



# CAMINHO PARA O FUTURO

**21 ATIVIDADES DE PROJETO DE VIDA  
PARA A SALA DE AULA**

Marília  
Luque



# CAMINHO PARA O FUTURO

## 21 ATIVIDADES DE PROJETO DE VIDA PARA A SALA DE AULA

Marília Luque é a autora deste livro, o qual foi produzido de forma independente e não está associado a uma editora específica. Todos os direitos estão reservados, e o livro está registrado na Câmara Brasileira do Livro (CBL) com o número ISBN 978-650096487-5.

### Dedicatória

Aos meus filhos e meu marido, agradeço por terem abdicado do meu tempo durante a construção deste e-book, e aos meus amigos que apoiaram e acreditaram no meu trabalho durante todo o processo.

Dedico este livro aos professores, verdadeiros agentes de transformação e aplicação de todo o conteúdo apresentado. Obrigada por inspirarem e guiarem tantas jornadas educacionais.



# Sobre a autora

Olá, sou Marília Luque, Educadora, Palestrante, Escritora, Especialista em Empregabilidade Jovem, Mentora de Carreira pelo Instituto SEMEAR, Empresária, Especialista em Mercado Financeiro e Educadora em reinvenção na Reinventando a Educação.

Com mais de 12 anos de experiência no mercado financeiro e certificação nacional autorizada pela ANBIMA como especialista em mercado de capitais, percorri uma jornada profissional em grandes bancos nacionais e multinacionais, ocupando cargos gerenciais que me proporcionaram uma visão privilegiada do mundo corporativo.

Essa experiência no ambiente corporativo me fez enxergar como escola e mercado de trabalho são ambientes muito parecidos. Assim, decidi unir minhas habilidades e conhecimentos para guiar os jovens no desenvolvimento de suas trajetórias profissionais e pessoais através da educação e capacitação.

Como educadora em projeto de vida, acredito firmemente que todas as atividades devem apoiar no desenvolvimento de habilidades essenciais para o sucesso no mercado de trabalho e na vida pessoal. Meu compromisso é auxiliar os professores na compreensão do componente curricular "Projeto de Vida" e apoiar os alunos no desenvolvimento das competências e habilidades necessárias para seu crescimento pessoal e profissional, fundamentado em vivências reais dentro da sala de aula.

Estou comprometida em fazer a diferença na vida dos jovens e contribuir para um futuro melhor para todos.

Agradeço por fazerem parte desta jornada comigo.

Com gratidão,  
Marília Luque



# SOBRE NÓS

Nossa organização se dedica a fornecer capacitação e orientação de carreira para alunos do 9º ano ao 3º ano do Ensino Médio, com o objetivo de prepará-los para compreender suas habilidades e ingressar no mercado de trabalho e no empreendedorismo. Acreditamos que ao oferecer vivências práticas e orientação personalizada, não só contribuímos para o desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos, mas também melhoramos seu desempenho em todas as disciplinas.

Nosso compromisso é trabalhar de maneira holística, respeitando a capacidade cognitiva de cada indivíduo e seguindo as diretrizes da BNCC (Base Nacional Comum Curricular) no que diz respeito ao projeto de vida. Através de uma abordagem estruturada e respeitando uma linha do tempo para a descoberta de habilidades, proporcionamos aos alunos segurança na escolha de suas futuras profissões, o que contribui para a redução da evasão escolar e beneficia toda a comunidade escolar.

Todas as ferramentas que oferecemos, tanto para os jovens quanto para os professores, visam possibilitar um trabalho mais significativo. Nossas palestras, consultorias e workshops abordam temas que vão desde educação financeira e empreendedorismo até a criação de currículo profissional e preparação para entrevistas de emprego. Nosso foco está em ajudar cada aluno a aproveitar as oportunidades e oferecer suporte individualizado.

Acreditamos que ao promover experiências práticas desde cedo, proporcionamos aos alunos uma preparação mais completa e alinhada com as demandas do mundo profissional atual. Estamos comprometidos em contribuir para o sucesso acadêmico e profissional de cada aluno, e em fortalecer a comunidade escolar como um todo.

Acesse nossa página do Instagram e saiba mais

 [@marilia.luque](https://www.instagram.com/marilia.luque)

# Sinopse

A obra "Caminho para o Futuro" destaca um e-book educacional inovador, cuidadosamente elaborado para orientar estudantes em sua jornada de desenvolvimento pessoal e profissional. Este guia abrangente oferece uma série de atividades práticas e reflexivas, projetadas para aprimorar habilidades essenciais, promover a autoconsciência e auxiliar na definição de metas significativas. Ao longo das páginas, os alunos são conduzidos por diversas experiências, desde atividades de inteligência emocional até simulações práticas de orçamento e negociação. Os professores desempenham um papel fundamental na orientação e facilitação dessas atividades, proporcionando um ambiente de aprendizado enriquecedor. A obra destaca a importância não apenas do conhecimento acadêmico, mas também do desenvolvimento de competências cruciais para o sucesso na vida pessoal e profissional. Por meio de uma abordagem interativa, o "Caminho para o Futuro" visa inspirar os alunos a explorarem seus interesses, habilidades e aspirações, capacitando-os a tomar decisões informadas e moldar um futuro promissor.

# Sumário

## 21 ATIVIDADES DE PROJETO DE VIDA PARA A SALA DE AULA

1 QUIZ DE HABILIDADES

2 FAROL DA VIDA

3 MAPA DE METAS

4 DISCUSSÕES SOBRE COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

5 TRABALHO EM EQUIPE

6 MAPEAMENTO DE HABILIDADES PESSOAIS

7 CARTA PARA O FUTURO

8 EMPREENDEDORISMO JOVEM

9 DESAFIOS DA COMUNICAÇÃO

10 SIMULAÇÃO DE ORÇAMENTO

11 CONSUMO INTELIGENTE

12 DESCOBRINDO INTERESSES E APTIDÕES PROFISSIONAIS

13 CICLO DA AUTO CONFIANÇA

14 COMPARTILHANDO CONQUISTAS

15 CÍRCULO DA EMPATIA

16 MINHA EXPERIÊNCIA VIVIDA

17 RODA DA MOTIVAÇÃO

18 EU PRODUTIVO

19 APRENDENDO A NEGOCIAR

20 MEDIAÇÃO DE CONFLITOS

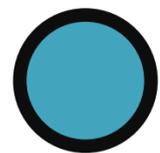
21 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Clique na  
Atividade



