

PROJETO DE VIDA

CADERNO DO PROFESSOR
3ª SÉRIE - 3º BIMESTRE

Sumário

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

Minhas Escolhas, Meu Futuro 2

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

Qual a sua história? 5

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3

Empatia 10

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 4

Conhecer para escolher 16

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 5

Um mundo de possibilidades 21

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 6

Desafio dos Superpoderes 25

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

Minhas Escolhas, Meu Futuro

Objetivo:	Levar o estudante a compreender que o Projeto de Vida pode ajudá-lo a definir os passos necessários para alcançar seus objetivos para o futuro.
Competências socioemocionais em foco:	Determinação, organização e autoconfiança
Material necessário:	Caderno do Estudante

Conversa com o Professor:

Professor, o autoconhecimento e a noção das possibilidades de desenvolvimento são essenciais para a formação profissional e pessoal. A autorresponsabilidade e a busca pessoal por um Projeto de Vida é instigada e valorizada na formação. Assim, são criados espaços para que todos possam traçar o futuro que desejam, independentemente de sua história. Trabalhar a formação garante um protagonismo aos estudantes que acreditam num futuro melhor e anseiam por isso. O intuito é ajudá-los a se prepararem para fazer escolhas, batalhar pelos seus objetivos e possibilidades efetivas para conquistar esse empoderamento, não se vitimarem e serem responsáveis pelos seus atos. Dessa forma, é possível tornar suas trajetórias exemplos de vida e referências para suas famílias e comunidades.

O desenho do Projeto de Vida, com ajuda de ferramentas e técnicas adequadas, deve respeitar a história e os valores do estudante, a fim de que a escolha da profissão seja embasada em objetivos claros, responsabilidade e protagonismo.

Ao final desse bloco de aulas, os estudantes deverão ser capazes de:

- **Analisar** escolhas por meio da identificação de valores importantes para si e para os outros a fim de auxiliar na tomada de decisão consciente para o seu Projeto de Vida;
- **Estruturar** e saber comunicar a sua história de forma positiva e atrativa;
- **Identificar** significados para as escolhas e para as ações que realiza no tempo presente;

- **Reconhecer** a importância de protagonizar a própria história;
- **Empregar** decisões de acordo com os seus valores e propósitos para o alcance de seus objetivos.
- **Refletir** sobre a própria história, como o passado foi importante para o seu desenvolvimento pessoal e como pode colaborar com suas decisões profissionais.
- **Pesquisar** o mercado de trabalho e as diversas possibilidades profissionais.
- **Compreender** a importância da continuidade dos estudos em diversos níveis.
- **Estruturar** e analisar as suas decisões no contexto do trabalho para identificar oportunidades de desenvolvimento.

1. Nesta atividade, professor, serão desenvolvidos Projetos de Vida por meio de atividades práticas para as quais os estudantes precisarão:
 - colocar as mãos na massa e contar a própria história;
 - desenvolver o autoconhecimento;
 - pesquisar o mercado de trabalho;
 - criar metas para o futuro em ações individuais e em grupo para desenvolver também a colaboração.
2. Professor, converse com os estudantes sobre seus sonhos e perspectivas de futuro, se já sabem a carreira que querem seguir, o que querem ser quando eram crianças, se acreditam que estão caminhando em direção a esses sonhos e o que é necessário para alcançá-los.

Para que os estudantes consigam fazer essa reflexão, é importante que eles desenvolvam as competências socioemocionais, como determinação, organização e autoconfiança. Enfatize que refletir acerca de seus Projetos de Vida e escolhas é uma excelente oportunidade para desenvolver essas competências.

A **determinação** auxiliará o estudante a sonhar e, seguir os passos definidos por ele e trabalhar assiduamente para alcançar seus objetivos.

A **organização** trará o sentido de ordem ao estudante para que ele consiga definir os passos e planejar, com eficiência, as tarefas que precisará desempenhar.

A **autoconfiança** poderá ser desenvolvida juntamente com as outras competências, pois a partir do momento que o estudante entende quais passos seguir, se sente motivado e determinado, podendo acreditar ainda mais em seu potencial.

3. Abaixo, há perguntas para os estudantes refletirem.

Peça para que todos se reúnam numa roda de conversa, a fim de que suas respostas sejam ouvidas e você, professor, possa fazer as conexões e mediação de acordo com o tema que será abordado nesta atividade.

- a) Como é possível identificar a passagem por uma fase importante, de se fazer escolhas, e ver que isso é positivo?
- b) Você considera desafiador o momento da definição da carreira para o seu Projeto de Vida?
- c) Na sua opinião, existe um caminho certo ou errado, apoiado nas ideias do passado, nos valores e nos objetivos para você alcançar seu Projeto de Vida?

4. Professor, solicite aos estudantes, individualmente, que listem, no quadro abaixo, suas metas acadêmicas e profissionais:

Minhas escolhas Acadêmicas	Minhas escolhas Profissionais

5. Em seguida, peça para eles mostrarem seus passos que os guiam para suas escolhas:

- ✓ acadêmica e
- ✓ profissional.

Cabe destacar que refletir sobre quais caminhos devem ser percorridos pelos estudantes para atingir suas escolhas acadêmicas e profissionais, favorece a abordagem da competência socioemocional **determinação**. Enfatize que determinação diz respeito à motivação para se esforçar e trabalhar intensamente, ou seja, essa competência é uma forte aliada no direcionamento da realização de objetivos.

6. Na sequência, problematize com os estudantes:

- a) Fazer apenas o mínimo é suficiente para conquistar suas escolhas acadêmicas e profissionais?
- b) Como a determinação pode motivar vocês a fazerem coisas além da obrigação?

c) Para vocês, o que significa investir alto para conseguir realizar suas escolhas?

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

Qual a sua História?

Objetivo:	Criar storytelling para o estudante expressar e compartilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos, focando o Projeto de Vida.
Competências socioemocionais em foco:	Imaginação Criativa e assertividade
Material necessário:	Caderno do Estudante

Professor, esta aula está dividida em 4 momentos:

1. Abertura para explicação do tema.

Explique para os estudantes que a definição de qual carreira escolher precisa estar alinhada aos valores do indivíduo e mapeada na contextualização do Projeto de Vida. Essa contextualização partirá das histórias de vida deles, as quais poderão ser compartilhadas por meio do método Contação de histórias, por exemplo.

A história desenvolvida na atividade proposta, professor, é o storytelling.

Para saber Mais:

storytelling – o termo em inglês é formado por “*story*” – história – e “*telling*” – contar, essa técnica é muito utilizada no ambiente do trabalho, seja para criar apresentações, vender alguma ideia ou produto, ou mesmo para contar a sua história de vida em um processo seletivo.

Fonte: Elaborado pelos autores.

2. Proposta de atividade individual - *storytelling*.

Professor, quando os estudantes criarem suas histórias, peça para usarem diferentes linguagens, a fim de se expressarem e partilharem informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos. Essas linguagens podem ser:

- corporal;
- visual;
- sonora e
- digital.

3. Proposta de atividade em pares – *ciclo da empatia*.

Na atividade Ciclo de empatia, proposta para esta aula denominada, os estudantes deverão trabalhar com seus pares.

ATIVIDADE: VALORES EM CONTEXTO - CRIE SUA HISTÓRIA!

1. Professor, os estudantes, nesta atividade, irão:
 - A. construir uma história, seguindo as seguintes instruções:

Crie sua história: professor, oriente os estudantes a criarem uma narrativa breve de sua história. Nessa narrativa, eles devem ser os protagonistas e relatar os pontos principais da sua trajetória de vida.

Então, a história deverá ter:

- **Personagem** principal (o protagonista - ele);
- **Personagens** secundários;
- **Ambiente:** onde a sua história acontece;
- **Trama:** os acontecimentos mais importantes na sua vida pessoal e profissional.

Caderno do Estudante**ATIVIDADE: VALORES EM CONTEXTO - CRIE A SUA HISTÓRIA!**

Uma boa referência para ajudar você a contar sua trajetória de vida é pensar no gênero literário narrativo “romance”. Sugiro no século XVII, na Europa, especificamente na Inglaterra e na França, esse gênero tem algumas características que vale o destaque para se pensar no romance da própria vida:

- **Personagens:** Em geral, há um protagonista (o personagem principal) e outros personagens de menor destaque, mas todos complexos.
- **Enredo:** Trata-se da trama, ou seja, dos acontecimentos da história.
- **Temporalidade:** Quando a história ocorreu - em geral, trata-se de uma narrativa de algo que já aconteceu (passado).
- **Ambientação:** Espaço (físico) onde a história aconteceu.

