Projeto de Vida

PARA COMEÇAR

Caro(a) estudante,

Bem-vindo(a) à 3ª série, o seu último ano do Ensino Médio. Qual é a sua impressão? O tempo voou? Ou parece que demorou para você chegar até aqui? Quanta coisa aconteceu no caminho! Pense nas pessoas, conteúdos, espaços e muitos mais que você aprendeu. Tudo pronto para se preparar para os seus próximos passos?

Uma das novidades para este ano são os dois tempos por semana que teremos para falar do seu Projeto de Vida (PV). Fique tranquilo(a): haverá tempo para entender sobre o que se trata. No Acolhimento, você já deve ter descoberto um pouco e, nos próximos dias, saberá muito mais. Resumindo: PV, ao longo da 3ª série, vai lhe permitir pensar sobre como se organizar para encerrar o seu ciclo no Ensino Médio e encarar todos os desafios que lhe aguardam ao seu final. Mais do que isso, vai te preparar para usar todas as ferramentas, planos e ações que você já pensou para atingir as suas metas para as próximas etapas da sua vida.

No primeiro bimestre, além de entender mais sobre PV, você vai conhecer mais sobre as possibilidades que o ensino superior, técnico e o mundo de trabalho podem reservar para você!

Para que tudo corra bem, é preciso que você se comprometa a estar envolvido(a) nas atividades e participe de forma protagonista. Você conhece essa palavra? É um bom começo para falar de PV. Ser protagonista é ocupar o principal papel na sua vida! É quando você escuta as pessoas ao seu redor e, depois, consegue tomar a decisão do que fazer sozinho(a), reunindo tudo que aprendeu. Dá para ser protagonista na escola, em casa, no bairro, em uma partida de futebol etc.

E, por falar em escola, estudar é o principal caminho para a realização de seus sonhos. O que acontece durante as aulas, nos intervalos, quando você conversa com seus colegas, com seus professores e muito mais, contribui para que você aprenda coisas diferentes e importantes para seu futuro e presente. Em várias atividades, você será convidado(a) a prestar atenção nisto: como o que acontece na escola lhe ajuda a chegar mais perto do que sonha.

Antes de partirmos para as atividades, um lembrete importante: PV não é só sobre o futuro. É sobre o agora. Tem a ver com a maneira como você toma as suas decisões e faz os seus planos para atingir o que espera para seu futuro. Dessa forma, este Caderno pretende apoiar e complementar as aulas de Projeto de Vida. Além disso, em alguns momentos, vai te ajudar a perceber que o que você aprende em outras aulas tem a ver com o seu Projeto de Vida.

Vamos começar? Para isso, há um primeiro passo importante: criar o seu Diário de Práticas e Vivências.

Coordenadoria Pedagógica
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

ORIENTAÇÕES PARA CRIAÇÃO E PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE PRÁTICAS E VIVÊNCIAS

Neste Caderno que você tem em mãos, existem espaços para ler orientações, anotar respostas, ideias e outras coisas que forem criadas ao longo das aulas de PV. Quando terminar o bimestre, no entanto, é hora de se preparar para receber o Caderno para os próximos meses.

Um lembrete importante: guarde este Caderno sempre com você. Ele é parte da sua jornada!

Ainda não falamos sobre isso, mas você já deve imaginar que Projeto de Vida não é algo que se encerra no final de um bimestre ou até de um ano escolar. Ele continua acontecendo mesmo quando você termina o Ensino Médio. Afinal, estamos falando dos sonhos, das metas e do futuro.

Por isso, além dos Cadernos de cada bimestre, que tal criar um companheiro que esteja com você ao longo de toda a sua vida? Trata-se do Diário de Práticas e Vivências.

Se você já teve um diário, sabe mais ou menos como funciona. É aquele livro ou caderno onde você escreve sobre o que de mais importante acontece na sua vida. Em geral, é um caderno com a sua cara. Em algumas épocas, você pode sentir vontade de anotar coisas nele todos os dias. Em outras, uma vez por semana. Tudo depende do momento que você estiver vivendo.

O Diário de Práticas e Vivências fará esse papel para tudo que você experimentar e que estiver relacionado ao seu Projeto de Vida. Você pode fazer anotações nele durante as aulas (de PV ou qualquer outra), em intervalos ou até na sua própria casa. Fique à vontade para rechear ele de planos, recortes, fotos, desenhos etc!

Então, para começar, vamos montar este Diário? Você pode usar:

- Um caderno,um fichário ou um punhado de folhas sulfite;
- Revistas e jornais;
- Tesouras;
- Cola;
- Fotos;
- Canetas;
- Lápis coloridos;
- Fita crepe;
- O que mais se relacionar com os seus sonhos!

Agora, o exercício é deixar o Diário com a sua cara! Faça desenhos, colagens e escritos que te representem, que se conectem com os seus sonhos. Quando terminar, escreva o seu nome na primeira página. Coloque a data também. Você vai gostar de lembrar quando criou seu primeiro diário. Primeiro, aliás, porque como o Projeto de Vida está sempre em construção, certamente você precisará fazer novas versões no futuro. Por isso, é fundamental que volte a ele sempre para relembrar seus passos, suas vitórias e seus desafios.

Com o Diário pronto, troque ele com um(a) colega. Escreva uma mensagem curta nas primeiras páginas com desejos daquilo que você gostaria que ele(a) conquistasse por meio dos seus sonhos. Pegue de novo o seu material e veja o que está escrito.

Lembre-se de sempre colocar a data em que você realizou as atividades e/ou registros. Traga sempre esse material com você.

Abuse de sua criatividade. Construa um diário com sua cara!

Situação de Aprendizagem:
SEJA BEM-VINDO: VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI!

Competências socioemocionais em foco e híbridas: determinação.

A 3ª série é o último ano do Ensino Médio. Há quem encare isso como um fim. É possível também perceber este momento como um começo. Para você, o que ele simboliza?

Com base em toda a bagagem que você possui, é importante que reveja as suas rotas para se certificar que as escolhas que fez até aqui estão levando você na direção do seu sonho. Ao longo das aulas de PV, você vai ter muitas oportunidades para isso! Vamos começar?

1. Assim sendo, escreva como a sua experiência ao longo da sua vida escolar é importante para você se sentir preparado(a) para buscar seus sonhos.

2. Diante das explicações do(a) seu(sua) professor(a), quais são as suas expectativas para aulas de Projeto de Vida, neste ano?

3. Existe algo que você gostaria que fizesse parte das aulas de PV? O que? Converse com os seus colegas e professor sobre isso.

Considerando as explicações do(a) seu(sua) professor(a) e suas expectativas sobre o componente curricular de Projeto de Vida, responda no seu Diário de Práticas e Vivências e discuta com os seus colegas o que você pensa sobre as afirmações abaixo:

- O ingresso no mercado de trabalho e sucesso profissional são uma consequência natural da escola e de um curso no ensino superior.
- A globalização, o rápido e constante avanço tecnológico e a geração, diversificação e acumulação de conhecimento vêm provocando uma nova e surpreendente dinâmica no mundo do trabalho.
- Escolher uma profissão é muito mais que fazer uma opção por um curso de graduação ou técnico; por uma carreira numa organização ou pelo negócio que se pretende empreender. Essa escolha é, na verdade, o reflexo de todo um plano traçado no Projeto de Vida.

Situação de Aprendizagem:
DESAFIO DOS SUPERPODERES!

Competências socioemocionais em foco: tolerância ao estresse, assertividade, persistência, imaginação criativa e confiança.

MISSÃO 1: DESCOBRINDO "SUPERPODERES"

Provavelmente, em algum momento de sua vida, você já imaginou como seria se tivesse superpoderes. Ser invisível, ter a força de um gigante, correr mais rápido que o vento ou conseguir ler mentes são poderes que vemos nos filmes de super-heróis. Se você pudesse escolher ter superpoderes, quais teria?

Saindo do mundo da imaginação dos super-heróis, saiba que você tem os seus próprios poderes. Isso quer dizer que você tem qualidades e valores que o(a) tornam único(a) e especial. Ninguém no mundo é igual a você! Para pensar e compreender quais são os seus poderes, é preciso pensar sobre si mesmo(a).

Para descobrir mais sobre suas qualidades, faça este rápido exercício. Em 5 minutos, preencha a tabela a seguir. Se precisar copie o quadro no seu Diário e adicione mais linhas.

Eu sou bom(boa) em	Eu preciso aprender a	Eu tenho medo de	Eu me animo quando	Eu não gosto de

Como foi? Converse com um(a) colega sobre o que foi mais fácil e o que foi mais difícil.

