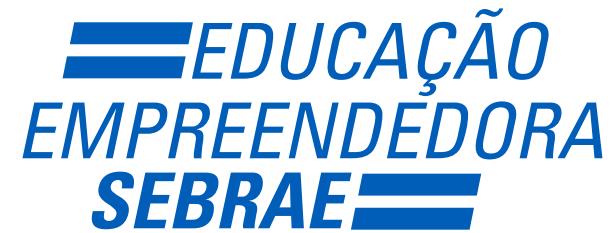


Módulo 1

# Despertar meu eu!

Ensino Médio



Curso  
**Despertar**

Para começo de conversa...

# Já pensou em se conhecer melhor?

Hora de despertar o seu eu e exercitar o autoconhecimento, além de entender os pontos da sua vida que podem ser levados para outro nível ao conquistar a autorrealização.



## Sabia que...

**Autoconhecimento** refere-se ao ato de visualizar e delinear quem é, o que quer ou o que deseja, e como pode fazer para alcançar seu eu ideal.

Alguns conceitos e ferramentas podem facilitar o seu processo de aprendizagem. Para saber identificar quais são seus sonhos e torná-los realidade, utilizaremos:

### Conceitos

#### Autoconhecimento e identidade

- Noção de identidade pessoal
- Valores e crenças
- Interesses e habilidades
- Experiências

#### Desenvolvimento pessoal e social

- Inteligência emocional
- Empatia
- Resiliência
- Autoconfiança

– □ ×

#### Planejamento de vida e carreira

- Metas pessoais e profissionais
- Plano de ação
- Projeto de vida

#### Empreendedorismo

- O que são competências
- Processo de identificação de competências já desenvolvidas e em desenvolvimento

### Ferramentas

• **Dinâmica do espelho**

• **Roda da vida**

• **Minha vida em um feed**

– □ ×

# Para despertar, é preciso:



Explorar identidade, valores, interesses e habilidades.



Avaliar características pessoais, como habilidades, pontos fortes e áreas de desenvolvimento.



Visualizar o que deseja alcançar no futuro.

# Perguntas essenciais

Quais são os meus pontos fortes e de desenvolvimento?

Quais são os meus valores, gostos, habilidades e princípios fundamentais?

Quais são as práticas de autocuidado e autodesenvolvimento que posso adotar para fortalecer meu bem-estar e crescimento pessoal?

Quais são as minhas crenças e perspectivas sobre mim mesmo e como elas influenciam minhas ações e meus resultados?

Como posso identificar e superar os meus medos e minhas limitações?





# Contextualizar



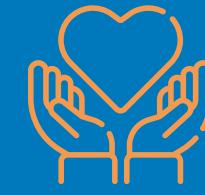
**para aprender o que  
faz sentido.**

## Entendendo a si mesmo: o que é o autoconhecimento?

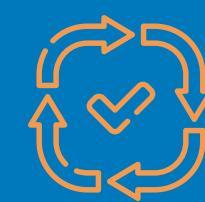
O autoconhecimento busca desenvolver controle emocional para:



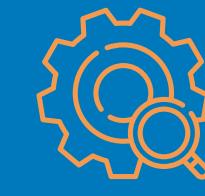
Evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade e instabilidade emocional.



Exercitar o bem-estar.



Gerar resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.



Desenvolver a capacidade para permanecer equilibrado em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que ferem o emocional.



Estimular fatores positivos sobre si e detectar os negativos a fim de modificá-los favoravelmente.

**au.to.co.nhe.ci.men.to**

(substantivo masculino)

Conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio.

# Escritores da Liberdade

*“A experiência leva ao sucesso”*

O filme Escritores da Liberdade (2007), dirigido por Richard LaGravenese, baseia-se na história real de Erin Gruwell, uma professora do ensino médio que inspira seus estudantes, muitos dos quais foram abandonados pelo sistema, a reescreverem suas vidas através da escrita.

Ao longo do filme, o tema do autoconhecimento é explorado não apenas na jornada da professora, mas também, e mais significativamente, nas vidas de seus alunos.





O diagrama é uma representação circular das competências empreendedoras. No centro, uma grande órbita branca contém o texto "Competências Empreendedoras". A órbita é dividida em duas seções principais: uma laranja à esquerda e uma azul à direita. Através de linhas de conexão, 15 competências são listadas ao redor da órbita, alternando entre as duas cores. As competências laranjas, da esquerda para a direita, são: "Identificar oportunidades" (1), "Criatividade" (2), "Visão" (3), "Valorizar ideias" (4), "Pensamento ético e sustentável" (5), "Autoconsciência e autoeficácia" (6), "Motivação e perseverança" (7) e "Mobilizar recursos" (8). As competências azuis, da esquerda para a direita, são: "Literacia financeira e econômica" (9), "Mobilizar terceiros" (10), "Tomar a iniciativa" (11), "Planejar e gerir" (12), "Lidar com a incerteza, a ambiguidade e o risco" (13), "Trabalhar com outros" (14) e "Aprender com a experiência" (15).

**Competências Empreendedoras**

Identificar oportunidades

1

Criatividade

2

Visão

3

Valorizar ideias

4

Pensamento ético e sustentável

5

Autoconsciência e autoeficácia

6

Motivação e perseverança

7

Mobilizar recursos

8

Literacia financeira e econômica

9

Mobilizar terceiros

10

Tomar a iniciativa

11

Planejar e gerir

12

Lidar com a incerteza,  
a ambiguidade e o risco

13

Trabalhar com outros

14

Aprender com a experiência

15

# Você vê, eu vejo

Vamos nos ver pelos olhos dos outros?

