

Módulo 1

Despertar meu eu!

Ensino Médio



EDUCAÇÃO
EMPREENDEDORA
SEBRAE

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?



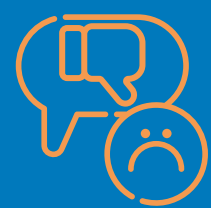


Contextualizar

**para aprender o que
faz sentido.**

Entendendo a si mesmo: o que é o autoconhecimento?

O autoconhecimento busca desenvolver controle emocional para:



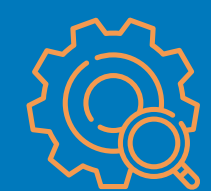
Evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade e instabilidade emocional.



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.

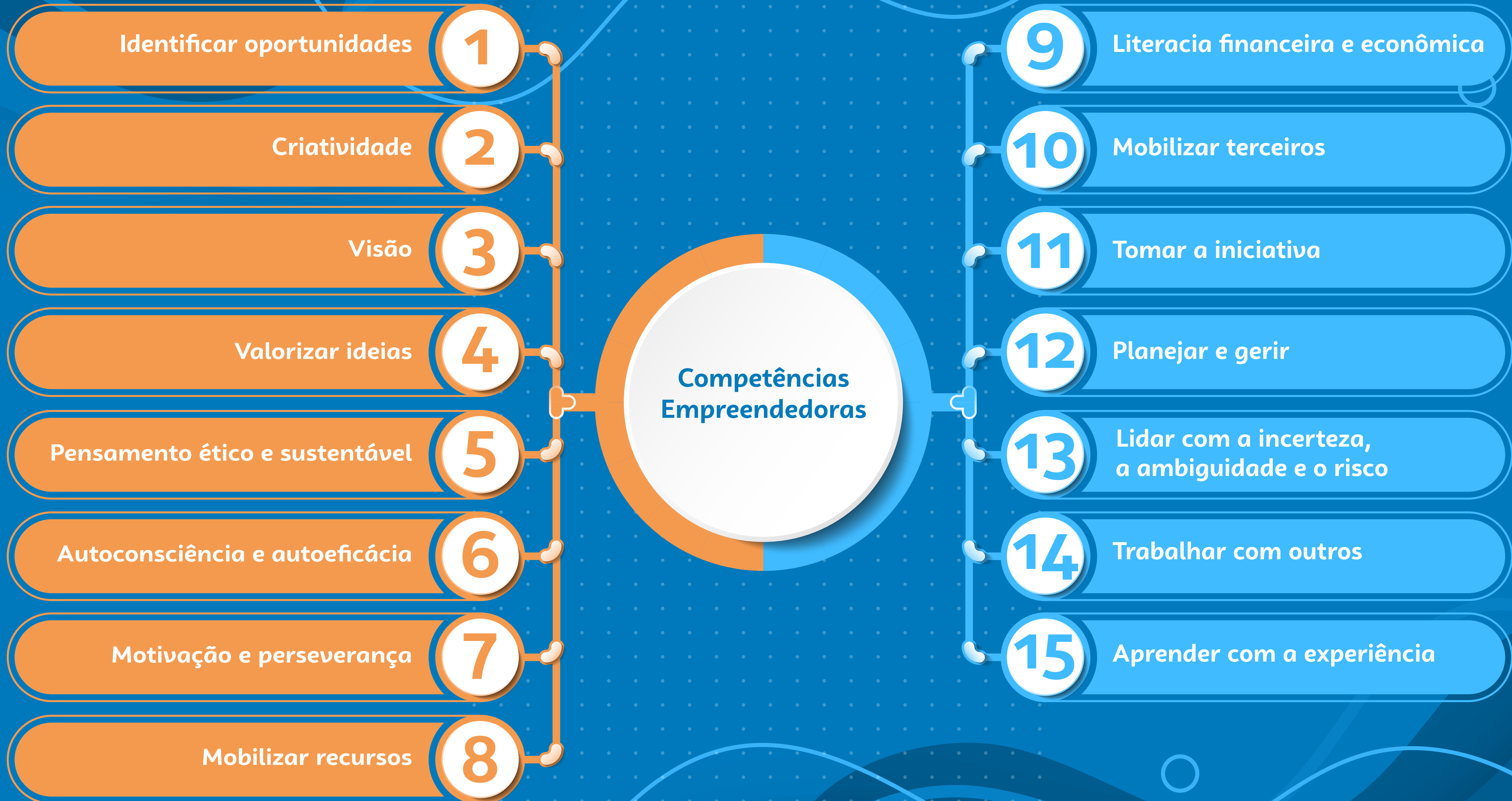
Escritores da Liberdade

“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.