Início

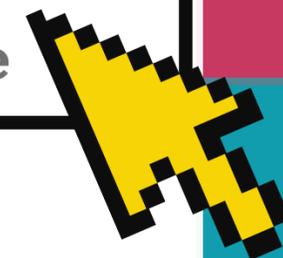




**ATIVIDADE**

# QUIZ DAS HABILIDADES

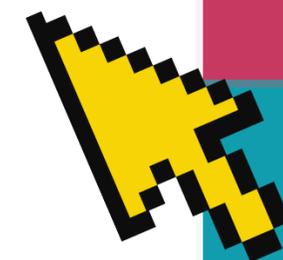
Marília Luque



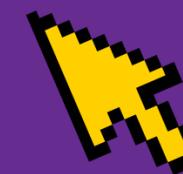


# Introdução

BEM-VINDO AO NOSSO QUIZ DE HABILIDADES! ESTE RECURSO FOI CRIADO PARA AJUDAR OS ALUNOS A COMEÇAREM A ENTENDER E APLICAR HABILIDADES ESSENCIAIS DE FORMA INTERATIVA. INICIAR A DISCUSSÃO DESSES TEMAS NA SALA DE AULA TRAZ BENEFÍCIOS SIGNIFICATIVOS, PREPARANDO OS ALUNOS PARA O FUTURO E PROMOVENDO UM AMBIENTE DE APRENDIZADO ENRIQUECEDOR. VAMOS COMEÇAR ESTA JORNADA DE DESCOBERTA E CRESCIMENTO JUNTOS!



# ORIENTAÇÕES



## MATERIAL NECESSARIO

PAPEL, LÁPIS OU CANETA PARA OS PARTICIPANTES. CONSIDERE O USO DE UM CRONÔMETRO PARA LIMITAR O TEMPO DE RESPOSTA.

## DICA

QUE TAL CRIAR CARTÕES DE PERGUNTA E RESPOSTA OU UMA APRESENTAÇÃO DE POWERPOINT SÓ COM AS PERGUNTAS? VAI SER DIVERTIDO E INTERATIVO!



## BOA ATIVIDADE

START



# O que é ouvir ativamente?

- A)** CONCORDAR AUTOMATICAMENTE COM TUDO QUE A OUTRA PESSOA DIZ.
- B)** DEMONSTRAR DESINTERESSE ENQUANTO A OUTRA PESSOA FALA.
- C)** PRESTAR TOTAL ATENÇÃO AO QUE A OUTRA PESSOA ESTÁ DIZENDO, FAZENDO PERGUNTAS E DEMONSTRANDO INTERESSE.

INCENTIVE OS ALUNOS A REFLETIREM SOBRE A IMPORTÂNCIA DE OUVIR ATIVAMENTE NAS INTERAÇÕES DIÁRIAS. SUGIRA EXEMPLOS PRÁTICOS E PROMOVA UMA DISCUSSÃO EM SALA DE AULA SOBRE COMO ESSA HABILIDADE PODE IMPACTAR POSITIVAMENTE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.



Trabalho em equipe

2

# Como contribuir eficazmente em uma equipe?

A)

IMPOR SUAS IDEIAS SEM CONSIDERAR AS DOS OUTROS.

B)

EVITAR COLABORAÇÃO PARA NÃO SE SOBRESSAIR.

C)

COLABORAR COM OS COLEGAS, COMPARTILHAR IDEIAS E RESPEITAR AS OPINIÕES DOS OUTROS.

INCENTIVE A DISCUSSÃO SOBRE EXPERIÊNCIAS ANTERIORES EM TRABALHOS EM EQUIPE. PROVOQUE A REFLEXÃO SOBRE COMO A COLABORAÇÃO E O RESPEITO CONTRIBUEM PARA O SUCESSO CONJUNTO.



Resolução de problemas

3

# Como enfrentar um problema?

A)

IDENTIFICAR E COMPREENDER COMPLETAMENTE O PROBLEMA.

B)

IGNORAR O PROBLEMA E ESPERAR QUE ELE SE RESOLVA SOZINHO.

C)

AGIR IMPULSIVAMENTE SEM CONSIDERAR AS CONSEQUÊNCIAS.

EXPLORE ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. ENCORAJE OS ALUNOS A COMPARTILHAREM EXEMPLOS PRÁTICOS DE COMO IDENTIFICARAM E RESOLVERAM DESAFIOS.



Empatia

4

# O que é colocar-se no lugar da outra pessoa?

A)

TORNAR-SE EXCESSIVAMENTE EMOCIONAL SEM COMPREENDER A SITUAÇÃO.

B)

TENTAR ENTENDER OS SENTIMENTOS E A PERSPECTIVA DA OUTRA PESSOA COMO SE ESTIVESSE NA SITUAÇÃO DELA.

C)

IGNORAR OS SENTIMENTOS ALHEIOS PARA PRIORIZAR OS PRÓPRIOS..

REALCE A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NA CONSTRUÇÃO DE RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS. PROPONHA ATIVIDADES ADICIONAIS QUE PROMOVAM A PRÁTICA DA EMPATIA.



Criatividade

5

# Dê um exemplo de como usar a criatividade na vida diária

- A) SEGUIR SEMPRE O MESMO CAMINHO PARA RESOLVER PROBLEMAS.
- B) COPIAR AS IDEIAS DE OUTRAS PESSOAS SEM FAZER ADAPTAÇÕES.
- C) CRIAR UMA SOLUÇÃO ÚNICA PARA UM PROBLEMA OU INVENTAR UMA HISTÓRIA ORIGINAL.

ESTIMULE OS ALUNOS A COMPARTILHAREM EXPERIÊNCIAS PESSOAIS DE APLICAÇÃO DA CRIATIVIDADE. EXPLORE MANEIRAS DE INTEGRAR MAIS ATIVIDADES CRIATIVAS NO AMBIENTE DE APRENDIZADO.



Liderança

6

# Qual é uma característica importante de um bom líder?

A)

INSPIRAR E MOTIVAR OS OUTROS A ALCANÇAR METAS E OBJETIVOS.

B)

IGNORAR AS NECESSIDADES DA EQUIPE.

C)

INSPIRAR E MOTIVAR OS OUTROS A ALCANÇAR METAS E OBJETIVOS.

FACILITE UMA CONVERSA SOBRE LIDERANÇA, INCENTIVANDO OS ALUNOS A IDENTIFICAREM LÍDERES INSPIRADORES E A DISCUTIREM CARACTERÍSTICAS QUE OS TORNAM EFICAZES



Tomada de  
decisão

7

# O que considerar ao tomar uma decisão difícil?

- A)** AVALIAR AS OPÇÕES, CONSIDERAR AS CONSEQUÊNCIAS E TOMAR UMA DECISÃO INFORMADA.
- B)** ESCOLHER A PRIMEIRA OPÇÃO QUE VEM À MENTE.
- C)** DELEGAR A DECISÃO PARA OUTRA PESSOA SEM PENSAR NAS IMPLICAÇÕES.

