

MAKING SPACE 365 KIT DE FERRAMENTAS PARA FORMAÇÃO DE JOVENS EM COMPETÊNCIAS CRIATIVAS E DE EMPREENDEDORISMO

Maximizar o Potencial dos Jovens
Através do Empreendedorismo
Criativo e Cultural na Comunidade



Competências
criatividade
Módulo T9
Motivação Intrínseca



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635

Módulo T9: Motivação Intrínseca

Neste módulo, irás encontrar um compêndio de recursos e actividades modulares e activas de aprendizagem que o apoiarão a si e aos seus alunos a desenvolver competências em *Motivação Intrínseca*.

Nomeadamente, este módulo contém

- Uma descrição de uma actividade de aprendizagem presencial de 3 horas,
- Actividades para uma aprendizagem autodirigida de 2 horas,
- Uma ficha informativa,
- Folhetos para os alunos (anexo), e
- Um conjunto de exercícios de auto-reflexão (anexo)

Finalidade e objectivos de aprendizagem deste módulo.

Os seres humanos evoluíram para serem seres curiosos, activos e profundamente sociais, movidos por tendências intrínsecas para compreender e dominar tanto o nosso mundo interior como o nosso mundo exterior.

Tal motivação intrínseca não é um dado adquirido; está condicionada à satisfação de sentimentos de competência, autonomia e relacionamento.

Através deste módulo, espera-se que os alunos construam essa motivação usando técnicas e estratégias para realizar as suas capacidades e talentos e desenvolver os seguintes conhecimentos, competências e atitudes:

TÓPICO	Conhecimento	Competências	Atitude
T9 Motivação Intrínseca	<ul style="list-style-type: none">• T9K1 – Compreensão do conceito de Motivação Intrínseca e a sua importância na implementação de ações que tenham impacto sustentável a longo prazo.• T9K2 – Explorar ferramentas e métodos que inspiram a Motivação Intrínseca	<ul style="list-style-type: none">• T9S1 – Habilidade de encontrar satisfação interna nas coisas que faz• T9S2 – Capacidade de encontrar sentido e propósito nas coisas que faz• T9S3 – Capacidade de se auto desafiar	<ul style="list-style-type: none">• T9A1 – Estar disposto a fazer algo para o seu próprio prazer e por outros fatores externos• T9A1 - “recompensa”• T9A2 – Estar atento• T9A3 – Estar motivado• T9A4 – Com vontade de se envolver em diferentes coisas e desenvolver competências

Part 01: Motivação Intrínseca – Imaginação e flexibilidade cognitiva f2f atividade de aprendizagem

Nesta parte do módulo, encontrará uma atividade de aprendizagem abrangente projetada para treinamentos grupais e presenciais. A duração desta atividade de aprendizagem é de aproximadamente 3 horas. Esta atividade visa apoiar os formadores/facilitadores no fornecimento de uma experiência de aprendizagem holística a grupos de alunos que os apoiará no desenvolvimento das suas competências de motivação intrínseca.

A atividade usa diferentes ferramentas que podem ser usadas com diferentes grupos-alvo e adaptadas às necessidades de cada grupo de alunos.

Summary

Nome da ferramenta/ Tempo estimado		Tipo de ferramenta	Objectivo da ferramenta
Parte 01			
1	Estimular a curiosidade cognitiva 15'	Discussão	Para estimular a curiosidade cognitiva e energizar os participantes levando-os a pensar “fora da caixa”
2	Explorar a curiosidade cognitiva 20'	Discussão e formação de equipas	Encorajar os participantes a usar a sua curiosidade cognitiva e aprofundar a sua autoconsciência
3	Introdução à Motivação Intrínseca 25'	Discussão e construção da compreensão	Introdução ao tema e levar-los a pensar “fora da caixa”
Intervalo de 20' minutos			
Parte 02			
5	Conhecer os seus pontos fortes 35'	Inquérito	Desenvolver a autoconsciencialização, os valores intrínsecos e a adequação aos objetivos
5	Valores intrínsecos para entender os seus objetivos 40'	Folheto	Aumentar a Motivação para metas desafiadoras
6	Visualizar os seus objetivos 20'	Reflexão e meditação de grupo	Encorajar a confiança no cumprimento de metas
7	Reunião Avaliativa 20'	Discussão plenária	Avaliar a atividade, dar espaço a comentários e perguntas e consolidar a aprendizagem dos participantes na atividade