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.



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?

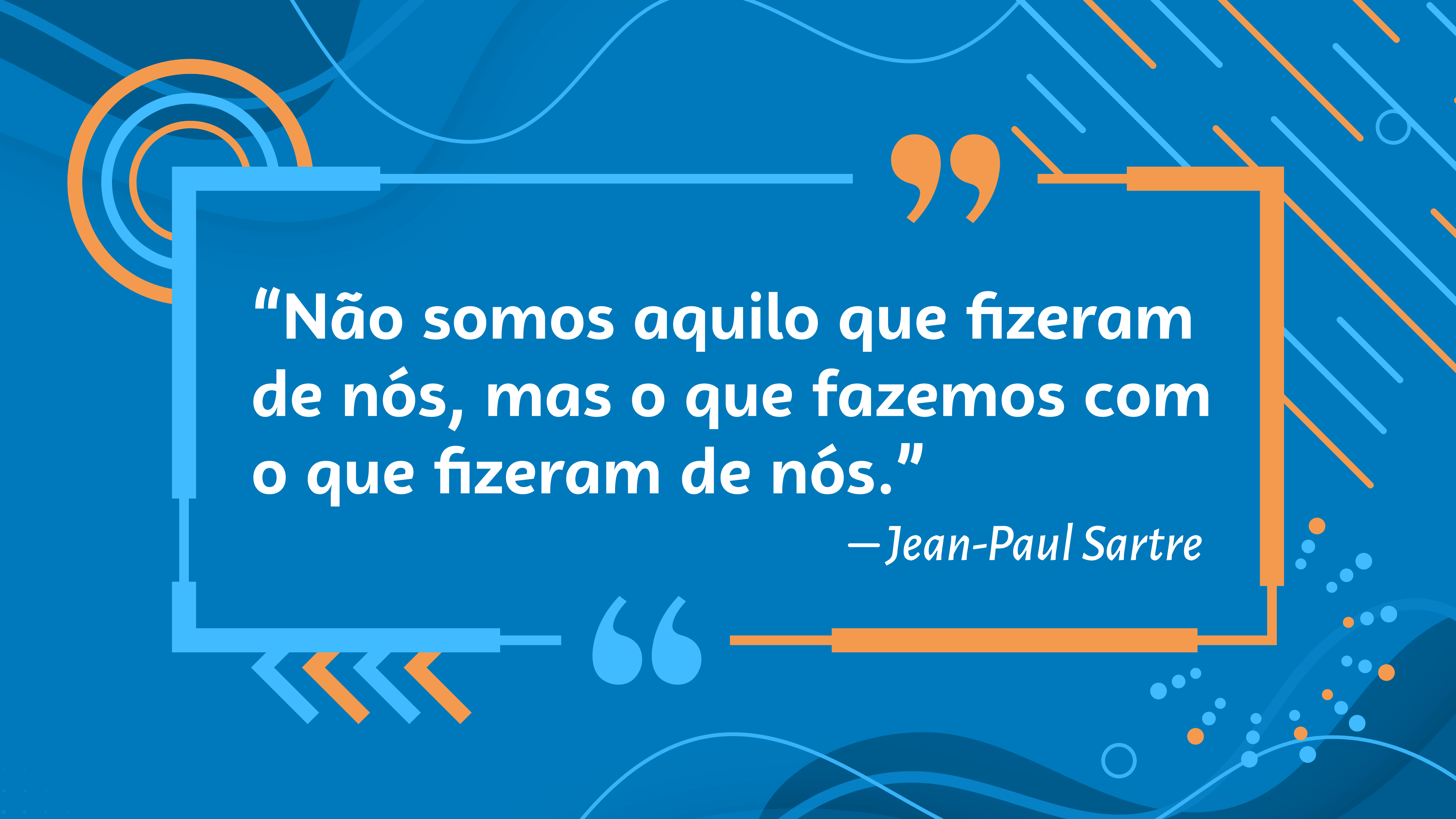
Identities - Esse desenho te reflete como pessoa?

