



Curso de Formação em Mentoria





Parceria

Afeji Hauts-de-France (AFEJI), França

Aproximar Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (APX), Portugal

Universidade da Beira Interior (UBI), Portugal

I And F Education And Development Limited (I&F), Irlanda

Asociatia Vis Juventum (VIS), Roménia

Pour La Solidarite ASBL (PLS), Bélgica

Autores

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social CRL

Geórgia Chaves

Teresa Sousa

Tiago Leitão

Data

Outubro, 2023

Número do Projeto: 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049256

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
Palavras-chaves.....	4
1. PÚBLICO-ALVO	5
2. FORMATO E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM	5
3. RESULTADOS DE APRENDIZAGEM	6
4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	6
5. CARGA HORÁRIA.....	7
6. AVALIAÇÃO	8
7.PLANOS DE SESSÃO.....	9
Módulo 1: O desporto como estratégia para envolver os jovens.....	10
Módulo 2: Desenvolvimento e participação cívica dos jovens.....	12
Módulo 3: Reforço das capacidades em matéria de competências digitais para a Mentoria	14
Módulo 4: Introdução à Mentoria	16
Módulo 5: As Fases da Mentoria	20
Módulo 6: Avaliação e Encerramento	24
ANEXOS.....	27
Anexo 1: Formulário de Registo	27
Anexo 2: Instrumento de Autoavaliação.....	27
Anexo 3: Lista de Presenças.....	33
Anexo 4: Plano de Sessão.....	34
Anexo 5: Avaliação final da qualidade.....	35
Anexo 6: Relatório.....	36



INTRODUÇÃO

A iniciativa SportyMentor tem como objetivo desenvolver uma metodologia centrada nos jovens, a partir da qual estes têm a possibilidade de interagir com jovens adultos – figuras de referência, com experiência ou praticantes de desporto, praticar desporto e estar em contato com o ambiente. Os resultados esperados são o impacto positivo no desenvolvimento dos jovens, o aumento da motivação para participar em atividades físicas e a aquisição de competências sociais que beneficiarão estes jovens, especialmente os que têm padrões de comportamento desafiadores, nas diferentes áreas das suas vidas.

Para atingir estes objetivos, a iniciativa envolverá jovens com comportamentos desafiadores num programa de mentoria desportiva, que se destina a encorajá-los a seguir um estilo de vida saudável e sustentável, a promover mudanças estruturais cognitivo-comportamentais e afetivas nestes jovens. Neste processo, o projeto juntará estas crianças/jovens (mentorandos) e jovens modelos (mentores) com o objetivo de assegurar relações positivas e contribuir para mudanças nos seus estilos de comportamento e aprendizagem.

O Curso de Formação em Mentoria do SportyMentor tem como objetivo fornecer conteúdos práticos e úteis em termos de: i) mentoria em contexto desportivo e como esta pode ser utilizada para promover comportamentos saudáveis nos jovens; ii) promoção da participação cívica; iii) das competências digitais valorizadas/necessárias em programas de mentoria online; e iv) uma visão geral dos processos de mentoria. Ao concluir este curso de formação, os mentores e os coordenadores de mentoria desenvolverão competências e tornar-se-ão mais capacitados para criar um ambiente favorável, positivo e informal, no qual as crianças/jovens são verdadeiramente ouvidos e tidos em consideração.

Palavras-chaves

Jovens; Comportamento desafiador; Mentoria em contexto desportivo; Mentor; Mentorando; Coordenador de mentoria; Modelo de referência; Participação cívica; Eco-cidadania; Mentoria; Ferramentas; Sustentabilidade; Cidadania ativa; Consciência ambiental; Aplicação online para mentoria; Competências digitais.



1. PÚBLICO-ALVO

O estabelecimento de relações de mentoria com outros jovens, especialmente os que têm comportamentos desafiadores, exige que os mentores tenham uma perspetiva estruturada dos seus contextos, das potencialidades do desporto e das ferramentas digitais para se envolverem eficazmente com eles; e conheçam ainda as fases de um processo de mentoria.

Neste sentido, este Curso foi concebido para formar:

- **Mentores:** jovens adultos que são modelos de referência, têm um estilo de vida saudável e estão disponíveis para dar apoio e orientação - treinadores, atletas, diretores de clubes desportivos e ex-atletas. O curso de formação é adaptável a outros grupos-alvo.

Ao completarem as etapas necessárias desta formação, estes jovens modelo poderão estabelecer relações de mentoria e atuar como mentores junto de:

- **Mentorandos:** jovens de contextos mais vulneráveis, especialmente os que têm comportamentos desafiadores ou os que não praticam atividade física.

2. FORMATO E MÉTODOS DE APRENDIZAGEM

Este curso de formação foi concebido para ser ministrado num formato presencial síncrono.

As sessões presenciais centram-se na apresentação dos principais conceitos, debates e partilha de experiências.

São realizadas atividades práticas para consolidar os conhecimentos e são partilhadas ferramentas de trabalho com os jovens.

Nota: Embora as sessões de formação apresentadas neste documento tenham sido concebidas para serem implementadas presencialmente, o conteúdo e os exercícios podem ser adaptados para serem apresentados num formato online.



3. RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

No final desta formação, os mentores serão capazes de participar em programas de mentoria através de:

- Utilização de programas de mentoria em contexto desportivo para promover comportamentos saudáveis junto dos jovens num quadro estruturado;
- Apoio ao desenvolvimento pessoal das crianças/jovens e incentivo a participarem em iniciativas cívicas;
- Utilização de competências digitais para promover processos de mentoria proveitosos e informais com os jovens;
- Aplicação de conceitos-chave e desenvolvimento de ações adequadas ao longo dos processos de mentoria, de acordo com o modelo apresentado pelo SportyMentor.

