

## MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

### Atividade 2.- Qual é a sua mentalidade?

Atividades para promover as competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Qual é a sua mentalidade?
<b>Competência</b> <b>LifeComp</b> <b>abordada</b>	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> Flexibilidade <input type="checkbox"/> Bem-estar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicação <input type="checkbox"/> Colaboração <input checked="" type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
<b>Duração<sup>1</sup></b>	1 hora
<b>Tipo de atividade</b>	Definição do conceito
<b>Breve descrição</b>	<p>Esta atividade ajuda os/as adultos/as a analisar melhor o conceito da mentalidade de crescimento e a diferença entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento, reforçando também a capacidade de transformar uma mentalidade fixa numa mentalidade de crescimento.</p> <p>Esta atividade deve ser realizada, de preferência individualmente, com uma duração máxima de 1 hora.</p> <p>Os exercícios incluirão principalmente a identificação de conceitos e a sua implementação na prática, que serão orientados pelas perguntas do/a facilitador/a.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar o conceito de mentalidade de crescimento;</li> <li>• Distinguir entre mentalidade fixa e mentalidade de crescimento</li> <li>• Desenvolver uma mentalidade de crescimento nos/as adultos/as</li> </ul>
<b>Contexto<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 facilitador</li> <li>• 1 sala pequena</li> </ul>

<sup>1</sup> Pode ser contínuo.

<sup>2</sup> Materiais e recursos necessários para a sua implementação, incluindo recursos financeiros, humanos e espaços. Caso seja necessária uma ficha de trabalho, utilize o seguinte documento para a preparar.

	<p>Para a implementação presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartões com as frases apresentadas</li> <li>● 2 caixas: 1 para a mentalidade de crescimento e 1 para a mentalidade fixa</li> <li>● Papel branco e canetas</li> </ul> <p>Para implementação online</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quadro online com afirmações para serem classificadas em 2 grupos</li> <li>● Quadro online branco para os/as participantes escreverem</li> </ul>
<b>Dicas para facilitadores<sup>3</sup></b>	O facilitador pode ajudar os/as participantes com as primeiras frases.
<b>Passo a passo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O/a facilitador/a pede aos participantes que façam uma lista das suas associações com a palavra "mentalidade".</li> <li>2. O/a facilitador/a apresenta a definição de mentalidade de crescimento e de mentalidade fixa, explicando as vantagens de adotar uma mentalidade de crescimento.</li> <li>3. O/a facilitador/a apresenta cartões/um quadro online com frases e pede ao/à participante que faça corresponder cada frase à mentalidade de crescimento ou à mentalidade fixa, colocando as frases na caixa correta (para exemplos de frases, ver a Ficha de trabalho para o/a facilitador/a).</li> <li>4. O/a facilitador/a pede ao/à participante que escreva mais frases que reflitam cada tipo de mentalidade.</li> <li>5. Em seguida, o/a participante é convidado/a a reescrever as frases relativas a uma mentalidade fixa, ajustando-as a uma mentalidade de crescimento (exemplos de como ajustar as frases são apresentados na Ficha de trabalho para o/a facilitador/a).</li> <li>6. No final da atividade, o/a facilitador/a apresenta uma visão geral do exercício, apresentando o conceito de mentalidade de crescimento e como ajustar as nossas crenças a uma mentalidade de crescimento.</li> </ol>
<b>Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Considera-se capaz de resolver um conflito?</li> <li>● Quando foi a última vez que entrou em conflito com um amigo ou um familiar?</li> <li>● Como é que lida com as críticas?</li> <li>● Considera-se uma pessoa crítica?</li> <li>● Qual é a sua abordagem ao conflito? Evitá-lo? Ou lidar com ele?"</li> <li>● Quais são as coisas que gostaria de fazer melhor quando se encontra numa situação de conflito?</li> </ul>
<b>Referências</b>	<p>Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random house.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p> <p><a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a></p>