## Instruções:

- 1 Materiais em mãos
- 2 Circulando
- 3 Selecione sua dupla
- 4 Eu te vejo
- 5 Você me vê
- 6 Além dos olhos
- 7 Seu espelho, meu espelho

## Recursos:

- Papel
- Caneta ou lápis

## Tempo: 50 minutos.

Desperte para refletir, anotar, criar, olhar para si!

## Rotina de pensamento

**Vamos usar os “Valores, identidades, ações” para refletir sobre o seu retrato!**

**Valores - Quais valores o desenho faz você refletir?**

- ↳ Você reconhece esses valores em você?

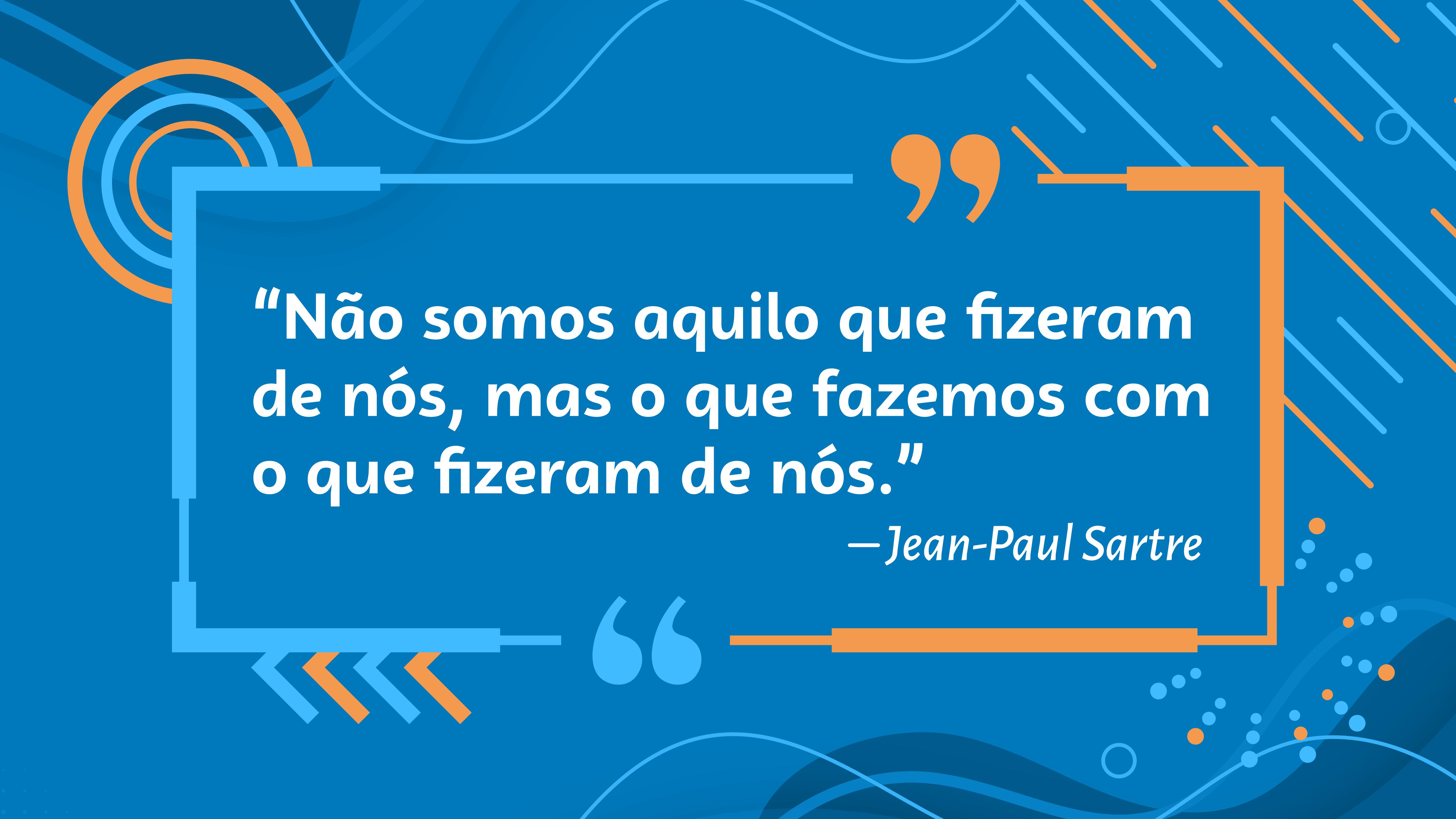
**Identidades - Esse desenho te reflete como pessoa?**

- ↳ Qual imagem você obtém por meio do que foi retratado?
- ↳ Tem algo que você esperava que fosse estar no retrato, mas não está? O que é e por quê?

**Ações - Quais ações esse trabalho encoraja?**

- ↳ O que essa imagem percebida de você te inspira a fazer?
- ↳ Essa imagem te desperta sensação de mudança?





“Não somos aquilo que fizeram de nós, mas o que fazemos com o que fizeram de nós.”

— Jean-Paul Sartre

# Problematizar

**para transformar desafios  
em oportunidades.**

# Identificando caminhos

O quanto você se conhece?

## Algumas problematizações:

- Qual a imagem que você tem de si mesmo?
- Quais são seus pontos fortes?
- Como seus pontos fortes podem te ajudar a ser uma pessoa melhor?
- Quais pontos você pode melhorar?
- Qual a imagem que você gostaria de passar?
- Quem te inspira, seja profissionalmente ou pela personalidade?
- Como você se vê em 5 anos?



# Tabela do autoconhecimento

Agora que você refletiu sobre o seu eu, coloque o que descobriu no papel!

## Instruções:

- 1 Observe a tabela do autoconhecimento.
- 2 Preencha de acordo com o que entende de si mesmo.
- 3 Guarde essa tabela para olhar sempre que precisar refletir sobre onde está e onde quer chegar!