4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Tópicos abordados pelos Módulos	Subtópicos abordados pelos Módulos
1. O desporto como estratégia para envolver os jovens	1.1. Definir desporto e identificar as vantagens e desvantagens do desporto para os jovens 1.2. Conselhos para criar um ambiente saudável para atividades desportivas durante as sessões de mentoria
2. Desenvolvimento e participação cívica dos jovens	2.1. Introdução à participação cívica 2.2. Formas de ser mais participativo
3. Reforço das capacidades em matéria de competências digitais para a Mentoria	3.1. Introdução à literacia digital 3.2. Instruções para utilizar a aplicação SportyMentor
4. Introdução à Mentoria	4.1. Os conceitos ligados à Mentoria, os seus objetivos e o Programa de Mentoria SportyMentor 4.2. Atores-chave do Programa de Mentoria SportyMentor 4.3. O Modelo de Mentoria SportyMentor 4.4. Os recursos necessários no Modelo de Mentoria SportyMentor



Co-funded by
the European Union





<p>5. As Fases da Mentoria</p>	<p>5.1. As características de uma boa relação de mentoria e como desenvolvê-la</p> <p>5.2. As principais fases de uma relação de mentoria e o que se espera de cada uma delas</p> <p>5.3. A estrutura do Programa de Mentoria SportyMentor e o seu potencial para apoiar uma relação de mentoria</p> <p>5.4. Quebra-gelo e ferramentas do SportyMentor para utilizar durante uma sessão de mentoria</p>
<p>6. Avaliação e Encerramento</p>	<p>6.1. A importância e os benefícios da avaliação num processo de mentoria</p> <p>6.2. Quebra-gelos e ferramentas de avaliação e encerramento do SportyMentor</p> <p>6.3. Documentos e recursos do SportyMentor a utilizar para a avaliação e encerramento de um processo de mentoria</p>

5. CARGA HORÁRIA

O curso de formação SportyMentor tem um total de 12 horas, distribuídas por 6 módulos de 2 horas cada. Todos os módulos serão ministrados em sessões síncronas.

Módulos	Mentores	Duração
1. O desporto como estratégia para envolver os jovens	X	2 horas
2. Desenvolvimento e participação cívica dos jovens	X	2 horas
3. Reforço das capacidades em matéria de competências digitais para a Mentoria	X	2 horas
4. Introdução à Mentoria	X	2 horas
5. As Fases da Mentoria	X	2 horas
6. Avaliação e Encerramento	X	2 horas
TOTAL		12 horas



6. AVALIAÇÃO

Para concluir com sucesso o Curso de Formação, os participantes devem:

1) Participar de pelo menos 80% das sessões promovidas ao longo da formação. A participação será confirmada nas sessões com o apoio de uma Lista de Presenças que será partilhada no final de cada sessão;

2) Participar e concluir pelo menos 1 processo de mentoria enquanto mentores.

Após estes passos, os participantes/mentores receberão um Certificado de Participação, que lhes permitirá promover sessões de mentoria com mentorandos.

Segue-se uma lista de ferramentas que irão apoiar a implementação do curso de formação. Estas ferramentas são também apresentadas como anexos no final do presente documento.

FERRAMENTAS	DESCRIÇÃO	Antes	Durante	Depois
Formulário de registo (Anexo 1)	Registo e recolha dos dados demográficos dos participantes. Os dados obtidos no formulário serão utilizados no relatório.	X		
Instrumento de autoavaliação inicial (Anexo 2)	Autoavaliação dos conhecimentos e competências dos mentores. O resultado da avaliação das competências e conhecimentos iniciais e finais será descrito no relatório.	X		
Lista de presenças (Anexo 3)	Prova de participação nas ações de formação.		X	
Plano de sessão (Anexo 4)	Sugestão de como conduzir a sessão de formação e realizar as atividades com os mentores.		X	
Fotografias	Ilustram o relatório e servem de prova da formação.		X	
Instrumento de autoavaliação final (Anexo 2)	Verifica a aquisição de novos conhecimentos e aptidões. O resultado da avaliação das competências e conhecimentos iniciais e finais será descrito no relatório.			X
Avaliação final da qualidade (Anexo 5)	Avalia a qualidade da formação - conteúdos, formadores, agenda, etc. Os resultados serão descritos no relatório.			X
Certificado de participação	Certificado aos participantes que frequentaram a formação.			X



Relatório (Anexo 6)	Relatório para resumir todas as informações obtidas durante as sessões.			X
--------------------------------	---	--	--	---

7.PLANOS DE SESSÃO

De forma a replicar esta formação nas diferentes organizações parceiras, e mesmo após o final do projeto, desenvolvemos os seguintes planos de sessão – 1 Plano de Sessão para cada Módulo, com uma duração total de 2h, cada.

Módulo a módulo, é possível confirmar os objetivos gerais, os resultados de aprendizagem, os métodos, os conteúdos e a estrutura de cada sessão de formação do Curso de Formação do SportyMentor. Estas ferramentas - os planos de sessão - irão apoiar a implementação e a replicação da Formação em Mentoria.