Desse modo, não se esqueça de inserir na sua história:

- **Protagonista.** É a personagem principal da história, que a transforma a partir de suas atitudes. Nessa história, o(a) protagonista é você!
- **Personagens secundários.** Todos aqueles que fazem parte de sua história. Podem ser seus familiares, amigos, professores, colegas etc.
- **Ambiente.** Onde a sua história acontece? Na cidade? No campo? Em que município? Em algum lugar específico da cidade/campo? É importante identificá-los e apresentá-los.
- **Trama.** Quais foram os acontecimentos mais importantes na sua vida pessoal e profissional? Por meio de sua história, o que você gostaria de apresentar?

1. Conte a sua história!

Faz parte de uma boa narrativa contar a história com emoção para envolver o público. Mas, além de dedicar-se à sua contação, não se esqueça de também ouvir com atenção a história dos colegas para entender os percursos de vida que os trouxeram até aqui.

Aproveite essa oportunidade para desenvolver a competência socioemocional assertividade, sendo capaz de fazer-se ouvir para dar voz aos sentimentos, necessidades e opiniões. A capacidade de afirmar as próprias ideias e emoções é muito relevante e pode ser aprimorada por meio de exercícios como esse!

ATIVIDADE: CONECTADOS

A atividade de storytelling é uma ótima oportunidade para os estudantes pensarem “fora da caixa”, ou seja, exercitarem a imaginação criativa.

1. Professor, reitere para a os estudantes que essa competência socioemocional está relacionada à geração de novas ideias, ou a formas de pensar e fazer coisas.
2. Encoraje-os a contar suas histórias de modo inovador e original.

A. socialização desta produção:

1. Professor, oriente os estudantes que contem suas histórias com bastante emoção pois, ela faz parte do ponto de atenção para o público se interessar na sua narrativa.

Professor, esse exercício é oportuno para o desenvolvimento da **assertividade**.

2. Retome com os estudantes que a capacidade de afirmar as próprias ideias e emoções são características dessa competência socioemocional.

Antes da turma iniciar o compartilhamento das histórias, encoraje-os a darem voz aos seus sentimentos, necessidades e opiniões, para que possam ser ouvidos.

B. Autoavaliação e fechamento:

1. Professor, oriente os estudantes que realizem a autoavaliação abaixo, marcando aquilo que acreditam ser capazes de fazer após esta aula.

Além disso, é importante que os estudantes justifiquem suas respostas para que, assim, possam desenvolver sua **assertividade**.

2. Finalize a aula questionando-os sobre possíveis dificuldades que tiveram e se eles ficaram em dúvida ao preencher algum dos pontos do *checklist*.

É importante incentivar a turma a falar sobre suas dificuldades, pois esse exercício os ajuda a desenvolver a assertividade.

3. Vale retomar com os estudantes que ser assertivo significa ter coragem para afirmar as próprias ideias.

Aproveite o momento para propor uma **reflexão** sobre essa competência socioemocional. Para isso, problematize:

- a) Vocês conseguiram, durante o compartilhamento das histórias e nesse momento de fechamento, expressar suas opiniões e sentimentos?
- b) Foi desafiador fazer com que os outros ouvissem vocês?

- c) Alguém discordou de vocês?
- d) Caso sim, vocês desistiram de continuar falando ou buscaram argumentar?

4. Professor, você deve retomar os pontos que não ficaram claros, caso os estudantes se levantem ao final da aula.

Por exemplo: se um estudante diz que não consegue reconhecer a importância de protagonizar a própria história, você pode retomar com ele o conceito de protagonista como aquele que é o **ponto central** da própria história.

Caderno do Estudante

ATIVIDADE: CONECTADOS

Criar uma história é sempre um desafio, seja ela inspirada em fatos reais ou não. Atualmente, existem ferramentas disponíveis na internet e alguns aplicativos gratuitos para celular que ajudam a tornar a sua história ainda mais incrível. Seguem as dicas:

Pixton: É uma ferramenta simples e intuitiva que ajuda você a criar quadrinhos de forma rápida e fácil, tornando a sua história ainda mais interessante. Possui uma versão gratuita. Disponível em: <<https://www.pixton.com/br>>. Acesso em 5 dez. 2019

StoryKit: é um aplicativo para *iPhone* que permite a elaboração de um conteúdo interativo com facilidade e rapidez. Com ele, você pode agregar imagens, sons e animações, tornando a sua história ainda mais emocionante. Disponível em: <<https://apps.apple.com/br/app/storykit/id329374595>>. Acesso em 5 dez. 2019

Storybird: É uma ferramenta fácil para criar a sua história em formato de livro. Possui uma versão gratuita que possibilita a personalização e a adaptação da narrativa. Disponível em: <<https://storybird.com>>. Acesso em 5 dez. 2019

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3

Empatia

Objetivo:	Possibilitar que os estudantes reflitam sobre si mesmos e os outros a fim de compreenderem as oportunidades de escolha.
Competências socioemocionais em foco:	Empatia e organização
Material necessário:	Caderno do Estudante, canetinhas e cartolinas

Professor, nesta atividade serão abordadas ferramentas para desenvolvimento de **empatia** e **autoconhecimento** a fim de ajudar no processo de decisão profissional. A atividade proposta possibilita a reflexão do estudante sobre si mesmo e sobre os outros.

1. Antes de iniciar a atividade, retome com os estudantes o significado de empatia.
2. Explícite que a palavra pode ser traduzida como a capacidade de colocar-se no lugar do outro. Nesse exercício, ao tentar compreender o outro e o contexto de vida do outro, os estudantes têm a oportunidade de explorar os seus próprios sentimentos.
3. Para desenvolver essa atividade, sugerimos etapas, mas você pode adaptá-las, pensando no desenvolvimento de seus estudantes:

ATIVIDADE: MAPA DA EMPATIA - CRIANDO UMA PERSONA

1. Proposta de atividade (dinâmica em grupo), denominada Mapa da empatia.

Esta etapa consiste no exercício do *design thinking*, o qual foi desenvolvido para a gestão de negócios, sendo uma das ferramentas que contribui para o processo de inovação e para a identificação de oportunidades.

Para Saber Mais:

Professor, o *Design Thinking* é uma abordagem utilizada para desenvolver o pensamento crítico e criativo e a organização de ideias, a fim de estimular as tomadas de decisão e a busca por conhecimento.

Essa estratégia é usada para criar produtos pensando em pessoas, ou seja, por meio de um mapa da empatia, levanta-se quais são os problemas dessa persona. Uma persona representa, na verdade, um grupo de pessoas.

Para que isso ocorra de forma adequada, é importante que os estudantes exercitem a **organização**, competência relacionada à ordem e saibam planejar e manter-se de forma organizada.

Destaque que esse momento oportunizará a prática da atenção a detalhes e ao cuidado com o tempo.

Caderno do Estudante

ATIVIDADE: MAPA DA EMPATIA - CRIANDO UMA PERSONA

Em seu grupo, defina uma persona que esteja finalizando o Ensino Médio e tenha dúvidas sobre a escolha profissional. É como criar uma personagem: vocês irão definir nome, idade e em qual contexto ela se encontra.

Nome:

Idade:

Contexto:

ATIVIDADE: MAPA DE EMPATIA

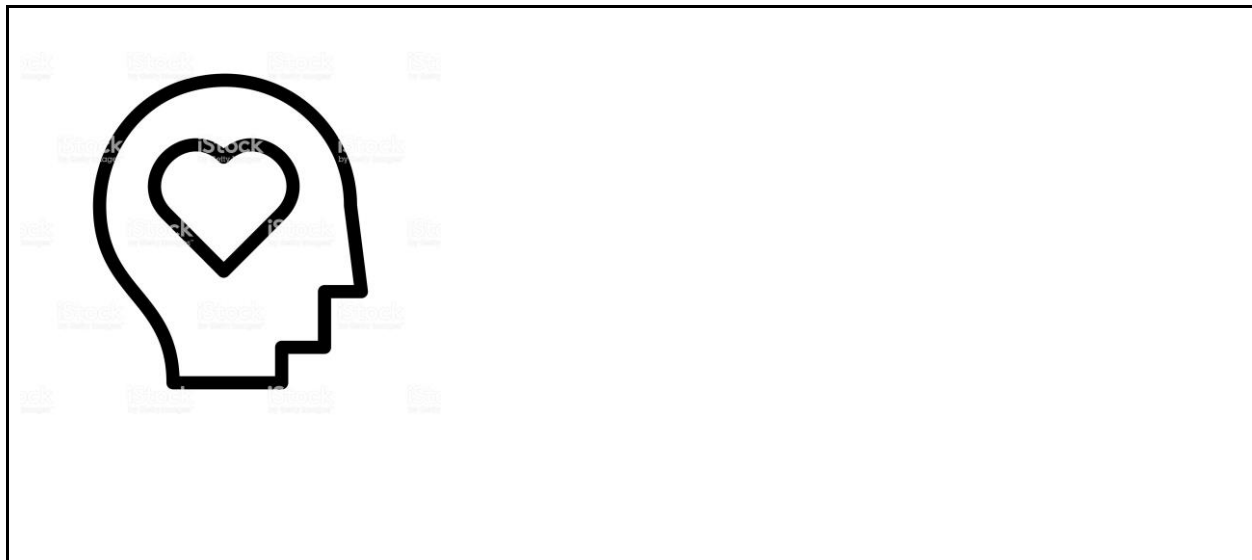
2. Produção da persona e do Mapa da empatia

O ciclo do *design thinking* consiste em empatizar, ou seja, compreender os problemas de uma pessoa.