ABORDE O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO DE FORMA MAIS AMPLA. PROMOVA ATIVIDADES PRÁTICAS QUE ENVOLVAM A AVALIAÇÃO DE OPÇÕES E SUAS IMPLICAÇÕES.



Adaptabilidade



# Por que é importante se adaptar a novas situações?

A)

PORQUE SEGUIR SEMPRE A MESMA ROTINA É MAIS FÁCIL E CONFORTÁVEL..

B)

PORQUE A VIDA ESTÁ SEMPRE MUDANDO, E A CAPACIDADE DE SE ADAPTAR, AJUDA A ENFRENTAR DESAFIOS INESPERADOS.

C)

PORQUE A VIDA ESTÁ SEMPRE MUDANDO, E É IMPORTANTE FICAR PARADO NO QUE É CONHECIDO.

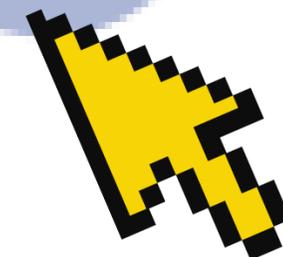
CONDUZA UMA DISCUSSÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ADAPTABILIDADE NO MUNDO ATUAL. ENCORAJE OS ALUNOS A COMPARTILHAREM SITUAÇÕES EM QUE A ADAPTABILIDADE FOI CRUCIAL.



# RESPOSTAS

RESSALTAR QUE NÃO EXISTE CERTO OU ERRADO, MAS SIM  
UMA COMPREENSÃO SOBRE AS HABILIDADES  
TRABALHADAS.

- 1 - RESPOSTA C
- 2 - RESPOSTA C
- 3- RESPOSTA A
- 4- RESPOSTA B
- 5- RESPOSTA C
- 6- RESPOSTA C
- 7- RESPOSTA A
- 8 - RESPOSTA B

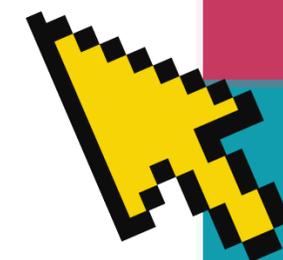




## CONCLUSÃO

ESTAMOS CONFIANTES DE QUE ESTA ATIVIDADE PROPORCIONARÁ UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA ENRIQUECEDORA PARA SEUS ALUNOS. ESTEJA À VONTADE PARA ADAPTAR AS PERGUNTAS CONFORME NECESSÁRIO E PROMOVER DISCUSSÕES CONSTRUTIVAS EM SALA DE AULA.

JUNTOS, ESTAMOS MOLDANDO O FUTURO DOS NOSSOS ALUNOS, CAPACITANDO-OS COM HABILIDADES ESSENCIAIS PARA O SUCESSO.



Todos os direitos reservados



ATIVIDADE

# FAROL DA VIDA

Marília Luque

# Introdução

A atividade "Farol da Vida" é uma oportunidade única para os alunos explorarem e refletirem sobre seus valores e objetivos. Solicite que cada um produza em uma folha em branco três círculos e pinte de acordo com a imagem, formando um farol. Esta experiência visual auxiliará na análise de comportamentos e na identificação de áreas que necessitam de ajustes. A reflexão gerada por essa atividade contribuirá para o desenvolvimento pessoal, capacitando os participantes a controlarem e ajustarem atitudes que, muitas vezes, são realizadas de maneira automática, mas que podem gerar impactos consideráveis a longo prazo.



**MATERIAL NECESSÁRIO**

A atividade "Farol da Vida" permite aos alunos explorarem seus valores e objetivos. Eles criam um farol visualmente representativo, refletindo sobre seus comportamentos e áreas para ajustes. Essa reflexão promove o desenvolvimento pessoal, capacitando os participantes a controlarem atitudes automáticas com potencial de impacto a longo prazo.





No Farol Vermelho, represente comportamentos em conflito com seus objetivos, prejudiciais para o futuro (ex: cabular aulas, mentir, manipular situações).



Liste atitudes que necessitam de uma reconsideração, como repensar amizades, combater procrastinação e identificar atividades que podem ser mais bem aproveitadas.



Inclua comportamentos positivos que não precisam de mudanças significativas, apenas aperfeiçoamentos.





## Conclusão

Ao final da atividade "Farol da Vida", cada aluno terá uma representação visual de sua jornada, identificando áreas que requerem ajustes e aquelas que são fonte de orgulho. Este exercício não apenas oferece insights valiosos, mas também capacita os participantes a tomarem decisões mais conscientes alinhadas com seus valores e aspirações.

Que este farol seja uma ferramenta constante de auto avaliação e aprimoramento contínuo.

Boa aula!

Marília Luque



# MAPA DE METAS



# Introdução

A atividade "Mapa de Metas" tem como objetivo guiar os jovens na visualização de suas habilidades e estabelecimento de metas para o desenvolvimento pessoal. Utilize materiais simples, como papel em branco e canetas coloridas, para criar um espaço de expressão e planejamento. Ao proporcionar essa oportunidade, você incentiva os jovens a traçarem objetivos claros para curto e médio prazo, promovendo um caminho consciente em direção ao crescimento pessoal.



# MAPA DE METAS

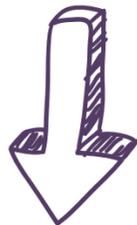
## Material

Distribua papel em branco, canetas coloridas ou marcadores aos jovens



### 1 Descrição

Incentive-os a escreverem três metas de curto prazo e três metas de médio prazo no papel.



2

### Exemplos

Curto Prazo – Entregar um trabalho de História muito bem elaborado.

Médio Prazo – Começar um curso online e dedicar 1 hora por dia. ☒



### 4 Exposição Visível

Peça que colem o mapa de metas em um local visível para acompanhamento e conclusão.



### 3 Compartilhamento

Ao final, estimule os alunos a compartilharem suas metas entre si.



5

### Atualização Periódica

Reforce a importância de periodicamente refazer o mapa de metas, lembrando-os do valor contínuo do estabelecimento de objetivos de curto e médio prazo.



### Conclusão



Ao concluírem o "Mapa de Metas", os jovens não terão apenas delineado seus objetivos, mas também terão uma representação tangível de seu comprometimento com o desenvolvimento pessoal. Esta atividade não só estimula o planejamento, mas também promove uma cultura de autoavaliação e realização contínua.