Módulo 1: O desporto como estratégia para envolver os jovens

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria		
Módulo: O desporto como estratégia para envolver os jovens		Formador:
Sessão n.º:	Duração da sessão: 2h00	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none">• Definir e diferenciar o desporto da atividade física.• Compreender e identificar os benefícios da prática de uma atividade desportiva para os jovens.• Dar conselhos sobre como criar um ambiente seguro para encorajar os mentores a participar numa atividade desportiva com os mentorandos (tendo em atenção o género).• Identificar e conceber a forma como cada mentor deseja incorporar o desporto na sua relação de mentoria com o seu mentorando.	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none">1. Compreender os conceitos de atividade física e de desporto e as suas implicações.2. Compreender os benefícios da prática de atividades desportivas para os jovens.3. Conselhos para criar um ambiente saudável para as atividades desportivas.4. Compreender como criar e planear um programa de mentoria.	
Métodos pedagógicos:	Expositivo, interrogativo, co-construção e participação ativa.	
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none">• Definir desporto e identificar as vantagens e desvantagens do desporto para os jovens.• Conselhos para criar um ambiente saudável para atividades desportivas durante as sessões de mentoria.	



Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
15 min	Receção & quebra-gelo: compreender as vantagens/inconvenientes das atividades desportivas	
30 min	<p>Introdução :</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir e diferenciar o desporto da atividade física Compreender e identificar os benefícios da prática de desporto <p><u>Atividade:</u> Discutir os conceitos Quiz</p>	Quiz
35 min	<p>Dar conselhos sobre como criar um ambiente seguro para encorajar os mentores a participar numa atividade desportiva com os mentorandos (tendo em atenção o género).</p> <p><u>Atividade:</u> Estudo de caso - Análise, discussão e desenvolvimento de um plano. Trabalho de equipa. Cada grupo tem de apresentar um estudo de caso e o grupo tem de realizar algumas das atividades propostas</p>	
30 min	<p>Identificar como cada mentor deseja incorporar o desporto na sua relação de mentoria com o seu mentorando.</p> <p>Atividade: Discussão em equipas sobre como incorporar o desporto tendo em conta a população-alvo e o objetivo. Elaborar atividades, testar e refletir em termos de resultados de aprendizagem.</p>	
10 min	Observações finais e conclusão	



Módulo 2: Desenvolvimento e participação cívica dos jovens

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria		
Módulo: Desenvolvimento e participação cívica dos jovens		Formador:
Sessão n.º:	Duração da sessão: 2h00	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar os benefícios para os jovens de se envolverem nas suas comunidades. • Mostrar como os jovens podem envolver-se nas suas comunidades. • Demonstrar como os jovens são fundamentais para a saúde geral das suas comunidades. • Explicar os benefícios para os jovens de se envolverem mais em atividades na sua comunidade. 	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a fazer a diferença na comunidade. 2. Compreender como é gratificante fazer algo de bom para os outros. 3. Como o projeto SportyMentor pode levar a mudanças positivas na vida individual de cada jovem. 	
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo, interrogativo e participação ativa. 	
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução à participação cívica. • Formas de ser mais participativo. 	

Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
20 minutos	Quebra-gelo Conhecer o significado geral de participação cívica. <u>Quebra-gelo:</u> De quem é esta história? O formador pedirá aos participantes que escrevam num post-it uma atividade engraçada, curiosa ou inesperada em que tenham participado no passado.	PPT Post-its Marcadores



	Sem o dizer em voz alta, cada pessoa colocará o post-it num recipiente fornecido pelo mentor. De seguida, o mentor lerá os post-its e o grupo terá de adivinhar a que participante pertence a história. Esta será uma oportunidade para os formandos serem surpreendidos pelos outros, e criará um ambiente divertido para a sessão.	
40 minutos	Introdução ao módulo e desenvolvimento do tema da participação cívica. - O que é a participação cívica? - Quais são os benefícios para os jovens e para a sua comunidade? Atividades e Quiz	PPT
20 minutos	Atividade 1: Discussão em grupos sobre formas de incentivar os jovens a participarem em atividades nas suas comunidades. - <i>Como é que devem ser abordados?</i> - <i>Quais são as melhores formas de chegar até eles?</i>	
20 minutos	Segunda atividade Perguntas Verdadeiro ou Falso (6) As respostas serão dadas individualmente.	
20 minutos	Observações finais e Conclusão. Feedback dos participantes.	





Módulo 3: Reforço das capacidades em matéria de competências digitais para a Mentoria

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria		
Módulo: Reforço das capacidades em matéria de competências digitais para a Mentoria	Formador:	
Sessão n.º:	Duração: 2h00	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizar-se com o conceito de literacia digital. Aprender a utilizar a App SportyMentor. 	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> Compreender o que é a literacia digital. Saber como utilizar a App SportyMentor. 	
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo, interrogativo e participação ativa. 	
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> Introdução à literacia digital. Instruções para utilizar a App SportyMentor. 	

Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
5 minutos	Introdução ao módulo	PPT
20 minutos	Literacia digital (apresentação expositiva)	PPT
20 minutos	<p>Atividade prática: Contar histórias com Emojis COMO DINAMIZAR O formador pergunta aos participantes: "digam-me três coisas que aconteceram na vossa vida na última semana" (ou no último mês, nos últimos meses de mentoria, esta ferramenta pode ser usada as vezes que o mentor quiser), e os participantes devem responder usando apenas Emojis. O formador tenta adivinhar o significado da história.</p> <p>O QUE APRENDER? O principal objetivo deste quebra-gelo é criar um momento divertido em que os participantes possam</p>	<p>PPT</p> <p>Telemóveis</p> <p>Aplicação SportyMentor</p>



	partilhar os seus dias, promovendo simultaneamente a criatividade e a narração de histórias. Será também a primeira vez que os participantes descobrem a App SportyMentor - depois de a descarregarem.	
1 hora e 15 minutos	Apresentação da App SportyMentor	PPT