## Recursos:

- Tabela do autoconhecimento
- Caneta ou lápis

## Tempo:

 20 minutos.

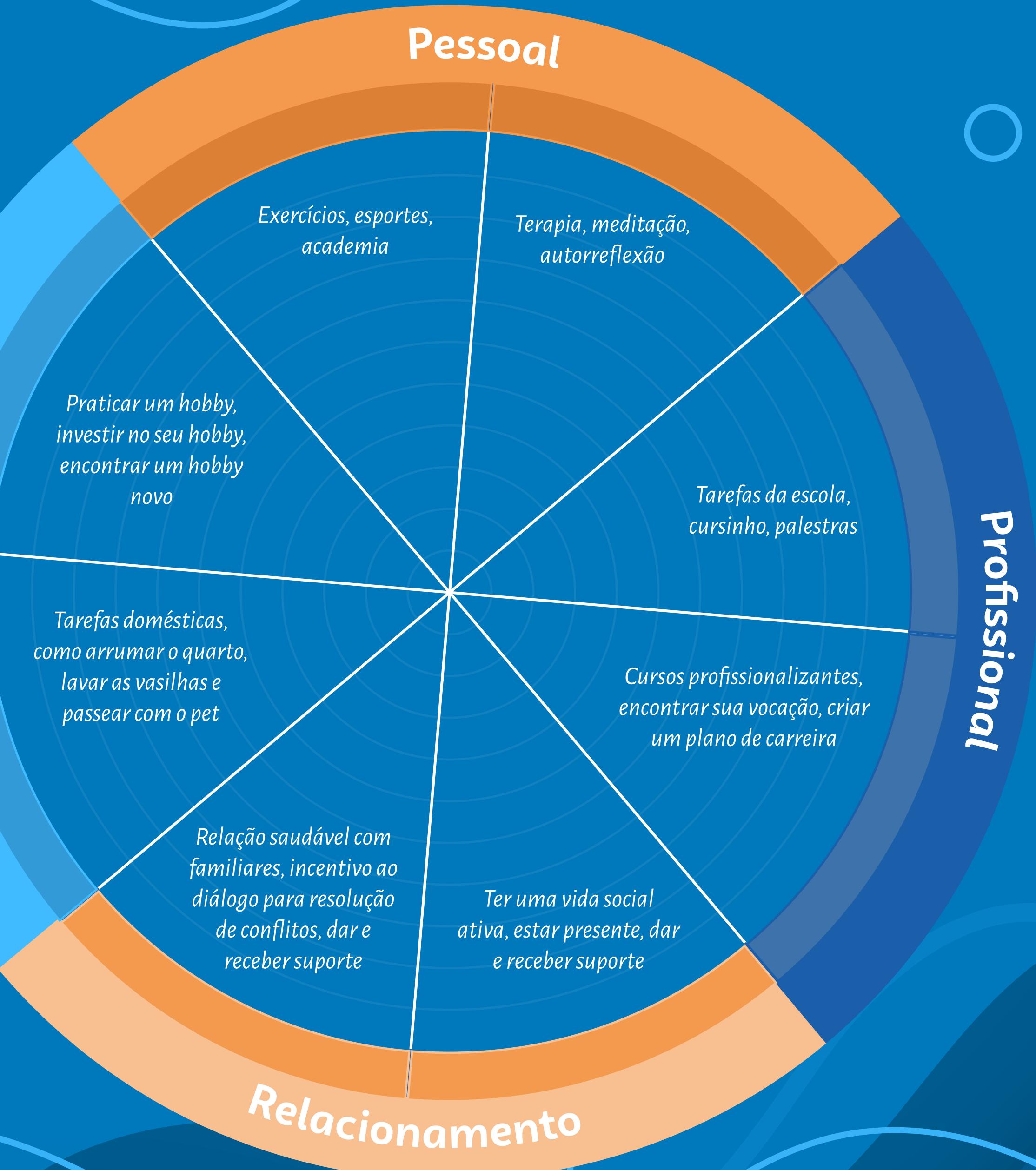
Você sabia que...

# É possível mapear sua felicidade?

Para mapear seu nível de autossatisfação em diferentes áreas da sua vida, você pode contar com uma ferramenta muito útil chamada Roda da Vida!

A ideia é que ela te ajude a visualizar diferentes aspectos da sua vida, tornando mais fácil mapear pontos de melhora. Isso te ajudará a entender onde pode investir para se sentir mais feliz e realizado consigo mesmo.

Qualidade de Vida



# Roda da Vida

Hora de mapear seus níveis de autossatisfação e entender o próximo passo para o autoaprimoramento!

## Instruções:

- 1 Observe a roda da vida.
- 2 Visualize a métrica de zero a dez.
- 3 Entenda como avaliar cada setor.
- 4 Dê a nota e analise.
- 5 Considere o seu eu do futuro.
- 6 Compartilhe suas ideias.

## Recursos:

- Roda da Vida
- Caneta ou lápis

## Tempo:

50 minutos.

The booklet contains the following text and diagrams:

**Visualize a métrica de zero a dez:**  
Observe que cada setor conta com uma sequência de números que vão de zero a dez. Isso servirá para que avalie cada setor de acordo com o seu nível de satisfação em relação à sua vida, sendo o: nada satisfeito e algo precisa ser feito para melhorar esse setor urgentemente, e 10: muito feliz com essa área da sua vida.

**Entenda como avaliar cada setor:**  
Para entender como avaliar cada setor da sua vida, pense em cada item individualmente, considerando se existe alguma forma de melhoria para ele ou se já está na sua melhor forma.

**Dê a nota e analise:**  
Pegue um lápis e marque a nota dada para cada setor na roda da vida. Observe, de forma geral, qual categoria da sua vida está na sua melhor versão e qual você deverá analisar para melhorar.

