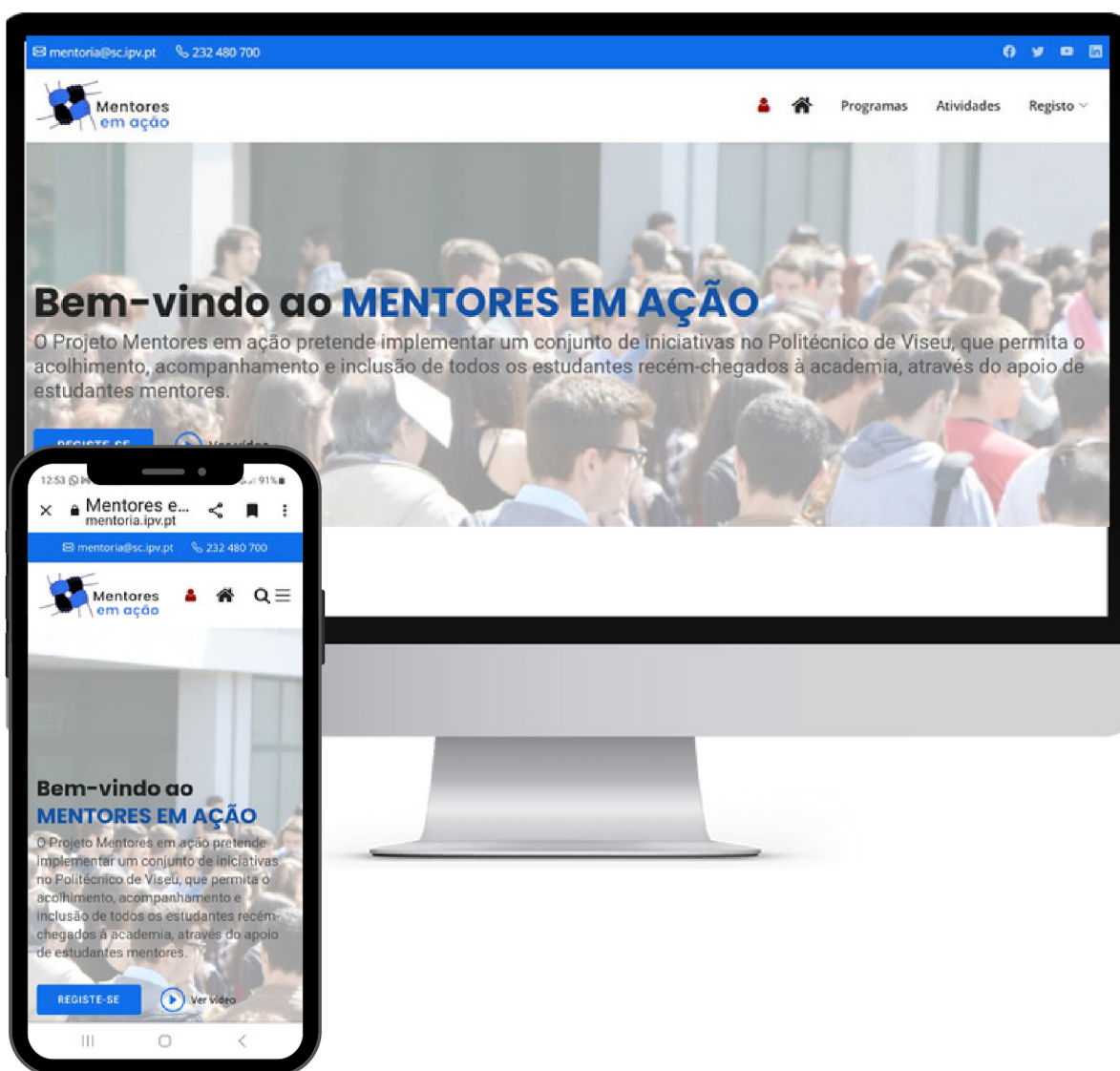
Celebre consigo mesmo, com os amigos, a família, os colegas...