O que você acaba de fazer é um exercício de **autoconhecimento**. Assim como conhecemos outras pessoas – nossos familiares, amigos e professores – também temos que conhecer a nós mesmos! E isso nunca acaba. Por incrível que pareça, estamos sempre descobrindo coisas sobre como somos, como nos sentimos quando alguma situação específica acontece etc.

Para terminar esta missão, considerando o que indicou na tabela anterior, pense em 3 superpoderes que você já tem! Vale de tudo: saber guardar um segredo, conseguir manter seu armário organizado, manter a calma quando alguma coisa te chateia etc.

Anote seus superpoderes no seu Diário de Práticas e Vivências.

MISSÃO 2: NOMEANDO COMPETÊNCIAS

Agora que você está se conhecendo melhor, é hora de falar das **competências socioemocionais** que são como "poderes" para apoiá-lo(a) nos desafios do dia a dia, conforme seu(sua) professor(a) explicou. Elas dizem respeito a como pensamos, sentimos, decidimos e agimos. Essas competências nos ajudam a aprender a superar obstáculos no dia a dia e a não desistir diante do primeiro problema. E desenvolver tudo isso na escola é uma grande chance!

Atenção, estudante!
Competências socioemocionais não são superpoderes. Este é só um jeito de começarmos a discussão sobre o assunto, que vai durar até o final do Ensino Médio. E só para lembrar, as competências socioemocionais podem ser desenvolvidas de forma intencional e com o apoio da escola.

Você já reparou que, às vezes, conseguimos contar histórias em que usamos alguma destas competências, mas não encontramos a palavra exata para dizer o seu nome? Por exemplo, como chamar aquilo que nos fez ter coragem para conversar pela primeira vez com um(a) outro(a) estudante que não conhecíamos no começo do ano? Ou, como se referir ao que não deixou você desistir de tentar passar de fase no *videogame*, mesmo depois de ter perdido muitas vezes seguidas?

Para lhe ajudar nesta missão, o(a) seu(sua) professor(a) vai espalhar pela sala tarjetas de cores diferentes. Nas tarjetas de uma cor, você encontrará o nome de competências. Nas de outra cor, estão as descrições dessas palavras. A sua tarefa e a de seus(suas) colegas é fazer a conexão entre os nomes das competências e suas explicações.

Assim que formarem todos os pares de tarjetas e discutirem com seu(sua) professor(a), criem um mural em um lugar bem visível na sala. Como o(a) professor(a) contou para vocês, ao longo deste ano, a ideia é que desenvolvam mais cada um desses "poderes"!

Aqui, neste Caderno, você sempre vai encontrar, no início das atividades, quais são as competências que serão desenvolvidas a cada encontro. Assim, você pode ir se conhecendo melhor e aprendendo sempre mais!

MISSÃO 3: IDENTIFICANDO MINHAS COMPETÊNCIAS

Agora que você já entendeu o que é se conhecer, é hora de partir para ação! A missão 3 é um verdadeiro exercício de olhar para si mesmo(a) e buscar exemplos de como você age no seu dia a dia!

HORA DA REFLEXÃO! COMO PENSO, SINTO, AJO E DECIDO?

Confira o "Caderno de Respostas" que está ao final deste material e siga as orientações do(a) professor(a)!

Obs: este exercício que você acaba de fazer tem como objetivo lhe ajudar a se conhecer mais, assim como permitir que o(a) seu(sua) professor(a) acompanhe o seu desenvolvimento. Não é uma avaliação com respostas certas ou erradas ou a qual será atribuída uma nota.

MISSÃO 4: ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR!

Até agora, você:

(1) Refletiu sobre o seu desenvolvimento nas competências socioemocionais;

(2) Conversou sobre suas respostas com seu(sua) professor(a) e colegas;

(3) Escolheu, juntamente com a turma, as duas competências socioemocionais que são o desafio de desenvolvimento coletivo.

HORA DA AÇÃO! CONSTRUINDO UM PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

Para seguir em frente neste desafio, que é um verdadeiro "jogo da vida", escreva em seu Diário de Práticas e Vivências um plano de desenvolvimento pessoal para conseguir trabalhar as competências escolhidas como desafio pela turma.

Passo 1: Indique, pelo menos, um(a) colega da turma que pode apoiar você no desenvolvimento de cada uma dessas duas competências. Converse com esse(a) colega para pedir o apoio dele(a)!

Passo 2: Planeje, pelo menos, uma ação que você deverá praticar para conseguir desenvolver cada uma das duas competências.

Lembre-se de manter o seu Diário de Práticas e Vivências sempre atualizado! Registre nele suas ideias, percepções, experiências, desejos, vitórias... Faça dele o seu melhor amigo!

Situação de Aprendizagem:

HISTÓRIAS DE VIDA: COMO VER O MUNDO COM OUTROS OLHOS?

Competências socioemocionais em foco e híbridas: determinação, curiosidade para aprender e foco.

O mundo do trabalho apresenta desafios para todo jovem. Não é só você que pode se sentir inseguro(a) diante dele. O mais interessante, porém, é que cada um(a) encontra saídas diferentes para superá-los. Por isso as trajetórias de vida são tão diversas – influem nelas os desejos, vontades, competências e necessidades. A partir das explicações do(a) seu(sua) professor(a), logo a seguir, você poderá conhecer os perfis de dois jovens que se deram bem nesse processo, conseguindo fazer escolhas responsáveis, mesmo encarando algumas dificuldades.

Contar novas histórias

1. Como contado nos perfis apresentados pelo seu(sua) professor(a), a passagem do Ensino Médio para o mundo do trabalho demanda dedicação, iniciativa, planejamento e responsabilidade. São várias ações e competências que complementam as escolhas feitas e determinam um futuro de realização pessoal e profissional. Para ter uma ideia ainda melhor de jovens que seguiram seus próprios caminhos, que tal pesquisar sobre mais alguns(algumas) deles(as)? Assim, forme um trio de pesquisa com os seus colegas nesse exercício. Vocês deverão escolher uma história para escrever um perfil jornalístico, como os apresentados pelo(a) professor(a).

Ao todo, vocês terão o restante do encontro de hoje e mais 25 minutos da próxima aula para pesquisar, apurar e até mesmo entrevistar o(a) jovem selecionado(a) por vocês, conforme as instruções que o(a) professor(a) apresentará em breve. O restante do tempo será destinado à escrita do perfil.

O tempo é curto, mas suficiente, e ninguém pode ficar para trás! Aí vai um exemplo de jovem com história inspiradora, cuja trajetória vocês podem pesquisar na internet.

Malala Yousafzai – Foi a pessoa mais jovem a receber um Prêmio Nobel da Paz. Luta pelo direito de jovens estudarem no Paquistão.

Não se limitem a ela: busquem histórias de outros(as) jovens que também mereçam ser contadas, sejam eles(as) famosos(as) ou do círculo de convívio de vocês.

Situação de Aprendizagem:

O ENEM ESTÁ NA BOCA DO POVO

Competências socioemocionais em foco: determinação, organização, foco, persistência, responsabilidade e imaginação criativa.

Não é só na escola e durante as aulas que se fala sobre o Enem: ele está na boca do povo. Basta observar que, à medida que a data de realização do exame se aproxima, mais as mídias, as famílias e a multidão de usuários(as) das redes sociais falam sobre ele.

Mas o Enem não é uma prova qualquer. Para muitos(as) jovens, ele é uma das etapas que devem ser cumpridas para a concretização de seus Projetos de Vida – seja para o ingresso numa universidade pública, seja para a participação em outros programas governamentais voltados para a educação, como o Fundo de Financiamento Estudantil (Fies), o Programa Universidade para Todos (Prouni) e o Ciência sem Fronteiras.

Além de estudar e compreender os conteúdos das disciplinas, uma boa performance no Enem exige planejamento e autogestão.

1. Para aprofundar um pouco quanto a esse aspecto do Enem, conversem com os seus colegas sobre as seguintes questões:

- O que o Enem tem a ver com o meu Projeto de Vida?
- Comparando com aquilo que você ouve falar na mídia sobre o Enem e com os relatos que circulam nas redes sociais, o que já tem planejado e o que ainda pode lhe pegar de surpresa na realização da prova?

Desafio relâmpago!

2. Agora que você já conversou um pouco sobre a importância do planejamento para o Enem, em 15 minutos, você e os seus colegas terão que produzir um meme sobre o assunto. Pode ser uma foto, uma montagem ou um vídeo curtinho!