Descrição Detalhada:

Parte 01	
TÍTULO DA SESSÃO	Introdução à Motivação Intrínseca: Estimular a curiosidade cognitiva
Tempo Estimado	1-hora
Tamanho do grupo	Até 30 participantes
Equipamentos, materiais e espaço necessários	<ul style="list-style-type: none">• Mesas e cadeiras• OPCIONAL• Quadro branco e marcadores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">❖ Estimular a curiosidade cognitiva e energizar os participantes levando-os a pensar “fora da caixa”.❖ Encorajar os participantes a usar a sua curiosidade cognitiva e aprofundar a sua consciência.❖ Introdução ao tema e levá-los a pensar “fora da caixa”.
Descrição Detalhada	<p>Esta parte da atividade está dividida em 3 fases, usando métodos diferentes:</p> <p>Fase 01: Estimular a curiosidade cognitiva</p> <p>Você estimulará a curiosidade cognitiva do grupo, apresentando um conjunto de problemas ou perguntas como um quebra-cabeças a ser resolvido. Desenhe a resposta “certa” perguntando a diferentes participantes múltiplos de sub-questões e respondendo às respostas uns dos outros tornando a investigação conceptual seja como um jogo ou um enigma. Posicione as questões como quebra-cabeças a serem resolvidos e não como oportunidades de recompensa ou humilhação.</p> <p>Enigmas e quebra-cabeças não são apenas divertidos como também são conhecidos por melhorar as habilidades cognitivas tais como: tomada de decisões, velocidade de processamento, interpretação, compreensão e raciocínio, resolução de problemas e criatividade.</p> <p>Enigmas e quebra-cabeças beneficiam a Motivação intrínseca porque podem dar um sentimento de realização quando realizados. E, mesmo que os participantes não o completem, estes ganham de alguma forma, treino cerebral.</p> <p>Passo 01: O facilitador introduz o assunto aos participantes, dizendo alguma versão do seguinte:</p> <p><i>“Bem-vindos a todos. Hoje vamos começar com alguns enigmas! Apenas uma forma de aquecer os nossos cérebros a girar as engrenagens. Não há prêmios e isto não será novamente referenciado nas atividades de hoje, por isso relaxem e se acham que sabem a resposta, basta dizerem!”</i></p>

Passo 02: Chame os enigmas abaixo (ou adicione os seus). Se os participantes forem lentos a se envolverem, convide-os a fazerem um palpite. Faça o seu melhor a participação leve e rápida, Celebre com os participantes quando adivinharem a resposta certa pois você não está a tentar ser mais esperto que eles.

- Onde pode encontrar países, cidades, ruas e lojas, mas sem pessoas?
Resposta: Um mapa
- Quantos meses num ano têm 28 dias?
Resposta: Todos os 12
- A mãe de Mike tem três filhos. Os dois primeiros chamam-se Nickel, Dime, e o terceiro é?
Resposta: Mike
- O que tem mãos, mas não pode aplaudir?
Resposta: Um relógio
- Durante que mês é que as pessoas dormem menos?
Resposta: fevereiro
- O que sobe e desce, mas não se pode mover?
Resposta: Uma escadaria

Pode convidar os participantes a partilhar enigmas que eles possam conhecer. No entanto, não se esqueça de manter o ímpeto. Mantenha qualquer compromisso que tenha alcançado e avance para o próximo passo antes que as atenções diminuam.

Fase 02: Explorar a curiosidade cognitiva

Passo 01: Depois de alguns minutos, informe os participantes que estes estão progredindo para outra forma de quebra-cabeças e que você vai agora explorar e discutir algumas “perguntas não respondidas”. Apresente a variação dizendo alguma versão do que se segue:

“Como acabamos de ver, às vezes a brincar com algumas perguntas confusas é interessante e divertido. Pode desafiar e ajudar a formar a nossa compreensão. É da natureza humana fazer perguntas; nós somos uma espécie curiosa. Ao longo da história, tem-nos surgido muitas perguntas. Responderemos a algumas delas, mas algumas permanecem sem resposta, e, por mais improvável que seja respondê-las hoje, vamos jogar algumas por aí e ver o que descobrimos.”