O objetivo dessa atividade é que os estudantes tentem criar estratégias para uma personagem que, na verdade, representam eles mesmos.

O exercício de pensar estratégias para um personagem e não para si próprio ajudará os estudantes na mobilização de estratégias que, ao final da dinâmica, serão internalizadas na seção "E se fosse você".

1. Professor, disponibilize canetinhas e cartolinas aos estudantes e peça para que se organizem em 4 grupos.



- a) **O que vê?** Como este personagem vê o mundo, o que está presente no seu cotidiano, quais as imagens presentes no seu dia a dia?
- b) **O que ouve?** Quais palavras, presentes no seu dia a dia, são de motivação, cobrança ou apoio – quais as frases mais ouvidas? Com quais músicas se identifica e quais são as suas favoritas?
- c) **O que pensa e sente?** Como se sente nesta etapa de decisões? Quais os sentimentos mais presentes nesta fase da vida?
- d) **O que você fala e faz?** O que ele fala e faz para conquistar os seus sonhos? O que fala e faz estão relacionados, isto é, eles colocam seus discursos em prática?
- e) **Quais são as suas fraquezas?** Descreva suas dificuldades de desenvolvimento, seus maiores desafios, o que o desmotiva e/ou impede de progredir.
- f) **Quais seus ganhos?** Descreva as oportunidades, as suas principais alegrias e o que o impulsiona a progredir e o motiva a buscar seus sonhos.

Professor, a atividade que os estudantes são levados a pensar e a discutir sobre a empatia, a partir da criação de uma persona e de perguntas direcionadas, pode facilitar o desenvolvimento dessa

competência. Os estudantes devem se colocar no lugar dessa persona e refletir sobre diversos aspectos de sua vida, a fim de se colocar no lugar do outro e compreender suas dificuldades e/ou fraquezas.

2. Aproveite a oportunidade para incentivar os estudantes a exercitarem a competência socioemocional **empatia** durante a apresentação dos resultados para sala.

3. Antes de iniciar a roda de conversa, problematize:

- a) Vocês se sentem confortáveis ao falar em público?
- b) Para aqueles que se sentem confortáveis, como vocês podem oferecer ajuda ao colega que tem vergonha de falar em público?
- c) Para aqueles que não se sentem confortáveis, como vocês podem pedir ajuda aos colegas para conseguir expressar seus pontos de vista?
- d) Vocês se sentem capazes de entender o sentimento do outro?

4. Para concluir, enfatize que a **empatia** é uma forma de cultivar melhores relacionamentos.

Compartilhando ideias:

Professor, muitas propostas são possíveis, mas espera-se, aqui, uma diversidade de sugestões como conhecer mais as profissões em sites, participar de feiras de profissão, conversar com um adulto que possa ajudar nessas escolhas, conversar com profissionais que atuam na área de interesse etc.

Nessa etapa, é importante que os estudantes entendam que a atividade realizada anteriormente, foi um exercício para que olhassem sua situação sob outra perspectiva.

5. Professor, com base nas sugestões que os estudantes relataram ao olhar para si mesmos, peça-lhes que deem sugestões, entre as que listaram, que poderiam ser aplicadas por eles, pensando em seu Projeto de Vida, no mundo do trabalho, ou seja, na escolha de uma carreira.

Solicite que registrem suas reflexões.

Caderno do Estudante

ATIVIDADE: MAPA DA EMPATIA

Com a persona definida, é hora de criar um mapa da empatia. Vocês irão se colocar no lugar dessa persona e refletir sobre algumas perguntas. As reflexões devem ser registradas no mapa a seguir.

1. O que vê?
Como essa personagem vê o mundo?
O que está presente no seu cotidiano?
2. O que ouve?
Quais são as palavras mais presentes no seu dia a dia: de motivação, cobrança ou apoio?
Quais são as frases mais ouvidas?
Com quais músicas se identifica?
3. O que pensa e sente?
Como se sente nesta etapa de decisões?
Quais os sentimentos mais presentes nesta fase da vida?
4. O que fala e faz?
O que fala e faz para conquistar os seus sonhos?
O que fala e faz estão relacionados?
Ela põe em prática seus discursos?
5. Quais são suas fraquezas?
Descreva as suas dificuldades de desenvolvimento seus maiores desafios, o que a desmotiva e/ou impede de progredir.
6. Quais seus ganhos?
Descreva as oportunidades, principais alegrias e o que a impulsiona a progredir e buscar os seus sonhos.

ATIVIDADE : PLANO DE AÇÃO

I. Compartilhamento.

1. Professor, ao final da confecção dos **Mapas de empatia**, os grupos deverão apresentar os resultados para a sala.

2. Reúna-se com eles em uma roda de conversa, para que possam refletir o quanto se identificam com as personas, seus medos e sonhos, compartilhando as produções que dialogam sobre a experiência.

II. Fechamento

1. Agora, oriente-os a realizar a autoavaliação abaixo.
2. Finalize a aula fazendo uma reflexão a respeito da empatia, bem como dos desafios individuais que cada um tem quando se pensa em desenvolvimento profissional e escolha de uma carreira.

Caderno do Estudante

ATIVIDADE: PLANO DE AÇÃO

O ilustre psiquiatra suíço, Carl Jung, disse: *“Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta”*. Com base no processo que vocês acabaram de desenvolver, discutam em grupos:

Se vocês pudessem ajudar essa persona a elaborar um plano de ação, ou seja, a pensar no que ela poderia fazer para melhorar seu Projeto de Vida, que sugestões vocês dariam? Registrem essas sugestões no espaço a seguir.

E se fosse você?

Com base nas sugestões listadas pelo grupo, olhe agora para si mesmo. Quais poderiam ser aplicadas por você, pensando no seu Projeto de Vida e na escolha de uma carreira? Reflita e registre suas reflexões.

Para refletir

Use a lista a seguir para marcar aquilo que você é capaz de fazer após esta atividade.

- Analisar escolhas através da identificação de valores importantes para si mesmo e para os outros a fim de auxiliar na tomada de decisão consciente para o seu Projeto de Vida.
- Identificar significados para as escolhas e para as ações que realiza no tempo presente.
- Empregar decisões de acordo com os seus valores e propósitos para o alcance de seus objetivos.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 4

Conhecer para escolher!

Objetivo:	Proporcionar aos estudantes momentos para pesquisar, descobrir e compartilhar informações e conhecimento sobre diversas profissões e o mercado de trabalho.
Competências socioemocionais em foco:	Curiosidade para aprender, assertividade e determinação.
Material necessário:	Caderno do Estudante

Conversa com o Professor:

Professor, a escolha profissional do estudante é pessoal, individual e intransferível.

Ao fazer a escolha pelo que se deseja estudar e qual carreira seguir, pode-se considerar:

- Valores pessoais;
- Conhecimento sobre a profissão;
- Objetivos de carreira e
- Mercado de trabalho

Esses pontos devem estar alinhados e fazerem sentido para o estudante, que é o protagonista dessa história! Então, quando o estudante estiver refletindo sobre a sua vida, os seus valores, desejos e necessidades, estará observando se faz sentido o que ele está projetando para o seu futuro. Se não fizer isso, não há problema, pois ele pode fazer outro desenho para o futuro. Se fizer, ótimo! Basta olhar para o que deu certo e para o que deixou a desejar, traçar o plano e os próximos passos e, então, seguir em frente!

Na escolha da profissão e da faculdade, algumas etapas poderão auxiliar o estudante nessa tomada de decisão.

