

Eu, Nós e o Projeto

Sugestões de Atividades

OFICINA

**2º ano ensino médio -
Construção do Projeto de Vida**

OFICINA # 1 – EM CONSTRUÇÃO



Fonte: Pixabay

Querido(a) professor(a) esta oficina como parte integrante do **Eu, Nós e o Projeto**, visa apoiar o processo de construção do Projeto de Vida dos estudantes, iniciado com os encontros durante o 1º ano e que se ampliam durante o 2º e 3º anos.

No momento desta oficina um dos pontos relevantes é o que cita a competência 6,

Trabalho e Projeto de Vida – Compreende a capacidade de gerir a própria vida. Os estudantes devem conseguir refletir sobre seus desejos e objetivos, aprendendo a se organizar, estabelecer metas, planejar e perseguir com determinação, esforço, autoconfiança e persistência seus projetos presentes e futuros. Inclui a compreensão do mundo do trabalho e seus impactos na sociedade, bem como das novas tendências e profissões.

Professor(a) com o intuito de desenvolver as competências citadas, sugere-se as etapas a seguir, que podem ser ampliadas e modificadas de acordo com a realidade da sua turma e da sua instituição educacional.

Atividade 1 – Passado, Presente e Futuro

Professor(a) para que possa apoiar o conhecimento dos estudantes do seu EU, é fundamental que este possa refletir como se sente em relação ao passado, presente e futuro.

1. Participantes:

Entre 10 e 20 estudantes.

2. Ambientação:

Uma sala dividida em três com fitas coloridas amarradas ou coladas no chão. Escreva em uma cartolina ou



Fonte: Pixabay

papel grande: passado, presente e futuro, e cole cada uma num dos espaços divididos. Ofereça um ambiente agradável para os estudantes ficarem, pode ter uma música de fundo para ajudar os estudantes a se sentirem mais livres para desenhar e escrever.

3. Desenvolvimento:

Peça para que os participantes se posicionem no espaço do passado. Eles terão até 5 minutos para confeccionarem desenhos ou mesmo escreverem sobre como se sentem em relação ao seu PASSADO ou sobre o que aspiravam nesse tempo.

Professor(a) repita a mesma ação com os estudantes nos ambientes do PRESENTE e do FUTURO. Quando todos terminarem solicite que comparem as imagens e os textos das três etapas de acordo com a proposta a seguir.

PASSADO - O importante é que observem sonhos do passado, momentos tristes e histórias felizes que possam apoiar suas ações do presente.

PRESENTE - Peça aos estudantes que observem o que fizeram no ambiente do presente e reflitam sobre as imagens ou textos criados pensando em como estes elementos podem influenciar no futuro, o que mudariam no momento atual para que tivessem mais êxito no futuro.

FUTURO - Solicite que os estudantes analisem suas imagens e textos e ao lado de cada proposta para o futuro escreva algo que precisa realizar para alcançar o que imaginou.

Professor(a) esta dinâmica é muito profunda e pode emocionar os estudantes. Mantenha uma música de fundo durante todo o processo e ao final proponha que se reúnam em duplas e que um escreva para o outro o que deseja para o futuro do colega.