- 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*

A blue window frame with a search icon and the word 'Problematizar'. The window has a light blue header bar with standard window controls (minimize, maximize, close) on the right. The main content area is white. A blue rounded rectangle contains a white magnifying glass icon and the word 'Problematizar' in white text.

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.

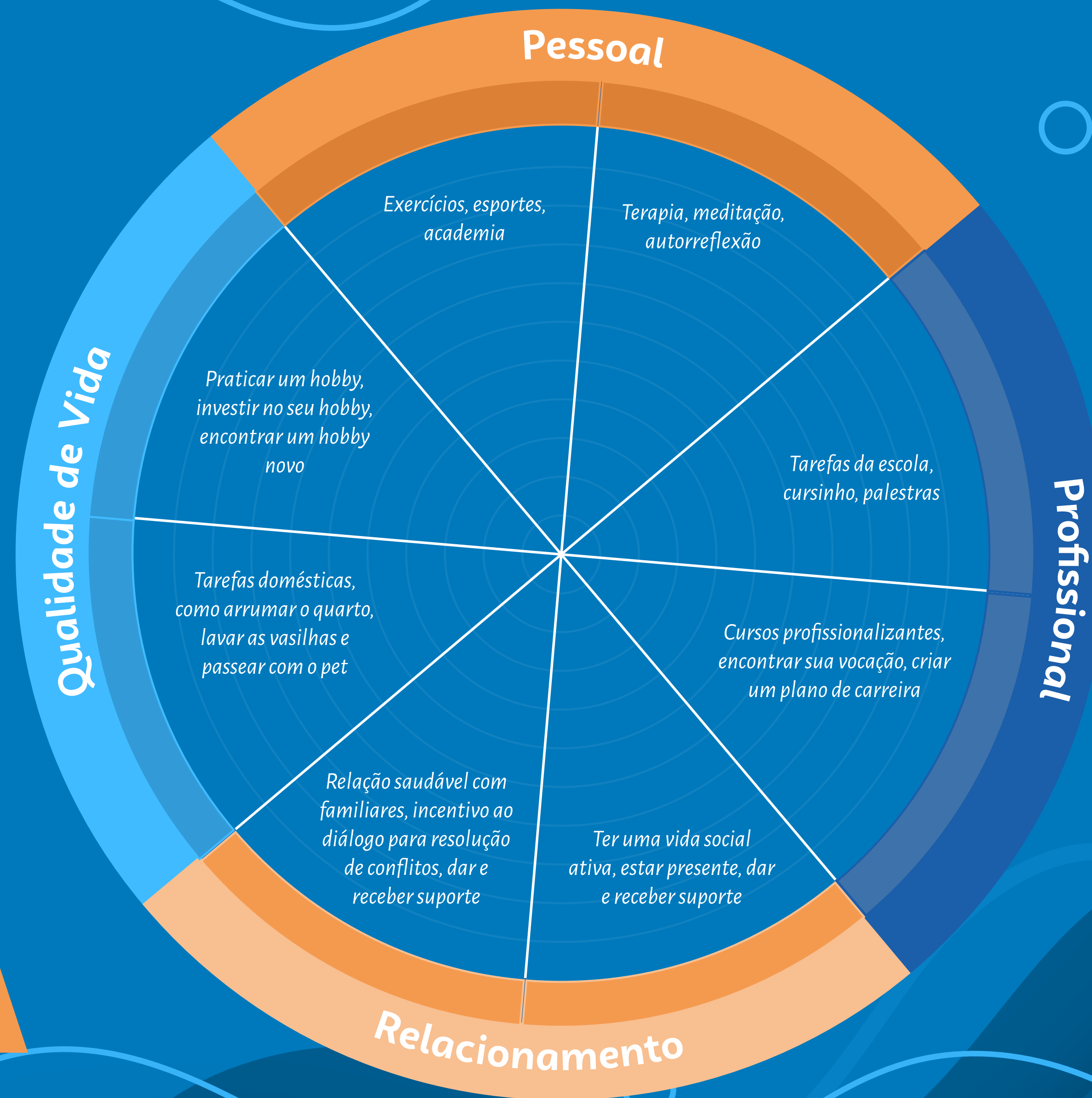


Você sabia que...