Módulo 4: Introdução à Mentoria

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria		
Módulo: 4 – Introdução à Mentoria		Formador:
Sessão n.º:	Duração: 2h00	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os principais conceitos relacionados com a mentoria no âmbito do Programa de Mentoria SportyMentor. • Identificar os atores-chave envolvidos no Programa de Mentoria SportyMentor. • Compreender o Modelo de Mentoria SportyMentor. • Refletir sobre os recursos necessários ao Programa de Mentoria SportyMentor. 	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de definir mentoria e quais são os objetivos do Programa de Mentoria SportyMentor. 2. Reconhecer o papel de cada ator-chave envolvido no Programa de Mentoria SportyMentor. 3. Reconhecer as características do Modelo de Mentoria SportyMentor. 4. Conhecer os aspetos logísticos e os recursos humanos necessários no Programa de Mentoria SportyMentor. 	
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo, interrogativo e participação ativa. 	
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • Os conceitos ligados à Mentoria, os seus objetivos e o Programa de Mentoria SportyMentor. • Atores-chave do Programa de Mentoria SportyMentor. • O Modelo de Mentoria SportyMentor. • Os recursos necessários no Modelo de Mentoria SportyMentor. 	



Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
20 min	<p>Receção dos formandos e introdução ao módulo.</p> <p><u>Quebra-gelo</u>: Mímica!</p> <p>Imprima/escreva palavras relacionadas com os temas do SportyMentor. Coloque as folhas de papel num recipiente e misture-as. Peça a um formando para escolher uma palavra ao acaso e para a imitar para o grupo, sem a dizer em voz alta. Quando outro participante adivinhar a palavra, é a sua vez de fazer a mímica. Cada pessoa do grupo deve fazer a mímica pelo menos uma vez.</p> <p>Exemplos de palavras: Economia circular - Sustentabilidade - Soft skills - Pensamento crítico - Trekking - Jovens - Comunidade - Comportamento desafiador - Mentor - Mentorando – Aplicação SportyMentor - Empatia - Estilo de vida saudável.</p>	<p>PPT</p> <p>Folhas de papel</p> <p>Marcadores</p>
20 min	<p>Apresentação e debate do Subtópico 1 (Capítulo 4).</p> <p><u>Atividade 1</u>: Verdadeiro ou Falso</p> <p>Discuta cada uma das frases apresentadas em pequenos grupos e partilhe com os outros a sua opinião sobre se são "Verdadeiras" ou "Falsas".</p> <p>Exemplos de frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● As sessões de mentoria do SportyMentor devem ser promovidas em grupo. ● O mentor precisa de apoiar o mentorando a todo o custo. ● A mentoria pode ter impactos positivos na vida escolar do mentorando. ● Os mentores do SportyMentor devem ter o mesmo background que o mentorando. ● O SportyMentor não se destina a formar jogadores profissionais. ● O mentor só deve utilizar a App do SportyMentor para comunicar com o mentorando em caso de emergência. 	<p>PPT</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • O SportyMentor tem como objetivo abordar a falta de atividade física nos adolescentes. 	
20 min	<p>Apresentação e debate do Subtópico 2 (Capítulo 4).</p> <p><u>Atividade 2: Ator/Responsabilidade</u></p> <p>Os participantes recebem uma lista de responsabilidades relacionadas com o processo de mentoria. Em grupos de 3, terão de associar cada responsabilidade a um ator-chave do processo. De seguida, é promovida uma discussão em grupo.</p> <p>Exemplos de responsabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordenador ou gestor de mentoria: <p>Supervisão do programa de mentoria - Recruta mentorandos - Trabalha para manter os mentores no programa - Ajuda os mentores a desenvolver as suas competências - Fornece apoio digital.</p> • Mentor <p>Inspira comportamentos positivos nos mentorandos - Fornece orientação e apoio aos jovens - Ajuda os mentorandos a desenvolver competências cívicas - Serve de modelo para os jovens - Motiva os mentorandos a adotar um estilo de vida saudável.</p> • Mentorando <p>Jovem disposto a receber orientação - Está aberto a receber apoio - Assume a responsabilidade de aprender com o mentor - Partilha as suas necessidades com os mentores - Compromete-se a seguir as metas/objetivos definidos na mentoria.</p> 	<p>PPT</p> <p>Folhas de papel</p> <p>Marcadores</p> <p>Flipchart</p> <p>Fita adesiva</p>
30 min	<p>Apresentação e debate do Subtópico 3 (Capítulo 4).</p> <p><u>Atividade 3: Quiz Online</u></p> <p>Os participantes recebem um link para um quiz online (plataforma Mentimeter). Responderão a 5 perguntas de escolha múltipla sobre o Modelo de</p>	<p>PPT</p> <p>Smartphones</p> <p>Acesso à Internet</p>



	<p>Mentoria SportyMentor. Depois, podem partilhar os seus resultados com o grupo.</p> <p>Questões para o Mentimeter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada mentorando é emparelhado com: Um mentor – dois mentores – três mentores – um grupo de mentores • Idealmente, um processo de mentoria dura: Três meses - Quatro a seis meses - Pelo menos um ano - Não existe uma duração ideal • Para aumentar o potencial do processo de mentoria, os mentores devem utilizar: O Programa de Mentoria – O kit de ferramentas para a ecocidadania – A Aplicação Online – Todas as anteriores • As sessões de mentoria podem ter lugar: Exclusivamente online - Tanto online como presencialmente - Apenas presencialmente - Apenas na presença dos pais do mentorando • Os objetivos de mentoria são definidos pelo: Mentor – Mentorando – Mentor e mentorando – Coordenador 	Link para Mentimeter
20 min	Apresentação e debate do Subtópico 4 (Capítulo 4).	PPT
10 min	Considerações finais e Conclusão.	
Métodos de avaliação: Lista de presenças		