4º RECURSOS



mentores
para a inclusão



MENTORES PARA A INCLUSÃO

A plataforma de **Mentores em Ação**, integra um conjunto de projetos sobre mentoria.

Aqui se encontra: **Mentores para a Inclusão**.

PLATAFORMA:

[HTTPS://MENTORIA.IPV.PT](https://mentoria.ipv.pt)

COMPREENDER

METAS

A REALIZAÇÃO DOS NOSSOS OBJETIVOS DEPENDE DE AGIRMOS **ou não**. Utilize a tabela abaixo para compreender o "porquê" dos seus objetivos.

META:

O QUE É QUE ISSO LHE VAI DAR?



E O QUE LHE DARÁ ISTO?



E O QUE LHE DARÁ ISTO?



E O QUE LHE DARÁ ISTO?



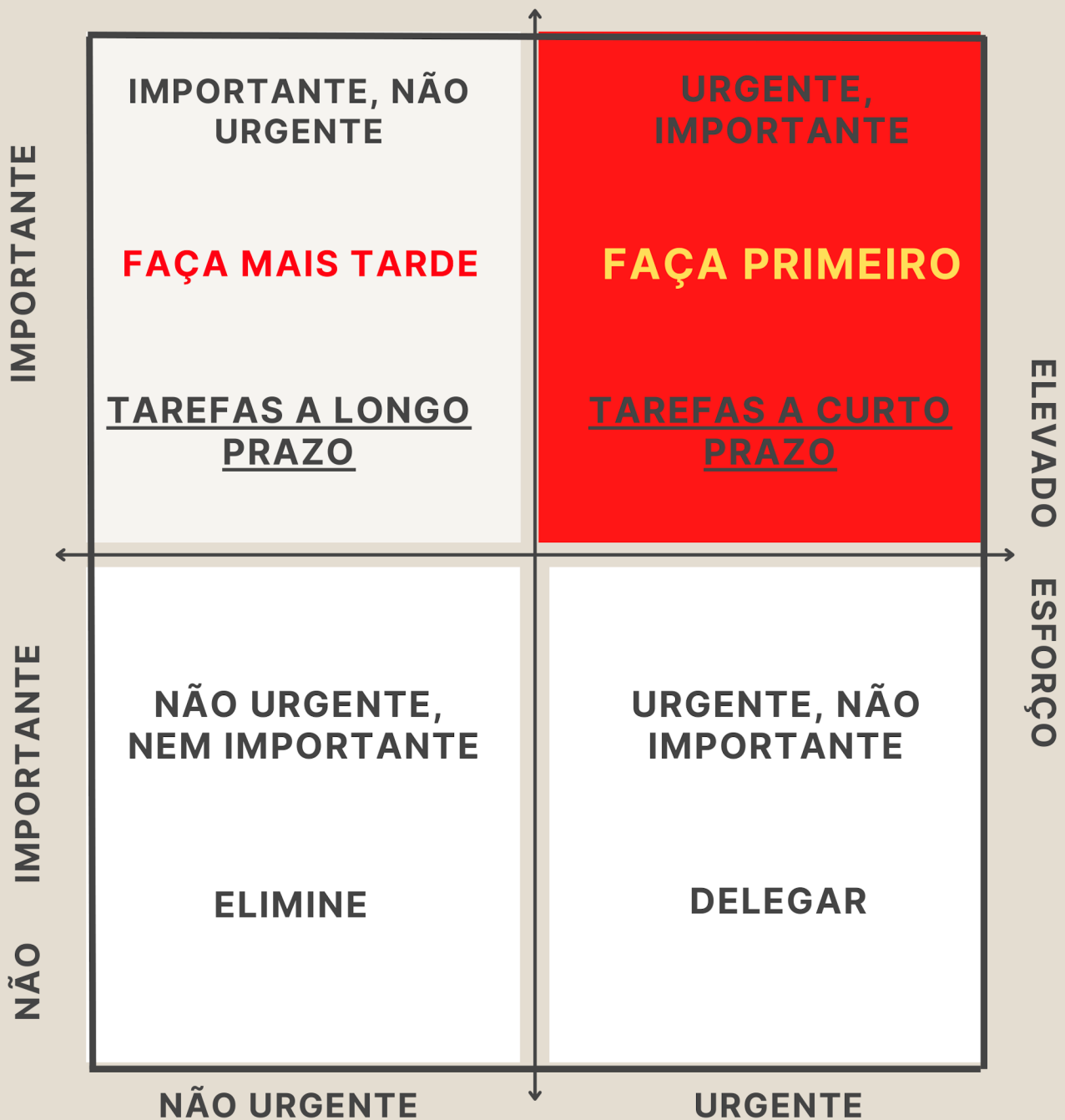
ENTÃO, PORQUE É QUE ESTE OBJECTIVO É IMPORTANTE?