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.



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.



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.





“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

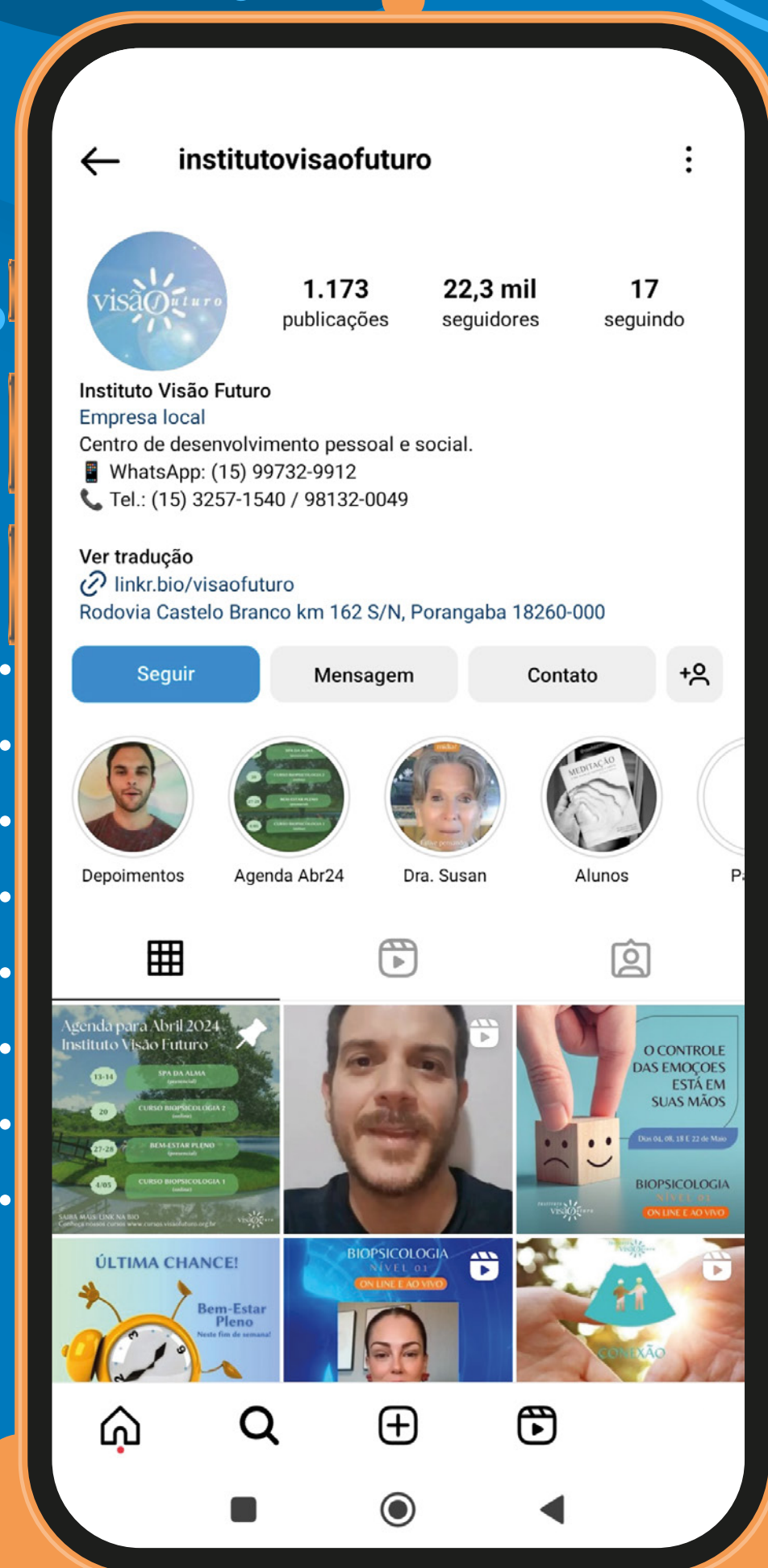
Fala da vida
como ela é!