Fonte: Pixabay

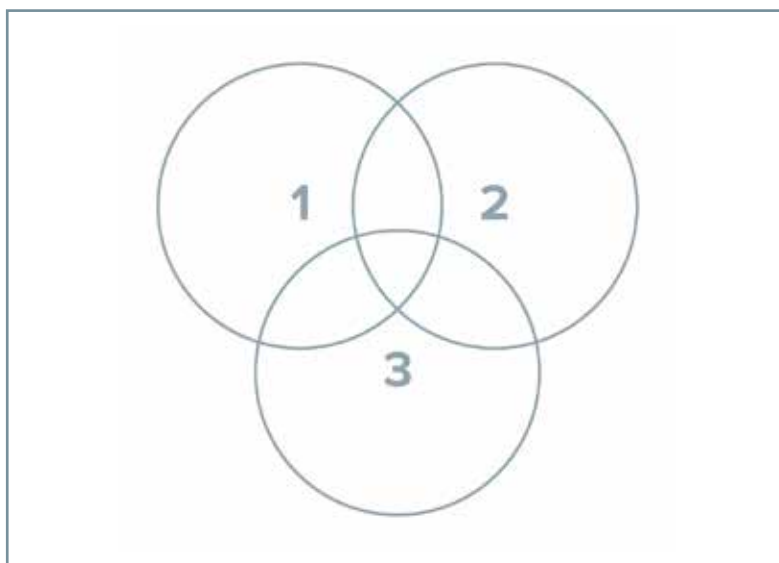
Atividade 2 – Traçando Metas

Professor(a) nesta etapa, é muito importante que o estudante consiga traçar suas metas e objetivos com o intuito de focar no seu projeto de vida.

Assim, para apoiá-lo neste processo de reflexão sobre os seus desejos metas, planos, a dinâmica a seguir oferece uma possibilidade, que pode ser ampliada por você.

Encaminhamento: Peça para que o estudante vá até um local reservado, com folhas em branco, lápis e borracha.

Na folha branca cada um deverá desenhar 3 círculos grandes em intersecção bem no centro da folha.



No retângulo (folha de sulfite) – pano de fundo dos círculos, peça que cada estudante escreva tudo o que deseja obter como retorno do seu futuro trabalho

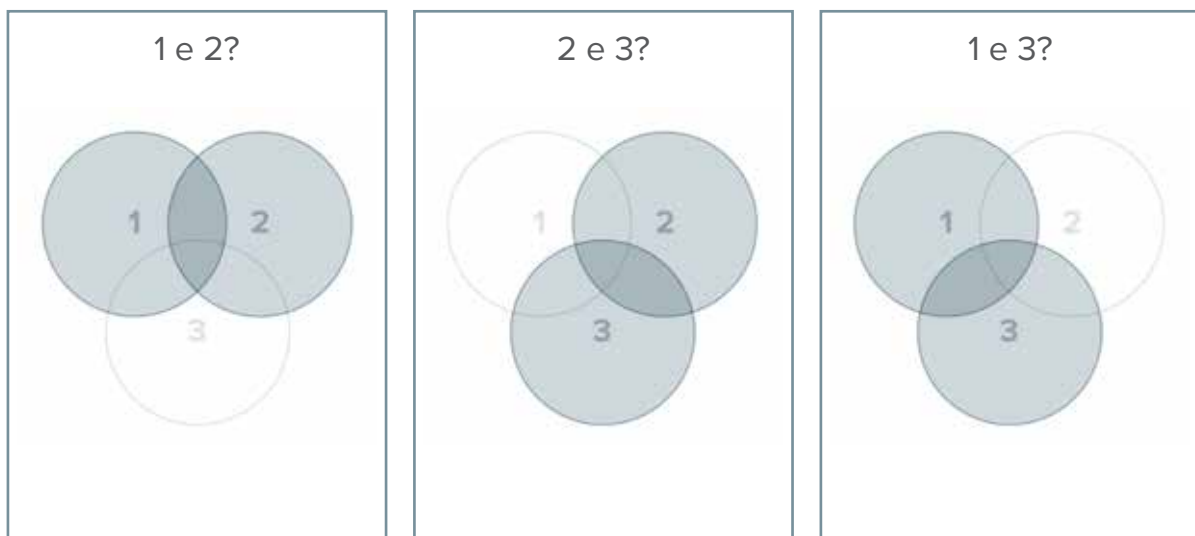
No círculo 1, indique todos as competências e habilidades que consegue identificar em você e que deseja utilizar em sua atividade profissional.

No círculo 2, indique seus principais interesses, com o que você gostaria de se ocupar no futuro.

No círculo 3, se imagine no seu futuro local de trabalho e indique:

- Como é seu ambiente de trabalho? É descontraído? Formal?
- Como é a rotina dos seus sonhos?
- Onde ele acontece? Instituições? Empresas?

Professor(a) entregue uma segunda folha a cada um dos estudantes e peça que façam uma listagem a partir dos elementos que for explicando.



- Identificar o que há em comum entre:
- Peça para que os estudantes observem com atenção o que há em comum entre todos os círculos e anotem.