**Considere o seu eu do futuro:**  
Não se esqueça que essas melhorias deverão contribuir para a pessoa que você quer se tornar. Ou seja, se a sua ideia é ser um empreendedor de sucesso, então é muito importante focar suas melhorias na categoria de "profissional". Só não se esqueça: equilíbrio é tudo! De nada adianta estar nota 10 em um setor e nota 0 em outro, afinal, todos são aspectos da sua vida e influenciam não somente no seu autoconhecimento, mas também na sua autossatisfação.

**Compartilhe suas ideias:**  
Hora de ouvir e ser ouvido! Acesse a plataforma digital para executar a dinâmica da roleta da vida. Cada estudante deverá rodar a roleta uma vez e explicar a nota dada para o setor que for selecionado. Sinta-se livre para compartilhar o motivo e ouvir vivências de outros estudantes com notas similares à sua.

**Compartilhe a sua Roda da Vida com seus colegas usando a Roleta da Vida!**  
Acesse a roleta por meio do QR Code, gire a roleta e conte para a turma qual a nota que você deu para o setor selecionado e por quê. Não tenha medo de compartilhar até onde se sentir confortável e ouvir seus colegas caso tenham dicas ou palavras de apoio!

**Qualidade de Vida**

**Pessoal**

**Profissional**

**Relacionamento**

**Carreira**

**Estudos**

**Amizades**

**Família**

**Hobbies**

**Equilíbrio emocional**

**Saúde física**

**Curtação**

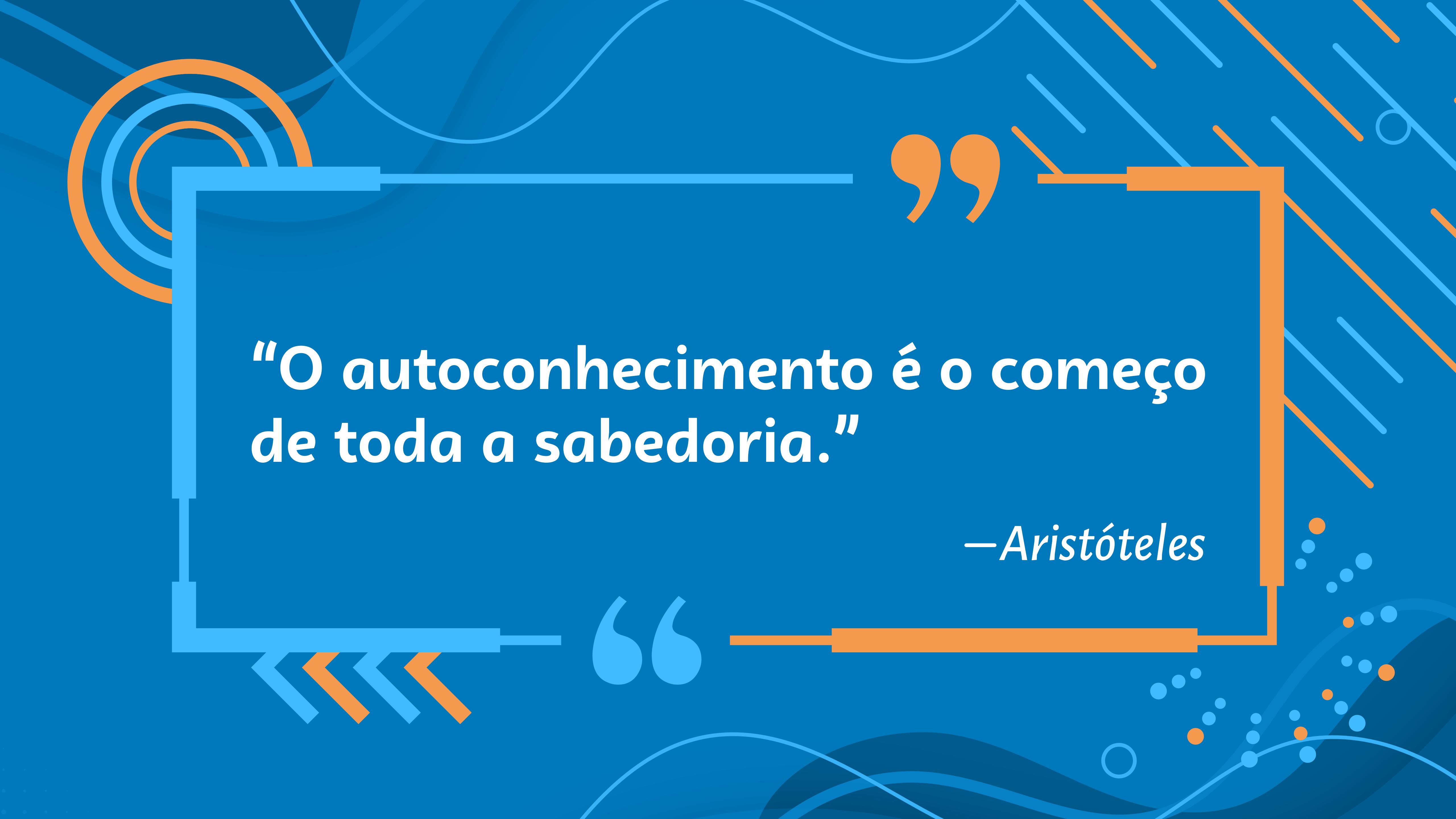
**QR Code**

**Vamos praticar?**

Acesse a plataforma digital usando o QR ao lado. Em seguida, peça para que um estudante rode a **Roleta da Vida** e compartilhe com a turma qual a nota do setor selecionado ele dá (de um a dez) e porquê.