# Conclusão

**Ao concluírem o "Mapa de Metas", os jovens não apenas terão delineado seus objetivos, mas também terão uma representação tangível de seu comprometimento com o desenvolvimento pessoal. Esta atividade não só estimula o planejamento, mas também promove uma cultura de autoavaliação e realização contínua.**

**Que este mapa seja uma fonte constante de inspiração e foco na jornada de cada jovem.**

**Boa jornada de planejamento!**

Marília Luque





Atividade

# DISCUSSÕES DE COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

---

Marília Luque



# Introdução



A atividade "Discussões de Competências e Habilidades" propõe uma dinâmica envolvente para promover o entendimento e a análise de diferentes competências entre os alunos. Por meio de uma roda de conversa, cada participante recebe uma palavra que representa uma habilidade ou competência. Este exercício não apenas estimula a comunicação, mas também oferece insights valiosos sobre como os jovens se percebem e são percebidos no grupo.



**Material:**  
**Papel e**  
**Caneta**



0  
1

## DISTRIBUIÇÃO

Entregue uma palavra a cada aluno participante

0  
2

## RODA DE CONVERSA

Inicie uma roda de conversa e peça a cada aluno que explique a palavra que recebeu e compartilhe se se identifica com ela.

0  
3

## IDENTIFICAÇÃO NO GRUPO

Solicite que cada jovem identifique outro participante que, na sua percepção, possui a habilidade ou competência representada pela palavra que receberam.

0  
4

## JUSTIFICATIVA E RESPOSTA

Cada jovem deve justificar sua escolha, e o participante identificado responde se concorda ou não com a avaliação

0  
5

## REFLEXÃO

Enfatize que não há palavras melhores ou piores, destacando a importância única de cada habilidade no ambiente profissional e pessoal.



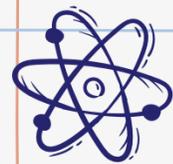
# Conclusão

Ao final desta atividade, os alunos terão não apenas explorado as competências e habilidades, mas também terão uma percepção mais clara de como são vistos no grupo. Esta dinâmica promove a autoanálise, a compreensão mútua e a valorização das diversas habilidades que cada membro traz para o coletivo.

Que esta experiência fortaleça o entendimento e a colaboração entre os participantes.

Boa discussão!





# TRABALHO EM EQUIPE



MARÍLIA LUQUE



# INTRODUÇÃO

A atividade "Trabalho em Equipe" é uma experiência dinâmica que destaca a importância da comunicação eficaz, trabalho em equipe, resiliência e calma diante de situações desafiadoras. Divida a sala em grupos e convide-os a vivenciarem diferentes papéis, explorando suas habilidades em liderança, execução, observação e superação de obstáculos.





# TRABALHO EM EQUIPE



**1**  
Divida a sala em grupos de 4 a 6 participantes

**2**  
Cada grupo deve eleger um líder.

**3**  
O professor deve esconder um objeto em uma caixa ou sacola, fora da vista dos grupos.

# REGRAS

1

O líder designa um desenhista e um atrapalhador dentro do grupo, os demais apenas observa.

2

O líder não pode revelar o nome do objeto, apenas descrever suas características.

3

O desenhista cria um desenho do objeto conforme as instruções do líder.

4

O atrapalhador tem como objetivo distrair o desenhista sem tocar na folha.

# ATIVIDADE

Destaque a importância de todas as funções na equipe.  
Repita a atividade para que cada participante experimente todas as funções.

## FASE 1

Convide o líder de cada grupo para observar o objeto por 15 segundos sem tocá-lo

Dê aos grupos 5 minutos para a produção do desenho, com o atrapalhador interferindo.

## FASE 2

## FASE 3

Após a atividade, exiba os desenhos para a sala e peça que escolham o mais parecido.

Pergunte aos observadores sobre a eficácia da comunicação do líder e a resiliência do desenhista diante das distrações.

## FASE 4

## FASE 5

Pergunte como cada um se sentiu dentro de suas funções

# CONCLUSÃO

Incentive os participantes a refletirem sobre as competências desenvolvidas em cada papel.  
Exemplo: liderança com calma e comunicação eficaz, desenho preciso e atenção, ou habilidade de atrapalhar com comunicação eficaz.

Ao concluir a atividade "Trabalho em Equipe", os participantes terão vivenciado diferentes papéis, destacando a importância de cada função no contexto do grupo. Esta dinâmica não busca determinar posições superiores, mas sim ressaltar a diversidade de habilidades necessárias para o sucesso coletivo.

Que esta atividade promova reflexão e aprendizado contínuo. Boa colaboração!





**ATIVIDADE**  
**MAPEAMENTO DE**  
**HABILIDADES PESSOAIS**

**Marília Luque**

Todos os direitos  
reservados



# *Introdução*

A atividade "Mapeamento de Habilidades Pessoais" oferece aos alunos uma oportunidade única de reflexão e autodescoberta. Ao criar um espaço para identificar e compartilhar suas habilidades, os participantes serão incentivados a reconhecer seu potencial e definir metas de desenvolvimento pessoal.



# Preparação

- 1** Distribua uma folha dobrada ao meio para cada aluno;
- 2** Divida a folha em duas seções: "Habilidades Interpessoais" (Soft Skills) e "Habilidades Técnicas" (Hard Skills);
- 3** Peça aos alunos para listar de 3 a 5 habilidades que possuem ou que gostariam de desenvolver;
- 4** Sugira opções de habilidades para ajudar na hora da escolha.

## Exemplo

"Habilidades Interpessoais" (Soft Skills)

Comunicação

Liderança

Trabalho em equipe

"Habilidades Técnicas" (Hard Skills)

Aprender programação

Aprender a costurar

Aprender desenhar



# *Encerramento*

## **Promoção da Autoconsciência**

### **Compartilhamento**

Após completarem a lista, sugira uma discussão em grupo, incentivando os a compartilharem suas escolhas.



### **Fomentando Confiança e Compreensão**

Destaque como o mapeamento de habilidades pode gerar confiança e compreensão sobre si mesmo, abrindo caminho para o aprimoramento contínuo.





# Conclusão

Ao finalizar a atividade "Mapeamento de Habilidades Pessoais", os alunos terão realizado uma jornada de autodescoberta e reconhecimento de suas capacidades. Esta dinâmica não apenas fomenta a confiança individual, mas também incentiva a compreensão de como podem aprimorar e desenvolver suas habilidades.

Que este exercício seja uma fonte de inspiração contínua para o crescimento pessoal.

Boa jornada de autoconhecimento!