Os elementos que aparecerem revelam os pontos centrais que podem auxiliar na construção do projeto de vida.

Professor(a), esta atividade vai gerar um mapeamento de elementos que podem apoiar na escolha de qual área tem mais aderência com cada estudante, ou mesmo, indicar características de uma determinada profissão. Valorize este



Fonte: Pixabay

momento!

Integração com a comunidade

Convide os estudantes para uma atividade diferenciada, um *Talk Show*, que poderá seguir as seguintes etapas de organização:

- Eleger pelo menos quatro entrevistadores da turma.
- Escolher a data, hora e local.
- Definir a quantidade de público (o interessante é convidar, pais, agentes

educacionais da instituição, outros estudantes e familiares para assistir)

- Confeccionar os convites.
- Definir quem serão os entrevistados. O ideal é que tenham pelo menos 6 pessoas para participar do *Talk Show*. Os convidados podem ser da comunidade escolar, vizinhos, pais ou conhecidos.
- Os estudantes que ficarem responsáveis de manter contato com os convidados devem confirmar a presença dos mesmos e comentar com eles que tem a liberdade de trazer materiais, imagens, vídeos e outros elementos que acharem interessante para divulgar sua profissão.
- Definir as perguntas que serão feitas, lembrando que este tipo de entrevista tem que “ter movimento”, momentos engraçados, espaços para que os convidados contem um pouco de suas profissões tendo como foco questões centrais, elencadas na atividade dos círculos.
- No bate bola final os entrevistadores perguntam aos convidados: **O que faz com que fique feliz em sua profissão?**

Professor(a) no dia do evento registre todos os momentos com a ajuda de uma equipe de estudantes, para que depois possam compartilhar nas redes sociais e também no ambiente virtual da escola, se houver. Também caso tenha sido criado um canal no Youtube, os vídeos podem ser divulgados.

OFICINA # 2 – SOU PROTAGONISTA

Querido(a) professor(a) esta oficina como parte integrante do **Eu, Nós e o Projeto**, objetiva oferecer subsídios para a construção do Projeto de Vida dos estudantes, iniciado com os encontros durante o 1º ano e que se ampliam durante o 2º e 3º anos e que oferecem oportunidades para construção de um estudante mais protagonista.

Atividade 1 – As figuras falam

1. Participantes

8 a 20 pessoas

2. Ambientação

Procure deixar o espaço agradável com poucas luzes acesas e com uma música de fundo, se possível até projeções de lugares bonitos.

3. Materiais

Figuras diversas (de pessoas, animais, cidades, silhuetas, entre outras, cortadas de revistas, jornais ou impressas). A imagens deve revelar diferentes realidades e emoções, como os exemplos a seguir.



Fonte: Pixabay

4. Desenvolvimento

Peça para que os estudantes escrevam um breve relato sobre a sua família, algo em torno de 15 linhas.

Quando todos terminarem espalhe pela sala figuras diversas (de pessoas, animais, cidades, silhuetas, entre outras, cortadas de revistas, jornais ou impressas) para que os participantes escolham a que melhor reflete o seu relato.

Após todos terem feito a escolha, dê um tempo de 3 minutos para cada um



Fonte: Pixabay

dos estudantes contar sobre o relato escrito e porque escolheu determinada imagem.

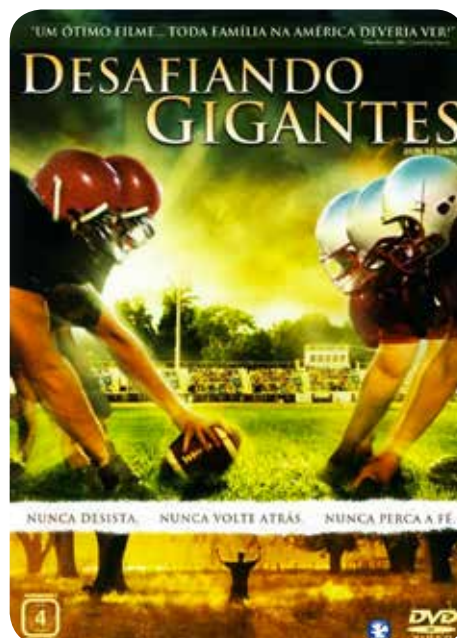
Professor(a) é importante que cada estudante deixe claro porque a figura tem relação com a sua vida. Dê muita atenção para este momento, pois a exposição de parte de sua história pessoal e a representação figurativa tem grande poder de promover o autoconhecimento e de aproximar as pessoas.