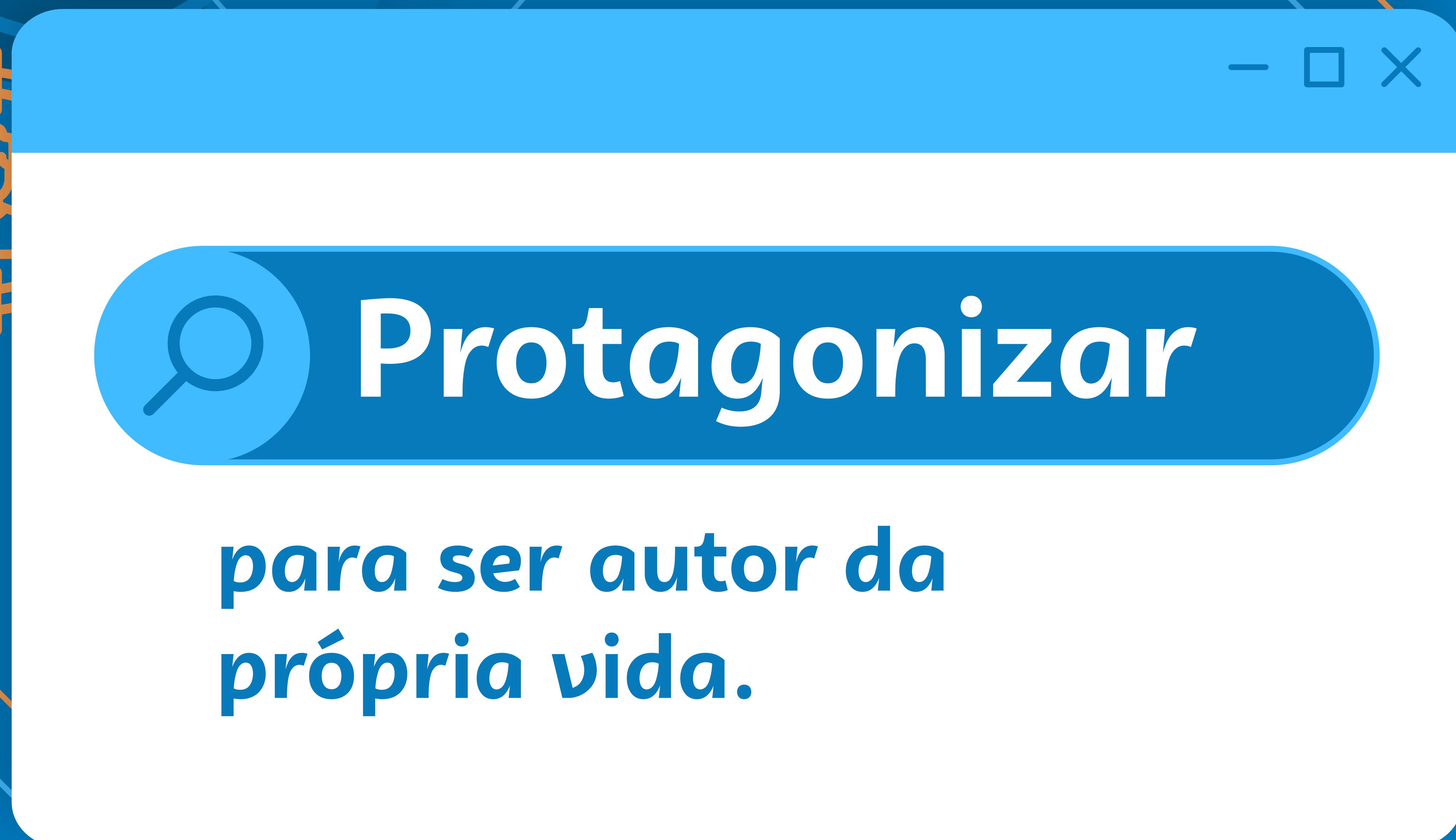
**QR Code:**





“O autoconhecimento é o começo  
de toda a sabedoria.”

—Aristóteles



# Protagonizar

**para ser autor da  
própria vida.**

## Despertar para traçar os caminhos da minha vida

Para atingir a versão desejada de si mesmo, é essencial ter uma **compreensão clara dos meios necessários para isso**, assim como estabelecer viabilidades. Isso implica entender quais as metas que conduzirão ao objetivo final. Uma metodologia eficaz e acessível para facilitar essa visão é a elaboração de um **plano de ação**. Este plano irá te guiar por meio dos diversos caminhos possíveis para alcançar suas aspirações.



# Diagrama Espinha de Peixe

Crie um plano de ação identificando a origem da sua insatisfação!

## Instruções:

- 1 Escolha a área da Roda da Vida que deseja melhorar.
- 2 Responda os 6 M's que constituem a espinha do peixe.

## Recursos:

- Planner
- Lápis, caneta e post its, etc.

## Tempo:

20 minutos.

### "O que é o diagrama espinha de peixe?

Análise detalhada da relação entre causa e efeito, com o objetivo de levantar hipóteses que permitam identificar a causa raiz do problema indicado. Ao aplicar esse processo, busca-se compreender não apenas as manifestações superficiais dos problemas, mas, sobretudo, as origens veladas que os provocam.



# Minha vida em um feed

Trace caminhos para a autorrealização!

## Instruções:

- 1 Crie uma conta no Instagram.
- 2 Trace suas metas.
- 3 Pense na execução e registre.
- 4 Poste e compartilhe ideias.

## Recursos:

- Planner.
- Revistas, fotos, imagens para colagem, etc.
- Cola, lápis e caneta.
- Smartphone.

Tempo: 20 minutos.