A redação do Enem

É provável que você fique com aquela dúvida: "Qual será a temática da redação do Enem deste ano?". Não dá para saber a resposta antes do dia do exame, mas é possível se preparar para a prova mesmo sem saber exatamente qual assunto será abordado nela. Acontece que, ao longo dos últimos anos, as propostas de redação do Enem tiveram especificações semelhantes quanto à estrutura do texto a ser elaborado e seus objetivos. Vejam só o que diz o Guia do Participante, conforme mostrará seu(sua) professor(a).

Dá para ver que a redação do Enem não é um bicho de sete cabeças e que, com bastante dedicação, é possível se aperfeiçoar na escrita de textos dissertativos-argumentativos sobre os mais diversos assuntos.

3. Pesquise alguns dos assuntos que foram temas propostos nos últimos anos. Considerando que as propostas de redação têm sempre uma mesma base e os temas são parte do nosso cotidiano – das conversas entre amigos(as) e em família, ou das notícias e dos textos que circulam nos mais diferentes meios de comunicação –, como explicar manchetes como as que seu(sua) professor(a) apresentará?

Situação de Aprendizagem:

COMPETÊNCIAS E O MUNDO DO TRABALHO

Competências socioemocionais em foco e híbridas: foco, organização, autoconfiança, iniciativa social, assertividade e empatia.

O que eles esperam de nós?

É bem provável que você saiba que cada atividade profissional demanda conhecimentos e habilidades específicas. Uma(um) advogada(o), por exemplo, deve conhecer com minúcia as leis (e saber onde e como se aprofundar sobre elas), dominar a linguagem jurídica e saber como se portar em uma situação de tribunal. Um(a) padeiro(a), por sua vez, deve ter a habilidade de sovar as massas, de identificar o momento em que elas estão no ponto exato para serem assadas, e calcular o tempo de forno para que sejam feitos bons pães.

Mas também você já aprendeu que, no mundo do trabalho atual, em que as profissões são cada vez mais flexíveis e instáveis, não são apenas esses conhecimentos específicos que

importam. É preciso desenvolver competências que lhe ajudem a lidar com as mais diferentes situações e a superar desafios que podem ocorrer no dia a dia do trabalho!

Nos quadros que serão apresentados pelo(a) seu(sua) professor(a), há depoimentos sobre as competências e habilidades que algumas grandes empresas buscam em seus funcionários. Vejam só!

1. Agora que você já leu os depoimentos, discuta com os seus colegas um pouco a partir das seguintes questões:
   - Quais as semelhanças entre os depoimentos e o que eles indicam sobre o mundo do trabalho?
   - Quais as diferenças entre os depoimentos e o que eles revelam sobre as expectativas de cada empresa?
   - Quais das competências citadas nos depoimentos vocês reconhecem em si próprios, a partir da vivência escolar?

CURRÍCULO DE COMPETÊNCIAS – COMO FAZER?

Você já deve ter ouvido falar no currículo, documento cujo nome deriva da expressão em latim curriculum vitae e significa "trajetória de vida". Se nunca viu um, é hora de pesquisar um pouco! No mundo do trabalho, esse documento é quase como um cartão de visitas, uma primeira imagem que mostra quem você é, de onde veio, qual sua formação e quais são as suas experiências profissionais. Embora não seja uma regra, é muito comum que o currículo seja requerido sempre que alguém concorre a um emprego, um estágio ou uma bolsa de estudos.

Neste momento, cada um(a) de vocês deverá elaborar um currículo. Mas não se trata de um modelo de currículo tradicional: aqui, o foco são as competências que vocês já desenvolveram ao longo dos últimos anos:

Orientações:

- Preencha os dados básicos seguindo o modelo apresentado por seu(sua) professor(a) (nome, idade e endereço);
- Cite três competências que se destacam no seu perfil e que podem ser importantes para a sua entrada no mundo do trabalho;
- Exemplifique cada uma das competências descrevendo, de forma breve, situações vividas por você – seja na escola, em casa ou em outros ambientes – que as ilustrem claramente;
- Mencione como cada uma delas pode ser importante na sua atuação profissional no futuro;
- Durante o processo de construção do currículo, conte com o apoio dos(as) outros(as) colegas para ajudar a reconhecer aquelas competências que se destacam em você! A conversa entre trios poderá enriquecer bastante esse processo!

Mãos à obra!

Situação de Aprendizagem:

NÓS E AS REDES DO MUNDO DO TRABALHO

Competências socioemocionais em foco: tolerância ao estresse, assertividade, persistência, imaginação criativa e confiança.

Se você está aqui, finalizando o Ensino Médio, é porque valoriza o direito que pôde exercer: o de estudar, se preparando para enfrentar, com confiança, os desafios de sua vida, no presente e no futuro.

Nas próximas atividades, você irá realizar um projeto que o(a) ajudará a conectar seus anseios e sonhos profissionais com as possíveis necessidades de geração de renda e a construção de autonomia financeira, além de possibilitar que se conheça melhor e se relacione com outras pessoas.

Nestes tempos de escolhas tão significativas para você, esse projeto lhe oferecerá novas e importantes vivências. Fique ligado(a), empenhe-se, colabore com os outros e aproveite tudo o que vier pela frente. Aprenda muito com essa experiência, porque vale a pena!

Como vai ser esse projeto?

As atividades propostas, neste bimestre e no próximo, vão levá-lo(a) a se conhecer melhor e a interagir com as redes de pessoas, profissionais e instituições que podem contribuir para que cada um(a) encontre o seu lugar no mundo do trabalho, aprenda com profissionais mais experientes, amplie conhecimentos de seu interesse e muito mais!

ETAPA DE MOBILIZAÇÃO: LIGADOS NAS REDES + VOCÊS FAZEM AS REDES

Uma frase muito comum hoje em dia é aquela que diz que vivemos, cada vez mais, numa sociedade em rede. Frequentamos escolas que fazem parte da rede pública de ensino, dependemos dos hospitais e postos que formam a rede de atenção à saúde e participamos todos os dias das redes sociais digitais. Mas você já parou para pensar o que significa essa palavrinha tão corriqueira?

As redes são formadas por um conjunto de pessoas ou instituições (como as escolas e os hospitais) que, em nome de um objetivo comum (o ensino, a promoção da saúde ou a interação social e o lazer), atuam de forma colaborativa. Mas como é próprio desse tipo de organização, as redes não são fechadas ou exclusivas: um integrante de uma rede pode fazer parte de muitas outras, tecendo relações infinitas com outros agentes.

Vocês participam de várias redes

A vida em rede já está em seu cotidiano. Veja que você pertence a uma rede de moradores de um bairro ou comunidade e também faz parte de redes diversas por afinidade de interesses, como a dos fãs de uma banda ou artista ou a dos estudantes que estão concluindo a educação básica e se preparando para continuar os estudos e/ou se inserir no mundo do trabalho.

Nem sempre percebemos a existência dessas redes, mas basta um acontecimento para torná-las visíveis: a realização de uma obra viária que motiva a organização dos habitantes de uma região que sofrem o impacto da obra, um grande show que convoca os milhares de fãs de um artista ou o Enem que mobiliza jovens estudantes de todo o país.

Em ocasiões como essas, os integrantes das redes tendem a compartilhar um sentimento mais forte de pertencimento e a atuar mais ativamente em favor de uma meta comum. Realizam, por exemplo, uma audiência pública para discutir a obra no bairro, organizam uma caravana para comparecer ao show ou criam um grupo de estudos para o Enem.

Perceba que concretizar objetivos comuns é o ponto de ligação em uma rede. E qual seria esse ponto no caso da rede dos estudantes que finalizam o Ensino Médio? Digamos que todos têm o objetivo comum de avançar e expandir experiências, mas aí cabe tudo e tem de tudo, não é?

Tem jovem que pode dedicar-se exclusivamente à universidade por vários anos, tem jovem que precisa ou quer trabalhar desde já, ao mesmo tempo em que pretende estudar... Tem jovem que quer ser fisioterapeuta, comerciante, matemático(a), advogado(a), jornalista, policial, artista, mestre de obras... Essas profissões são igualmente fundamentais para a sociedade, mas cada uma delas demanda um percurso diferente de formação (dentro e/ou fora da universidade) e faz parte de uma rede que, por sua vez, está conectada a outra maior, uma rede gigante.

Que tal pensarmos um pouquinho em todo esse enredamento e em como fazer parte dele?