Atividade

# CARTA PARA O FUTURO

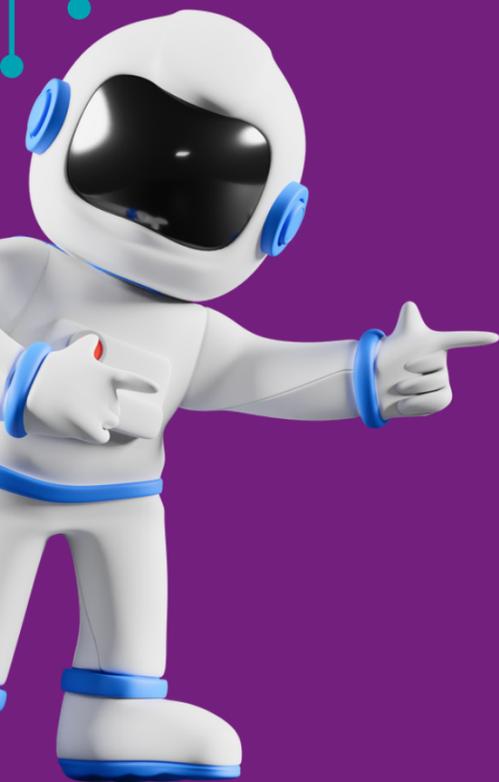
Marília Luque



Todos os direitos  
reservados

# Introdução

A atividade "Carta para o Futuro" proporciona aos alunos uma experiência única de reflexão e projeção de metas a longo prazo. Ao escreverem cartas para si mesmos, daqui a 5 ou 10 anos, os participantes são desafiados a visualizar e planejar seus objetivos futuros. A selagem das cartas e a posterior abertura no futuro criam uma oportunidade emocionante de reflexão sobre o caminho percorrido.



# Preparação

## Instruções para a Carta

Comece com uma saudação, como "Querido eu do futuro" ou "Oi, [Nome]". Inclua informações como metas, sonhos, cursos desejados, realizações esperadas, conselhos para o futuro, desafios previstos e qualquer reflexão sobre quem são hoje.

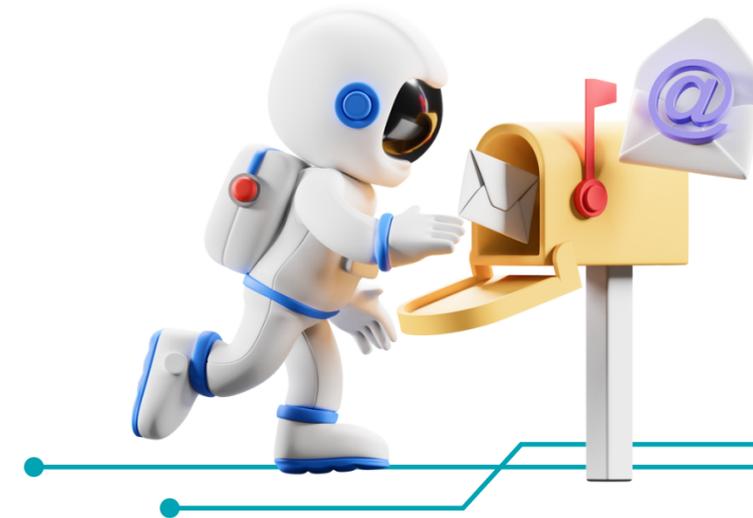


## Selagem da Carta

Após escreverem as cartas, instrua os jovens a selarem as cartas, colocarem seus nomes do lado de fora e a data para abertura.

## Depósito na Caixa

Crie uma caixa para coletar as cartas seladas. Explique que elas serão abertas daqui a 5 ou 10 anos.



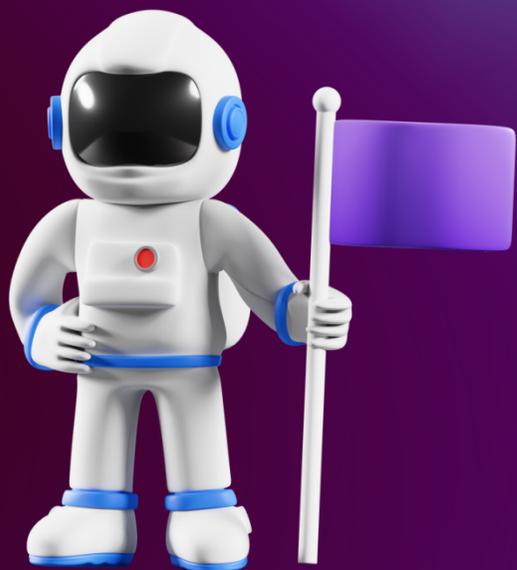
# Discussão pós atividade

## Reflexão

Promova uma discussão sobre a importância de definir metas a longo prazo e como as escolhas presentes impactam os objetivos futuros.

## Destaque

Destaque como a experiência da abertura da carta no futuro pode gerar reflexões significativas, reforçar a importância do planejamento e estabelecimento de metas em diferentes fases da vida e proporcionar uma auto reflexão de si próprio como indivíduo.

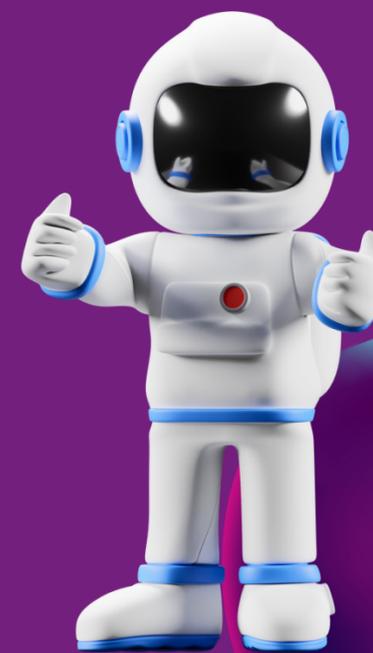


# Conclusão

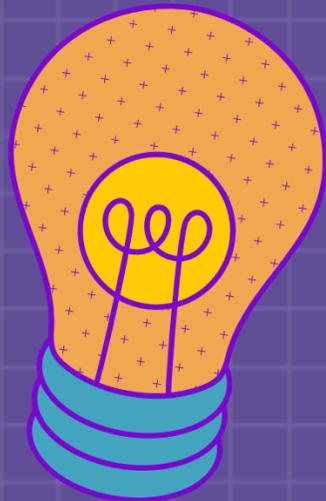
Ao concluir a atividade "Carta para o Futuro", os jovens terão não apenas projetado seus objetivos, mas também criado uma experiência única de autorreflexão ao longo do tempo. Esta dinâmica não apenas incentiva a definição de metas a longo prazo, mas também destaca o poder das escolhas presentes na construção do futuro desejado.

Que esta atividade inspire e motive os participantes em sua jornada de autodescoberta e realização.

Boa viagem ao futuro!