## Para te motivar!

Seja adolescente ou jovem adulto, encontramos problemas de autoaceitação que, muitas vezes, podem ter origens externas. É complicado definirmos quem somos sem aceitar de onde viemos e sem entender que podemos ser mais e além do que nossos pais ou responsáveis já nos mostraram.

**No episódio “decepcionar os pais”, Ellora reflete sobre as limitações do autoconhecimento e autodesenvolvimento por medo de decepcionar os pais ao testar coisas novas ou se permitir ser como é.**

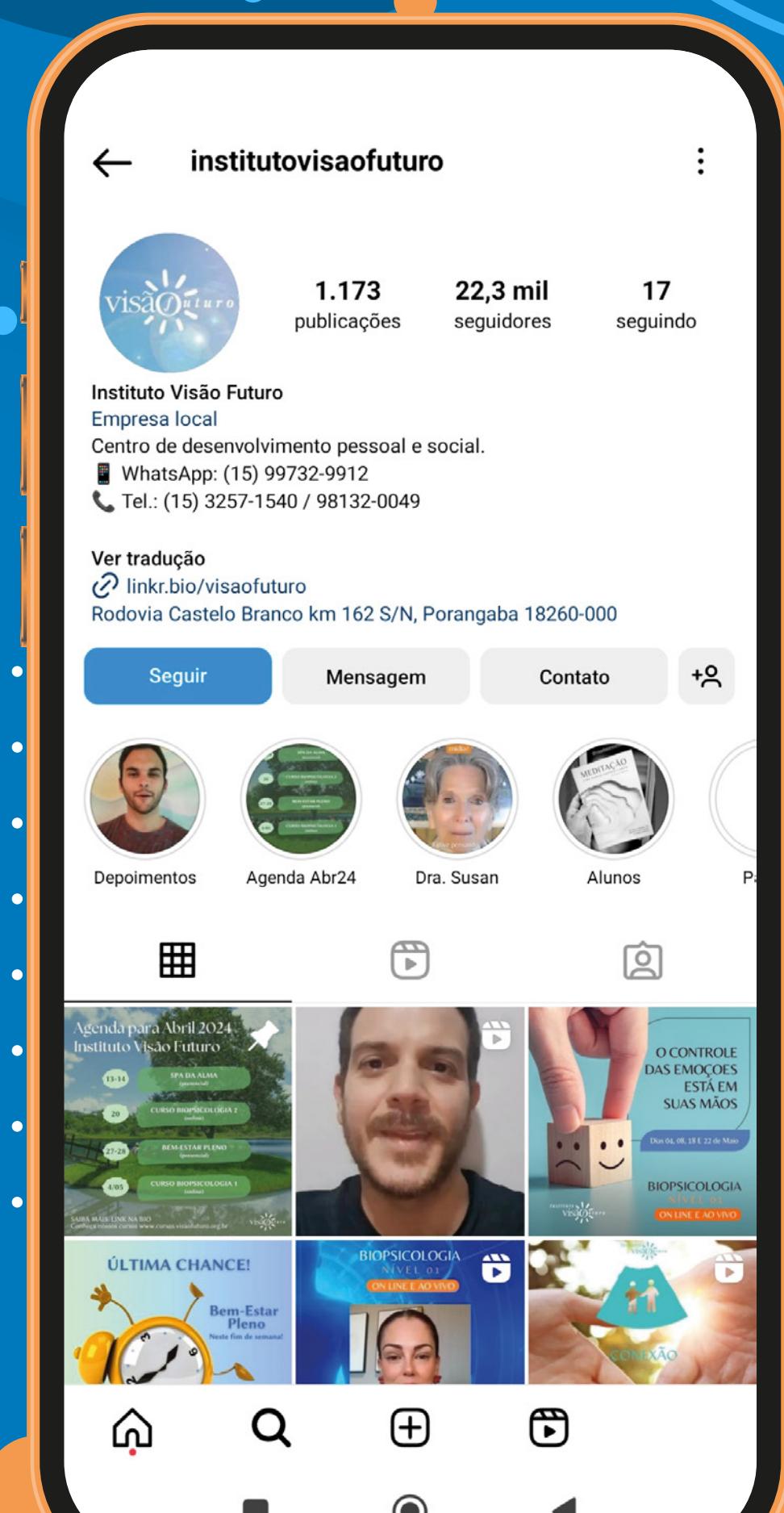
**Ellora Haonne**

Influencer  
Podcaster

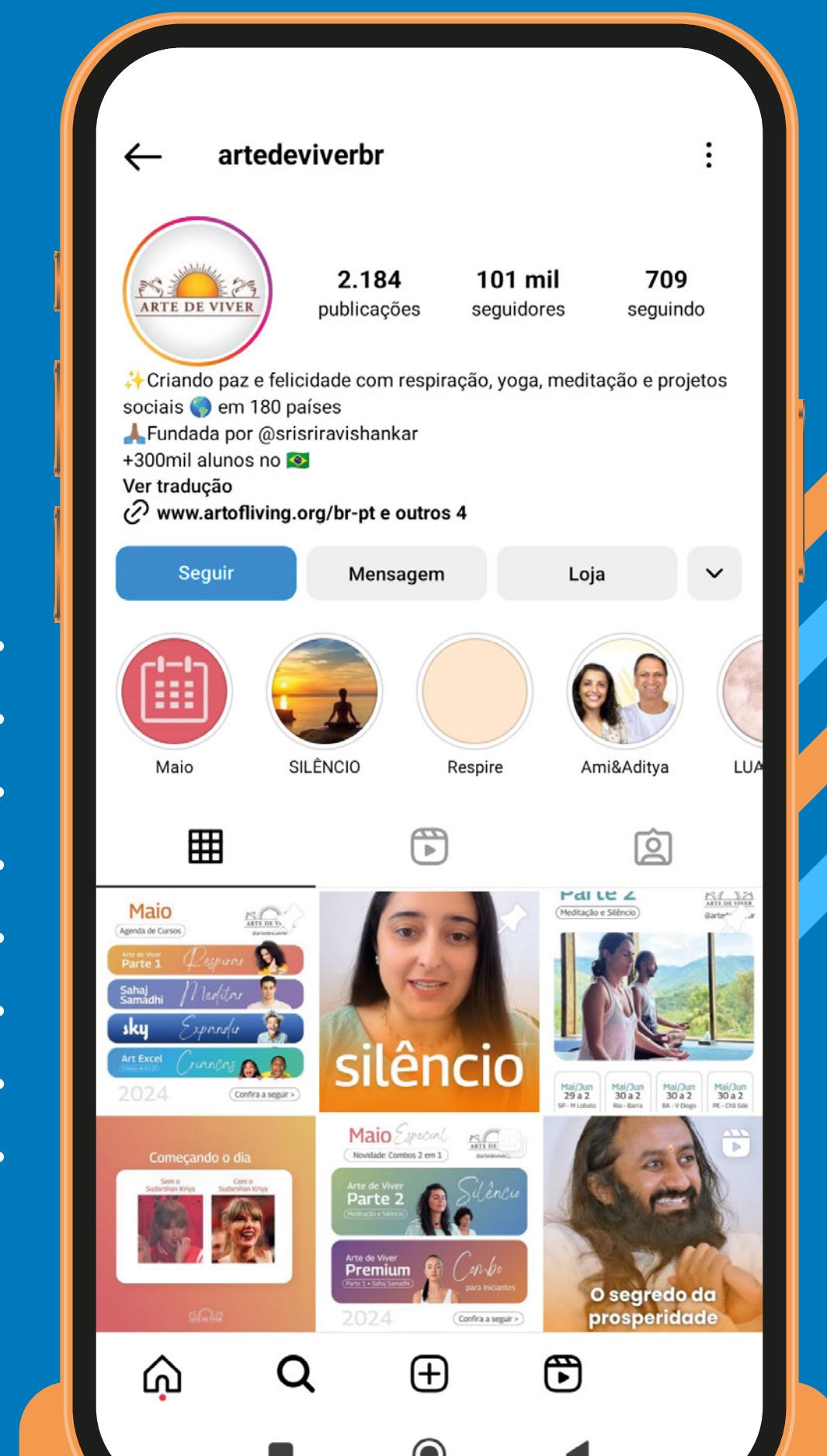
Fala da vida  
como ela é!



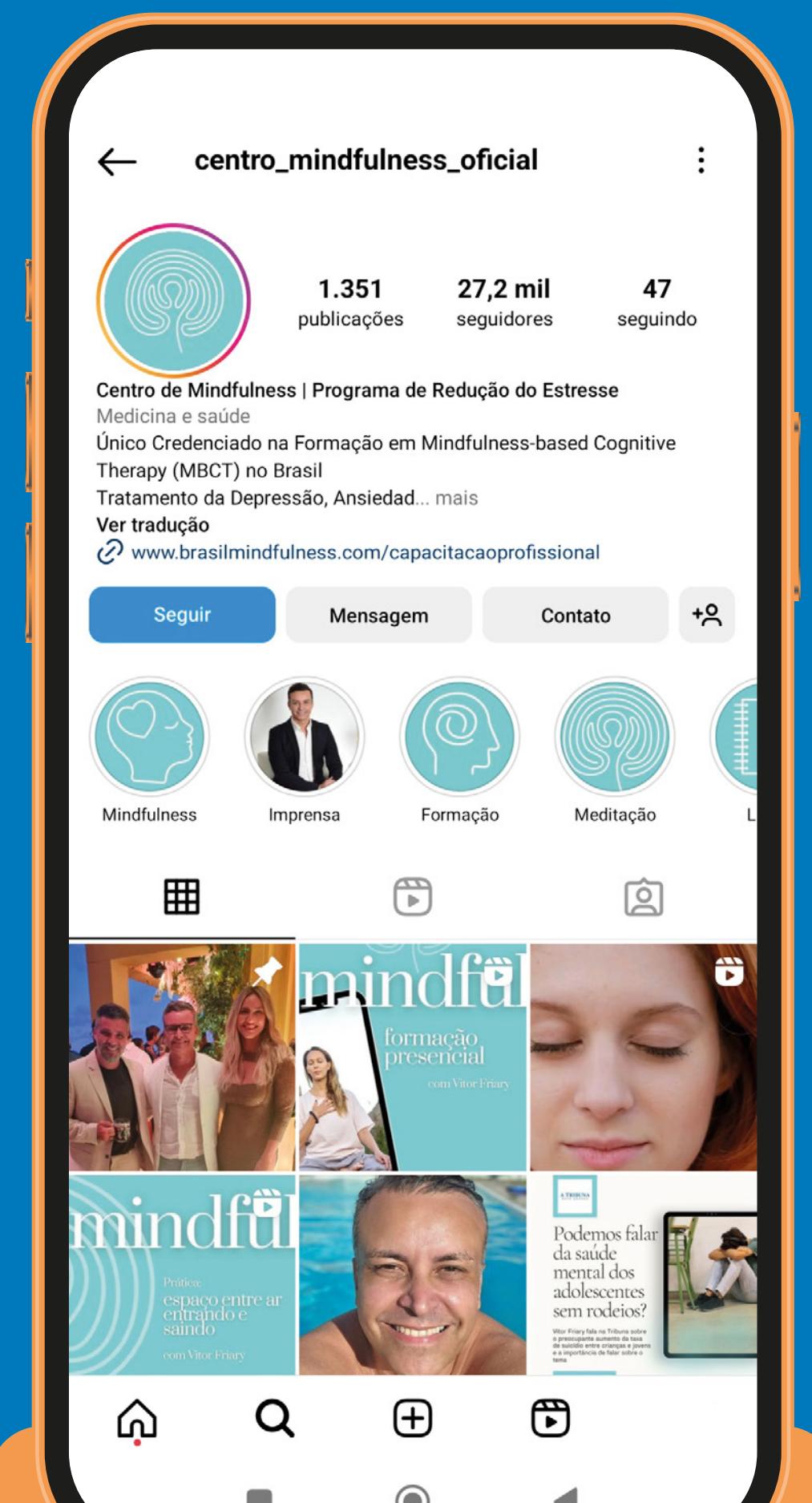
# Match com o especialista...