O mundo do trabalho é uma grande rede

A cada dia que passa, o mundo do trabalho fica mais complexo. Por um lado, o trabalho é extremamente fragmentado e especializado (há cada vez menos médicos pediatras e cada vez mais ortopedistas especialistas em joelhos, em pés, em dores lombares...). Por outro lado, os profissionais estão cada vez mais conectados em redes. Um não vive sem o outro, e está necessariamente integrado a várias pessoas e instituições. Um cirurgião, por exemplo, está ligado ao anestesista, ao enfermeiro, ao gestor do hospital, ao plano de saúde, ao paciente, ao motorista da ambulância... Um artista se conecta com outros artistas, o produtor de eventos, o empresário, a casa de shows, o público...

FIQUEM LIGADOS

O mundo do trabalho cada vez mais se organiza em redes. Conhecer essas redes e estar conectado às pessoas e instituições que fazem parte delas é essencial. Você ganha (conhecimentos e oportunidades, por exemplo) e as redes também (a participação ativa as redes, alimentando-as de acontecimentos e oportunidades para os demais integrantes).

Para fazer parte dessas redes, é preciso acessar conhecimentos múltiplos. Como o médico que precisa ter noções de gestão pública ou o artista que precisa compreender algumas estratégias básicas da publicidade. É necessário também desenvolver algumas competências consideradas fundamentais no atual mundo do trabalho, mas que muitas vezes não são ensinadas na escola. Assim, o médico não deverá somente saber fazer um diagnóstico e conduzir o tratamento; ele precisa aprender a interagir, trabalhar em equipe e a fazer mediação de conflitos. E ao artista não basta saber tocar um instrumento; ser flexível, ter habilidade com as palavras e planejar também são aspectos importantes para o seu trabalho.

Para usufruir das redes em que você está inserido(a), é importante ter conhecimentos múltiplos e competências diversas, cognitivas e socioemocionais. Esteja sempre antenado(a) em relação ao que ainda não sabe e coloque em prática aquele pilar tão importante: aprender a aprender!

Vamos pensar no exemplo de alguém que trabalha com produção de eventos. Para garantir que um show em um espaço público aconteça, essa pessoa precisa acessar conhecimentos e profissionais da área da administração pública (para conseguir um alvará ou um desvio no trânsito), ter um bom raciocínio matemático (para calcular custos, negociar orçamentos e obter os melhores preços junto aos fornecedores), ter uma ampla rede de contatos (para acessar os melhores profissionais), ser tranquila e flexível (para lidar ao mesmo tempo com as demandas dos artistas e do público), ser uma resolvedora de problemas (não faltam problemas para um produtor de eventos resolver), saber mediar conflitos e interesses entre os envolvidos, estar atenta aos detalhes da execução do show... Ufa! É muita coisa, não é mesmo? Mas é assim que funciona hoje o mundo do trabalho: ocupar um espaço nessa rede significa estar interligado(a) a pessoas, instituições, contextos e conhecimentos muito diversos. E, para isso, é preciso desenvolver competências igualmente variadas.

De olho nas redes

Uma boa imagem para pensar nas redes é a da teia de aranha. As redes também se estruturam assim: pessoas e instituições não permanecem isoladas, mas se interligam das formas mais diversas, formando uma teia de relações para alcançar objetivos comuns. Mas muitas vezes uma rede é como uma teia daquelas aranhas bem pequeninas: só olhando bem de perto é que conseguimos enxergá-la.

Vamos abrir bem os olhos para conhecer um pouco mais sobre as redes nas quais você está inserido(a)?

A proposta é que você identifique redes do mundo do trabalho que já existem no seu cotidiano, a partir dos contatos que você, os colegas, professores, familiares e outras pessoas conhecidas já têm. Procure saber quem são essas pessoas, o que elas fazem profissionalmente, que conhecimentos e competências mais significativos elas possuem e quais contatos interessantes elas têm.

Siga, então, os seis passos do exercício que vem a seguir, tendo primeiro uma ideia desse percurso na síntese em destaque:

1. Agrupamento de até 10 estudantes.
2. Realização de "chuva de ideias" coletiva para identificar pessoas e instituições que fazem parte de redes no mundo do trabalho, concluindo com a elaboração de uma lista inicial de profissionais com os quais vocês têm contato.
3. Categorização das redes identificadas.
4. Relação dos profissionais listados com as redes categorizadas.
5. Elaboração de registro das redes e seus profissionais.
6. Escolha individual da rede com a qual cada estudante mais se identifica.

Passo 1: Organizem-se em grupos de até 10 estudantes, para realizarem a atividade.

Passo 2: Identifiquem todas as pessoas que vocês conhecem que já estão inseridas no mundo do trabalho. Para isso, realizem uma "chuva de ideias"coletiva. Registrem tudo em uma lista, colocando o nome, a profissão e o lugar onde a pessoa trabalha (nome da empresa, serviço público, atividade autônoma, entidades filantrópicas etc.).

"Chuva de ideias", termo muito utilizado em várias áreas do mundo do trabalho hoje, remete a uma "tempestade cerebral". E é isso mesmo: a ideia é fazer com que aconteça, em grupo, uma tempestade de ideias, com o objetivo de estimular o surgimento de conhecimentos e soluções criativas no início de um processo.

Para uma "chuva de ideias"de qualidade:

- **Todo mundo fala:** é importante que haja rodízio nas vozes, ou seja, todo mundo precisa dizer o que pensa e o que sabe sobre o tema.
- **Diversidade de ideias:** quanto mais perspectivas diferentes sobre o tema, melhor! Discordâncias são bem-vindas, pois enriquecem a discussão.
- **Foco no que importa:** se alguém "viajar" durante a conversa, não tem problema. Mas lembrem-se de voltar à questão que estão discutindo.
- **Organização:** todo mundo deve falar, mas o ideal é que a atividade seja conduzida de forma organizada, para que todos participem e as boas ideias não se percam.
- **Registro das ideias:** é essencial que todas as ideias sejam registradas, pois elas serão importantes.

Passo 3: É hora de categorizar as redes às quais vocês já estão ligados. Esse é um passo importante para que possam encontrar maneiras de agrupar as pessoas e as instituições identificadas.

Passo 4: Relacionem os profissionais listados com as categorias de redes. Por exemplo, é possível que vocês tenham identificado um professor, categorizando-o na "área de educação". Talvez tenham relacionado também outros profissionais que atuam em escolas, como coordenadores, bibliotecários e diretores. Todos entrariam nessa categoria de educação, na mesma rede. Procedam da mesma forma em relação aos demais profissionais.

Vocês podem pensar em outras categorias para as redes, ou seja, não fiquem presos às áreas de atuação e profissões. Uma possibilidade: uma rede de profissionais que se dedica a inovações em variados campos de trabalho (um designer que desenvolve um novo modo de criar; um cirurgião que estuda novas técnicas para operar seus pacientes; um engenheiro que adota materiais ecológicos para uma obra etc.). Outra possibilidade: profissionais que estudam as competências importantes para quem vive e trabalha no mundo atual.

Passo 5: Registrem o resultado de todo o processo de tempestade de ideias. Pode ser, por exemplo, um desenho em que vocês mostrem as redes e seus vários pontos de conexão (pessoas, instituições) e quem está ligado a quem. Mas adotem registros complementares, como uma lista simples, uma tabela etc. O mais importante é organizar esse momento inicial para que ele alimente os próximos passos do projeto.

Ao final do exercício, é essencial compartilhar com a turma as várias redes identificadas. É o momento de trocar informações, pensar junto, conhecer as diferentes ideias, construir conhecimentos em comum e identificar a diversidade de redes com as quais estão "ligados".

Passo 6: Diante das redes identificadas por todos, cada estudante refletirá sobre a rede com a qual tem mais afinidade. Cada um(a) deve pensar nos seus interesses, nas afinidades com áreas de conhecimento, profissões e outras categorias de redes que tenham identificado, considerando, também, os seus anseios e projetos de futuro!

Entrem na rede!

Agrupem-se agora em grupos de trabalho, utilizando como critério a proximidade das escolhas individuais que fizeram. Vamos a um exemplo:

Suponhamos que uma das redes identificadas por vocês seja a "área de saúde", porque estudantes e professores da escola apontaram como profissionais que conhecem três médicos de especialidades diversas, dois técnicos em enfermagem, um vendedor de instrumentos e outros produtos médicos e duas médicas veterinárias. Temos, portanto, uma rede de trabalhadores que atuam na área da saúde.

Os estudantes da escola que se interessam por essa área de atuação podem, então, decidir aproximar-se dessa rede. Assim, formarão um time de trabalho para as próximas etapas do projeto!