Passo 02: Faça algumas das perguntas abaixo. Incentive a discussão entre o grupo, mas mais uma vez esforce-se para mantê-lo alegre. Lembre ao grupo que não há respostas certas. Isto é apenas para provocar os nossos cérebros e aprender um pouco mais sobre nós mesmos e os outros. Dar um feedback positivo sobre teorias compartilhadas e fomentar um ambiente aberto e compreensivo.

Use a sua intuição quanto ao número de perguntas que faz. Permita que os debates prossigam em vez de se espremerem em mais tópicos. Faça o seu melhor para o manter inclusivo e convide participantes mais calmos a partilhar os seus pensamentos. A prioridade é o envolvimento, por isso avance para o próximo passo se a atenção diminuir.

- Chegou a este ponto da sua vida porque o desejou ou porque

- estava destinado a estar aqui?
- As almas gémeas são uma coisa real?
- O que são sonhos?
- Inventámos a matemática ou descobrimo-la?
- Existe vida após a morte?
- É possível experimentar algo de forma objetiva?
- Qual é o objetivo da humanidade?
- Quem decide o que é certo e o que é errado?
- O que é a liberdade e será que ela existe realmente?
- O que veio primeiro, a galinha ou o ovo?
- O que faz de ti, tu?
- Até que ponto tem controlado o curso que a sua vida tem tomado?

Fase 03: Introduzindo a Motivação Intrínseca

Agradecemos aos participantes por partilharem e se envolverem com esta parte do módulo. Recordar-lhes que o tópico é motivação intrínseca e explicar a relevância deste exercício antes de passar a uma discussão sobre motivação intrínseca e extrínseca. Ver definições para a sua referência abaixo.

A motivação intrínseca é um incentivo para se envolver numa atividade específica que deriva do prazer na própria atividade (por exemplo, um interesse genuíno num assunto estudado) e não devido a quaisquer benefícios externos que possam ser obtidos (por exemplo, dinheiro, créditos do curso). Definição da Associação Psicológica Americana

A motivação extrínseca é um incentivo externo ao envolvimento numa atividade específica, especialmente a motivação decorrente da expectativa de punição ou recompensa (por exemplo, completar uma tarefa não apreciada em troca de pagamento). Definição da Associação Psicológica Americana

Passo 01: Perguntar ao grupo o que sabem sobre a motivação intrínseca (ver definições acima). Uma vez estabelecida a resposta correta, escrever a(s) definição(ões) num quadro branco. Em seguida, segure a discussão, dizendo alguma versão do seguinte:

Obrigado a todos vós por participarem hoje nestas estranhas discussões comigo. Estamos aqui para aprender sobre a motivação intrínseca, pelo que, compreensivelmente, poderão estar a perguntar-se do que se trata tudo isto. Assim, além de ser um pouco de quebra-gelo, também esperava estimular a vossa curiosidade cognitiva, que é o vosso desejo de novas informações. Juntos, cultivámos a motivação intrínseca, apresentando alguns puzzles e apreciando a procura de uma resposta.

Passo 02: Convidar alguma discussão sobre motivação intrínseca utilizando algumas das perguntas abaixo. Convidar os participantes a fazerem as suas próprias perguntas.

- Acredita na motivação intrínseca? Porquê?
- Quais são os prós e os contras da motivação intrínseca e extrínseca?
- A motivação intrínseca não pressupõe qualquer recompensa. Mas será que isso não torna difícil corroborar? Por exemplo, se o aluno de A+ Sally completar uma atribuição de crédito extra por puro