Atividade 2 – Perdas e Ganhos

Professor(a) este é um momento que depende muito da sua ação de mediador e o interlocutor qualificado, que você é.

No primeiro momento da oficina prepare uma sessão de cinema com seus estudantes para assistirem o filme **Desafiando Gigantes** de 2006 (EUA).

Realize com eles uma análise fílmica na qual os estudantes expressarão seus pontos de vista em relação ao tema principal do filme.



Peça que juntos escolham qual a parte do filme que se destaca mais e motive-os a contar como se sentiriam se estivessem no lugar dos personagens da cena escolhida.

No segundo momento desta oficina será necessário que você se prepare com antecedência. Monte uma apresentação da sua história e do seu projeto de vida. Faça uma roda de conversa para contar aos estudantes a sua história. É importante que percebam as vitórias, os desafios e a resiliência com que tem vivido.

Encaminhamento:

Depois de contar a sua história explique aos estudantes o conceito do Projeto de Vida (você encontra material de apoio neste Guia, no item **Navegando pela proposta didático-pedagógica-tecnológica** e também no item **Eu, Nós e o Projeto**).

Cite que o Projeto de vida pode ser considerado como a visualização antecipada da vida que pretende ter ou levar, que independente de se ter um planejamento perfeito, o importante é ter um objetivo, focado que possibilite chegar a um resultado e crescer gradualmente, reconhecendo suas fraquezas e forças, os motivadores e sabotadores, levando a seguinte questão: Onde estão? Onde desejam chegar? O que os impede de chegar lá?



Fonte: Pixabay

Para complementar esta reflexão, pode também solicitar que pesquisem textos na internet e/ou vídeos do Youtube sobre o tema.

Projeto de Vida

O projeto de vida concentra-se nas possibilidades futuras. Assim, é importante para o estudante conseguir visualizar o seu estado desejado e os possíveis ganhos e perdas que obterá em realizar ou não o resultado esperado.

Com o objetivo de auxiliar o estudante a refletir e identificar os seus sabotadores e motivadores, essa atividade propõe, individualmente, ao aluno preencher o quadro que pode ser entregue a cada um e se não for possível, pedir para que montem como apresentado a seguir. Professor(a), entregue para cada estudante uma cópia do quadro que se encontra em tamanho maior no final desta atividade.

Motive os estudantes para que ao final do preenchimento possam visualizar o quadro e refletir sobre o todo. Peça que se concentrem nas possibilidades futuras.

Os estudantes devem colar a folha em algum lugar de fácil acesso para que possa consultá-la durante a sua caminhada para concluir o seu objetivo de construção do projeto de vida.

Projeto de Vida

Estado desejado

O que você ganha se obtiver os resultados esperados? (busca do prazer)	O que você perde se tiver os resultados esperados? (perda de valores)
O que você ganha se não obtiver o resultado? (sabotadores)	O que você perde se não obtiver o resultado? (motivadores)

Interação com a comunidade:

Professor(a) proponha que os estudantes compartilhem com seus familiares o quadro criado e que discutam com eles sobre o tema: “O projeto de vida concentra-se nas possibilidades futuras e não nos erros e sabotadores”.



Fonte: Pixabay

OFICINA # 3 – SOU FORTE

Querido(a) professor(a) esta oficina como parte integrante do **Eu, Nós e o Projeto**, objetiva oferecer subsídios para a construção do Projeto de Vida dos estudantes de forma efetiva e prática, além de apresentar ferramentas para formação integral dos estudantes.

Atividade 1 – Sabe quem sou?

Participantes:

Todos os estudantes.

Desenvolvimento:



Fonte: Pixabay

Professor(a) entregue uma folha de papel em branco e uma caneta para cada um dos estudantes.