Avaliando o processo e as aprendizagens

A essa altura da vida escolar, vocês já entenderam que avaliar é muito mais que fazer prova. Avaliar é analisar com olhar crítico o que se está vivendo, identificando o que foi possível aprender e o que não foi numa determinada situação, e os porquês. É dessa forma que se pode celebrar as conquistas e, também, pensar em estratégias para superar as dificuldades enfrentadas, fortalecendo a própria formação.

O desafio, aqui, é exatamente esse: olhar para o que viveram na etapa de Mobilização e identificar o que foi mais significativo para cada um, refletir sobre o que de mais importante aprenderam e pensar sobre o que não aconteceu como gostariam ou esperavam.

Individualmente, pensem a respeito das seguintes questões, registrando suas respostas no Diário de Práticas e Vivências:

1. O que você mais gostou de fazer nessa etapa do projeto? E o que foi menos estimulante para você?
2. Quais foram as principais contribuições que você pensa ter trazido para o projeto (pode ser, por exemplo, em relação à organização das atividades, liderança do time, colaboração com os colegas, experiências e conhecimentos compartilhados, trabalho duro para realizar o exercício proposto etc.)?
3. O que você considera ter aprendido ao participar dessa etapa do projeto?
4. O que você pensa que poderia ter feito diferente, para que tivesse contribuído melhor com o time ou aprendido mais com o projeto?

Formem duplas e compartilhem as respostas dadas às questões anteriores, um(a) colega ajudando o(a) outro(a) a identificar o que deveria ser mantido e o que poderia ser revisto em relação à participação de cada um(a) nas próximas etapas do projeto.

Vocês deram um passo importante e estão prontos para seguir adiante no desenvolvimento do projeto...

ETAPA DE INICIATIVA – CONHECER E PROJETAR

Mergulho: entendendo melhor a rede

Você se lembra da "chuva de ideias" que fizeram na etapa de Mobilização, quando trocaram sugestões e ideias e fizeram um primeiro exercício de identificação de redes? Pois bem, o resultado daquela tempestade de ideias vai ser novamente muito útil a partir de agora, pois é a

base para que possam aprofundar os conhecimentos sobre os aspectos que envolvem a rede na qual vocês se engajaram.

Vamos lá?!

1. Para começar, relembrem os pontos principais da "chuva de ideias", lendo o registro feito e conversando sobre cada ponto.
2. Busquem novas informações e conhecimentos sobre a rede que escolheram, em textos acadêmicos, reportagens publicadas pela mídia, vídeos etc. Por meio de uma busca em bibliotecas ou na internet, escolham três referências (textos, vídeos e outros tipos de materiais disponíveis, de preferência de autores diferentes) para lerem, assistirem ou ouvirem, e estudarem. Nesse momento, é importante que prestem atenção no seguinte:
   – Os materiais realmente abordam os aspectos que vocês querem conhecer sobre a rede? Se não for o caso, pesquisem outros mais adequados.
   – As fontes das referências parecem confiáveis? Responder a essa questão nem sempre é simples, mas um meio de correr menos riscos é identificar quem são os autores e o envolvimento deles com a área pesquisada: é um(a) profissional, um(a) estudioso(a) da área ou um(a) curioso(a) que decidiu compartilhar suas opiniões?
3. Agora é hora de estabelecer contato com os profissionais que fazem parte da rede de vocês. Vocês escolherão alguns e os convidarão a dar apoio ao time na compreensão que estão desenvolvendo sobre a rede, ajudando-os também a pensar as possibilidades de ação que podem vir a realizar.

   A seguir, apresentamos um passo a passo que pode orientá-los nessa tarefa:

   a) Relembrem quais são os profissionais da área temática que já estão ligados a vocês de alguma forma. Escolham dois ou três que gostariam de manter contato.
   b) Levantem que tipo de apoio vocês gostariam que esses profissionais trouxessem para o time. Alguns exemplos:
      – relatar as possibilidades de atuação na área;
      – contar sobre as rotinas de quem trabalha com isso;
      – apontar a formação profissional necessária para alcançar bons resultados nessa área;
      – ajudar a entender os dilemas e dificuldades da profissão;
      – indicar e fazer "a ponte" com instituições que poderiam receber o grupo para uma visita técnica;
      – dar um curso para o grupo sobre conhecimentos relacionados à rede;
      – indicar outros profissionais para que o grupo estabeleça contato;
      – dar sugestões para o grupo em relação ao que pode ser feito daqui em diante, no próprio projeto etc.
   c) Entrem em contato com os profissionais escolhidos e agendem uma conversa presencial ou à distância (via internet ou telefone).
   d) Preparem-se para o dia da conversa:
      – estudem o que já aprenderam sobre o tema;
      – elaborem uma lista com os assuntos que pretendem comentar e o apoio que pretendem solicitar;

– organizem o local da conversa, de modo a acolher bem, e em condições adequadas, os profissionais;
– registrem tudo o que for conversado (caderno e caneta ou computador/tablet em mãos!);
– cuidem para que o tempo seja bem usado (não se atrasem para o encontro, evitem repetir ideias já apresentadas, busquem ser objetivos);
– sejam claros em relação às expectativas de vocês, sabendo que é possível os profissionais não terem disponibilidade para apoiá-los em tudo o que desejarem (por isso, será necessária uma negociação entre o que vocês gostariam e as possibilidades deles).

e) Ao final de cada conversa, avaliem o que vocês aprenderam, que tipo de possibilidade conseguiram construir e que novas demandas de apoio descobriram.

Padrinho/madrinha do grupo

Daqui a pouco vocês vão definir as ações do projeto. E, claro, vão querer realizar ações de impacto para a própria formação e inserção profissional. Para isso, ter alguém com experiência e disponibilidade para ajudar vai ser muito importante. Vamos às etapas para concretizar esse objetivo:

a) Pensem em quem gostariam de convidar para ser o padrinho ou a madrinha de vocês nesse percurso, alguém que possa realmente trazer contribuições, abrir portas, ajudá-los a superar desafios. Querem uma dica? De repente, pode ser alguém que já é da rede e que vocês entrevistaram. Vale a pena considerar essa possibilidade!
b) Escolhido(a) o(a) profissional, é hora de fazer o convite. Por e-mail, carta, telefone ou conversa presencial? Analisem e definam. O importante é expressarem nesse contato a importância que o(a) convidado(a) terá para o desenvolvimento de vocês e o quanto poderá ajudá-los no projeto.
c) Com o convite aceito, combinem a periodicidade dos contatos com o(a) profissional e também os meios pelos quais vão se comunicar com ele(a) daqui em diante. Serão encontros quinzenais, trocarão e-mails ou conversarão pelas redes sociais? Enfim, conectem-se!

LEMBRETE

Padrinhos e madrinhas não "foram feitos" para dar presentes, mas para acompanhar o desenvolvimento dos afilhados. É essencial que o padrinho/madrinha profissional do grupo tenha clareza desse papel no contexto do projeto: acompanhar o trabalho de vocês, em alguns momentos presencialmente e em outros à distância, ajudando-os a realizarem as ações que vão propor e a conquistarem conhecimentos e experiências significativas para a futura atuação profissional de todos.

4. O primeiro desafio a ser vencido já com a contribuição do(a) padrinho/madrinha é rever o "desenho da rede". Essa tarefa compreenderá:

- Agregar novas pessoas, ampliando a rede com os contatos que os profissionais entrevistados indicaram ou que vocês conheceram.

- Produzir uma representação visual da nova configuração da rede, reunindo:
  - – Uma imagem bem legal, que concentre o maior número de informações possível sobre a rede agora ampliada;
  - – Os conhecimentos construídos na leitura dos textos e no contato com os profissionais;
  - – As ligações entre os integrantes da rede, as informações e conhecimentos pesquisados.

Hora de projetar: que ações vocês propõem realizar?

Até aqui, vocês trabalharam muito para que pudessem entender melhor a rede e aprofundar os conhecimentos sobre a sua área temática. Estabeleceram contato com profissionais que compartilharam experiências, conhecimentos e visões de sua área de trabalho. Agora, é hora de estruturar concretamente o que vocês se propõem a realizar no projeto. Um super desafio, e começa já!

1. Sugerimos que se reorganizem em grupos menores. São grupos de trabalho (GT's), que terão a tarefa de fazer uma primeira rodada de propostas de ações. Cada grupo compartilhará os resultados alcançados com os demais, assim chegando-se à construção de propostas viáveis para a rede executar daqui em diante.