	<p>prazer. Isso significa que ela não espera recompensas externas como aprovação e atenção?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acha que as recompensas sabotam o desejo natural? • Acha que podemos classificar a motivação e que um tipo é melhor do que o outro?
Dicas e recomendações para o facilitador	Qualquer pessoa pode facilitar esta atividade; contudo, recomenda-se que tenha outro facilitador para ajudar a aumentar o envolvimento e o fluxo de conversação. Isto pode ser feito dando tempo suficiente para os alunos responderem, mas estando prontos para preencher silêncios mais prolongados com dicas, sub-questões ou teorias.
INTERVALO	
Parte 02	
TÍTULO DA SESSÃO	Eu, Eu mesmo e a Motivação Intrínseca
Tempo Estimado	2 horas
Tamanho do grupo	Até 30 participantes
Equipamentos, materiais e espaço necessários	<p>Mesas e cadeiras Acesso à Internet e dispositivo (pc ou Telemóvel) para cada participante Folhetos impressos Canetas Espaço grande</p> <p>OPCIONAL: Coluna</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumentar a Motivação Intrínseca dos participantes ❖ Desenvolver auto-compreensão e autoconsciência dos participantes ❖ Aumentar a confiança dos participantes no cumprimento dos objetivos ❖ Analisar a atividade, dar espaço para comentários e perguntas e consolidar o que os participantes aprenderam durante esta atividade.

Descrição Detalhada

Esta parte da atividade está dividida em 4 fases, utilizando métodos diferentes:

Fase 01: Conheça os seus pontos fortes

O Inquérito VIA sobre a Força do Carácter é uma auto-avaliação gratuita que fornece uma riqueza de informação para ajudar as pessoas a compreender as suas melhores qualidades. Relatórios VIA oferecem uma análise personalizada, aprofundada e gratuita dos seus resultados, incluindo dicas para aplicar os seus pontos fortes e encontrar maior bem-estar.

Convidará os participantes a fazer o inquérito e a descobrir os seus pontos fortes de carácter.

Passo 01: Introduza o tema da familiarização dos seus pontos fortes e da sua relevância para a motivação intrínseca, dizendo alguma versão do seguinte:

Os nossos pontos fortes são recursos naturais e autênticos que representam o que há de bom em cada um de nós. Quando usamos os nossos pontos fortes, estamos a fazer coisas de que gostamos e que nos sentimos intrinsecamente motivados. Isto pode muitas vezes suscitar uma resposta psicológica positiva de "zumbido" que aumenta a nossa confiança e competência.

Os cientistas identificaram 24 pontos fortes de carácter que cada um de nós carrega em diferentes graus. Não há respostas certas/ erradas e não há respostas melhores/piores. A chave é ser autêntico para se tirar o máximo proveito da experiência. Ao fazer o Inquérito VIA, irá descobrir o seu perfil único de pontos fortes de carácter.

Passo 02: Peça a cada participante para visitar viacharacter.org ou digitalizar o código QR abaixo e 'fazer o teste'.



Passo 03: Dar aos participantes aproximadamente 20 minutos para completarem o teste e depois perguntar se todos têm os seus resultados. Convidar qualquer pessoa disponível para partilhar os seus resultados e fazer perguntas de seguimento como as que se seguem;

- Está surpreendido com os seus resultados?
- Acha que os resultados se refletem nos seus passatempos ou profissão?
- Como é que estes resultados o fazem sentir?
- Quando foi a última vez que se lembrou de usar um destes pontos fortes?

Descrição Detalhada

Passo 04: Agradeça aos participantes por partilharem com o grupo e lembre-os do valor de conhecerem os seus pontos fortes, dizendo:

Compreender e aplicar os seus maiores pontos fortes de carácter é a chave para ser o seu melhor "eu". Aprendemos, crescemos e tornamo-nos mais realizados ao longo do tempo, utilizando os nossos pontos fortes.

Fase 02: Utilizar os Valores Intrínsecos para Compreender os Seus Objectivos.

Fase 01: Devolver o foco da sessão à motivação intrínseca, perguntando aos alunos o que pensam ser um "valor intrínseco"?

Esclareça a resposta, dizendo;

Os valores intrínsecos refletem o desejo humano inerente de crescer e desenvolver-se. Os valores intrínsecos são escolhidos livremente; o indivíduo decide agir de acordo com o valor em vez de agir desta forma porque outra pessoa ou grupo espera que o faça. Exemplos de valores intrínsecos incluem auto-aceitação, filiação e criatividade.