Peça que escrevam alguns dados de sua vida, fazendo isso anonimamente e com letra de fôrma.

Deixe que os estudantes registrem pelo menos três elementos, o que deve levar de 5 a 7 minutos.

Quando todos terminarem recolha as folhas, redistribuindo-as, mas não para seus donos, fazendo uma troca.

Oriente-os para que, um de cada vez, leia em voz alta o que tem escrito na folha que receberam.

Quando o primeiro estudante acabar de ler caberá ao grupo descobrir de quem é, o que acontecerá sucessivamente até acabarem os estudantes. Marque quantos acertos eles terão e para encerrar comente quanto é bom conhecerem

uns aos outros para que possam se ajudar e construir uma amizade sólida.

Atividade 2 - Forças e fraquezas

Participantes:

Todos os estudantes.

Ambientação:



Fonte: Pixabay

Procure deixar o espaço agradável para esta atividade.

Desenvolvimento:

Solicite aos estudantes que após terem realizado a oficina anterior visualizando as suas áreas de interesse, seus sabotadores e motivadores, e que reflitam sobre as questões a seguir:

- Você conhece bem quais são as suas principais **forças e fraquezas pessoais**?

- Já parou para pensar em como você pode melhorar os seus resultados ao se conhecer melhor?

Professor(a) você irá utilizar de uma estratégia chamada análise de SWOT (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças).

Proponha aos estudantes que identifique seus pontos fortes e de melhoria, bem como busque um plano de ação para vencer as dificuldades e focar na conquista do seu projeto de vida.

Peça que fechem os olhos aumente a música e solicite que relaxem pensando em coisas que os deixem tranquilos.

Diga que vão começar, entregue uma cópia da folha (da análise SWOT que você encontra em tamanho maior no final desta atividade) para cada um e peça que preencham o quadro a seguir, respondendo às perguntas com sinceridade.

STRENGTH (FORÇA)

O que você faz melhor que as pessoas à sua volta? Qual característica sua geralmente é mais elogiada? Quais as suas habilidades? Quais são os seus valores? Quais áreas de conhecimento você tem maior domínio?

WEAKNESS (FRAQUEZA)

Quais tarefas você evita no seu dia a dia e por quê? O que você não se sente confiante em fazer? Existe alguma característica pessoal que você acha que te atrapalha? (Por exemplo, você precisa falar em público e se sente tímido). As pessoas geralmente esperam algo de você e, por mais que tente, não consegue atender as expectativas? Quais são seus hábitos negativos?

OPPORTUNITY (OPORTUNIDADE)

Onde existem oportunidades que você não está aproveitando? O que você pode fazer para aproveitá-las? O mercado de trabalho para o curso que você irá prestar está aquecido? Qual o futuro da sua profissão? Quais as novas tendências que estão surgindo?

THREAT (AMEAÇA)

Quais os obstáculos que você enfrenta hoje na sua vida? Você possui muitos competidores na mesma área que você? Os seus pontos fracos podem aumentar os seus riscos frente às ameaças? Você tem as competências necessárias para chegar ao seu objetivo? O que pode acontecer, que te impediria de alcançar suas metas?

Com todas as informações preenchidas comente com os estudantes que já estão com os dados necessários para identificar o que precisa ser melhorado para o alcance dos objetivos que elencarem como fundamentais.

Explique aos estudantes que é possível **cruzar as informações para auxiliar na tomada de decisão e planejamento das suas ações.**

	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
FORÇAS	FORÇAS X OPORTUNIDADES Aproveite ao máximo as vantagens para ampliar as oportunidades detectadas.	FORÇAS X AMEAÇAS Tire o maior proveito possível dos pontos fortes para minimizar os obstáculos.
FRAQUEZAS	FRAQUEZAS x OPORTUNIDADES Minimize suas deficiências ao mesmo tempo que aproveita as oportunidades de desenvolver-se.	FRAQUEZAS X AMEAÇAS Aperfeiçoe ou supere os pontos fracos e esteja alerta aos riscos.