São elas:

- I. **Conhecer a si mesmo:** é uma lição que deve estar sempre presente nas decisões profissionais e pessoais do estudante. Saber quem ele é – sua origem, suas crenças, sua família fazem parte do seu eu – e se respeitar em todos os momentos de sua vida, principalmente na escolha da profissão.
- II. **Rever o passado:** este item é importante de ser revisto, afinal, olhar para a sua história ajuda a pensar o que farão no futuro.
- III. **Desempenho escolar:** considerar como foi o desempenho escolar até esse momento, inclui pensar em qual disciplina tem maior dificuldade e em qual tem mais facilidade? Observar as tendências, pode ajudar na escolha profissional.
- IV. **Desenhar o futuro:** qual é o Projeto de Vida dele? A escolha da profissão precisa estar alinhada ao que ele pretende alcançar em sua vida!
Para isso, é importante pensar:
 - Como pretende estar daqui a dois anos? E daqui a cinco anos?
 - Com quem deseja conviver?
 - Quais são os valores pessoais e os bens materiais que pretende conquistar com a sua profissão?
- V. **Descobrir quais são as prioridades do estudante:** depois de pensar em seu futuro, ele precisa, também, refletir se os seus valores estão de acordo com o seu Projeto de Vida. A resposta para essas perguntas pode ajudá-lo a pensar na profissão que deseja seguir.
- VI. **Informar-se:** o estudante precisa saber que existe uma Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). Esse documento traz uma lista das profissões do mercado de trabalho brasileiro (são mais de 250 profissões listadas).
- VII. **Assistir a conteúdos** na internet ou na TV e ler sobre a rotina desses profissionais. Hoje, o YouTube é um *pool* de conteúdo que está acessível até mesmo pelo celular. Dessa forma, uma boa atividade para conhecer determinada profissão é assistir a vídeos de profissionais falando sobre suas rotinas profissionais.
- VIII. **Selecionar** as diversas profissões com as quais o estudante se identifique em um ranking (classificação). Pode ser muito útil para analisar outras opções.
Estas dicas podem ser amplamente trabalhadas no Projeto de Vida de seu estudante:

- primeiro na contextualização e resgate da história de vida (I e II),
- no desenho dos objetivos profissionais (IV e V) e
- nos passos a tomar para que a escolha seja assertiva (VI e VIII).

Professor, nesta aula, os estudantes deverão pesquisar, descobrir e compartilhar o conhecimento sobre diversas profissões e sobre o mercado de trabalho, a fim de facilitar o processo de decisão da profissão, ponto importante para o Projeto de Vida.

1. Convide os estudantes para uma roda de conversa e dialogue com eles a respeito do assunto acima.
2. Em seguida, problematize:
 - ✓ Vocês acreditam que seguir ou pensar nesses passos ou aspectos em determinada escolha na vida, é uma forma de permanecer determinados ao longo do processo?
3. Ressalte que a competência socioemocional **determinação** é importante para seguirem motivados para trabalhar duro e investirem tempo e esforço a fim de alcançar seus objetivos.

ATIVIDADE: A PROFISSÃO QUE EU GOSTO

1. Professor, peça para que os estudantes pesquisem sobre as profissões que almejam, criando, a seguir, um painel das profissões.

Compartilhando Ideias:

Professor, existem diversas ferramentas que os estudantes podem usar para compartilhar suas respostas com o grupo em uma apresentação virtual, podendo os estudantes comparar suas respostas com as dos demais estudantes.

Sugerimos uma ferramenta chamada Google Presentation, que é simples de usar e gratuita, bastando ter uma conta do gmail. Para isso você deverá:

1. Acessar a ferramenta em: <https://www.google.com/slides/about/>.
2. Acessar por meio de conta do gmail.
3. Criar *slides* em branco para a turma.
4. Compartilhar com os estudantes o link ou o *qr code* para acesso aos slides compartilhados.
5. Os estudantes podem usar seus celulares para subir as informações, que podem ser digitadas, ou eles podem também postar uma foto do material preenchido no livro do estudante.

SUGESTÃO: Professor, caso não seja possível o uso da tecnologia, os estudantes podem elaborar um painel com post-its.

Professor, a ação dos estudantes, em buscarem informações sobre profissões, oportuniza o desenvolvimento da competência **curiosidade para aprender**.

Essa competência facilita a investigação, o pensamento crítico e a resolução de problemas.

Antes de iniciar a pesquisa, sugira aos estudantes que busquem novos conhecimentos sobre as profissões que almejam.

Problematize com eles o significado de estarem abertos a novas ideias e tendências e, na sequência, enfatize a importância de se interessarem não apenas pelas coisas de que gostam, incentivando-os, dessa forma, a explorarem novos temas e compreensões.

2. Professor, abaixo, há questões para os estudantes se apoiarem:

- a) Qual a principal profissão no seu ranking de possibilidades?
- b) Na sua opinião, quais os pontos positivos e negativos desta profissão?
- c) Após a pesquisa das profissões, qual a principal profissão no seu ranking de possibilidades?
- d) Na sua opinião, quais os pontos positivos e negativos desta profissão?

ATIVIDADE

1. Professor, nesta atividade será usada uma metodologia ativa para a dinâmica conhecida como *Rotating Chair* (em tradução, **cadeira rotativa**).

Assim, poderá saber se os estudantes já decidiram qual profissão e/ou área seguir e trabalhar com diversidade de opções, habilidades, gostos e valores para a escolha profissional.

Compartilhando Ideias:

Vale lembrar, professor que, os estudantes estão em processo de construção do Projeto de Vida, o qual por ser vivo e dinâmico, pode ser alterado conforme as vivências e experiências dos estudantes. A escola deve ser um campo fértil para acompanhar e proporcionar atividades que estimulem suas decisões.

2. Professor, reúna os estudantes numa roda de conversa e coloque uma cadeira no ponto central.
3. Convide um estudante, que já sabe qual profissão seguir, para sentar-se e responder às perguntas abaixo.

4. Em seguida, convide o próximo voluntário.

Cada orador subsequente deve resumir os pontos principais das profissões anteriores.

Esse momento é importante para que os estudantes desenvolvam a **assertividade**, competência relacionada a expressar suas opiniões e pontos de vista.

Antes de iniciar a roda de conversa, convide-os a diferenciar assertividade e imposição de ideias.

Enfatize que ser **assertivo** significa conseguir justificar suas escolhas e confrontar outras opiniões para defender sua posição, o que não é sinônimo de agressividade ou inflexibilidade.

Caso algum estudante queira falar sobre uma profissão que já foi dita, deve acrescentar novas informações e pontos de vista.

5. Inicie o diálogo perguntando a eles:

- a) Você já pesquisou profissões ou se interessa por alguma área? Se sim, qual?
- b) Quais os motivos que te fizeram escolher essa profissão, como você se identifica?
- c) Defenda a profissão escolhida. Por que esta parece ser a melhor escolha?

6. Depois, convide-os para realizar um teste vocacional.

O teste não precisa ser encarado como definitivo, mas pode ser uma boa ferramenta para identificar interesses e ajudar a traçar o seu perfil.

Para Refletir:

Professor, ao realizar o teste vocacional os estudantes terão condições de:

- refletir sobre suas escolhas e interesses profissionais;
- discutir sobre as atividades profissionais apresentadas no teste, não focar apenas no resultado da profissão;
- refletir entre pares ou individualmente que o resultado não deve ser considerado como a única opção de profissão ou como verdade absoluta;
- refletir que diversas questões devem ser consideradas na tomada de decisão de uma profissão pelos estudantes.

Para saber Mais:

Teste vocacional gratuito

Fonte: Que curso – uma escolha consciente

Disponível em: <https://app.quecurso.com.br/teste-vocacional/> Acesso em: 22 ago. 2022.

7. Professor, use os minutos finais para que os estudantes reflitam sobre o que aprenderam, e marquem no *checklist* aquilo que terão confiança em realizar após essa aula.

8. Peça para que eles compartilhem a maior dificuldade que sentiram e sugira estratégias de estudo e aprofundamento, caso julgue necessário.

Você pode usar as fontes de referência que colocamos no início desta unidade para se inspirar.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 5

Um Mundo de Possibilidades

Objetivo:	Levar os estudantes a explorar diversas possibilidades de desenvolvimento acadêmico para que possam compreender a importância de outros tipos de formação para seu Projeto de Vida.
Competências socioemocionais em foco:	Curiosidade para aprender, assertividade e determinação.
Material necessário:	Caderno do Estudante

Conversa com o Professor

Professor, nesta aula, os estudantes terão a oportunidade de utilizar os aprendizados que desenvolveram até aqui e explorar as diversas outras possibilidades de desenvolvimento acadêmico. Além do ensino superior.

Assim, neste momento, devem ter Eles terão a oportunidade de compreender a importância de outros tipos de formação como a formação técnica, usando argumentos e pesquisa.

1. Professor, converse com os estudantes e explique que, a partir da oportunidade de entrarem em contato com outras realidades e com novas informações, eles desenvolverão a **curiosidade para aprender**.