**Instituto Visão Futuro**  
@institutovisaofuturo



**Arte de Viver**  
@artedeviverbr

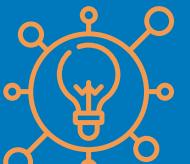


**Centro de Mindfulness**  
@centro\_mindfulness\_oficial

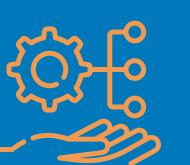
# Agora você já sabe como despertar seu eu!

Protagonize e empreenda na sua própria vida.

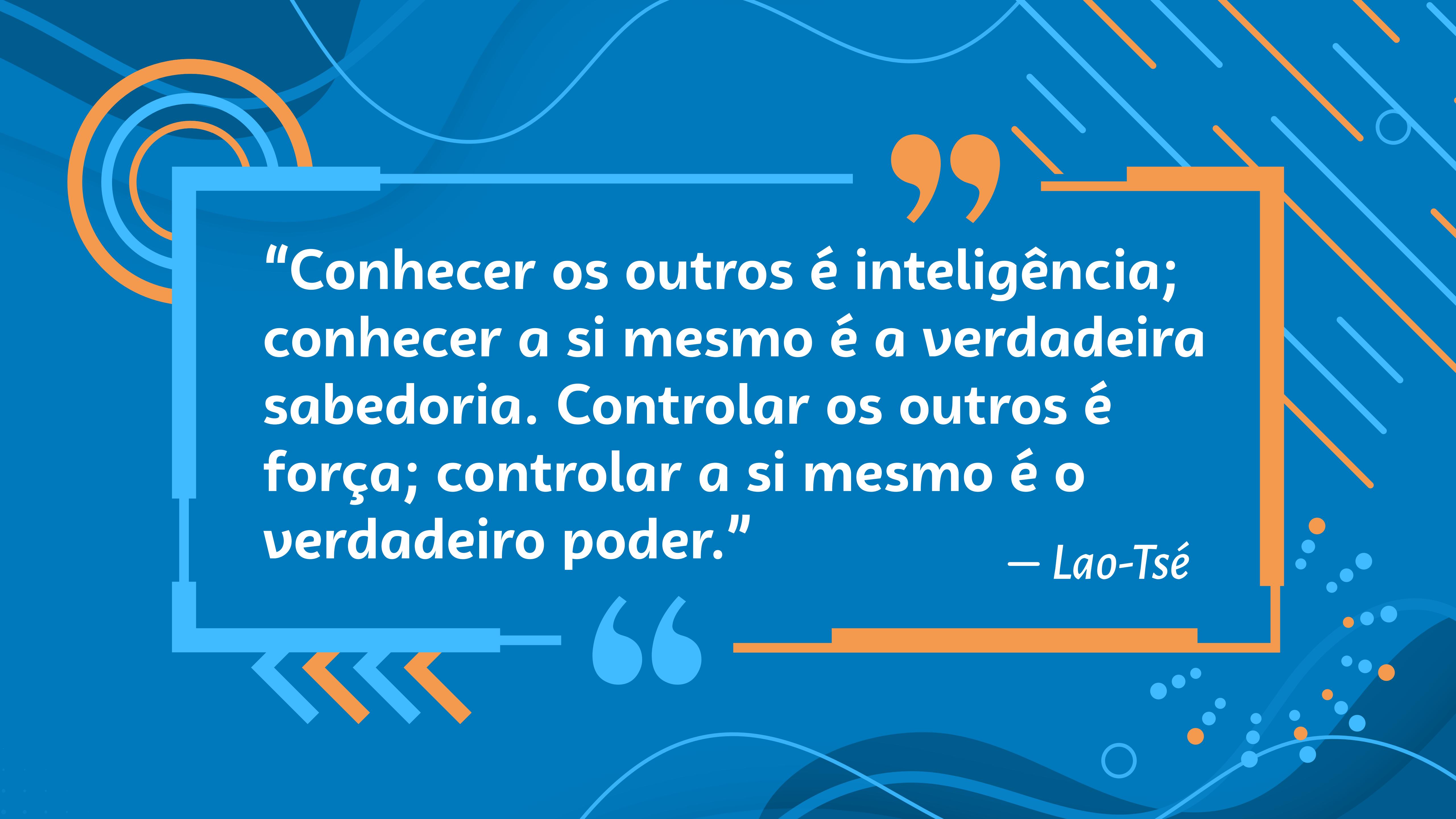
Três aprendizados de ouro:

 **Revisite e refaça sempre que quiser a Roda da Vida.**

 **Trace metas claras e registre seus avanços.**

 **Compartilhe suas vivências! Você não precisa passar pela jornada de autoconhecimento sozinho.**





“Conhecer os outros é inteligência;  
conhecer a si mesmo é a verdadeira  
sabedoria. Controlar os outros é  
força; controlar a si mesmo é o  
verdadeiro poder.”

— Lao-Tsé



**EDUCAÇÃO**  
**EMPREENDEDORA**  
**SEBRAE**

Curso  
**Despertar**