Módulo 5: As Fases da Mentoria

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria

Módulo: 5 – As Fases da Mentoria

Formador:

Sessão n.º:

Duração: 2h00

Data:

Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre a importância de construir uma boa relação de mentoria. • Identificar os principais aspetos de cada fase de uma relação de mentoria. • Reconhecer o papel do Programa de Mentoria SportyMentor no apoio durante uma relação de mentoria. • Familiarizar-se com os quebra-gelos e as ferramentas do SportyMentor.
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância de construir uma boa relação de mentoria. 2. Compreender as fase de uma relação de mentoria. 3. Compreender o Programa de Mentoria do SportyMentor e como pode ser útil no apoio a uma relação de mentoria. 4. Saber utilizar quebra-gelos e ferramentas disponíveis no Programa do SportyMentor.
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo, interrogativo e participação ativa.
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • As características de uma boa relação de mentoria e como desenvolvê-las. • As principais fases de uma relação de mentoria e o que se espera de cada uma delas. • A estrutura do Programa de Mentoria SportyMentor e o seu potencial para apoiar uma relação de mentoria. • Quebra-gelos e ferramentas do SportyMentor para utilizar durante uma sessão de mentoria.

Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
---------	------------	-----------------------------------

<p>10 min</p>	<p>Receção dos formandos e introdução ao módulo.</p> <p><u>Quebra-gelo: Duas Verdades e Uma Mentira</u></p> <p>O formador fornece aos participantes uma folha de papel, dividida em três colunas, e marcadores. De seguida, pede aos formandos que pensem em três fatos sobre si próprios, mas dois fatos têm de ser verdadeiros e um fato tem de ser mentira. Após alguns minutos, o formador pede a cada pessoa que partilhe os fatos com os outros, e o grupo deve adivinhar quais os fatos que são verdadeiros e quais os que são mentira. A pessoa que escreveu o fato pode partilhar um pouco sobre os seus fatos, se quiser.</p> <p>Este quebra-gelo foi retirado e adaptado do Programa de Mentoria do SportyMentor. Os formadores podem utilizar o modelo do projeto para implementar a atividade.</p>	<p>Folhas de papel (template)</p> <p>Marcadores</p>
<p>20 min</p>	<p>Apresentação e discussão do Subtópico 1 (Capítulo 5).</p> <p><u>Atividade 1: Pró x Contra</u></p> <p>O formador divide os participantes em dois grupos mais pequenos. O formador apresenta as seguintes frases, e um grupo tem de apresentar argumentos a favor da ideia, enquanto o outro grupo tem de apresentar argumentos contra a ideia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • As relações de mentoria duradouras são melhores do que as mais curtas. • É necessário respeitar uma frequência mínima de sessões de mentoria. • A perceção dos jovens relativamente aos mentores não influenciará o processo de mentoria. • Uma boa relação de mentoria resulta geralmente em melhores resultados para os jovens. 	<p>PPT</p>

25 min	<p>Apresentação e discussão do Subtópico 2 (Capítulo 5).</p> <p><u>Atividade 2:</u> Descrever a fase</p> <p>Durante a sessão, o formador fornece ao grupo uma imagem com 9 espaços em branco. Os formandos terão de preencher os espaços em branco com a sequência correta de passos da relação SportyMentor (Apresentação - Estabelecer Relação Inicial - Diagnóstico de Necessidades – Estabelecer Objetivos – Definir Metodologia - Estratégias - Supervisão - Avaliação - Término da Relação). De seguida, os formandos descreverão pelo menos três características de cada uma das três fases principais (Construir uma relação - Desenvolvimento - Encerramento). A atividade termina quando os participantes derem todas as respostas corretas.</p>	PPT
15 min	<p>Apresentação e discussão do Subtópico 3 (Capítulo 5).</p>	PPT
40 min	<p>Apresentação e discussão do Subtópico 4 (Capítulo 5).</p> <p><u>Atividade 3:</u> Role-playing</p> <p>Dividir os participantes em pares e fornecer, numa folha de papel, a cada par um quebra-gelo/ferramenta diferente das fases "Construir uma Relação" e "Desenvolvimento" do Programa SportyMentor. Durante esta atividade, uma pessoa fará o papel de mentor e a outra fará o papel de mentorado, uma vez que utilizarão em conjunto o quebra-gelo/ferramenta. Depois de conduzir o role-playing durante alguns minutos, o formador promoverá um momento de reflexão. Aqui, pode perguntar aos formandos, por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual é, para si, o objetivo da ferramenta? • Quais eram as suas expectativas iniciais? Foram satisfeitas? • Decidiu interpretar-se a si próprio ou decidiu criar uma personagem? Porquê? • Houve alguma coisa que o tenha surpreendido durante a atividade? 	<p>Folhas de papel</p> <p>Marcadores</p> <p>PPT</p>



	<ul style="list-style-type: none">• Qual foi a tua parte favorita/ menos favorita da utilização do quebra-gelo/ferramenta?• Qual foi o papel do quebra-gelo/ferramenta na vossa interação?	
10 min	Considerações finais e Conclusão.	