# EMPREENDEDORISMO JOVEM



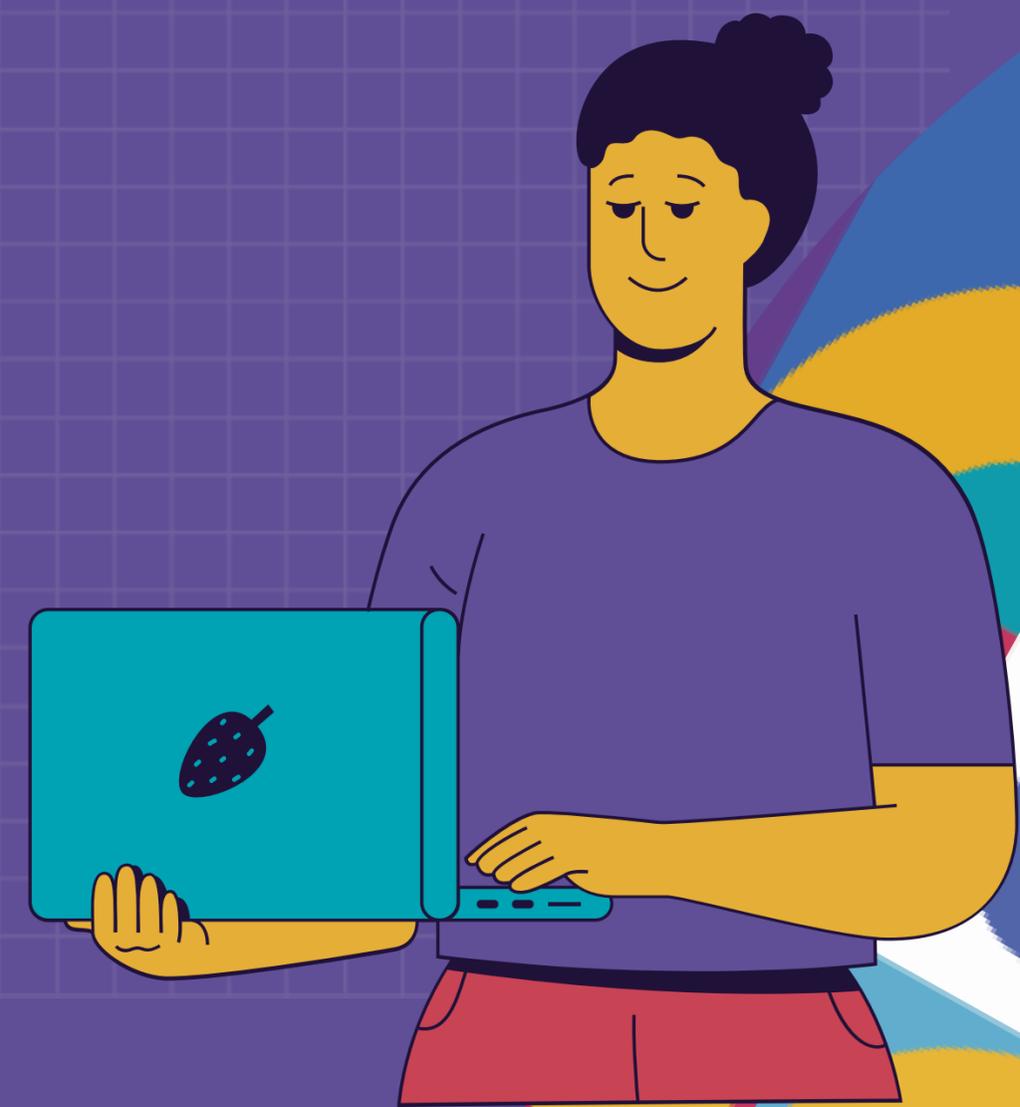
ATIVIDADE



Marília Luque

# INTRODUÇÃO

A ATIVIDADE "EMPREENDEDORISMO JOVEM" É UMA OPORTUNIDADE EMOCIONANTE PARA PROMOVER A PROATIVIDADE, CRIATIVIDADE E O ESPÍRITO EMPREENDEDOR ENTRE OS JOVENS. AO DESAFIÁ-LOS A CRIAR ALGO INOVADOR E NÃO EXISTENTE, OS PARTICIPANTES SÃO GUIADOS POR ETAPAS FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE UM NEGÓCIO FICTÍCIO.



# VAMOS COMEÇAR?



1

## Formação de Grupos

Divida a sala em grupos de 4 a 6 pessoas

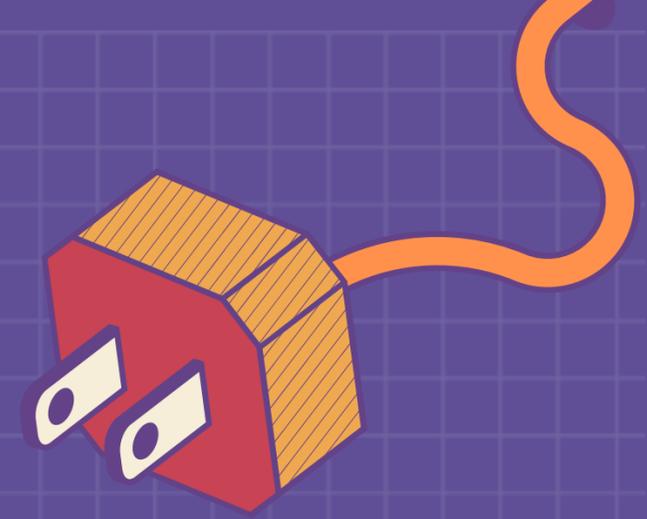
2

## Tempo de Desenvolvimento

Atribua 1 ou 2 horas para que os grupos desenvolvam sua empresa fictícia.



# ELEMENTOS DO PROJETO



INSTRUA OS GRUPOS A TRABALHAREM NOS SEGUINTES ELEMENTOS DO PROJETO:

**1 Nome da empresa:**  
Escolham um nome criativo e cativante.

**3 Produto ou Serviço:**  
Detalhes sobre o produto ou serviço, e como ele ajudará ou resolverá um problema do cliente

**5 Estratégia de Marketing:**  
Discutam como a empresa pretende divulgar e comercializar o produto ou serviço.

**2 Proposta de Valor:**  
Descrevam o valor único que a empresa ou produto oferece aos clientes e o que o torna especial.