Um Grupo de Trabalho (GT) reúne, em encontros regulares, pessoas interessadas em realizar um objetivo ou tarefa bem específica. Concluída a tarefa, o grupo pode dissolver-se, liberando seus integrantes para outras ações.

1.1 DIVISÃO DOS TIMES EM GT'S

Dividam-se em trios, compondo cada trio um GT que deverá elaborar uma primeira lista de possíveis ações a serem desenvolvidas pelo projeto. Para essa etapa, é essencial:

- Compor trios mesclando jovens que tenham visões, interesses, habilidades e competências diversificados, não apenas afinidades afetivas.
- Escolher um(a) redator(a), a cada reunião do GT, para registrar (no papel ou no computador) o que foi discutido e decidido. Revezem: a cada encontro, um(a) integrante do grupo assume a tarefa.

1.2 "CHUVA DE IDEIAS"

Liberem seus cérebros para pensar em todas as possibilidades de ação que vocês acreditam que podem ser legais para o projeto (mesmo que elas pareçam impossíveis!). Revejam antes, como um estímulo, a lista de possibilidades que conheceram na etapa de Mobilização:

a) Estabelecer contato direto com outros membros da rede, dentro e fora da escola, para saber o que essas pessoas fazem, suas experiências mais interessantes, suas rotinas de trabalho, os dilemas profissionais que enfrentam etc.;

b) Fazer visitas técnicas a instituições e profissionais ligados à rede, para conhecer como o trabalho acontece na prática;

c) Organizar minicursos com profissionais, para aprenderem mais sobre a área de interesse da rede;

d) Elaborar relatos de boas práticas, para inspirar os membros do próprio time e outros estudantes da escola em relação à área de interesse da rede;

e) Trocar contatos estratégicos, para estimular a interação entre os membros da rede e outras pessoas que possam se juntar a ela;

f) Fortalecer a comunicação dessa rede, por exemplo construindo formas de contato online e auxiliando na promoção de encontros entre os integrantes da rede.

1.3 ANÁLISE DAS PROPOSTAS

Agora que vocês construíram uma lista ampla das ações que o projeto pode vir a realizar, é hora de fazer uma "limpeza" das ideias. Conversem bastante sobre cada uma delas, pensando se são realmente importantes, se são viáveis, se têm potencial para contribuir na formação de vocês para o trabalho. Assim, elaborem uma lista mais enxuta de ações possíveis.

1.4 CONSTRUÇÃO DE UMA PROPOSTA VIÁVEL PARA A REDE

O objetivo de todos os GTs é chegar ao final com uma proposta de ações viável para a rede. Para que uma proposta seja viável, é essencial que vocês definam não apenas o que fazer, mas como fazer.

Percebam que uma proposta desse tipo não é uma ideia, mas algo bem mais estruturado, com um passo a passo sobre o que deve ser feito para concretizar a proposta, quem deve fazer o quê, em que momento etc. Então, vamos lá!

Os trios vão compartilhar suas propostas. Cada grupo apresenta e os demais, com atenção, identificam as boas ideias e as que consideram que podem não funcionar tão bem. Com respeito e consideração ao trabalho dos colegas, analisem os vários pontos positivos e negativos de cada proposta. E estejam abertos às críticas. Afinal, o que está em jogo é o projeto, que é de todos!

Após as apresentações e análises, pensem nas ações (dentre todas as apresentadas) que consideram muito importantes de realizar, inclusive estabelecendo prioridades (o que é fundamental e o que é secundário). Levem em conta a complexidade (não pode ser nada excessivamente simples, nem complexo demais) e a disponibilidade de tempo (lembrem-se de que vocês têm outras atividades na escola, não podem ficar somente por conta do projeto).

Por fim, coletivamente, decidam quais vão ser as ações do projeto. Essa escolha é importante, pois impactará o trabalho de todos os membros do grupo nos próximos meses!

Elaboração do Resumo Executivo do Projeto

É hora de documentar a proposta de vocês. A sugestão é que façam isso por meio da elaboração de um resumo executivo do projeto. Esse resumo é um documento breve, uma síntese das informações sobre a rede e as ações que vocês pretendem realizar nas próximas aulas.

O resumo executivo será essencial para vocês compartilharem suas ideias com os outros times, com a comunidade escolar e com profissionais e instituições de fora da escola. O modelo a seguir pode ser bem útil nessa fase. Reproduzam o esquema no Diário de Práticas e Vivências ou no computador e preencham com as informações que vocês têm até agora.

Integrantes do time	Listem o nome dos integrantes do time.
Professor(a) orientador(a)	Informem quem está orientando o trabalho do grupo.
Padrinho/madrinha	Informem o nome e a profissão do padrinho ou madrinha do grupo.
Área temática da rede	Resumam a área profissional que define a rede com a qual vocês escolheram trabalhar (como comércio varejista, saúde, produção artística etc.).
Conhecimentos e competências	Listem os conhecimentos e competências que estão associados à rede que vocês escolheram. Pensem nos conhecimentos específicos que distinguem sua rede de outras (por exemplo, anatomia, no caso de uma rede ligada à saúde), e também nos conhecimentos que essa rede compartilha com outras (por exemplo, o conhecimento sobre a administração pública). Não se esqueçam de listar também as competências que estão presentes na rede.
Profissões mais usuais	Listem as profissões mais usuais na rede. Tentem colocar na lista de cinco e dez profissões ligadas à rede.
Ações previstas	Resumam as ações que decidiram realizar nas próximas aulas. Tentem ser sintéticos, mas é importante se fazer entender. Não basta, por exemplo, registrar "mapeamento" sem dizer do quê. "Mapeamento das instituições e pessoas que atuam na rede de atenção à saúde na cidade" é bem melhor, não é mesmo?
Contatos estratégicos	Apontem alguns dos apoiadores do projeto (de cinco a dez). Escolham aqueles que podem ser mais estratégicos, ou seja, que mais poderão ajudar vocês no decorrer do projeto. Lembrem-se de colocar nome, sobrenome e a profissão ou cargo. Dois exemplos fictícios: Leonor Silveira Oliveira – médica ortopedista Vanda Costa – diretora do Hospital São Sebastião

Compartilhem o resumo executivo com o(a) padrinho/madrinha (presencialmente ou por e-mail), para que ele(a) possa dizer o que achou e sugerir pontos de melhoria. E, claro, convidem-no(a) para acompanhar a apresentação que vocês farão ao(à) professor(a), a seguir.

Apresentação do resumo executivo

Decidam quem fará a apresentação. O ideal é que dois membros do time apresentem juntos, assim, um dá força ao outro e faz complementos durante a apresentação.

Discutam, no grupo, como pensam que a apresentação deve ocorrer, tendo em vista a estrutura e o tempo disponíveis. Verifiquem essas questões com o(a) professor(a). Preparem um "fio condutor" da apresentação, ou seja, um roteiro daquilo que vai ser dito, como vai ser dito e quem da dupla vai dizer o quê. É importante que a dupla ensaie a apresentação, para que os demais membros do grupo possam ajudar a avaliar o que pode ser melhorado (é importante que vocês busquem falar com clareza, cuidem do tempo, dividam o espaço de fala com equilíbrio etc.).

Mandem ver no dia da apresentação. Estejam abertos a possíveis críticas. Elas podem ajudar vocês a amadurecerem as propostas.

Após a apresentação, reúnam-se para discutir as análises e sugestões trazidas pelo(a) professor(a) e colegas. Façam os ajustes necessários, inclusive, revisando o resumo executivo.

Avaliando o processo e as aprendizagens

Esta etapa está chegando ao fim; então, é hora de dar uma parada para avaliar tudo o que aconteceu nas últimas aulas e o que essa experiência proporcionou aos membros do grupo em termos de aprendizagem. A proposta é que vocês se inspirem nas questões apresentadas no tópico "Avaliando o processo e as aprendizagens" da etapa de Mobilização.

Mandaram bem! Já sabem aonde querem chegar. No próximo bimestre, vocês irão planejar como e quando cada ação vai acontecer...