APRENDA A ESTABELECEER PRIORIDADES

MATRIZ

A matriz de prioridades de ação é uma ótima forma de visualizar que tarefas têm prioridade sobre outras, e a melhor forma de atribuir o seu tempo a elas.

ELEVADO IMPACTO



DESENHE O SEU PERCURSO...

QUADRO DE VISÃO



O quadro de visão ajuda a ter foco e reforça a crença de converter a própria visualização em ação e realidade.

Há diferentes formas de criar um quadro de visão. Manualmente, através da escrita e da técnica de colagem, ou recorrendo a aplicações como Canvas, Dreamer, etc.

PASSOS

1. **Defina** os seus objetivos e visão de futuro com algumas palavras
2. **Reúna** materiais (cartão, canetas, marcadores, pinturas, fotografias, letreiros, fitas, tesouras, cola ou fita adesiva, etc.). Qualquer coisa pode servir...
3. **Escreva** frases inspiradoras
4. **Encontre** as imagens, frases, objetos que representem a sua visão
5. **Organize** os materiais num quadro e cole
6. **Coloque** o quadro num lugar visível!

SOFTWARES, APPS, ETC.

PARECE QUE É FÁCIL ESCOLHER AS FERRAMENTAS CERTAS PARA O TRABALHO, MAS SERÁ?

Escolha as ferramentas mais adequadas consoante as suas necessidades, conjugue a sua versatilidade, preço, facilitação do trabalho, garantias...

PLANEAMENTO DE ATIVIDADES

NOTION

Ferramenta de organização de tarefas, pessoais e profissionais, com múltiplas funcionalidades para escolher.

- <https://www.notion.so/>

TODOIST

Ferramenta para criar a lista de tarefas

- <https://todoist.com/>

GOOGLE CALENDAR

É uma agenda para organizar todos os seus calendários num local único.

- <https://calendar.google.com/>

CALENDLY

Ferramenta para agendamento de reuniões de equipas.

- <https://calendly.com/pt>

***NÃO SE ESQUEÇA DE PEDIR A ALEXA, SIRI, GOOGLE ASSISTENTE QUE O APOIEM NO SEU DIA A DIA ...**

SOFTWARES, APPS, ETC.

PARECE QUE É FÁCIL ESCOLHER AS FERRAMENTAS CERTAS PARA O TRABALHO, MAS SERÁ?

Para emprender qualquer coisa, atingir objetivos, desenvolver competências e mudanças significativas é essencial trabalhar no estado mental e na energia que temos...

PARA MELHORAR O ESTADO MENTAL E ENERGIA

EXERCÍCIOS ENERGIZADORES E "COACH MENTAL"

- <https://www.freeletics.com/pt>

SEVEN

Exercícios rápidos ...