Professor(a) peça que cada estudante leve seu quadro da análise Swot para casa e traga-o para a continuidade da oficina. Desafie-os a verificarem em casa se querem acrescentar algum elemento novo.

Ação com a comunidade:

Proponha também que os estudantes compartilhem com seus familiares a análise Swot e que juntos definam possibilidades para que os pais os apoiem e ampliem as condições de sucesso de cada um.

STRENGTH (FORÇA)

O que você faz melhor que as pessoas à sua volta? Qual característica sua geralmente é mais elogiada? Quais as suas habilidades? Quais são os seus valores? Quais áreas de conhecimento você tem maior domínio?

WEAKNESS (FRAQUEZA)

Quais tarefas você evita no seu dia a dia e por quê? O que você não se sente confiante em fazer? Existe alguma característica pessoal que você acha que te atrapalha? (Por exemplo, você precisa falar em público e se sente tímido). As pessoas geralmente esperam algo de você e, por mais que tente, não consegue atender as expectativas? Quais são seus hábitos negativos?

OPPORTUNITY (OPORTUNIDADE)

Onde existem oportunidades que você não está aproveitando? O que você pode fazer para aproveitá-las? O mercado de trabalho para o curso que você irá prestar está aquecido? Qual o futuro da sua profissão? Quais as novas tendências que estão surgindo?

THREAT (AMEAÇA)

Quais os obstáculos que você enfrenta hoje na sua vida? Você possui muitos competidores na mesma área que você? Os seus pontos fracos podem aumentar os seus riscos frente às ameaças? Você tem as competências necessárias para chegar ao seu objetivo? O que pode acontecer, que te impediria de alcançar suas metas?

OFICINA # 4 – ANÁLISE SWOT

Querido(a) professor(a) esta oficina como parte integrante do **Eu, Nós e o Projeto**, objetiva oferecer subsídios para a construção do Projeto de Vida dos estudantes de forma efetiva e prática, ampliando a visão de si mesmo e suas potencialidades.

Essa atividade é uma continuidade da oficina - Análise Swot, mas para estimular a participação efetiva de todos e a tomada de consciência das habilidades e limitações de cada um, você iniciará com a proposta a seguir.

Atividade 1 – Minha bandeira pessoal



Fonte: Pixabay

A atividade envolve artes e reflexão para que de forma prazerosa sejam levantados temas profundos.

Objetivos:

Possibilitar aos estudantes a identificação das suas habilidades e limitações.

Materiais:

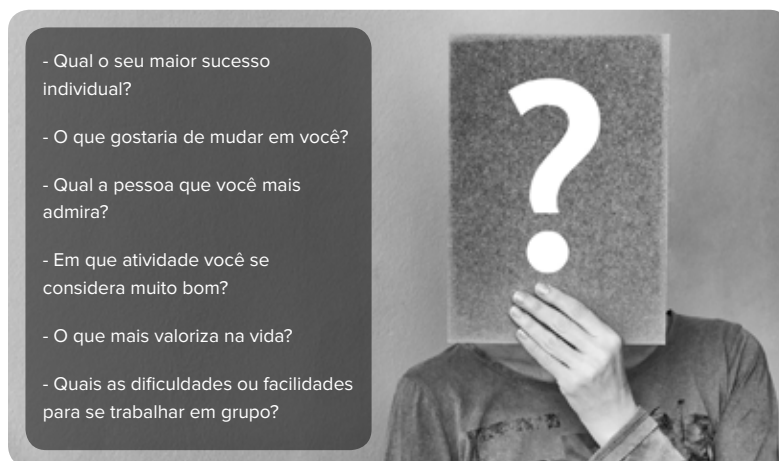
Folhas em branco, lápis preto, lápis de cor, borrachas.

Desenvolvimento:

Peça para que os estudantes se sentem espalhados pela sala. Dê a cada um dos estudantes uma folha em branco e distribua o material de desenho pela sala.

Explique aos estudantes que criarão uma bandeira e que esta geralmente representa um país e significa algo da história desse país. Nesta atividade cada um vai construir sua própria bandeira a partir de seis perguntas norteadoras que serão respondidas, por meio de desenhos ou de um símbolo.