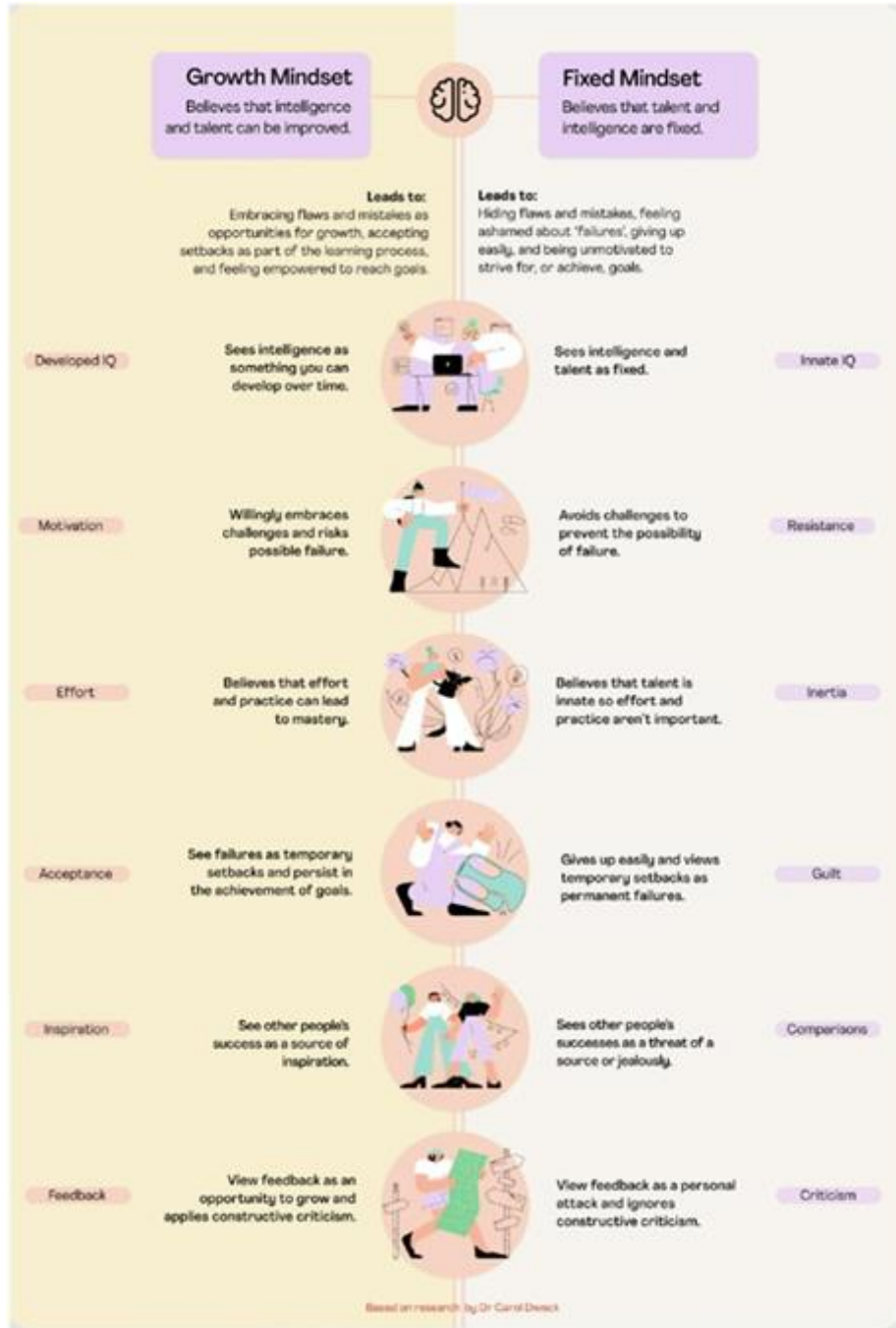
<sup>3</sup> O que uma pessoa precisa saber para implementar a atividade.



# Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

## Atividade „Qual é a sua mentalidade?“

### Mentalidade fixa *versus* mentalidade de crescimento



Fonte <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

## Mentalidade de crescimento

“Crença no seu potencial e no dos outros para aprender e progredir continuamente” (LifeComp).

De acordo com este conceito:

1. É possível aprender, melhorar e adquirir competências com trabalho e dedicação.
2. A aprendizagem é um processo que dura toda a vida e requer abertura, curiosidade e determinação.
3. É importante refletir sobre o feedback das outras pessoas, bem como sobre as experiências bem e mal sucedidas, para continuar a desenvolver o seu potencial.
4. Refletir sobre os aspetos positivos de cada experiência e que mesmo as experiências negativas podem ensinar-nos e ajudar-nos a crescer e a desenvolver as nossas competências.
5. Concentrar-se nos passos que levam a um resultado, e não no resultado em si, faz parte do processo de aprendizagem.
6. É importante pedir o apoio dos outros e diferentes perspetivas para encontrar soluções diferentes para um problema.
7. Os contratempos são uma parte necessária do processo de aprendizagem e ajudam as pessoas a crescer.

As pessoas que adotam uma mentalidade de crescimento têm mais probabilidades de:

- Procurar a aprendizagem ao longo da vida
- Acreditar que a inteligência pode ser melhorada
- Esforçar-se mais para aprender
- Acreditar que o esforço conduz à mestria
- Acreditar que os fracassos são apenas contratempos temporários
- Encarar o feedback como uma fonte de informação
- Encarar positivamente os desafios
- Ver o sucesso dos outros como uma fonte de inspiração
- Encarar o feedback como uma oportunidade para aprender

Fonte: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

**Exemplos de frases sobre a mentalidade de crescimento:**

- Novos desafios vão ajudar-me a crescer.
- Se me esforçar muito, posso tornar-me bom nisto.
- O fracasso é uma oportunidade para crescer.
- Posso trabalhar os meus conhecimentos.
- Posso sempre aprender alguma coisa com os meus erros.
- Posso mudar algumas características e comportamentos de que não gosto em mim.

## Mentalidade fixa

De acordo com este conceito:

- Os atributos das pessoas são fixos e não podem mudar
- Os desafios são evitáveis
- A inteligência não pode ser desenvolvida
- O sucesso dos outros é ameaçador.



As pessoas que adotam uma mentalidade fixa têm mais probabilidades de:

- Acreditar que a inteligência e o talento são estáticos
- Evitar desafios para evitar o fracasso
- Ignorar o feedback dos outros
- Sentir-se ameaçadas pelo sucesso dos outros
- Esconder os defeitos para não serem julgadas pelos outros
- Acreditar que o esforço é inútil
- Encarar o feedback como uma crítica pessoal
- Desistir facilmente

Fonte: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

#### Exemplos de frases com mentalidade fixa:

- Não sou capaz de fazer tal coisa, porque não tenho talento.
- Só faço coisas em que sou bom/boa.
- Não vale a pena tentar.
- Nunca serei bom/boa nisto.
- Cometi um erro, por isso não sou bom nisto

*Exemplos de como ajustar as frases:*

<b>Mentalidade fixa</b>	<b>Mentalidade de crescimento</b>
Não sou capaz de o fazer, porque não tenho talento.	Vou estudar e desenvolver esta competência para o poder fazer.
Não vale a pena tentar.	Vou utilizar algumas estratégias que aprendi e vou dar o meu melhor.
Cometi um erro, por isso não sou bom/boa nisto.	Este erro vai me ajudar a melhorar da próxima vez.
Nunca serei bom/boa nisto.	Vou treinar para melhorar para a próxima vez.
Ela é muito boa na utilização de ferramentas digitais. Nunca serei tão boa/bom como ela/e.	Vou tentar perceber como é que ela é tão boa com estas competências.