Os valores extrínsecos, por outro lado, podem ser melhor descritos como um meio para atingir um fim. Um valor extrínseco pode refletir um desejo de ser apreciado, aprovado, ou aceite por outros para evitar emoções negativas ou castigos, ou para satisfazer normas específicas.

Tendo isso em mente, a próxima parte da nossa lição de hoje proporcionará uma ferramenta que nos ajudará a identificar os valores intrínsecos presentes na nossa busca de um objetivo de vida.

Passo 02: Dar a cada participante um folheto (anexo 1), pedir-lhes que reflitam sobre um objetivo que têm e depois preenchem o exercício.

É melhor percorrer a folha de apoio passo a passo com os participantes e atribuir tempo para cada secção. Use a sua intuição aqui e dê tanto tempo para cada secção quanto for necessário.

Passo 03: Uma vez concluída a folha de apoio, peça aos participantes para avaliarem a experiência numa breve conversa usando as perguntas abaixo:

- Aprendeu alguma coisa ao refletir sobre o seu objetivo desta forma?
- Este exercício teve algum impacto no que sente sobre o seu objetivo?
- Sente-se mais ou menos motivado para o seu objetivo agora?

Fase 03: Visualizar os seus objectivos

Segundo o Cambridge Dictionary, a visualização é "o ato de visualizar algo ou alguém" ou "formar uma imagem disso na sua mente". A visualização é a prática de imaginar o que se pretende alcançar no futuro. Como se fosse verdade hoje.

Passo 01: Guiará os participantes através de um exercício de visualização utilizando o seguinte guião. Apresente este exercício, dizendo:

Há séculos que as pessoas em todo o mundo utilizam várias técnicas de visualização, meditações e orações. No entanto, a visualização obtém frequentemente uma má reputação como algo místico ou woo-woo que não está fundamentado na realidade.

Mas a verdade é que não é preciso ser espiritual para beneficiar das técnicas de visualização. Os psicólogos têm estudado a visualização para compreender como funciona. E hoje em dia, todos, desde atletas profissionais a CEOs, estão a beneficiar das técnicas de visualização.

Permita aos participantes que se abstenham do exercício e convide-os a refletir calmamente sobre o seu objetivo de uma forma que seja confortável para eles.

Passo 02: Se desejar, pode tocar música meditativa suavemente no fundo: <https://www.youtube.com/watch?v=8M143iRrbgw&t=12916s>

Passo 03: Guiar os participantes durante o exercício utilizando o seguinte guião:

Para começar, tome um momento para ficar confortável no seu lugar e feche gentilmente os seus olhos. Respire fundo e devagar, e deixe-se relaxar. Falarei convosco durante o próximo tempo, e tudo o que precisam de fazer é ouvir e imaginar. Faça o seu melhor para evitar adormecer. Simplesmente relaxe e imagine.

Gostaria que começasse por pensar na sua vida. Pense nas pessoas da sua vida, nas pessoas que mais vê, nas pessoas que está ansioso por ver. Pense no seu trabalho ou no seu estudo. Pense em como passa o seu tempo. Como é que se sente quando vê a sua vida desta maneira? (30 segundos)

Gostaria que pensasse num objetivo que pretende atingir no próximo ano. Este pode ser um objetivo educacional, um objetivo pessoal, um objetivo relacionado com o trabalho ou um objectivo de relacionamento. Pense na razão pela qual este objectivo é importante para si. Como é que a realização deste objetivo acrescentará valor à sua vida? Tire um momento para trazer este objetivo à frente da sua mente e visualize-o o mais claramente possível. (30 segundos)

Agora, com este objectivo pessoal em mente, gostaria que se imaginasse a avançar no tempo para o futuro...

Avançar uma semana...

Duas semanas...

Três semanas...