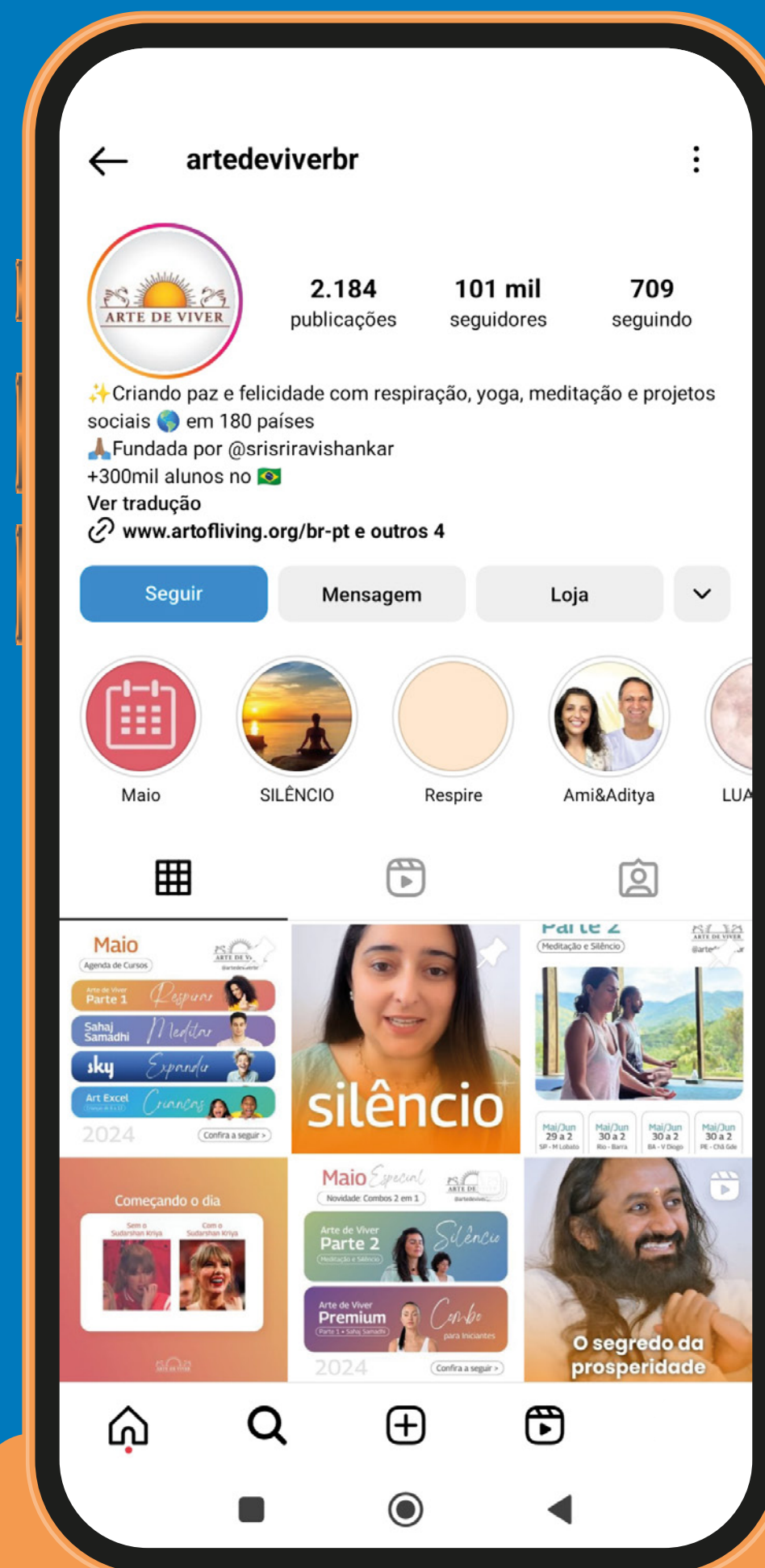
DECEPCIONAR
OS PAIS