Amplie as possibilidades de expressão dos estudantes dando-lhes a liberdade de se expressarem como quiserem, desde que sejam claras as informações para os participantes.



Fonte: Pixabay

Deixe que os estudantes realizem a proposta durante uns vinte minutos e verifique como está acontecendo a confecção da bandeira.

Quando todos tiverem terminado, divida o grupo em subgrupos e peça que compartilhem suas produções, comentem o que quiseram representar e as facilidades e dificuldades de encontrar os elementos mais adequados para montar a bandeira.

Interação com o público:

Professor(a) este é um momento importante reúna todos em um grande círculo, peça para que cada um exponha sua bandeira e que comente se descobriu algo novo sobre si mesmo ou sobre o grupo.

Atividade 2 – Forças e fraquezas

Professor(a) peça que os estudantes peguem seus quadros de análise Swot e comente que após analisarem seus pontos fortes e fracos e conhecerem suas oportunidades e ameaças, chega o momento de compartilhar o resultado com outro colega que também realizou a atividade

Explique que a ideia é que juntos possam ajudar um ao outro no plano de ação e a caminhar rumo à construção do seu projeto de vida.



Fonte: Pixabay

Interação com o público:

Solicite que formem duplas e que apresentem aos seus colegas o quadro montado. Na troca de ideias e reflexões diga que é importante identificarem pontos em comum e também como podem apoiar um ao outro para que os dois tenham melhores resultados em suas vidas.

Explique que cada um deverá complementar um ponto forte e um ponto fraco do colega com pelo menos uma característica, habilidade ou competência que não foi citada.

Num segundo momento podem identificar elementos que se distanciam muito e comentar a importância também destas diferenças

Na sequência, peça que discutam entre si sobre as oportunidades e ameaças.



Fonte: Pixabay

Comente que juntos um poderá ajudar o outro na construção de uma proposta nova.

Apresente neste momento a ideia de **Plano de ação** para os estudantes e motive-os para que em duplas criem um plano de ação para apoiar nas questões que precisam ser melhoras para alcançar o projeto de vida.

Mostre aos estudantes o passo a passo, comentando que,



O plano de ação direciona a pessoa a qualquer objetivo, pois tudo é possível quando se tem definido o que se quer e o que precisa ser realizado para alcançar.



O que? - Defina o que será feito.

Quem? - Indique um responsável pela ação.



Quando? - Determine os prazos para a realização de cada tarefa/ação.

Onde? - Cite onde será feita a ação.



Porque? - Reflita sobre a importância da execução das atividades e o motivo para que esta ação seja concluída.

Como - Mencione como será feito.



Quanto? - Levante os custos para a realização destas atividades.

Peça que elenquem um dos pontos fracos mais relevantes para a construção do plano de ação. Os estudantes precisam escrever na parte da folha grande onde montarão o plano, qual a situação-problema que pretendem resolver ou minimizar com o plano.

Esta atividade, professor(a), deve ter um tempo maior para a execução. Procure circular pelas mesas de trabalho para que possa tirar dúvidas e apoiar a construção do material de forma concisa e efetiva.

Depois que todos tiverem completado o plano de ação peça que verifiquem se o resultado está como imaginavam. Solicite também que comentem se tinham ideia que uma situação-problema poderia ser resolvida desta forma.

Interação com a comunidade:

Professor(a), comente com os estudantes que vai montar um painel digital com as fotos que tirará dos planos de ação e que ficarão disponíveis para que todos tenham acesso e possa ver as ideias das outras duplas e quem sabe, melhorar algum ponto que precisarem.

Verifique os estudantes que podem te apoiar na montagem do painel digital, existem vários gratuitos na internet e que podem ser grupos fechados. Estes aplicativos permitem inserir fotos, vídeos, textos, *podcasts*, etc.



Fonte: Pixabay

Entende-se que este tipo de proposta possibilita que os estudantes se desenvolvam de forma mais autônoma, crítica e criativa, reconhecendo seu espaço na família, na sociedade e no mundo.

Compartilhe o Mural digital nas redes sociais ou no ambiente virtual da instituição se houver.