E quatro semanas... é agora um mês para o futuro, e começou a trabalhar para alcançar o seu objetivo - está no caminho do sucesso. Que decisões tomou? Que ações tomou? Qual a sensação de estar neste caminho para o sucesso? (30 segundos)

Usando a sua imaginação, continue a avançar no tempo... até estar seis meses no futuro. Está ainda mais perto de alcançar o seu objectivo. Está a começar a sentir os benefícios de todos os seus esforços. Qual é a sensação de estar tão mais próximo do seu objetivo? Permita-se sentir qualquer emoção ligada a este momento. (30 segundos)

Agora, gostaria que continuassem a avançar no tempo até atingirem um ano a partir de agora. Aqui, já cumpriu plenamente o seu objetivo. Alcançou o sucesso. Visualize-se a si próprio. Onde estás, e o que estás a fazer? Com quem estás, se alguém? O que é que as pessoas lhe dizem? O que é que lhes está a dizer?

	<p>(15 segundos)</p> <p>Qual é a sensação de atingir o seu objetivo? Que emoções estão ligadas a esta realização? Talvez haja sentimentos de orgulho, alegria, paz ou satisfação.</p> <p>(30 segundos)</p> <p>Agora, olhe para trás na vossa viagem. Olhe para trás, para o processo de realização deste objetivo. Olhe para trás, passo a passo, para todo o seu árduo trabalho e esforço, e considere como atingiu o seu objetivo. Quais foram as pequenas coisas que fez, dia após dia, para alcançar o sucesso? O que é que fez no trabalho? O que fizeste nas tuas relações?</p> <p>(15 segundos)</p> <p>O que fez interiormente para alcançar o sucesso? Quais foram as pequenas coisas que fez, dia após dia, para alcançar o sucesso? Como conseguiu gerir pensamentos difíceis e obstáculos emocionais? Que estratégias de sobrevivência utilizou? Tome um momento para considerar todas as coisas que o ajudaram a gerir os desafios pessoais que apareceram ao longo do caminho.</p> <p>(30 segundos)</p> <p>Muito bem feito. Agora, quando o exercício terminar, respire fundo e devagar. Quando estiver pronto, abra gentilmente os olhos.</p> <p>Passo 03: Avalie o exercício em discussão de grupo, e convide o seu feedback, fazendo as perguntas abaixo indicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como foi fazer esta visualização? • Há alguma coisa que tenha aprendido com este exercício? • Há alguma perceção que possa utilizar para se aproximar dos seus objetivos? <p>Reunião avaliativa.</p> <p>Uma das partes mais essenciais de cada atividade é a avaliação. Certifique-se de que concede tempo suficiente e de que todos os participantes se sentem à vontade para participar.</p> <p>Pode fazer perguntas aos participantes, tais como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual era a sua atividade favorita, e porquê? • Qual foi a sua atividade menos favorita e porquê? • Que informação descobriu hoje em dia, está mais entusiasmado por trazer consigo para casa?
<p>Dicas, recomendações para o facilitador</p>	<p>É uma boa ideia salientar a importância da viagem do participante no sentido de atingir objetivos e não apenas a realização do objetivo em si. Os participantes não são encorajados a lutar apenas pelo objetivo final, mas a concentrarem-se em dar passos valiosos no sentido de atingir o objetivo.</p> <p>Alguns destes tópicos parecem peculiares aos jovens e um pouco "idealista", o que não faz mal. Permaneçam abertos ao feedback e mantenham a discussão aberta e leve. Incentivar a participação e convidar os participantes a sair da sua zona de conforto. No entanto, não forcem.</p>
<p>Referências Bibliográficas</p>	<p>Intrinsic: A manifesto to reignite our inner drive by Sharath Jeevan</p> <p>Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us by Daniel H. Pink</p> <p>Extrinsic vs Intrinsic Motivation by Sprouts https://www.youtube.com/watch?v=HLiasZwWTjA</p>

Parte 02: Motivação intrínseca - Manter a dinâmica - atividades para a aprendizagem autodirigida

Nesta parte do módulo, encontrará um conjunto de atividades de auto-aprendizagem que apoiarão os participantes a consolidar os seus conhecimentos sobre a motivação intrínseca - mantendo a dinâmica e os métodos e ferramentas que os podem apoiar para identificar os seus pontos fortes e fracos, bem como desenvolver competências e atitudes relacionadas com a motivação intrínseca.