Módulo 6: Avaliação e Encerramento

Plano de Sessão

Designação da ação de formação: Curso de Formação em Mentoria		
Módulo: 6 – Avaliação e Encerramento		Formador:
Sessão n.º:	Duração: 2h00	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância e os benefícios da avaliação num processo de mentoria. • Familiarizar-se com os quebra-gelos e as ferramentas do Programa de Mentoria SportyMentor relacionadas com a avaliação e o encerramento a utilizar nas sessões de mentoria. • Familiarizar-se com os documentos e recursos de avaliação e encerramento a utilizar num processo de mentoria. 	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser capaz de compreender os benefícios da avaliação num processo de mentoria. 2. Saber utilizar os quebra-gelos e ferramentas disponíveis no Programa de Mentoria da SportyMentor relacionados com a avaliação e o encerramento. 3. Reconhecer os documentos e recursos disponíveis a utilizar para a avaliação e encerramento de um processo de mentoria. 	
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo, interrogativo e participação ativa. 	
Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • A importância e os benefícios da avaliação num processo de mentoria. • Quebra-gelos e ferramentas de avaliação e encerramento do SportyMentor. • Documentos e recursos do SportyMentor a utilizar para a avaliação e encerramento de um processo de mentoria. 	

Duração	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:
15 min	Receção dos formandos e introdução ao módulo.	PPT



	<p><u>Quebra-gelo</u>: 5 semelhanças e 5 diferenças</p> <p>O formador dividirá o grupo em pares. De seguida, desafiará os formandos a encontrar 5 semelhanças e 5 diferenças que tenham em comum entre si. Todos os participantes devem partilhar informações com os outros para que possam completar o desafio com sucesso. Os tópicos podem estar relacionados com desporto, vida profissional, atividades de que gostam ou não gostam, etc.</p> <p>Este quebra-gelo é uma oportunidade divertida para os participantes se conhecerem melhor e encontrarem pontos em comum entre eles.</p>	
25 min	<p><u>Atividade 1</u>: Brainstorming</p> <p>Para esta atividade, o formador pedirá aos mentores que reflitam sobre as seguintes questões:</p> <p>Por que é que é importante promover a avaliação contínua durante um programa de mentoria?</p> <p>Por que é que é importante recolher o feedback dos mentorandos num processo de mentoria?</p> <p>Como é que os mentores podem recolher o feedback dos mentorandos durante um processo de mentoria?</p> <p>Quais são os aspetos importantes a considerar quando se pede feedback?</p> <p>Com que metodologias de avaliação e feedback estou familiarizado?</p> <p>Apresentação e discussão do Subtópico 1 (Capítulo 6).</p>	PPT
40 min	<p>Apresentação e discussão do Subtópico 2 (Capítulo 6).</p> <p><u>Atividade 2</u>: Análise SWOT</p> <p>O formador divide os participantes em 4 grupos (a divisão deve ser adaptada de acordo com o número de participantes na sessão) e fornece a cada grupo um template da ferramenta de Análise SWOT do</p>	<p>PPT</p> <p>Folhas de papel (ferramenta Análise SWOT)</p> <p>Marcadores</p>



	<p>Programa de Mentoria do SportyMentor. O formador orienta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participantes de 2 dos 4 grupos para refletir sobre os Pontos Fortes, Pontos Fracos, Oportunidades e Ameaças do processo de mentoria proposto pelo projeto, • Participantes de 2 dos 4 grupos para refletir sobre os Pontos Fortes, Pontos Fracos, Oportunidades e Ameaças do processo de avaliação do SportyMentor. <p>Após alguns minutos, o formador convida cada grupo a apresentar os resultados da Análise SWOT aos outros e a partilhar as suas ideias. É importante que o formador se mostre disponível para esclarecer quaisquer dúvidas que os formandos possam ter relativamente ao preenchimento do modelo de Análise SWOT.</p>	
30 min	Apresentação e discussão do Subtópico 3 (Capítulo 6).	PPT
10 min	Considerações finais e Conclusão.	



ANEXOS

Anexo 1: Formulário de Registo

Nome:	
E-mail:	Telemóvel:
Idade:	Profissão:
Entidade que representa (se aplicável):	
Tem alguma necessidade especial?	Se respondeu SIM à pergunta anterior, indique qual(ais):
Indique como tomou conhecimento deste evento: <input type="checkbox"/> E-mail da [inserir organização] <input type="checkbox"/> Redes sociais da [inserir organização] <input type="checkbox"/> Site da [inserir organização] <input type="checkbox"/> Colegas de trabalho/Organização em que trabalha <input type="checkbox"/> Newsletter da [inserir organização] <input type="checkbox"/> Outro	
[NÃO ESQUECER DE INSERIR A POLÍTICA NACIONAL DE PROTEÇÃO DE DADOS].	
Agradecemos a sua participação!	

Anexo 2: Instrumento de Autoavaliação



INSTRUMENTO DE AUTOAVALIAÇÃO PARA MENTORES

Neste questionário, pedimos-lhe que nos diga com que frase se identifica mais. Assim, por exemplo, deve assinalar um X na coluna "Concordo" se se identificar realmente com a frase.

COMUNICAÇÃO		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1	Estou consciente da comunicação verbal e não-verbal, quando falo com alguém.				
2	Sei que, por vezes, o que as pessoas dizem e a forma como o dizem gera incongruências.				
3	Gosto de ouvir e também gosto de fazer perguntas e de conhecer as pessoas.				
4	Sou flexível e aberto a diferentes opiniões e ideias.				
5	Para mim, é muito importante clarificar e resumir o discurso do mentorando, para ter a certeza de que ambos estão a compreender o que está a ser dito.				
6	Sou capaz de ouvir ativamente para colaborar eficazmente.				
RESILIÊNCIA		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
7	Quando algo corre mal, sou capaz de analisar e compreender o que aconteceu e como posso fazer melhor.				
8	Numa situação difícil, tentaria resolvê-la primeiro, mas pediria ajuda se fosse necessário.				
9	Sinto que sou bom a utilizar o humor ou a "mudar de assunto" para redirecionar eficazmente o comportamento ou a atenção do mentorando.				
10	Sou capaz de receber feedback crítico e desenvolver-me a partir daí.				



