

**LIBERDADE  
PARA SER EU  
PRÓPRIO**



## NÍVEL

Nível avançado

## GRUPO ETÁRIO

17 - 20 anos

## TÓPICO

**Liberdade para ser eu próprio**



## RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

### Conhecimento

Compreender o significado e a importância da auto-confiança, da auto-direcção e da definição de objectivos para alcançar o sucesso e o crescimento pessoal.

### Competências

Praticar técnicas de auto-reflexão e auto-avaliação para identificar áreas de crescimento e desenvolvimento pessoal.

### Atitudes

Demonstrar uma atitude positiva em relação ao crescimento e desenvolvimento pessoal e manter um sentido de optimismo e resiliência face à adversidade.



## VÍDEO EXPLICATIVO

Todos nós temos sonhos e aspirações para o futuro. Mas já alguma vez sentiu que não é suficientemente bom para os alcançar? Como se não estivesse confiante nas suas capacidades para os tornar realidade? Bem, a verdade é que a auto-confiança é crucial quando se trata de planear o futuro. E neste vídeo, vamos mostrar-lhe porquê.

Quando nos falta a auto-confiança, é fácil sentir que não somos capazes de atingir os nossos objectivos. Pode sentir que não tem as competências, os recursos ou os conhecimentos necessários para tornar os seus sonhos realidade. Esta auto-fala negativa pode levar a sentimentos de ansiedade, auto-dúvida e medo do fracasso. E quando se está a planear o futuro, isto pode ser especialmente difícil.

Quando se desenvolve a auto-confiança, começa-se a acreditar em si próprio e na sua capacidade de atingir os objetivos. Quanto mais confiante estiver nas suas próprias capacidades, maior será a probabilidade de “correr riscos”, experimentar coisas novas e perseguir as suas paixões. Uma das principais formas de conseguir isto é ser positivo na forma como fala consigo próprio, o que pode levar a sentimentos de entusiasmo, determinação e motivação para ter sucesso.

A auto-confiança também tem um grande impacto na forma como os outros o vêem. Quando temos confiança em nós próprios, tornamo-nos mais positivos e optimistas em relação às nossas capacidades, o que faz com que os outros reparem em nós. É mais provável que atraia oportunidades, construa relações significativas e inspire os outros a seguirem o seu exemplo.

É por isso que deve concentrar-se em desenvolver a sua auto-confiança. O desenvolvimento da auto-confiança começa com o auto-conhecimento. Comece por reconhecer os seus pontos fortes, competências e talentos e concentre-se neles. Quando lhe for apresentada uma oportunidade de desenvolver novas competências, não tenha medo de a aproveitar. Tente rodear-se de pessoas positivas e solidárias que acreditem em si e na sua capacidade de sucesso!

Lembre-se de praticar a auto-reflexão e a auto-consciência todos os dias e desenvolva as suas capacidades de confiança! A autoconfiança é uma competência que pode ser desenvolvida e cultivada ao longo do tempo - quanto mais a praticar, mais confiante se tornará.

Por isso, quando estiver a planear o seu futuro, lembre-se: a autoconfiança é fundamental! Acredite em si próprio, concentre-se nos seus pontos fortes e não tenha medo de correr riscos! Com autoconfiança, pode alcançar tudo o que quiser e tornar os seus sonhos realidade!



## QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Faça este teste para se conhecer e testar a sua confiança nas suas próprias capacidades e no seu futuro! Responda o mais honestamente possível e verifique a sua pontuação no final para ver como se saiu.