Atividade 01: Capturar o valor num quadro de visão

Um quadro de visão é uma colagem de imagens e palavras que representam os desejos ou objetivos de uma pessoa, destinada a servir de inspiração ou motivação.

Iremos fazer um quadro de visão. Isto ajudá-lo-á a assumir a responsabilidade pelos seus pensamentos e ações e a aprofundar ainda mais a sua compreensão dos seus objetivos e porque é que eles são importantes para si.

Do que vai precisar:

- papel
- canetas ou lápis

Passo 01: Pegue num pedaço de papel e escreva o seu objetivo no meio da página. Em alternativa, pode usar uma imagem ou ilustração para representar este objetivo, por exemplo, uma imagem da sua casa de sonho.

Passo 02: Rodear o seu objetivo, anotando todos os valores intrínsecos que lhe surgiram ao completar a sua folha durante a atividade de aprendizagem presencial.

Seja tão criativo quanto quiser aqui. Exprima-se. Por exemplo, alguns valores podem ressoar mais fortemente consigo, pelo que poderá escrever estes valores em texto maior ou em negrito ou cores fortes. Outros valores podem ser menos significativos, mas ainda assim importantes, pelo que poderá escrevê-los numa cor mais suave e colocá-los mais perto das margens da página.

Sinta-se à vontade para incluir também imagens, fotografias e ilustrações. Este é o seu quadro de visão de valores para o objetivo particular que está a explorar hoje. Pode ter diferentes valores para diferentes objetivos de vida, mas torne este quadro de visão específico para este objetivo.

Passo 03: Quando terminar o seu quadro de visão, passe algum tempo a olhar para ele. Faça o seu melhor para o apreciar plenamente, respondendo aos seguintes pedidos. Pode escrever as respostas ou refletir calmamente sobre elas:

- Gostou do processo?
- Acha que poderia ser benéfico para alcançar os seus objetivos?
- Mantém o seu quadro de visão?
- Vê algum valor em exibi-lo algures em casa e em referenciá-lo novamente? Porquê?
- Sente alguma diferença sobre os seus objetivos de valor depois de completar o exercício?

Atividade 02: Motivação Intrínseca versus Motivação Extrínseca

Motivação intrínseca vem de dentro, enquanto a motivação extrínseca surge de fora. Quando intrinsecamente motivado, envolve-se numa atividade apenas porque a desfruta e obtém satisfação pessoal.

Quando se está intrinsecamente motivado, faz-se algo para ganhar uma recompensa externa. Isto pode significar receber algo em troca, como dinheiro, ou evitar meter-se em problemas, como perder o seu emprego.

É provável que tenha experimentado exemplos de ambos os tipos de motivação ao longo de toda a sua vida sem lhe dar muita atenção. Vejamos se consegue identificar um exemplo de cada tipo de motivação para os seguintes objetivos. Respondemos ao primeiro por si como um exemplo.

1. Participação num desporto

Motivação Intrínseca:

Porque é divertido e eu gosto.

Motivação Extrínseca:

Ganhar uma medalha

2. Aprender uma nova língua

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

3. Passar tempo com alguém

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

4. Limpar o quarto

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

5. Jogar às cartas

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

6. Praticar exercício físico

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

7. Voluntariado

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

Correr

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

8. Ter mais responsabilidade no emprego

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

9. Pintar um quadro

Motivação Intrínseca:

Motivação Extrínseca:

LEARNER HANDOUTS MODULE T9: Intrinsic Motivation

Nas páginas seguintes, encontrará os folhetos do Módulo T9: Motivação Intrínseca

Nomeadamente:

- Usando valores intrínsecos para compreender os seus objetivos. Uma cópia deste folheto deve ser entregue a cada participante
- Ficha de Motivação Intrínseca

Utilizar valores intrínsecos para compreender os seus objetivos.

Este exercício destina-se a ajudar-nos a conectar-nos com os valores subjacentes aos nossos objetivos. Ganhar uma compreensão profunda da razão pela qual queremos alcançar algo ajuda a sustentar a nossa motivação para trabalharmos nesse sentido.

Na prossecução de um objetivo, os desafios são inevitáveis. Quando confrontados com tais obstáculos, temos uma escolha; podemos ou persistir ou desistir.