Caderno de Respostas

DIÁLOGOS SOCIOEMOCIONAIS – CADERNO DE RESPOSTAS[1]

Nome da escola:		Professor(a):	Turma:
Seu nome:	Data de Nasc.: _____/_____/_____		

INSTRUÇÕES

Abaixo, você verá um exemplo prático para ajudá-lo(a) a entender como responder as atividades propostas, por meio das rubricas que representam os degraus de desenvolvimento de determinada competência. Para que seja realmente fácil de entender, este exemplo **NÃO** é sobre uma rubrica competência socioemocional, mas sim sobre uma competência simples do nosso dia-a-dia: cuidar dos nossos dentes ou o quão bem você pode cuidar dos seus dentes todos os dias. Leia o seguinte texto que descreve a competência e sua importância:

Cuidar dos seus dentes envolve aprender uma série de comportamentos e práticas específicas: como usar uma escova de dentes limpa e pasta de dentes, reservar um tempo para escová-los todos os dias e aprender a usar o fio dental. Esta competência é importante, pois dentes saudáveis e limpos ajudam a comer melhor e a desfrutar da nossa comida. Além disso, evita infecções, nos auxilia a nos manter saudáveis e as pessoas gostam de um belo sorriso!

Agora, vamos analisar esta rubrica:

Comece com a leitura do degrau 1: Este nível descreve garotas e garotos que ainda não desenvolveram a habilidade de cuidar de seus dentes: "Eu nunca escovo meus dentes". Em seguida, leia o degrau 4, que é o nível mais alto e descreve garotas e garotos que escovam seus dentes e usam fio dental pelo menos duas vezes ao dia. Logo após, leia os degraus 2 e 3: muitas pessoas escovam os dentes uma vez ao dia, sendo assim, elas estariam no degrau 2; já o degrau 3 representa aqueles que escovam os dentes duas vezes ao dia, mas sem fio dental, e é por esse motivo que nesse caso, o degrau 3 vem antes do degrau 4.

Eu nunca escovo meus dentes	Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	Eu escovo meus dentes uma vez ao dia.	Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia.	Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia.
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

Além desses 4 degraus, alguns garotos e garotas estão em situações intermediárias entre as apresentadas nos degraus 1,2,3 e 4. Por exemplo, pense em quem escova seus dentes algumas vezes, mas não todos os dias. O degrau 1 não seria o mais adequado, pois elas/eles escovam seus dentes com mais frequência do que "nunca". No entanto, o degrau 2 seria muito alto porque esses garotos e garotas não escovam seus dentes todos os dias. Portanto, essa situação indica uma posição entre os degraus 1 e 2, ou seja, mais do que 1, mas não chega ao degrau 2.

Da mesma forma, onde poderiam se encaixar na rubrica as garotas e garotos que escovam seus dentes duas vezes ao dia, mas

1 Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.

usam fio dental só uma vez ao dia? Neste caso, o degrau 4 seria muito alto (inclui usar fio dental duas vezes ao dia), mas o degrau 3 seria muito baixo (não inclui nenhum uso de fio dental). Nessa situação, o que melhor os/as representa é o degrau 3-4, que está entre os degraus 3 e 4.

Verificando se você entendeu como usar a rubrica.

Agora é sua oportunidade de praticar usando a rubrica! Aqui está um exemplo de um garoto, Carlos. Assinale abaixo o degrau que melhor representa a situação de Carlos preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta:

a. Carlos escova seus dentes uma vez por dia, mas às vezes ele escova duas vezes ou até três vezes.

Carlos nunca escova seus dentes	Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	Carlos escova seus dentes uma vez ao dia.	Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	Carlos escova seus dentes duas vezes ao dia.	Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	Carlos escova seus dentes e usa fio dental pelo menos duas vezes ao dia.
○ Degrau 1	○ Degrau 1-2	○ Degrau 2	○ Degrau 2-3	○ Degrau 3	○ Degrau 3-4	○ Degrau 4

Agora, pode checar sua resposta:

Resposta adequada para Carlos: ● Degrau 2-3 A resposta correta, no caso de Carlos, é o degrau 2-3 (entre os degraus 2 e 3), uma vez que ele não chega a escovar seus dentes duas vezes ao dia, mas às vezes o faz.

Experimente você mesmo.

Agora pense onde VOCÊ se encaixaria na rubrica. É importante que você responda de acordo com o degrau em que você considera que está, não onde você ou outros gostariam que você estivesse. Leia o degrau 1 novamente e, em seguida, o degrau 4. Depois, leia os degraus 2 e 3. Desses 4, selecione os dois que você acha que mais tem a ver com você. Agora decida, você acha que é melhor representado por um deles (por exemplo, degrau 3), ou pelo nível intermediário entre eles (como o degrau 3-4, por exemplo)? Assinale abaixo a opção que você escolheu preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta:

Eu nunca escovo meus dentes.	Entre os degraus 1 e 2 (Mais do que o degrau 1, mas não chega ao degrau 2)	Eu escovo meus dentes uma vez ao dia.	Entre os degraus 2 e 3 (Mais do que o degrau 2, mas não chega ao degrau 3)	Eu escovo meus dentes duas vezes ao dia.	Entre os degraus 3 e 4 (Mais do que o degrau 3, mas não chega ao degrau 4)	Eu escovo meus dentes e uso fio dental pelo menos duas vezes ao dia.
○ Degrau 1	○ Degrau 1-2	○ Degrau 2	○ Degrau 2-3	○ Degrau 3	○ Degrau 3-4	○ Degrau 4

Agora, se você tiver alguma dúvida sobre como responder as rubricas, pergunte ao aplicador. Se não houver dúvidas, AGUARDE AS INSTRUÇÕES ANTES DE CONTINUAR RESPONDENDO.

Imaginação Criativa consiste na facilidade em gerar novas/inéditas e interessantes formas de fazer ou pensar sobre coisas. Podemos fazer isso de várias maneiras, por meio de "tentativa e erro", ajustes, aprendendo com as falhas ou tendo uma ideia ou uma visão quando descobrimos algo que nós não sabíamos ou entendíamos antes. Desta forma, as coisas podem realmente "existir" apenas em nossa imaginação.

1. **Por que isso é importante?** Por ser uma habilidade importante, a imaginação criativa nos ajuda a pensar ou fazer coisas de forma diferente. Com criatividade, você pode explorar e aprender a fazer as coisas de maneiras novas e originais, mesmo que outras pessoas achem isso estranho ou incomum. Você deixa sua imaginação voar e criar coisas novas e emocionantes. O que interessa é pensar fora da caixa!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Imaginação criativa?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Sinto-me melhor fazendo coisas "sempre do mesmo jeito". Não experimento novas maneiras de fazer as coisas.	Entre os degraus 1 e 2	Tento fazer as coisas de forma diferente, mas ao final, geralmente as faço do jeito que eu já sei.	Entre os degraus 2 e 3	Se tenho inspiração de um amigo ou um exemplo, consigo fazer as coisas de maneiras diferentes. Algumas vezes consigo criar algo novo sozinho(a).	Entre os degraus 3 e 4	Eu gosto de brincar e testar até criar algo original. Tenho uma imaginação muito fértil e adoro usá-la de muitas maneiras.
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ❶ (1º bimestre)	APLICAÇÃO ❷ (2º bimestre)	APLICAÇÃO ❸ (3º bimestre)	APLICAÇÃO ❹ (4º bimestre)
Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____
DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:

Tolerância ao estresse. Medo, ansiedade e preocupação são reações normais que todos nós experimentamos quando temos de enfrentar situações difíceis ou desafiadoras, como fazer uma prova ou apresentar uma ideia para outras pessoas que podem ser críticas e não gostarem dela. Essa habilidade diz respeito a quão efetivamente podemos administrar nossos sentimentos negativos nessas situações. Em vez de se sentir oprimido ou "entrar em pânico" e simplesmente fugir daquela situação, precisamos aceitar que estresse e ansiedade são parte da vida e que realmente não podemos evitar. Em vez disso, podemos aprender maneiras de lidar com ele de forma construtiva e positiva. Quando fazemos isso, vivemos relativamente livres de preocupação excessiva e somos capazes de resolver nossos problemas calmamente.