1. Como se sente quando pensa nos seus objectivos futuros?
  - a. Entusiasmado e motivado
  - b. Ansioso e sobrecarregado
  - c. Indiferente ou inseguro
2. Estabeleceu objectivos específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e calendarizados (SMART – sigla em inglês) para o seu futuro?
  - a. Sim, estabeleci objectivos claros e um plano para os alcançar.
  - b. Tenho algumas ideias gerais, mas ainda não criei um plano específico.
  - c. Não, não tenho pensado muito nos meus objectivos.
3. Como reage quando se depara com contratempos ou obstáculos na prossecução dos seus objectivos?
  - a. Vejo-os como desafios a ultrapassar e a continuar a avançar.
  - b. Fico desanimado e, por vezes, desisto dos meus objectivos.
  - c. Ainda não enfrentei muitos contratempos.
4. Qual é o seu grau de confiança na sua capacidade de atingir os seus objectivos?
  - a. Muito confiante, acredito em mim e nas minhas capacidades.
  - b. Estou um pouco confiante, mas tenho algumas dúvidas e incertezas.
  - c. Não estou muito confiante, não sei se consigo atingir os meus objectivos.
5. Procura o apoio e a orientação de outras pessoas na prossecução dos seus objectivos?
  - a. Não, prefiro trabalhar de forma autónoma.
  - b. Por vezes, mas também gosto de resolver as coisas sozinha.
  - c. Sim, procuro activamente os conselhos e a ajuda dos outros.

## Chave de resposta

Para cada pergunta, dê a si próprio:

- 3 pontos por cada resposta “a”
- 2 pontos por cada resposta “b”
- 1 ponto por cada resposta “c”

## Pontuação das respostas

11-15 pontos: Tem uma forte auto-confiança nas suas capacidades e no futuro! Continua a trabalhar bem!

5-10 pontos: Tem algum trabalho a fazer para desenvolver a auto-confiança no que diz respeito ao futuro, mas está a chegar lá! Continue a trabalhar nesse sentido, definindo objectivos claros e trabalhando para atingir pequenos objectivos para o futuro!

1-4 pontos: A sua auto-confiança precisa de ser melhorada! Comece por ser gentil consigo mesmo, dedicando-se ao autocuidado e rodeando-se de bondade.



## ARTIGO: PLANEAR O FUTURO!

### PLANEAR O FUTURO!

A autoconfiança e a definição de objetivos são duas competências importantes que podem ajudá-lo a ter sucesso na vida. Quando se tem confiança em si próprio e nas suas capacidades, é mais provável que corra riscos, experimente coisas novas e atinja os seus objetivos. Ao mesmo tempo, a definição de objetivos dá-lhe um roteiro a seguir, ajuda-o a manter-se concentrado e proporciona-lhe uma sensação de realização quando os atinge. Eis o que precisa de saber sobre estas importantes competências para a vida.

A auto-confiança é a crença nas suas próprias capacidades, qualidades e capacidade de julgamento. É a base de uma auto-imagem positiva e pode afectar todos os aspectos da sua vida, desde as suas relações até à sua carreira. Para desenvolver a auto-confiança, concentre-se nos seus pontos fortes e reconheça os seus pontos fracos. Rodeie-se de pessoas positivas que o apoiem e experimente coisas novas para se esforçar e aumentar a sua confiança. Por último, seja gentil consigo próprio. Trate-se com o mesmo respeito e compaixão que ofereceria a um bom amigo.

Estabelecer objetivos é o processo de definir o que se quer alcançar no futuro e desenvolver um plano para lá chegar. É uma ferramenta poderosa para a motivação, pois dá-lhe algo para trabalhar e ajuda a definir prioridades no seu tempo e energia. Ao definir objetivos, seja específico, mensurável e realista. Certifique-se de que os seus objetivos são significativos para si e estão de acordo com os seus valores. Crie um calendário, divida os seus objetivos em etapas mais pequenas e mais fáceis de gerir e acompanhe o seu progresso ao longo do caminho.



Por fim, é importante lembrar que a autoconfiança e a definição de objetivos são competências que podem continuar a ser desenvolvidas e aperfeiçoadas ao longo do tempo. Celebre os seus êxitos, aprenda com os seus fracassos e continue a esforçar-se para crescer e melhorar. Com trabalho árduo, determinação e uma atitude positiva, pode alcançar tudo aquilo a que se propuser.