11	Sou capaz de resolver um problema dividindo-o em pequenos problemas e começando a resolver um de cada vez.				
COMPETÊNCIAS DIGITAIS		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
12	Penso que trabalhar com ferramentas online é uma oportunidade para aprender novas competências.				
13	Considero que o meu papel como mentor é ajudar os mentorandos a utilizar as ferramentas digitais de uma forma positiva e responsável.				
14	Sou capaz de navegar em diferentes plataformas digitais.				
15	Sinto-me confiante para participar em atividades de mentoria utilizando uma aplicação online.				
16	Para manter as pessoas motivadas, é importante encontrar diferentes dinâmicas e atividades online.				
GESTÃO DE CONFLITOS		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
17	Quando alguém está a enfrentar um conflito, sou capaz de o ajudar a acalmar-se e a ver as coisas com clareza.				
18	Conheço diferentes estratégias para enfrentar conflitos.				
19	Sei como ajudar o mentorando a compreender o que desencadeia o conflito.				
20	Num conflito, consigo ver os dois lados de forma imparcial, ajudar os outros a verem-no também e a encontrar uma solução em conjunto.				



21	Sei que o conflito pode ocorrer em muitas áreas da vida do mentorando (por exemplo, com a família, na escola) e é importante compreendê-lo para podermos abordar melhor a solução.				
GESTÃO DO PROCESSO DE MENTORIA		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
22	Para mim, o papel do mentor é avaliar o mentorando, fazendo-o progredir.				
23	Para mim, é importante que o mentorando se sinta aceite enquanto o mentor acredita que pode sempre desenvolver-se e crescer.				
24	Para mim, uma relação positiva entre o mentor e o mentorando é muito importante para o processo de mentoria.				
25	Num programa de mentoria, é importante estabelecer objetivos realistas, mensuráveis e verificáveis com o mentorando.				
26	Dou feedback para que o mentorando possa aprender e desenvolver-se.				
DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
27	Penso que o desporto é uma boa estratégia para envolver os jovens com comportamentos desafiadores noutras atividades (por exemplo, voluntariado, eventos comunitários).				
28	Tenho em consideração a igualdade entre homens e mulheres quando participo em desportos e atividades físicas.				
29	Promovo o conhecimento dos benefícios para a saúde do desporto e da atividade física junto dos jovens.				



30	A participação dos jovens no desporto pode levar ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais (por exemplo, cooperação, trabalho de equipa).				
31	Sinto-me confiante para promover o desporto como uma ferramenta de inclusão social.				
ENVOLVIMENTO CÍVICO		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
32	Sinto-me confiante para promover a participação dos jovens em eventos locais.				
33	Acredito que os programas de mentoria a partir do desporto têm o potencial de capacitar os jovens, especialmente os que têm comportamentos difíceis.				
34	Como mentor, posso apoiar o desenvolvimento da rede social dos mentorandos.				
35	Os programas de mentoria desportiva têm potencial para dar resposta a alguns dos desafios potenciados pela pandemia de Covid-19.				
36	Enquanto modelo para os jovens, tenho o papel de promover comportamentos positivos e de apoiar o seu envolvimento em atividades cívicas.				
APRENDIZAGEM CONTÍNUA E AUTO-DESENVOLVIMENTO		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
37	Procuro regularmente diferentes formações para participar.				
38	Compreendo que tenho alguns pontos fracos, mas acredito que os posso melhorar.				



39	Normalmente, peço feedback às pessoas que me supervisionam, para saber em que áreas posso evoluir.				
40	Acredito que as pessoas podem aprender durante toda a sua vida.				
41	Embora não seja fácil fazê-lo, sou capaz de compreender e assumir a responsabilidade pelos meus erros.				

Da lista que se segue, assinale com X os seus pontos fortes.

Pontos fortes		
Autonomia	Capacidade de ativar processos de forma autónoma de tomada de decisão	
	Capacidade de elaborar soluções autónomas	
	Gerir necessidades novas e inesperadas com autonomia	
Capacidade de programação	Capacidade de identificar prioridades	
	Capacidade de planear atividades	
	Capacidade para cumprir prazos	



Pense até que ponto se sente confortável a utilizar cada competência. Assinale a coluna que representa o seu nível de conforto.

Competências	Nada confortável	Um pouco confortável	Confortável	Muito confortável
1. Construir relações				
2. Trabalhar em rede, na comunidade partilha de materiais, projetos,...)				
3. Capacidade de ouvir				
4. Gerir conflitos				
5. Fazer coaching (partilhar experiências)				
6. Refletir				
7. Incentivar				
8. Dar e receber feedback				
9. Dar orientação (partilhar materiais, por exemplo)				
10. Encontrar soluções (resolução de problemas)				

Anexo 3: Lista de Presenças

LISTA DE PRESENCAS

None:		
Módulo:	Sessão n°:	
Formador:	Local:	
Data:	Horário de início:	Horário de conclusão:

PRESENCAS

Nr.	Formandos	Manhã	Tarde
1.			



2.			
3.			
4.			