1. **Por que isso é importante?** É uma habilidade importante porque nos ajuda a encontrar o caminho para manter a calma em situações difíceis. Se ficarmos estressados, podemos nos sentir muito nervosos e preocupados, perder o controle das nossas emoções e até mesmo parar de fazer o que queremos fazer. Tolerância ao estresse nos ajuda a ficar relaxado quando precisamos!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Tolerância ao estresse?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Em uma situação difícil ou estressante, fico muito preocupado(a) e não sei o que fazer. Acho difícil lidar com meu estresse. Não consigo me acalmar.	Entre os degraus 1 e 2	Em uma situação difícil ou estressante, fico nervoso(a) e estressado(a). Levo bastante tempo até conseguir me acalmar.	Entre os degraus 2 e 3	Em uma situação difícil ou estressante, consigo encontrar uma maneira de não me preocupar muito. Geralmente, consigo me acalmar.	Entre os degraus 3 e 4	Mesmo em uma situação difícil ou estressante, consigo ficar calmo(a). Consigo lidar bem com o estresse, sem ficar preocupado(a).
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ❶ (1º bimestre)	**APLICAÇÃO ❷ (2º bimestre)**	**APLICAÇÃO ❸ (3º bimestre)**	**APLICAÇÃO ❹ (4º bimestre)**
Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____
DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos: _____ _____ _____ _____

Confiança é a capacidade de desenvolver expectativas positivas sobre pessoas importantes na nossa vida. Ela diz respeito a acreditar que as pessoas próximas são fundamentais para o nosso crescimento, quer seja quando podemos confiar em suas boas intenções, ou quando precisamos perdoar por terem feito algo errado. Em vez de ser rude e julgar os outros, a confiança nos permite dar outra chance. Não significa ser ingênuo(a), bobo(a), ou fácil de se tirar proveito; é importante saber em quem se pode confiar.

1. **Por que isso é importante?** Ela é importante para desenvolvermos proximidade com pessoas importantes na nossa vida. Precisamos delas para nos ajudar, apoiar e compartilhar nossos pensamentos e sentimentos. Sem confiança, viveríamos em constante medo por não poder confiar em ninguém: não teríamos com quem colaborar, nem poderíamos ter relações estreitas com amigos e família. Sem ela, podemos pensar que os outros esconderam suas intenções ou estão mentindo quando dizem "Sinto muito". Com confiança, você pode acreditar nas pessoas e lhes dar outra chance de melhorar as coisas. Isso torna a vida muito mais fácil!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Confiança?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

A maioria das pessoas só está interessada no que é bom para elas. As pessoas tentam se aproveitar de mim. É melhor não confiar em ninguém.	Entre os degraus 1 e 2	Demoro muito tempo para confiar nos outros porque acho que eles vão se aproveitar de mim ou porque escondem suas reais intenções. Confio em poucas pessoas.	Entre os degraus 2 e 3	As pessoas precisam "ganhar" minha confiança. Quando nos tornamos amigos, acredito que eles têm boas intenções e consigo confiar neles.	Entre os degraus 3 e 4	Em geral, acredito que as pessoas são bem-intencionadas. Tenho o bom senso de escolher as pessoas em quem confio e com quem eu posso contar.
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ❶ (1º bimestre)	APLICAÇÃO ❷ (2º bimestre)	APLICAÇÃO ❸ (3º bimestre)	APLICAÇÃO ❹ (4º bimestre)
Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____
DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:

Persistência é completar tarefas e terminar o que assumimos/começamos, ao invés de procrastinar ou desistir quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis. É continuar a trabalhar em um problema desafiador, tarefa ou projeto, superando as dificuldades até "o trabalho estar feito".

1. **Por que isso é importante?** Persistência é uma habilidade importante porque nos ajuda a superar obstáculos e a continuar trabalhando em uma atividade ou objetivo que precisamos concluir. Sem persistência, podemos não começar a fazer algo mais complicado ou simplesmente desistir quando as coisas ficam difíceis. No entanto, quando concluímos essas coisas, sentimo-nos bem e nos orgulhamos do nosso sucesso!

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Persistência?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Depois de começar uma atividade ou projeto necessário, tenho dificuldade em continuar. Algumas vezes, desisto e não termino.	Entre os degraus 1 e 2	Depois de começar uma atividade ou projeto, continuo trabalhando por um tempo. Mas quando as coisas ficam difíceis e cansativas, eu desisto e paro de trabalhar.	Entre os degraus 2 e 3	Quando trabalho em uma atividade ou projeto e este fica difícil, continuo trabalhando. Tento superar as dificuldades mesmo quando as coisas não dão certo o tempo todo.	Entre os degraus 3 e 4	Quando trabalho em uma atividade ou projeto, faço tudo o que for necessário para terminar. Mesmo quando é realmente difícil, tento muitas vezes. Sou muito persistente.
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO 1 (1º bimestre)	**APLICAÇÃO 2 (2º bimestre)**	**APLICAÇÃO 3 (3º bimestre)**	**APLICAÇÃO 4 (4º bimestre)**
Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____
DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:

Assertividade é sobre demonstrar coragem: quando a situação exige, precisamos ser capazes de fazer-nos ouvir para dar voz aos sentimentos, necessidades, opiniões e de exercer influência social. A capacidade de afirmar nossas próprias ideias e vontades é muito relevante para a realização de metas importantes para nós mesmos ou para nosso grupo diante da oposição ou injustiça, tais como tomar uma posição, imprimir liderança, ou mesmo confrontar os outros se necessário.

1. **Por que isso é importante?** Assertividade é uma habilidade importante porque nos ajuda a expressar nossas opiniões, necessidades e sentimentos para os outros, para que possam ouvir e respeitá-las. Sem assertividade, podemos sentir medo ou vergonha de dizer o que pensamos ou deixar que tomem as decisões por nós.

2. **Rubrica:** De uma forma geral, **como você autoavalia sua Assertividade?** Leia a seguir as descrições de cada degrau de desenvolvimento desta habilidade:

Mesmo quando me pedem, raramente digo o que penso. Acho difícil expressar minhas opiniões e sentimentos, e fazer com que os outros me ouçam.	Entre os degraus 1 e 2	Quando me pedem para expressar minhas opiniões e sentimentos, tento compartilhá-los. Mas não sou tão bom(boa) nisso e geralmente não participo quando o grupo está tomando uma decisão.	Entre os degraus 2 e 3	Quando me pedem para expressar minhas opiniões e sentimentos, falo o que penso. Se os outros discordam de mim, tendo a ficar quieto(a) e a desistir.	Entre os degraus 3 e 4	Eu me sinto confortável ao expressar minhas opiniões e sentimentos quando é importante ou necessário. Quando necessário, assumo a liderança e ajudo o grupo. Se os outros discordam de mim, mas estão errados, tento convencê-los.
◯ Degrau 1	◯ Degrau 1-2	◯ Degrau 2	◯ Degrau 2-3	◯ Degrau 3	◯ Degrau 3-4	◯ Degrau 4

3. Agora, **assinale abaixo a opção de degrau que melhor te representa**, preenchendo completamente o espaço compreendido pelo círculo correspondente à sua resposta. Ela deve ser preenchida na caixa "Aplicação 1", caso seja a primeira vez que você responde, na "Aplicação 2", caso seja a segunda vez, e assim sucessivamente.

APLICAÇÃO ❶ (1º bimestre)	**APLICAÇÃO ❷ (2º bimestre)**	**APLICAÇÃO ❸ (3º bimestre)**	**APLICAÇÃO ❹ (4º bimestre)**
Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____	Data da Aplicação: _____/_____/_____
DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4	DEGRAU ◯ 1 ◯ 1-2 ◯ 2 ◯ 2-3 ◯ 3 ◯ 3-4 ◯ 4
4. Por que você se avaliou neste degrau? Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:	**4. Por que você se avaliou neste degrau?** Explique melhor e dê exemplos:

OBJETIVOS. 5. Agora que você já se autoavaliou e também já conversou com seu(sua) professor(a) e com seus colegas sobre suas competências, **assinale abaixo uma ou duas competências escolhidas para serem acompanhadas mais de perto e melhoradas**, porque elas têm mais a ver com situações nas quais você gostaria de se sentir ou reagir melhor, ou com seus objetivos e metas de vida, ou seja, aquelas competências que vocês acham que podem ajudá-los mais a alcançar seus objetivos. Lembrem-se de assinalar **apenas uma ou duas competências** e de **revisitar periodicamente, ao longo do período letivo, as suas respostas a respeito delas** para acompanhar seu desenvolvimento:

Iniciativa Social	◯
Autoconfiança	◯
Entusiasmo	◯
Tolerância à frustração	◯
Assertividade	◯
Tolerância ao estresse	◯
Foco	◯
Empatia	◯
Interesse artístico	◯
Responsabilidade	◯
Imaginação criativa	◯
Respeito	◯
Organização	◯
Curiosidade para aprender	◯
Confiança	◯
Persistência	◯
Determinação	◯

Por que você escolheu essas competências?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Este instrumento foi desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna (IAS) com base em evidências científicas, sendo testado e validado psicometricamente neste formato, incluindo as instruções e as rubricas. O IAS não se responsabiliza pelo uso inadequado ou alteração de qualquer de suas partes, que poderá acarretar na perda desta validade psicométrica.