- <https://seven.app/>

LOJONGAPP

Reduzir stress, ansiedade, dormir bem

- <https://lojongapp.com/>

HAPPYFY

Para lidar com stress e pensamentos negativos, desenvolver resiliência

- <https://www.happify.com/>

YOGA - TRACK YOGA

Ajuda as práticas de yoga

- <https://trackyoga.app/>

GUIA HEADSPACE PARA A MEDITAÇÃO

- <https://www.netflix.com/pt>

IMPECABILIDAD PERSONAL, UN JUEGO DE ENERGÍAS PARA LOGRAR LA ARMONIA

<https://aquavitacoaching.com/impecabilidad-personal-un-juego-de-energias-para-lograr-la-armonia/>

FORMULÁRIO DE COMPROMISSO

MENTORIA

Mentor	
Mentorado	
Data início/ fim	
Objetivo da mentoria	

Metas para a relação global da mentoria:

Medidas de sucesso:

FORMULÁRIO DE COMPROMISSO

MENTORIA

Regras básicas da relação:

Acompanhamento e revisão:

Frequência/duração das sessões:

Logística:

Assinatura Mentor

Assinatura Mentorado

Data: _____

Data: _____



QUER SABER MAIS?

TEM ALGUMA PERGUNTA OU
COMENTÁRIO?

QUER SER MENTOR OU MENTORADO?

CONTACTAR



<https://mentoria.ipv.pt>



mpi@sc.ipv.pt



+351 232 480 700

A NOSSA EQUIPA



EMÍLIA COUTINHO
Enfermeira

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

- Professora do Ensino Superior Politécnico
- Doutoramento em Ciências de Enfermagem
- Especialização em Mediação intercultural e Competências para a Interculturalidade
- Coordenadora de projetos no âmbito da mentoria



DIANA DE VALLESSCAR P.
Filósofa

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

- Professora do Ensino Superior
- Doutoramento em Pensamento Intercultural
- Pós-Doutoramento em Tecnologia Educativa
- Coach, Formadora, Mediadora Intercultural

A NOSSA EQUIPA



SOFIA CAMPOS
Psicóloga

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

- Professora do Ensino Superior
- Doutoramento em Ciências da Educação
- Mestre em Território, Identidades e Património
- Formação em Equidade de Género



ANA BERTA ALVES
Psicóloga

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

- Professora do Ensino Superior Politécnico
- Especialista em Educação e Trabalho Social
- Mestre em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco

BIBLIOGRAFIA

Coutinho, E., Vallescar, E., & Palanca, D. (2022). Mediação e comunicação interculturais com profissionais de saúde. In S. Pinto, A. Pereira, G. Moreira, M. C. Gomes, & R. Faneca (Coords.), *Mediação intercultural: Comunicação, cidadania e desenvolvimento: Livro de atas do III Congresso Internacional RESMI 2021* (pp. 29-54). UA Editora, Universidade de Aveiro, Serviços de Documentação, Informação Documental e Museologia. <https://doi.org/https://doi.org/10.48528/3g9y-hd88>

Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandhak, P., & Withorth, L. (2011). *Co-active coaching: Changing business, transforming lives* (3rd ed.). Nicholas Brealey Publishing.

Nigro, N. (2005). *Guia do coaching e do mentoring: Como aumentar a produtividade, promover o talento e encorajar o sucesso*. Monitor.

Passmore, J., Peterson, D. B., & Freire, T. (Eds.). (2012). *Handbook of the psychology of coaching and mentoring*. The Wiley-Blackwell.

Penim, A. T., & Catalão, J. A. (2021). *Ferramentas de mentoring* (2ª ed.). Almedina.

Ragins, Ragins, B. R., & Kram, K. E. (2007). *The handbook of mentoring at work: Theory, research and practice*. SAGE Publications.

OBRIGADA!

Iniciativa enquadrada no Projeto IPV Inova e Inclui. IPV I2.
Referência POCH-02-53I2-FSE-000014.