**4 Público-Alvo:**  
Identifiquem quem serão os potenciais clientes.

**6 Sustentabilidade:**  
Considerem e incluam a sustentabilidade no negócio para impacto social e ambiental.

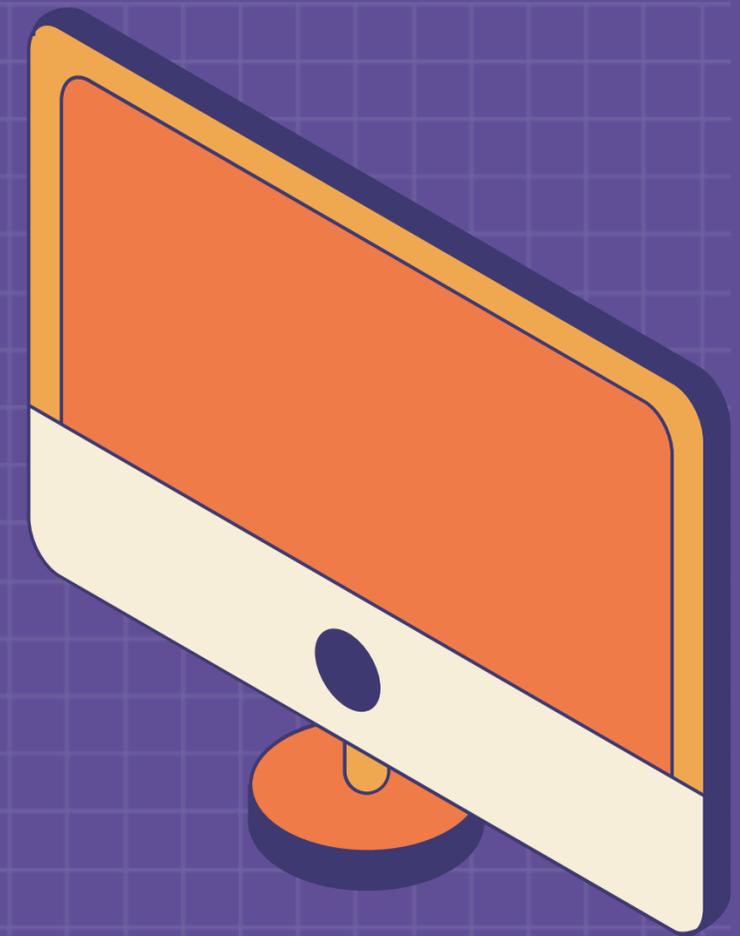
**7 Investimento Inicial:** Determinem um capital inicial necessário para iniciar o negócio.

# APRESENTAÇÃO

Ao final do tempo estipulado, peça que cada grupo realize uma apresentação do projeto, explicando o modelo de criação.

Promova uma discussão sobre as empresas fictícias, incentivando reflexões sobre as decisões tomadas e os desafios enfrentados durante o processo.

Celebre a criatividade e originalidade das ideias apresentadas, destacando como o pensamento empreendedor pode ser divertido e inovador.

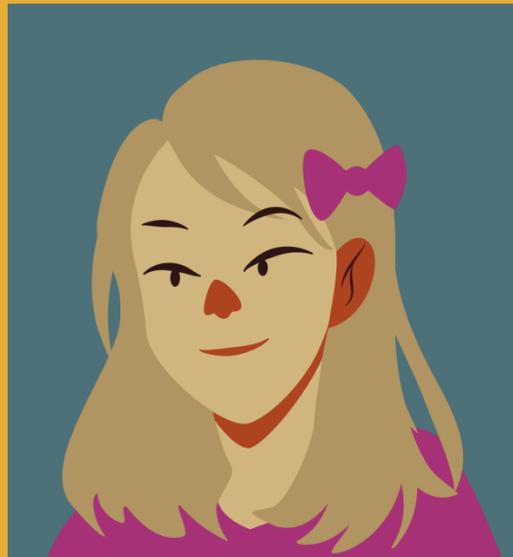


# CONCLUSÃO

AO FINALIZAR A ATIVIDADE "EMPREENDEDORISMO JOVEM", OS PARTICIPANTES NÃO APENAS TERÃO CRIADO EMPRESAS FICTÍCIAS, MAS TAMBÉM TERÃO DESENVOLVIDO HABILIDADES EMPREENDEDORAS, PROATIVIDADE E PENSAMENTO CRIATIVO. ESTA DINÂMICA NÃO SÓ INSPIRA A INOVAÇÃO, MAS TAMBÉM PROPORCIONA UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA DE COMO O EMPREENDEDORISMO PODE SER ENVOLVENTE E DIVERTIDO.

MARÍLIA LUQUE





ATIVIDADE

# DESAFIO DE COMUNICAÇÃO

Marília Luque



Todos os direitos reservados



# 66 Introdução

A atividade "Desafio de Comunicação" visa promover e desenvolver habilidades essenciais de comunicação, escuta ativa e resolução de problemas. Ao envolver os participantes em um exercício prático de descrição de imagens, a atividade destaca os desafios da comunicação e a importância da escuta atenta.





# Preparação

## Formação de Pares

Peça aos alunos que formem pares e forneça a cada dupla papel em branco e uma caneta ou lápis.

## Papéis Designados

Explique que um dos participantes será o "Comunicador" e o outro será o "Ouvinte".

## Comunicador

O "Comunicador" recebe uma imagem de um desenho simples previamente preparada.

## Ouvinte

O "Ouvinte" não pode ver a imagem.



# Desafio do Comunicador

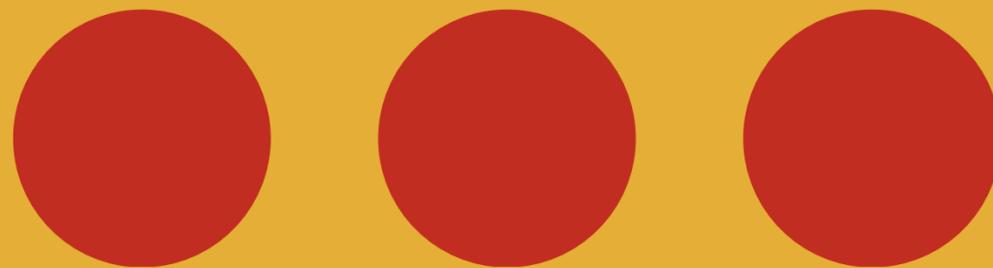
O "Comunicador" deve descrever detalhadamente a imagem ao "Ouvinte" sem revelar diretamente o que é.

O objetivo é que o "Ouvinte" desenhe a imagem com base na descrição.



# Regras

O "Ouvinte" deve ouvir atentamente e pode fazer perguntas para esclarecer a descrição, sempre que necessário.





# Observações

## Tempo para Desenhar

Dê aos pares de 5 a 10 minutos para concluírem a atividade.

## Revelação da Imagem

Ao final, o "Comunicador" revela a imagem original.