Resistir é normalmente um desafio, tornando a desistência muito atrativa. Compreender o valor único que se tem para este objetivo, e a sua motivação intrínseca irá ajudá-lo a manter-se motivado, mesmo em tempos difíceis.



Passo 1: Descrever um objetivo de vida atual.

No espaço abaixo, descreva um objetivo importante para o qual está atualmente a trabalhar na sua vida.

Objetivo de vida:

--	--

Passo 2: Explorar as razões para perseguir um objectivo.

Agora que o seu objectivo é claro e que compreende os potenciais obstáculos envolvidos, reserve um momento para refletir sobre a razão pela qual está a trabalhar para este objetivo neste momento da sua vida. O que é importante para si na consecução deste objetivo?

De que forma a sua vida será melhor uma vez alcançado este objetivo? Explore o significado desta melhoria, tal como lhe diz respeito. De que forma é que isso o faz crescer ou desenvolver? Por exemplo, talvez o seu objetivo seja comprar um carro. E que tal ter acesso ao seu próprio modo de transporte significa mais para si? A liberdade, a segurança, poder contribuir? Em termos simples, pergunte a si próprio o que é que faz com que o objectivo valha a pena perseguir para si?

Passo 3: Extrair valores dos motivos.

Reveja o que escreveu até agora. No espaço abaixo, liste o maior número possível de valores a partir das suas respostas anteriores. Se tiver dificuldade em encontrar a palavra que mais ressoa consigo, use a lista na página seguinte como referência.

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Passo 5: Explorar potenciais obstáculos.

Tire um momento para considerar os potenciais desafios que poderá enfrentar na prossecução deste objetivo de vida. No espaço abaixo, escreva o maior número possível de obstáculos potenciais.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

8.
9.
10.

Passo 6: Explorar a potencial de resiliência.

Tire um momento para considerar os potenciais desafios que poderá enfrentar na prossecução deste objetivo de vida. No espaço abaixo, escreva o maior número possível de obstáculos potenciais.

Olhando para a lista de obstáculos potenciais, consegue identificar um valor ou uma força que possa ajudar a mitigar ou superar este desafio? Responda ao número correspondente abaixo.
below.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Lista de Valores

Aceitação	Generosidade	Abertura
Realização	Graça	Paz
Aventura	Gratidão	Filantropia
Altruísmo/Ajuda Outros	Sinceramente	Jogar/jogar
Atenciosidade	Esperança	Positividade
Balanço	Humor	Razão/Lógica
Beleza	Independência	Fiabilidade
Cuidado	Integridade	Respeito
Caridade	Introspecção	Responsabilidade
Compaixão	Alegria	Auto-controlo
Conexão com outros	Justiça	Espiritualidade/Fé
Competência	Bondade	Altruísmo
Coragem	Conhecimento	Estabilidade/Segurança
Criatividade	Liderança	Apoio
Curiosidade	Aprendizagem e crescimento	Trabalho de equipa
Determinação	Amor	Atenção/Consideração
Disciplinas	Lealdade	Transparência
Empatia	Modéstia	Confiança
Simpatia	Natureza (Apreciação de)	Sabedoria
Amizade	Abertura de espírito	Maravilha
Diversão		Trabalho



INTRINSIC MOTIVATION FACT SHEET

MODULE T9

Intrinsic motivation is the doing of an activity for its inherent satisfaction.

Extrinsic motivation is the doing of an activity for rewards or other incentives such as praise, fame, or money.



Motivational Factors

Intrinsic - Curiosity, Problem Solving, Challenge, Recognition, Belonging.

Extrinsic - Incentives, Punishment, Money, Praise, Competition.

Quick and effective ways to channel your intrinsic motivation:

1. Make a list of all your favourite things.
2. Take a break.
3. Reflect on good times.
4. Interact with your community.
5. Keep a journal.
6. Do more of what makes you happy!



WWW.MAKINGSPACE365.EU

**MAKING
SPACE**



365



**TEATRO
METAPHORA**
ASSOCIAÇÃO DE AMIGOS DAS ARTES



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635