Essa competência é importante para que tenham uma mente investigativa, consigam buscar informações assertivas e pensem criticamente na hora de resolverem os problemas.

2. Promova um diálogo numa roda de conversa, a respeito de alguns cursos técnicos, como:

A. Programação, Jogos Digitais ou Rede de Computadores:

Com duração média de dois anos, os profissionais com essa formação podem trabalhar no desenvolvimento web, de jogos, mobile (para dispositivos móveis – celulares e tablets), administração de sistemas de computador.

B. Logística:

Relacionado ao transporte de mercadorias e serviços. Pense, por exemplo, que por trás das entregas de compras há profissionais da área de logística envolvidos. Esse é um caminho sem volta, afinal, muita gente compra hoje não nos shoppings, mas pelo celular e a entrega precisa ser feita!

C. Recursos humanos:

O curso tem duração média de um ano. Os profissionais trabalham no processo de gestão de pessoas – área existente em praticamente todas as empresas, sejam elas de pequeno, médio ou grande porte.

Outras possibilidades são **Contabilidade, Seguros, Marketing, Segurança do Trabalho, Mecânica, Enfermagem, Estética, Mecatrônica** entre tantos outros.

Procure os que estão disponíveis na cidade onde vive.

ATIVIDADE: ROTAÇÃO POR ESTAÇÕES

Professor, nesta atividade, vamos usar uma metodologia ativa para o trabalho em grupos, conhecida como *Rotação por estações*.

1. Assim, peça para os estudantes se organizarem em grupos, mas cada um desses grupos irá realizar uma tarefa de acordo com os objetivos.

Em seguida, eles trocarão de grupo e esse revezamento continua até que todos tenham passado por todos os grupos. As atividades planejadas não seguem uma ordem de realização, sendo de certo modo independentes, embora funcionem de maneira integrada para que, ao final da aula, todos tenham tido a oportunidade de ter acesso aos mesmos conteúdos.

2. Se possível, use a personalização para a formação dos grupos, certificando-se de que cada grupo ou subgrupo possuam 1 celular que possibilite a gravação de um vídeo com no máximo 1 minuto e nomeie uma pessoa responsável pela tecnologia, que cuidará das postagens no **Padlet** da atividade e outro membro do grupo que ficará responsável pela gestão do tempo da equipe.

A. Estação Representação gráfica

O grupo vai eleger uma profissão de nível técnico e desenhar nas folhas de flip chart os prós e os contras da profissão, podendo usar os celulares para realizar as pesquisas e/ou chegar a uma conclusão de maneira empírica.

B. Estação Debate - Debate:

Os estudantes devem ser divididos em um pequeno grupo que será a favor e outro que será contra a afirmação.

Além disso, deve ter um mediador que vai anotar as considerações e conhecimentos possíveis de extrair no debate, sendo que cada lado terá 4 minutos para argumentar e, após a passagem do tempo, os lados se invertem.

C. Estação Análise de reportagem

Os estudantes deverão ler a reportagem e registrar como o curso técnico pode contribuir para o desenvolvimento do projeto de vida e da carreira. Destacamos a importância de disponibilizar fisicamente a matéria, caso não seja viável o acesso virtual.

Informação:

Matéria: “Qual a importância de um curso profissionalizante?”

Disponível em:

<https://ensinointerativo.com.br/qual-importancia-curso-profissionalizante/>

Acesso em: 22 ago. 2022.

Professor, a primeira ação é formar os grupos e explicar a atividade.

3. Na explicação da atividade, sugerimos que você oriente os estudantes a publicarem o resultado de cada estação, em um mural compartilhado online.

Compartilhando Ideias

Professor, existem diversas ferramentas que os estudantes podem usar para compartilhar suas respostas com o grupo em um mural virtual, assim, os estudantes podem comparar suas respostas com as dos demais estudantes.

1. Acessar a ferramenta em: <https://pt-br.padlet.com/> - Acesso em: 23 ago. 2022
2. Criar uma conta gratuitamente.
3. Criar um mural virtual para turma.
4. Compartilhar com os estudantes o link ou o *qr code* para acesso ao mural virtual.
5. Os estudantes podem usar seus celulares para subir as informações, podendo ser digitadas ou postando uma foto do material preenchido no livro do estudante.

Professor, caso não seja possível o uso da tecnologia, os estudantes podem compartilhar a estação 1 e 2 em plenária e relatar a opinião dos entrevistados.

- ✓ Professor, ao final, ler o resultado de alguns grupos e pedir um feedback da experiência, quais aprendizados foram gerados e finalizar com a autoavaliação das aulas?

3. Aproveite esse momento para retomar a abordagem das competências socioemocionais “determinação” e “curiosidade” para exercitá-las durante as Situações de Aprendizagens anteriores.

Problematize:

- ✓ Faz sentido pensar que **determinação** e **curiosidade para aprender** podem ser aliados para alcançar seus objetivos, como a continuidade de estudos ou um ingresso qualificado no mundo do trabalho?
- ✓ Se sim, como?

4. Finalizando a atividade, peça aos estudantes que realizem um *checklist* e respondam a algumas perguntas de autoavaliação para que criem estratégias para continuar aprendendo.

O objetivo é que eles consigam levantar estratégias para continuar explorando o desenvolvimento da comunicação.

Compartilhando Ideias:

Professor, você pode incentivar os estudantes a criarem, fora da aula, uma linha do tempo sobre seu Projeto de vida, considerando onde desejam estar daqui a 2, 5, 10 e 20 anos.

Problematize:

- ✓ Como a linha do tempo sobre seu Projeto de Vida pode favorecer sua determinação?

Vale destacar que esse exercício oportuniza o desenvolvimento da competência socioemocional, determinação, uma vez que os estudantes terão a linha do tempo com os passos que precisam para alcançar o que desejam.

Para tanto, é importante que eles tenham motivação e trabalhem com persistência para alcançar seus objetivos.

Peça para que os estudantes compartilhem os principais aprendizados.

Se houver tempo, cada estudante pode escrever um aprendizado em uma folha e construir um painel que pode ser usado para sistematizar e finalizar essa unidade, ajudando os estudantes a visualizar aquilo que exploraram e aprenderam ao longo dessa unidade.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 6

Desafio dos Superpoderes!

Objetivo:	Promover o autoconhecimento e desenvolvimento socioemocional a partir da atividade gamificada de autoavaliação formativa de competências socioemocionais.
Competências socioemocionais em foco:	Completar com as competências priorizadas em cada ano/série.
Material necessário:	Caderno do Estudante e Diário de Práticas e Vivências

1. Professor, acolha os estudantes para mais uma aula.
2. Explique-lhes quais são as missões que constituem o Desafio dos Superpoderes no 3º bimestre (7, 8 e **missão permanente**).

Para Saber Mais

Entenda a proposta das 2 aulas que constituem o **DESAFIO DOS “SUPERPODERES”** no 3º bimestre

MISSÃO 7: RAIOS-X DE UMA JOGADA

Duração prevista: 1 aula

Para cumprir a missão 7, os estudantes:

- Definirão, coletivamente, com a mediação do professor, as duas competências escolhidas como desafio para a turma (caso ainda não tenham feito essa definição anteriormente);

- Criarão seus planos de desenvolvimento pessoal (caso ainda não tenham criado anteriormente);
- Realizarão um exercício para analisar como se saíram nas ações previstas em seu plano de desenvolvimento pessoal (caso já tenham criado anteriormente), observando o que está sendo cumprido e o que pode ser melhorado.

MISSÃO 8: MINHAS COMPETÊNCIAS E MINHAS JOGADAS

Duração prevista: 1 aula

Para cumprir a missão 8, os estudantes:

- Identificarão o “degrau” de desenvolvimento atual nas competências socioemocionais priorizadas pela turma para cada ano/série, preenchendo as rubricas do instrumento de avaliação formativa dessas competências;
- Atualizarão seus planos de desenvolvimento pessoal, a partir da reflexão realizada na missão 7 e da discussão em grupo sobre a situação analisada, caso já estejam trabalhando com o plano de desenvolvimento pessoal, desde os bimestres anteriores

MISSÃO PERMANENTE – JORNADA DE DESENVOLVIMENTO

Duração prevista: todas as aulas do ano letivo

A missão permanente, como o próprio nome indica, será transversal a toda vivência escolar do estudante. Cabe ao professor acompanhar cada estudante e oferecer, de modo individual ou coletivo, devolutivas que contribuam para o seu desenvolvimento socioemocional ao longo das aulas, sempre que necessário.

