

<b>TÉCNICA DE FACILITAÇÃO</b>	<b>Carta para mim</b>
<b>PROPÓSITO / FOCO CENTRAL</b>	#definição de intenções #perspectiva #visão #tomada de decisão
<b>FASE</b>	#ação #fecho
<b>COMPETÊNCIA / CONTEÚDO</b>	#introspecção #autorreflexão #avaliação
<b>PERÍODO DE TEMPO EM MINUTOS</b>	#<15 #<30 #<60
<b>TAMANHO DO GRUPO EM PESSOAS</b>	#1-5 #6-15 #16-30
<b>NÍVEL DE FACILITAÇÃO</b>	Iniciante
<b>ZONA DE CONFORTO</b>	Seguro

## Introdução

Muitas vezes feito no final de um workshop ou programa, o objetivo deste exercício é apoiar os participantes na aplicação dos seus conhecimentos e aprendizagens, escrevendo uma carta e enviando-a para si próprios para o seu futuro. Os participantes podem definir ações-chave que gostariam que o seu eu futuro fizesse e expressar as razões pelas quais a mudança é necessária

## Ferramentas necessárias (o que precisa)

- Escolha uma ferramenta de quadro branco online que permita utilizar écrans grandes e com capacidade de zoom.
- Utilize uma ferramenta de videoconferência à sua escolha.
- Cada participante precisa: caneta, papel, marcador, envelope.

## Passos

1. Verifique com os participantes se eles têm o equipamento necessário preparado. Explique que eles vão escrever uma carta aos seus futuros e que isto os ajudará a aplicar os seus conhecimentos e aprendizagens do workshop/programa. Diga-lhes que devem abrir a carta em X meses, e que devem considerar isso ao escrevê-la. pode definir o período de tempo com o grupo.

**Notas do facilitador:** *Este exercício pode ser tão aberto ou fechado quanto achar apropriado. Pode restringi-los a três ações de ponto que os participantes precisam acompanhar. Ou pode dar-lhes a liberdade de escrever o que eles quiserem para si mesmos. Julgue as necessidades do grupo e o propósito da sessão.*

2. Escreva uma pergunta de foco e compartilhe-as. Estas podem ser definidas por, ou através de discussão com o grupo. Por exemplo:
  - *O que irei conseguir até X data?*
  - *O que vou fazer amanhã, na próxima semana, no próximo mês?*
  - *Como me sinto agora em relação ao meu trabalho/trabalho/equipa? E como quero que o meu eu futuro se sinta?*
  - *Não te esqueças...*
  - *Eu quero mudar... porque...*

Dê-lhes cerca de 10 minutos para completarem as suas cartas/cartas. Mais se eles precisarem de tempo e for flexível.

3. Peça aos participantes para fazerem uma nota no seu calendário para abrir a carta no dia acordado.

## Truques e Dicas

- pode simplesmente usar vários softwares ou ferramentas online para escrever as cartas.

## Fonte

<http://toolbox.hyperisland.com>



Co-funded by the  
 Erasmus+ Programme  
 of the European Union

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Declaração de exoneração de responsabilidade: Os pontos de vista e opiniões expressos nesta publicação são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista da Comissão Europeia. Desenvolvido pela parceria FAVILLE. Todos os métodos e ferramentas © seus respectivos proprietários.