SUMÁRIO

MÉTODOS UTILIZADOS

OBSERVAÇÕES

Assinatura do formador:

Anexo 4: Plano de Sessão

Designação da ação de formação:		
Módulo:		Formador:
Sessão nº:	Duração da sessão:	Data:
Objetivos gerais:	<ul style="list-style-type: none"> • • 	
Resultados de aprendizagem:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	
Métodos pedagógicos:	<ul style="list-style-type: none"> • 	



Conteúdos programáticos:	<ul style="list-style-type: none"> • •
---------------------------------	--

Hora início	Atividades	Recursos e materiais pedagógicos:

Anexo 5: Avaliação final da qualidade

<p>Este questionário é anónimo e a resposta sincera e atenta é utilizada para melhorar continuamente as atividades e eventos do projeto. Agradecemos a sua colaboração.</p>						
Instruções						
<p><i>Escala</i></p> <p style="text-align: center;">Fraco Excelente</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>						
<p>Assinale com um "X" a opção que melhor representa a sua avaliação em relação a cada um dos itens abaixo apresentados.</p>						
1. Como é que avalia a organização da formação em termos de?	1	2	3	4	5	6
Espaços e recursos didáticos disponíveis						
Duração de acordo com as suas necessidades de aprendizagem						
Programação						
Apoio administrativo e logístico						



2. Como é que avalia os conteúdos apresentados?		1	2	3	4	5	6
Em relação às suas expectativas iniciais							
Objetivos e resultados de aprendizagem							
Aplicabilidade ao seu contexto de trabalho							
3. Como é que avalia o(s) formador(es)?		1	2	3	4	5	6
Domínio e conhecimento do(s) conteúdos tratados							
Utilização de linguagem clara e acessível							
Criação de um bom ambiente de aprendizagem							
4. Tendo em conta a natureza da formação, considera que foi:							
Muito teórica	<input type="text" value="1"/>	Muito prática	<input type="text" value="2"/>	Equilibrada, teórica e prática			<input type="text" value="3"/>
5. Recomendaria a outras pessoas a participação em atividades e eventos no âmbito deste projeto?		Sim <input type="text"/>		Não <input type="text"/>			
Se tiver alguma sugestão de melhoria, por favor escreva abaixo:							

Anexo 6: Relatório

Sumário Executivo

[Escreva um breve resumo da ação-piloto no seu país, os principais resultados obtidos e as recomendações de melhoria - não mais de 1 página, e acrescente algumas fotos/imagens da formação - se foi apenas online, insira algumas capturas de ecrã das atividades online realizadas].

Capítulo 1: Organização e estrutura da ação-piloto

[Insira uma introdução sobre quem é a organização parceira e como lançou o ação-piloto, como está ligada à sua missão e serviços].

1.1 Organização da ação de formação

[Explique como selecionou e definiu as unidades de aprendizagem que testou, como procurou participantes/ que canais/ como divulgou o curso de formação, etc.; descreva quando, onde e como implementou a ação-piloto, se colaborou com alguns parceiros locais, se fez algum ajustamento aos planos iniciais; pode utilizar o modelo de plano de pilotagem].



1.2 Perfil dos participantes

[Descreva, utilizando números e gráficos, o perfil dos participantes em termos de género, idade, antecedentes, situação profissional].

1.3 Perfil dos formadores

[Descreva, utilizando números e gráficos, o perfil dos formadores em termos de género, idade, antecedentes e situação profissional. Utilize este espaço para apresentar a avaliação dos formadores)

1.4 Estrutura do curso de formação

[Descreva brevemente como estruturou o curso de formação e preencha o quadro abaixo; explique o número de inscrições e de desistências, mencione o número de participantes que concluíram a formação completa].

O plano-piloto de formação para [inserir país] é apresentado no quadro 1.

Formato da formação (presencial, híbrido, etc.)	
Duração da formação	
Conteúdos abrangidos	
Número total de participantes inscritos	
Número total de formandos que concluíram o curso	
Métodos de formação utilizados	
Utilização de materiais didáticos (utilização de multimédia, utilização de todas as fichas de trabalho ou de parte delas, adaptações necessárias, etc.)	

[Insira uma descrição da utilização da plataforma online e do que os participantes podem visualizar nela, como a utiliza, se inseriu exercícios ou apenas conteúdos, etc.; adicione capturas de ecrã do seu espaço online].

Capítulo 2: Resultados e avaliação

[Insira um resumo dos seus resultados, destaques especiais e uma visão geral da forma como o curso-piloto decorreu no seu país]

2.1 Satisfação com a formação



[insira uma descrição dos resultados do questionário de satisfação, adicione gráficos para realçar e apresentar a informação tendo em conta os diferentes tópicos do questionário; insira um resumo das sugestões feitas pelos participantes e insira algumas citações para dar exemplos].

2.2 Melhoria das competências dos participantes

[Descreva como aplicou o questionário de autoavaliação de competências, quando e como; descreva os principais resultados e as principais competências que os participantes tinham inicialmente ou as que foram mais aperfeiçoadas; utilize gráficos dos resultados gerais da autoavaliação para mostrar a diferença entre o pré e o pós-teste nos formandos, apresente conclusões sobre os números apresentados].

2.3 Resultados

[Descreva a forma como utilizou o inquérito de avaliação, os principais resultados obtidos antes e depois da formação, centrando-se nos principais resultados do projeto; utilize gráficos e apresente algumas conclusões, se possível, sobre os resultados].

Capítulo 3: Desafios e observações finais

[Descreva os constrangimentos e desafios que enfrentou para implementar o curso-piloto no seu país e as observações finais que poderá deixar para futura adoção].