Aula 1 - MISSÃO 7: RAIOS-X DE UMA JOGADA

<p>A Missão 7 será dividida em 6 momentos para turmas que ainda não tenham definido, as duas competências escolhidas como desafio para a turma</p>	<p>A Missão 7 será dividida em 1 momento para turmas que já tenham definido, as duas competências escolhidas como desafio para a turma</p>
<p>Momento 1: Individual Momento 2: Consolidação dos resultados por turma Momento 3: Devolutiva inicial Momento 4: Escolha das duas competências socioemocionais a serem desenvolvidas pela turma</p>	<p>Momento 1: Raio-X (versão completa) Não realizar os momentos: individual, consolidação dos resultados por turma, devolutiva inicial, escolha das duas competências socioemocionais a serem desenvolvidas pela turma e plano de desenvolvimento pessoal.</p>

<p>Momento 5: Plano de desenvolvimento pessoal</p> <p>Momento 6: Raio-X (versão simplificada)</p>	
---	--

Momento 1: Individual

1. Professor, solicite aos estudantes que escolham, individualmente, (neste primeiro momento), uma competência que consideram mais desenvolvida em si mesmos e uma competência menos desenvolvida, de acordo com a identificação feita na **missão 3**.

Momento 2: Consolidação dos resultados por turma

Para a consolidação dos resultados por turma, caso ainda não tenha sido feito no bimestre anterior, o professor escreve, no quadro ou em um cartaz, as competências socioemocionais que foram enfatizadas pela rede para o ano/série.

1. O professor solicitará aos estudantes que caminhem até o quadro e anotem um sinal de + na competência que considera mais desenvolvida em si mesmo e um sinal de - na competência menos desenvolvida em si mesmo.

Exemplo: João foi o primeiro estudante a ir ao quadro e marcou + em assertividade e - em confiança, na sequência os demais colegas da turma também irão fazer suas marcações.

Competências socioemocionais priorizadas pela rede para a 3ª série	Menos desenvolvidas	Mais desenvolvidas
Tolerância ao estresse		
Assertividade		+
Persistência		
Imaginação Criativa		

Confiança	—	
-----------	---	--

Momento 3: Devolutiva inicial

1. Tendo como ilustração o resultado escrito no quadro, o professor fará uma devolutiva coletiva para a turma, caso ainda não tenha sido realizado esse exercício nos bimestres anteriores.
2. Nessa devolutiva inicial e coletiva, cabe a você, professor:
 - Reforçar para os estudantes que eles não estão sozinhos nesse processo de desenvolvimento socioemocional, e que podem contar com você e com os demais professores e educadores da escola, além de contar com seus colegas;
 - Promover, em uma roda de conversa, a problematização e a reflexão com os estudantes; sobre:
 - ✓ Quais são as duas competências mais desenvolvidas e as duas menos desenvolvidas, considerando o resultado consolidado da turma?
 - ✓ Como essas 4 competências (2 mais desenvolvidas e 2 menos desenvolvidas) podem interferir na aprendizagem das outras, seja potencializando o aprendizado ou dificultando-o, ou ainda interferir no alcance dos objetivos de vida?

Esse exercício em grupo visa trazer uma reflexão sobre o consolidado da turma de modo coletivo, bem como oferecer aos estudantes a possibilidade de identificarem colegas que podem apoiar e por quem podem ser apoiados.

Exemplo: se uma das competências mais desenvolvidas no estudante Marcelo é a empatia e a menos desenvolvida da Ana, também é a empatia, o Marcelo pode se oferecer para apoiar a Ana no processo de desenvolvimento da empatia.

Momento 4: Escolha das duas competências socioemocionais a serem desenvolvidas pela turma

Como resultado da problematização com a turma, em roda de conversa, estudantes e professor devem selecionar duas competências relacionadas às necessidades específicas da turma para serem desenvolvidas até o final do ano.

Critérios para escolha das duas competências que serão desenvolvidas pela turma:

- A.** Recomenda-se que as duas competências escolhidas sejam de macrocompetências diferentes.

Exemplo: se uma das competências escolhidas foi a organização, que é parte da macrocompetências autogestão, a outra competência a ser escolhida não deve ser de autogestão, mas, sim, de alguma das outras macrocompetências (abertura ao novo, engajamento com os outros, amabilidade ou resiliência emocional);

B. As duas competências escolhidas pela turma precisam, necessariamente, ter sido parte das competências socioemocionais priorizadas pela rede para aquele ano/série;

C. Podem ser escolhidas as duas competências menos desenvolvidas pela turma como as duas competências a serem desenvolvidas até o final ou optar por escolhas que combinem 1 (uma) competência mais desenvolvida e 1(uma) competência menos desenvolvida.

1. Feita a escolha, peça para os estudantes preencherem a página do Caderno de Respostas do 1º bimestre cujo título é Objetivos, para escolher, coletivamente, as duas competências que serão definidas como desafio para a turma.

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:

	<input type="radio"/>	Por que você escolheu essas competências?
Iniciativa Social	<input type="radio"/>	
Autoconfiança	<input type="radio"/>	
Entusiasmo	<input type="radio"/>	
Tolerância à frustração	<input type="radio"/>	
Assertividade	<input type="radio"/>	
Tolerância ao estresse	<input type="radio"/>	
Foco	<input type="radio"/>	
Empatia	<input type="radio"/>	
Interesse artístico	<input type="radio"/>	
Responsabilidade	<input type="radio"/>	
Imaginação criativa	<input type="radio"/>	
Respeito	<input type="radio"/>	
Organização	<input type="radio"/>	
Curiosidade para aprender	<input type="radio"/>	
Confiança	<input type="radio"/>	
Persistência	<input type="radio"/>	
Determinação	<input type="radio"/>	

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.

1

Momento 5: Plano de Desenvolvimento Pessoal (PDP)

1. Professor, oriente os estudantes a registrarem, em seus Diários de Práticas e Vivências, seu plano de desenvolvimento pessoal.

¹ Recorte do material: Diálogos Socioemocionais – Caderno de Respostas - Instituto Ayrton Senna.

2. Explique que consideramos plano de desenvolvimento pessoal a identificação de:
 - 2 competências a serem desenvolvidas (definidas coletivamente com a turma);
 - o nome de pelo menos 1 colega da turma que o/a apoiará no desenvolvimento de cada uma dessas 2 competências*; e a
 - indicação de pelo menos 1 ação que deverá ser praticada intencionalmente para o desenvolvimento de cada competência escolhida.

Compartilhando Ideias

Professor, um dos passos do Plano de Desenvolvimento Pessoal(**PDP**) é a indicação do nome de pelo menos 1 colega da turma que o/a apoiará no desenvolvimento de cada uma das 2 competências escolhidas pela turma.

Para facilitar a colaboração entre os estudantes, **incentive-os a montarem trios**, de modo que possam manter os diálogos com esse mesmo trio até o final do ano.

O trabalho em trios é mais indicado do que o trabalho em duplas, no caso do Desafio dos Superpoderes.

Momento 6: Raio-X (versão simplificada)

1. Professor, sensibilize os(as) estudantes sobre a importância de refletirem sobre como estão praticando as ações que propuseram a si próprios no Plano de Desenvolvimento Pessoal(**PDP**), para que possam identificar o que está dando certo e o que precisa ser melhorado.
2. Pergunte se eles já realizam esse tipo de análise e abra espaço para que um ou dois estudantes possam trazer sua experiência.
3. A seguir, questione o que eles pensam e sentem quando algo que planejam não saiu como o esperado, e ouça mais um ou dois estudantes.

Caso os estudantes não tenham criado o plano de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores, ou seja, estejam iniciando o trabalho com o Plano de Desenvolvimento Pessoal (**PDP**) nesta aula, encerre o momento 6, da **missão 7**, após essa problematização inicial. Ou seja, aqui se encerra a versão simplificada no momento **6 Raio-X**.

PARA SABER MAIS

Plano de Desenvolvimento Pessoal: analisando acertos e erros para crescer!

Professor, é fundamental que haja tempo na sala de aula para que os estudantes possam pensar e sentir sobre o que está dando certo e o que não está funcionando nas ações planejadas em seus planos de desenvolvimento pessoal.

Caso os estudantes estejam elaborando os seus planos neste momento, incentive-os a refletir sobre situações recentes em que ações que planejaram não saíram como imaginado. Ao se defrontarem com os próprios limites ou com os “erros” do processo, os estudantes têm a oportunidade de conferir sentido e importância ao seu percurso singular.

O momento da reflexão é precioso para superar concepções arraigadas na “cultura do acerto”. Sem tentativa e erro, não existe aprendizagem e, tampouco, desenvolvimento.

Mais importante do que “acertar”, é identificar o que não está dando certo e buscar meios de aprimoramento.

Esse exercício de autorreflexão, de apuro do autoconhecimento e de pensar criticamente, é um elemento precioso para que cada estudante possa dar sentido às suas experiências e rever os seus objetivos.