Em conclusão, a autoconfiança e a definição de objetivos são competências essenciais para a vida que podem ajudá-lo a atingir todo o seu potencial. Ao desenvolver a autoconfiança, definir objetivos alcançáveis e ser gentil consigo próprio, estará no bom caminho para um futuro feliz e bem sucedido. Por isso, não tenha medo de dar o primeiro passo e comece hoje a trabalhar para a vida que deseja!



## ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA: OS MEUS OBJECTIVOS CLEAR

A definição de objectivos pode parecer muito assustadora e ansiosa para a maioria dos jovens. Pode ser ansioso pensar no futuro quando se sente que não se sabe o que se está a fazer. No entanto, a definição de objectivos pode ter um grande impacto no desenvolvimento da autoconfiança, porque fornece uma direcção clara para o que se pretende alcançar e ajuda a concentrar-se nos passos necessários para o tornar realidade. Definir e atingir objectivos é uma excelente forma de se desafiar a si próprio, aprender novas competências e ultrapassar obstáculos. Quando se atinge um objectivo com sucesso, isso dá-nos uma sensação de realização e reforça a convicção de que somos capazes de alcançar ainda mais.

Nesta actividade, irá praticar a definição de objectivos na sua vida pessoal, utilizando os métodos dos objectivos SMART/CLEAR. Siga os passos abaixo para definir alguns objectivos realistas, mas optimistas, para aumentar a sua autoconfiança e algumas competências ao longo do caminho!

1. Pense num objectivo que gostaria de alcançar nos próximos 6-12 meses. Pode estar relacionado com qualquer coisa na sua vida, como educação, saúde, coisas pessoais, hobbies, realizações profissionais.
2. Escreva o seu objetivo de uma forma clara e específica, como por exemplo: “Vou melhorar a minha condição física correndo todos os dias e atingindo 10 quilómetros por dia até ao final do ano”.
3. Certifique-se de que o seu objectivo é mensurável, de modo a poder acompanhar o seu desempenho e saber quando o alcançou,

por exemplo, “Vou aumentar a distância que corro em 1 quilómetro todos os meses”.

4. Certifique-se de que o seu objectivo é exequível e relevante. Isto significa que é realista e está de acordo com o que pretende fazer. Tente pensar em eventuais obstáculos ou desafios que possa enfrentar e na forma de os ultrapassar.

Por exemplo, “Vou certificar-me de que consigo atingir o meu objectivo aumentando lentamente a distância todas as semanas, certificando-me de que corro de forma consistente e que não me esforço demasiado. Isto é importante para mim porque quero ficar mais em forma para melhorar a minha saúde mental.”

5. Estabeleça um prazo para o seu objectivo que seja realista mas desafiante, por exemplo, “Vou correr 3,5 quilómetros todos os dias dentro de 3 meses”.
6. Certifique-se de que analisa e revê o seu objectivo regularmente, verificando os seus progressos e fazendo alterações sempre que necessário.

Dicas importantes:

- Certifique-se de que festeja todos os êxitos, por mais pequenos que sejam.
- Tente manter-se motivado, controlando-se regularmente a si próprio.

**Ligação ao vídeo:**

**Definição de objectivos SMART** - Como definir correctamente um objectivo (animado) by Better than Yesterday:

<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

## BIBLIOTECA DE VÍDEOS

Porque é que o segredo do sucesso é definir os objetivos certos -  
*por John Doerr*

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

Objetivos SMART - Visão geral rápida - *por DecisionSkills*

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

O que é a auto-estima? - *por ClickView*

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>



# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



**INSTITUTE OF DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

**Proportional Message**

**VIVAFEMINA**

**The Rural Hub**

**CO&SO**  
GRUPPOCOOPERATIVO