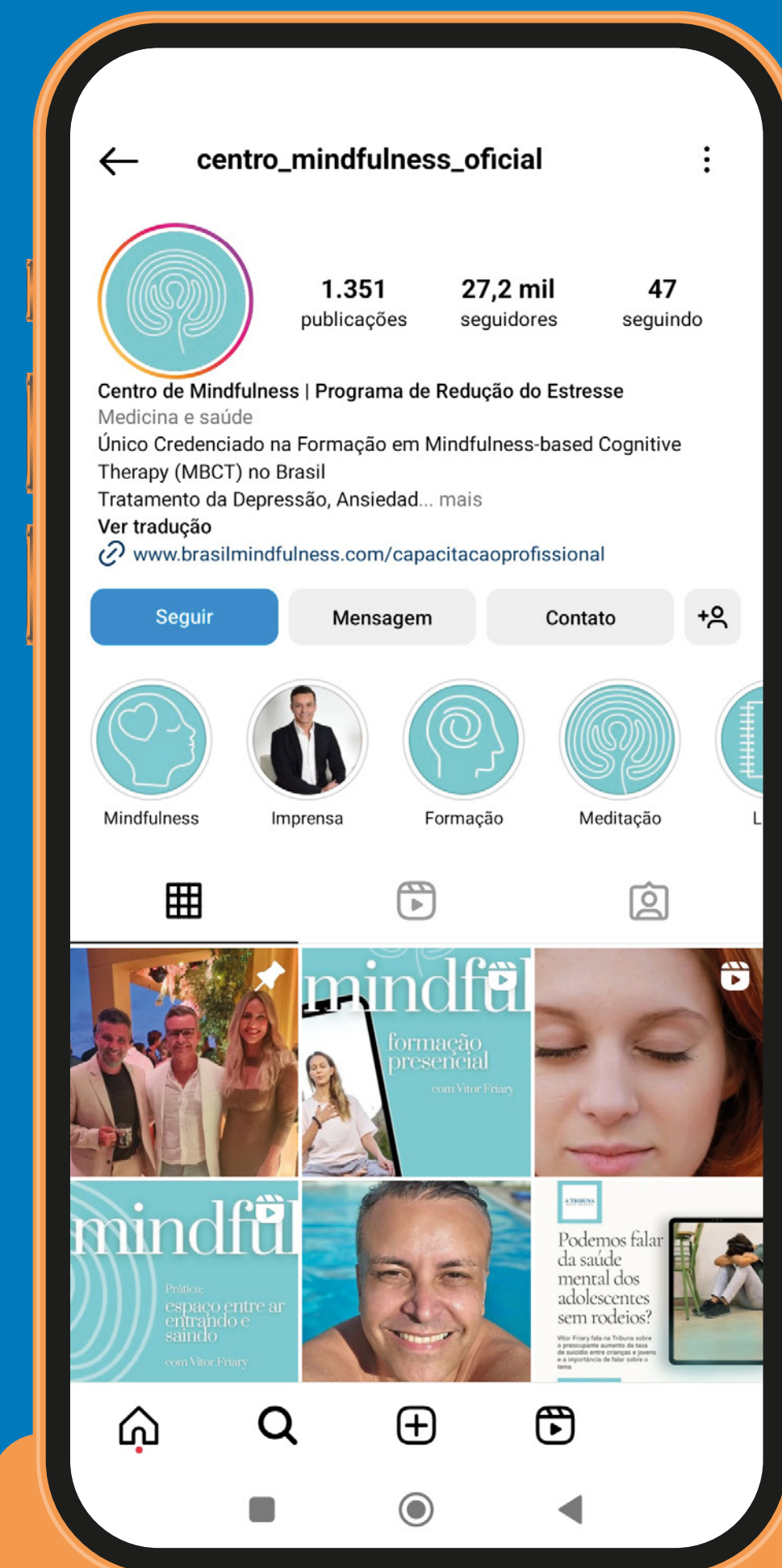
Match com o especialista...