Para o professor, esse processo propicia maior entendimento de quem são os estudantes e de como estão construindo suas estratégias de desenvolvimento, considerando que o desenvolvimento socioemocional é um processo complexo e não linear.

E, para os estudantes, esse processo possibilita uma oportunidade de rever atitudes, repensar as próprias ações, reorganizar os percursos, bem como exercitar a Macrocompetência, abertura ao novo e outras competências essenciais para o século 21, como a resolução de problemas e a criatividade.

Momento 1 – Raio-x (versão completa)

1. Caso os estudantes já tenham criado o plano de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores, proponha que realizem o passo a passo indicado a seguir, que configura a versão completa da atividade **Raio-X**.
2. Esclareça, então, que o momento agora é para refletir sobre o próprio desempenho, a partir da análise dos planos de desenvolvimento pessoal, para que possam aprender a transformar o que está dando “errado” em oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento.
3. Informe que eles e elas devem realizar um exercício de raio-x de uma situação vivida, seja na aula de Projeto de Vida, seja em outras situações, em que avaliam que não conseguiram superpoderes do 2º bimestre, caso já tenham formados os trios nos bimestres anteriores.

Compartilhando Ideias

Problematize aos estudantes se eles conhecem o termo **raio-x**.

Parta do conhecimento prévio deles para explicar o que é o termo **raio-x** no sentido literal:

um exame de diagnóstico por imagem, feito por meio de radiações que, ao atravessarem os órgãos e tecidos, geram imagens do interior do corpo humano.

Explique que, nessa atividade, o **raio-x** será usado no sentido figurado, ou seja, não se trata de fazer um **raio-x** de verdade, trata-se de fazer uma análise detalhada de determinada situação.

Acompanhe os(as) estudantes no passo a passo do desenvolvimento do exercício proposto no Caderno do Estudante. Essa atividade é recomendada apenas para turmas que já elaboram os planos de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores

Para Acompanhar:

- **Reprodução do texto contido no Caderno do Estudante:**

1. Releia as ações do seu plano de desenvolvimento pessoal e escolha uma (1) ação que você não conseguiu colocar em prática da forma desejada.
 - ✓ Você lembra de uma situação concreta em que a ação planejada deu errado?
 - ✓ Você tentou fazer uma jogada que foi uma "bola na trave" ou uma bola que nem passou perto do gol?

SIM - Ótimo! Conte para seus(suas) colegas como foi essa situação de forma detalhada.

NÃO - Pense mais um pouco... Enquanto isso, ouça a situação contada pelo(a) seu(sua) colega.

3) Junto com seus(suas) colegas respondam:

a) O que deu errado?

b) Por que deu errado?

4) Reflexão “Deu ruim?!”

Professor, para realizar a mediação da reflexão “Deu ruim?!”, é importante que você retome a discussão de considerar o que não está dando certo como oportunidade de aprendizagem e de desenvolvimento, já trazida no início da aula. Então, escreva no quadro a seguinte frase:

→ Deu ruim?! ~~SOFRER~~ APRENDER para SEGUIR EM FRENTE -

Essa atividade é recomendada apenas para turmas que já elaboram os planos de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores.

Fique de Olho

Professor, busque dar destaque para os termos aprender e seguir em frente.

Traga o termo sofrer, de forma ~~risada~~, indicando que não se trata de focar no sofrimento, e sim, na aprendizagem.

Peça que cada um(a) reflita sobre a frase e abra a palavra para que alguns(as) estudantes, conforme o tempo disponível, possam expressar a opinião deles sobre a frase.

Exercite as competências em foco na turma.

Para isso, os estudantes devem visitar o que foi planejado em seus Planos de Desenvolvimento Pessoal.

1. Oriente-os que é importante estar com o Diário de Práticas e Vivências em mãos.

Eles devem se reunir nos mesmos trios de trabalho, ou seja, os mesmos trios do Desafio.

Ressalte a importância da colaboração, como um dos grandes aliados nesse processo de desenvolvimento socioemocional. Estimule os estudantes a perceberem qual contribuição podem dar ao desenvolvimento dos(as) colegas, como é importante encorajar os(as) colegas e não julgar seus

erros. Relembre as dicas sobre devolutivas trabalhadas anteriormente. Caso essas dicas ainda não tenham sido trabalhadas, aproveite esse momento para abordá-las.

Compartilhando Ideias

Dicas úteis para a conversa de devolutiva – extraídas do Caderno do Estudante do 2º Bimestre

- Aproveite o exercício de *feedback* para **praticar competências socioemocionais** como o respeito, a empatia e a assertividade. Caso você não entenda o que significa alguma dessas competências, peça ao professor que explique o que é e como pode ser praticada.

Exemplos:

Respeito - trate seu colega da mesma forma que gostaria de ser tratado(a), não use palavras que possam ofender.

Empatia - busque entender as necessidades e sentimentos dos colegas, ser atencioso(a) e trazer elementos na sua fala que possam apoiar o desenvolvimento deles(as).

Assertividade - converse com os colegas sobre pontos que podem ser melhorados, trazendo sugestões de como essa melhoria pode ser alcançada.

- Quando algo que o seu ou a sua colega o fizer incomodar ou trazer alegria, converse com ele ou ela sobre o modo como aquilo foi feito ou o ato/ação em si. Isso melhora sua comunicação e ajuda seu amigo a se desenvolver.

Exemplo: Um estudante indicou, em seu plano, a seguinte ação para desenvolver a competência socioemocional **tolerância ao estresse**:

"Quando eu ficar estressado por ter pouco tempo para terminar uma atividade, vou observar como estou me sentindo, respirar fundo e organizar os sentimentos e pensamentos. Isso é importante para

evitar que eu perca mais tempo preocupado(a) com o que tem que fazer, do que realmente fazendo a tarefa.

Nesse exemplo, o foco será em como a pessoa agiu quando teve pouco tempo para terminar uma atividade. Ao dar o feedback, você não deve dizer:

- “Nossa, você é muito estressado!” e, sim, perguntar
- “Como você agiu nas últimas vezes que teve pouco tempo para realizar uma tarefa?”
- **Ofereça sugestões que possam ajudar seu colega a se desenvolver.** Não julgue! Quando você indicar algum ponto que precisa ser melhorado, faça uma sugestão de como seu colega pode agir para desenvolver melhor determinada competência.

Não fale: “Você continua sem paciência nenhuma”; ao invés disso, faça a seguinte sugestão: “Quando você perder a paciência em alguma situação, que tal você respirar fundo e acreditar que você é capaz de fazer a tarefa?”

- **Tenha atenção durante a conversa.** Busque ouvir com cuidado o que seu colega está falando. Evite qualquer distração e não fuja do tema da conversa.

Exemplo: esse não é o momento para conversar sobre o resultado do jogo de futebol ou qualquer outra coisa. Esse é o momento de olhar nos olhos dos colegas do seu trio, falar e escutar com cuidado.

- **Use exemplos concretos.** Peça e ofereça exemplos de como você agiu.

Exemplo: conte passo a passo do que você fez em uma situação relacionada ao desenvolvimento da competência escolhida, descrevendo-a com detalhes.

Uma das finalidades do *feedback* é apresentar sugestões de como aprimorar o seu desenvolvimento. Assim, informe aos estudantes que na próxima missão, eles vão pensar em ideias do que poderia ter gerado sucesso nessa mesma situação (analisada nesta atividade).

No Caderno do Estudante é usada a seguinte metáfora: “Vocês serão como um técnico de futebol que orienta um jogador a fazer o gol!”

Aula 2 - MISSÃO 8: MINHAS COMPETÊNCIAS E MINHAS JOGADAS

Acolha os estudantes e explique o objetivo da atividade, articulando sua fala com o texto presente no Caderno do Estudante:

Na missão anterior, você compreendeu que até mesmo as jogadas que não deram certo valem a pena serem revisadas.

Nessa missão, você irá:

	Refletir sobre...	E partir para ação...
Passo 1	Quais são suas condições atuais para seguir nesse jogo que não tem <i>game over</i> ?	Preenchendo o Caderno de Respostas para identificar seu desenvolvimento atual nas competências socioemocionais priorizadas pela rede.
Passo 2	Quais estratégias podem melhorar as suas jogadas?	Atualizando seu plano de desenvolvimento pessoal. Essa atividade é recomendada apenas para turmas que já elaboram os planos de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores.

Passo 1

1. Peça aos estudantes que reflitam sobre como eles exercitaram as competências socioemocionais nos últimos meses.

Atenção!

