



Ficha de Atividade

—
A Escada da Confiança

Título da Atividade:

A Escada da Confiança

Tema da Atividade:

Explorar o crescimento pessoal e o desenvolvimento da liderança, identificando marcos de confiança e refletindo sobre a autoconfiança como educador de pares.

Resultados de Aprendizagem:

- Reconhecer como a sua confiança evoluiu ao longo da formação.
- Identificar pontos fortes e desafios pessoais relacionados com liderança e facilitação.
- Desenvolver estratégias para aumentar a confiança em futuros papéis de educação de pares.
- Apoiar os pares celebrando o crescimento e incentivando a auto-reflexão positiva.

Duração: 90min

- Introdução: 10 minutos
- Atividade A Escada da Confiança: 45 minutos
- Círculo de Apoio entre Pares: 20 minutos
- Reflexão e Encerramento: 15 minutos

Materiais:

- Flip-charts / quadros brancos
- Marcadores, canetas
- Notas autocolantes (Sticky notes)
- Folhas de papel grande ou cartolinas (com forma de escada desenhada)
- Fita-cola / Patafix
- Cronómetro
- Diários para reflexão

Descrição da Atividade:

Passo 1 – Introdução (10 minutos):

O Facilitador acolhe os participantes e introduz a metáfora da Escada da Confiança. Explica que a confiança cresce passo a passo, cada experiência, desafio ou sucesso adiciona um novo degrau. Convida os participantes a refletirem sobre a formação e a re-cordarem momentos em que se sentiram incertos, corajosos, orgulhosos ou empoderados.

Pergunta:

- “O que te ajudou a sentires-te mais confiante durante estes dias?”
- “Quando é que te surpreendeste a ti próprio?”

Passo 2 – Atividade Principal: Construir a Escada da Confiança (45 minutos):

Dividir os participantes em pares ou pequenos grupos.

Dar a cada grupo uma folha grande com uma escada desenhada (cerca de 5–6 degraus).

Pedir-lhes que rotulem cada degrau com um momento de crescimento da confiança, por exemplo:

- Falar em frente ao grupo
- Apoiar um par num desafio
- Liderar uma atividade pela primeira vez
- Receber feedback positivo

Incentivar a decoração, desenhos ou frases curtas. Assim que as escadas estiverem completas, os grupos partilham um momento de destaque com toda a sala.

Passo 3 – Círculo de Apoio entre Pares (20 minutos):

- Sentam-se em círculo. Cada participante é convidado a partilhar (voluntariamente) um breve momento pessoal de crescimento ou desafio durante a formação.
- Após cada partilha, o grupo responde com declarações de apoio como:
 - “Se eu fosse o teu educador de pares, eu ...”
 - “Uma forma como eu poderia apoiar-te é ...”
- O Facilitador garante um ambiente seguro, confidencial e sem julgamentos.

Passo 4 – Reflexão e Encerramento (15 minutos):

Reunir o grupo novamente e discutir:

- O que significa confiança para ti como educador de pares?
- Como podes ajudar os outros a sentirem-se confiantes quando lideras?
- Que objetivo pessoal vais levar contigo após esta formação?

Incentivar cada participante a escrever uma frase no seu diário começando por:

“Sinto-me mais confiante como educador de pares quando ...”

Minha reflexão:

- Duas forças que demonstraram hoje.
- Uma competência de comunicação ou liderança que querem melhorar.
- Uma ação realista que poderiam tomar para partilhar a sua mensagem de bem-estar digital com outros.

Notas do Debate de Grupo:

Perguntas e Sugestões

1. Que fatores te ajudaram a sentir mais confiante no teu papel de educador de pares?
2. Como podes apoiar os outros a construir a sua própria confiança?
3. O que aprendeste sobre ti próprio através da partilha e escuta de hoje?
4. Quais atividades da formação te ajudaram a crescer mais?



SERENITY



**Cofinanciado pela
União Europeia**

"Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas. Número do Projeto: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246"