Instituto Visão Futuro
@institutovisaofuturo



Arte de Viver
@artedeviverbr

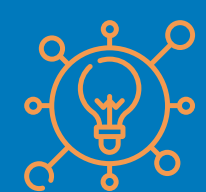


Centro de Mindfulness
@centro_mindfulness_oficial

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.

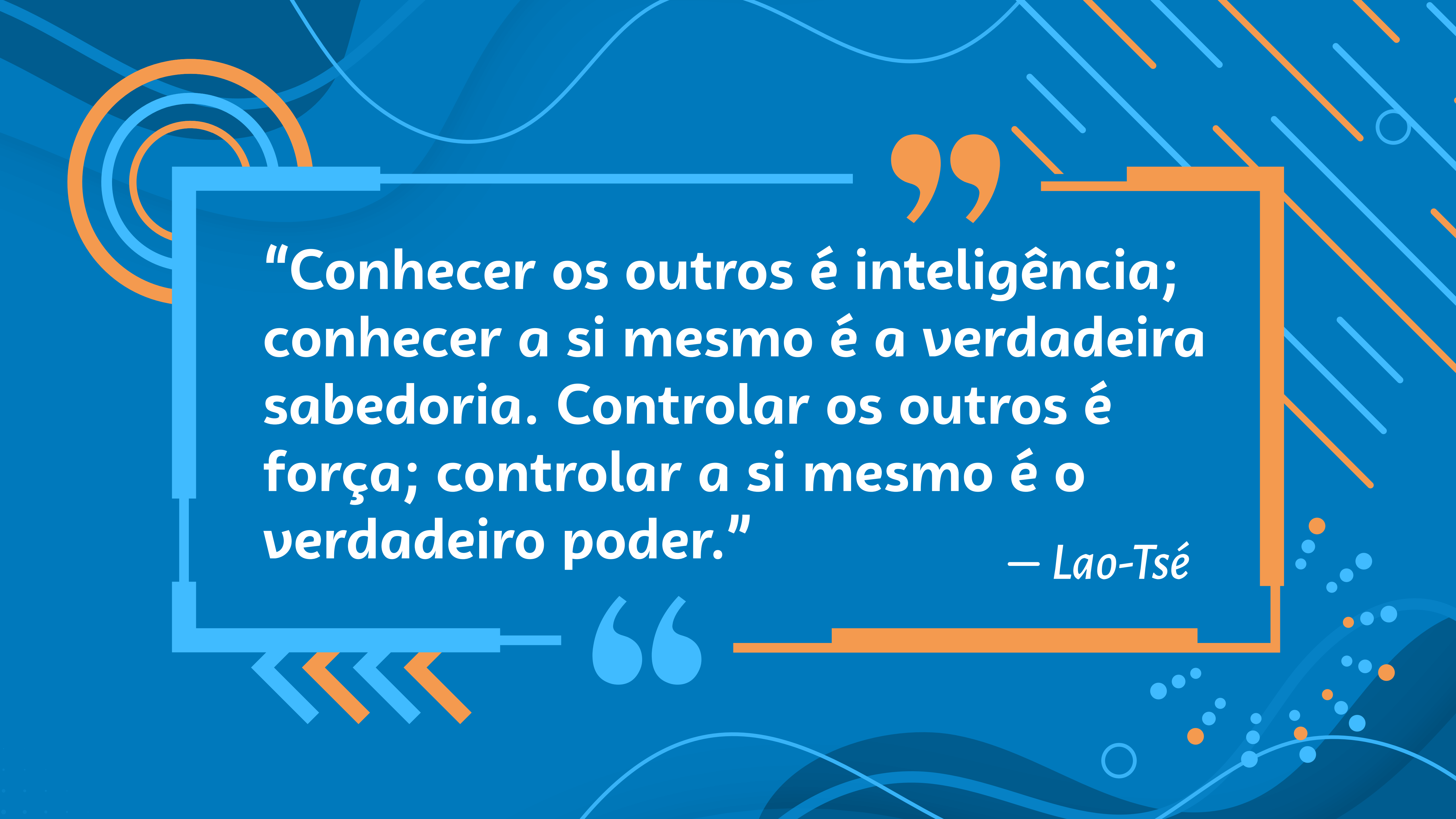


Trace metas claras e registre
seus avanços.



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