Peça que abram o Caderno do Estudante, na página do Caderno de Respostas. Convide-os(as) a se concentrarem e pensarem sobre si mesmos, pois nesta atividade **eles** devem identificar as

competências socioemocionais, por meio das rubricas. Professor, o Caderno de Respostas impresso está nas páginas finais do Caderno do Estudante, 1º bimestre. O seu preenchimento poderá ser feito na versão impressa ou diretamente na Secretaria Escolar Digital (SED).

Disponível em: <https://sed.educacao.sp.gov.br> Acesso em: 22 ago. 2022.

Para saber Mais

Sobre as Rubricas:

Professor, retome ou apresente aos estudantes alguns conceitos como o de **Rubrica**.

Rubrica, nesse instrumento, é a representação geral de todos os estágios que uma pessoa pode se encontrar no desenvolvimento de uma competência.

É por este motivo que cada estágio é chamado de degrau, que vai do 1 ao 4.

Os degraus 1, 2, 3 e 4 são acompanhados por uma descrição/frases. Já os degraus intermediários (1-2, 2-3, 3-4) referem-se a situações intermediárias entre as apresentadas nos degraus 1, 2, 3 e 4; nelas, o estudante considera que o seu degrau de desenvolvimento na rubrica é maior do que o anterior, mas não chega ao posterior (por exemplo: o aluno responderia no degrau intermediário “1-2” se considerasse que já passou do nível descrito no degrau 1, mas ainda não chegou ao nível descrito no degrau 2).

1. Professor, converse com os estudantes dizendo que para o sucesso da **missão 8**, eles devem trazer pelo menos, uma evidência/exemplo que justifique porque se vê num nível e não em outro.

Em geral, essas evidências podem ser explicitadas a partir de perguntas feitas pelo professor a fim de levar a turma a pensar em situações vivenciadas dentro e fora da escola.

Informe à turma sobre quanto tempo terão para responderem às competências priorizadas pela rede para o ano/série, de modo que concluam o preenchimento ainda na primeira parte da atividade.

2. Reforce a importância de escreverem justificativas e comentarem os motivos que os levaram a se avaliarem nos degraus que escolheram.

Fique de Olho

Professor, apenas para as turmas que já elaboram os planos de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores, informe que, nesta mesma atividade, cada um atualizará seu plano de desenvolvimento. Por isso, então, é necessária uma efetiva gestão do tempo. Durante toda a atividade, auxilie os estudantes, esclarecendo suas dúvidas e orientando-os sobre como devem apresentar os seus resultados, por meio das células intituladas: aplicação que estão logo após as rubricas nas fichas. Essas células serão utilizadas a cada nova rodada de autoavaliação, sendo uma para cada competência avaliada.

Passo 2

Essa atividade é recomendada apenas para turmas que já elaboram os planos de desenvolvimento pessoal nos bimestres anteriores.

1. Encerrado o preenchimento do instrumento, oriente a turma a se agrupar nos mesmos trios formados anteriormente, mantendo o “Caderno de Respostas” em mãos, ou utilizando dispositivos eletrônicos que permitam o acesso online.
2. Cada grupo trabalhará do seguinte modo, conforme orientado no Caderno do Estudante:

Lembrete:

Professor, você se lembra da situação analisada na missão anterior?

Agora é hora de contar com a ajuda dos colegas, para:

1. Relacionar a situação que você escolheu analisar na missão anterior com seu desenvolvimento atual registrado no Caderno de Respostas, nesta missão, seguindo o exemplo abaixo:

Exemplo:

Ação escrita no plano de desenvolvimento pessoal	Situação analisada na MISSÃO 5	“Degrau” de desenvolvimento da competência socioemocional em foco na ação escolhida
<p>Para desenvolver <u>empatia</u> vou conversar com colegas, quando eu perceber que eles estão “pra baixo”.</p>	<p>Ana, que estuda na sala ao lado, estava chorando no banheiro da escola.</p> <p>Fui perguntar o que estava acontecendo. Quando ela me respondeu falando que estava triste porque o gato de estimação dela havia morrido, eu disse: deixe de ser boba, pensei que era algo sério.</p> <p>O que deu errado?</p> <p>Eu chamei Ana de boba.</p> <p>Por que deu errado?</p>	<p>Nome da competência:</p> <p>empatia</p> <p>1º bimestre: degrau 2</p> <p>2º bimestre: degrau 1-2</p> <p>3º bimestre: degrau 2</p>

	<p>Porque eu pensei só com minha cabeça, como eu gosto mesmo é de cachorros, achei que era besteira chorar por causa de gato. Eu não consegui me colocar no lugar da Ana e entender que, para ela, gatos são importantes.</p>	
--	---	--

Agora é com você, responda:

<p>Ação escrita no plano de desenvolvimento pessoal</p>	<p>Situação analisada na missão 5</p>	<p>“Degrau” de desenvolvimento da competência socioemocional em foco na ação escolhida</p>

1. Levantar ideias do que poderia ter gerado sucesso nessa mesma situação que está sendo analisada.

Exemplo

(Dando continuidade ao exemplo anterior).

Ideia 1 – Ouvir o que Ana tinha a dizer sobre o gato, sem expressar minha opinião.

Ideia 2 – Perguntar para Ana se ela queria ajuda. Se ela respondesse SIM, perguntar como eu poderia ajudá-la.

Ideia 3 – Dar um gato de presente para Ana.

3. Durante o trabalho em grupos, circule pela sala, observe as discussões e exercite a presença pedagógica.

4. Concluído o levantamento de ideias em grupo, cada estudante deve trabalhar individualmente para escolher uma estratégia a ser inserida em seu plano de desenvolvimento pessoal.

Professor, as orientações para a escolha e registro da estratégia escolhida constam no Caderno do Estudante.

Fique de Olho

Professor, após essa discussão, seguida da chuva de ideias, você, individualmente, pensará sobre as sugestões que foram feitas e, depois, escolherá uma ideia como a estratégia a ser inserida no seu plano de desenvolvimento pessoal.

Para escolher a sugestão que será adotada como sua estratégia, reflita:

- a. Essa ideia está próxima da sua realidade?
- b. Você consegue se ver fazendo isso?

(Dando continuidade ao exemplo anterior).

Ideia 1 – Ouvir o que Ana tinha a dizer sobre o gato, sem expressar minha opinião.

a) Essa ideia está próxima da sua realidade?

- **Sim!**

b) Você consegue se ver fazendo isso?

- **Sim! Vou transformar essa ideia em estratégia e inserir no meu plano de desenvolvimento pessoal: Quando eu vir alguém triste e me aproximar para conversar, vou ouvir o que a pessoa tem a dizer sem expressar minha opinião.**

Ideia 2 - Perguntar para a Ana se ela queria ajuda. Se ela respondesse SIM, perguntar como eu poderia ajudá-la.

a) Essa ideia está próxima da sua realidade?

- **Sim!**

b) Você consegue se ver fazendo isso?

- **Ainda não, acho que é mais fácil eu aprender a ouvir com atenção primeiro, para depois oferecer outro tipo de ajuda.**

Ideia 3 – Dar um gato de presente para Ana.

a) Essa ideia está próxima da sua realidade?

- **Não! Eu não tenho dinheiro para comprar um gato e nem sei onde vende.**

b) Você consegue se ver fazendo isso?

- **De jeito nenhum! Pensando bem, essa não é uma boa ideia, pois ela poderia não querer ter um novo gato, nesse momento.**

Faça o registro da estratégia escolhida, no seu **Diário de Práticas e Vivências**, e busque colocar essa estratégia em prática nas próximas oportunidades que você tiver, tanto na escola quanto nas outras situações da sua vida!

Cabe a você, professor(a), incentivar os(as) estudantes a se orientarem pelo seu plano de desenvolvimento pessoal, buscando colocar em prática as ações planejadas e a estratégia de aprimoramento escolhida na **missão 8**.

Lembrando: aprendemos por meio de tentativas e erros, pois o processo de desenvolvimento socioemocional não é linear!

5. Oriente-os a atualizarem seu Diário de Práticas e Vivência regularmente.

Fique de Olho

Professor, sempre que necessário, busque retomar as duas competências escolhidas pela turma durante as aulas, proporcionando o desenvolvimento dessas competências em diversas situações de aprendizagem, na denominada **“Missão Permanente – Jornada de Desenvolvimento”**.

6. Encerre a atividade reconhecendo as conquistas e progressos da turma!

7. Reitere a eles que não estão sozinhos e que você os apoiará em todas as aulas.

8. Exercite as competências em foco na turma. Para isso, os estudantes devem revisitar o que foi planejado em seus Planos de Desenvolvimento Pessoal.

9. Oriente-os que é importante usar o Diário de Práticas e Vivências em mãos. Eles devem se reunir nos mesmos trios de trabalho, ou seja, os mesmos trios do Desafio.