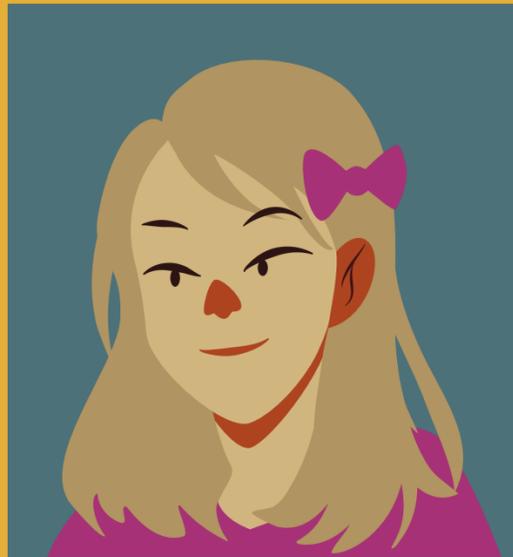
## Compartilhamento de Experiências

Peça aos participantes que compartilhem suas experiências na escuta e na comunicação.

## Reflexão

Promova uma reflexão sobre os desafios enfrentados na comunicação e destaque a importância da escuta ativa.





Todos os direitos reservados

# Conclusão

Ao concluir o "Desafio de Comunicação", os participantes terão vivenciado na prática a complexidade da comunicação eficaz e a importância da escuta ativa. Esta dinâmica não apenas ressalta os desafios, mas também promove reflexões valiosas sobre como aprimorar as habilidades de comunicação. Que esta atividade inspire uma comunicação mais consciente e eficaz.

Marília Luque



**SIMULAÇÃO DE**

**ORÇAMENTO**

**Atividade Educação Financeira**

**Marília Luque**

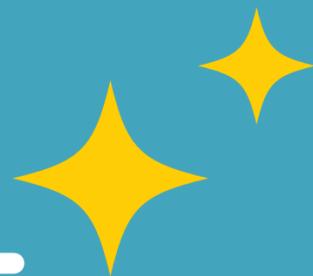


# Introdução

A atividade "Simulação de Orçamento - Educação Financeira" oferece uma oportunidade prática para os participantes explorarem o planejamento financeiro em um contexto simulado. Ao dividir a sala em grupos e fornecer diferentes cenários financeiros, a atividade promove discussões valiosas sobre decisões financeiras e prioridades de gastos.



# Formação de Grupos



1 Divida a sala em grupos de 5 a 10 pessoas.

## Cenários Financeiros:

2 Explique que cada grupo será responsável por criar um orçamento familiar simulado para 1 mês.  
Entregue papel e caneta ou uma folha de flip chart para cada grupo.

# Definição de Famílias

3 Atribua diferentes cenários financeiros a cada grupo, por exemplo:

Família 2

Renda mensal de R\$ 3.000,00 ?  
Quantidade de pessoas na família = 4

Família 2

Renda Mensal de R\$ 8.000,00 ?  
Quantidade de pessoas na família = 3

# Despesas a Considerar

Peça aos grupos que relacionem todas as despesas fixas e variáveis, definindo prioridades de gastos. Exemplos que incluem moradia, financiamentos, despesas com alimentos, impostos, cartão de crédito, despesas fixas (água, luz, gás, telefone), alimentação, lazer e entretenimento, educação, saúde e investimento.

# Compartilhamento e Discussões

Peça para os grupos compartilharem suas escolhas, definições e prioridades de utilização do orçamento. Incentive a discussão sobre as estratégias financeiras adotadas por cada grupo.



# Reflexão Final

Finalize a atividade destacando a importância do planejamento financeiro, a tomada de decisões em conjunto e como a falta de planejamento afeta as famílias no mundo real, destacando também a necessidade de considerar a ideia de fazer uma reserva financeira para garantir segurança e estabilidade financeira.



# Conclusão

Ao concluir a "Simulação de Orçamento - Educação Financeira", os participantes não apenas terão explorado decisões financeiras em diferentes contextos, mas também terão aprendido a importância do planejamento financeiro e das prioridades de gastos. Que esta atividade inspire hábitos financeiros saudáveis e conscientes.

Boa viagem para a prosperidade financeira!



**ATIVIDADE**



# CONSUMO INTELIGENTE

**EDUCAÇÃO  
FINANCEIRA**



**MARÍLIA LUQUE**

# Introdução

A atividade "Consumo Inteligente – Educação Financeira" proporciona aos participantes uma experiência prática de tomada de decisões financeiras conscientes. Ao dividir os alunos em grupos e fornecer um orçamento específico, a atividade visa promover discussões sobre consumo inteligente e a importância de utilizar o dinheiro de maneira consciente.



# Formação de Grupos

1

Divida os jovens em grupos e forneça a cada grupo um orçamento de R\$ 1.000,00.

2

Peça aos grupos que relacionem produtos ou serviços que desejam comprar e que sejam benéficos para todos no grupo.

3

Deixe-os um tempo de 10 minutos para discutir e descrever quais produtos ou serviços pretendem comprar.

3

Solicite que criem uma tabela de preços para os produtos ou serviços selecionados.

4

Ao final, peça que cada grupo compartilhe o que compraram e por que a mercadoria será benéfica para todos do grupo.

5

Promova uma discussão coletiva sobre as escolhas feitas por cada grupo, incentivando a troca de ideias e perspectivas.

# Conclusão

Ao concluir a atividade "Consumo Inteligente – Educação Financeira", os participantes terão experimentado a tomada de decisões financeiras em grupo, aprendendo sobre a importância de escolher produtos e serviços de forma consciente e benéfica para todos. Que esta atividade inspire hábitos de consumo inteligente e consciente. Boas escolhas financeiras!

 Finalize destacando a importância do consumo inteligente, ressaltando que o dinheiro deve ser utilizado de maneira consciente, agregando valor às compras e atendendo às necessidades do grupo.



Atividade

# DESCOBRINDO INTERESSES E APTIDÕES PROFISSIONAIS

Marília Luque



# Introdução



A atividade "Descobrendo Interesses e Aptidões Profissionais" é uma oportunidade valiosa para os alunos explorarem suas paixões, habilidades e futuras carreiras. Ao incentivá-los a refletir sobre seus interesses e talentos, a atividade visa orientá-los na definição de metas educacionais alinhadas com suas aspirações profissionais.

# Listagem de Interesses

- 1 Peça aos jovens que criem uma lista de interesses, incluindo hobbies, atividades favoritas, matérias que mais gostam na escola e o que fazem quando não estão na escola.
- 2 Solicite que elaborem uma lista de habilidades e talentos, abrangendo áreas em que se destacam ou possuem afinidade, como leitura, comunicação, organização, entre outros.
- 3 Incentive-os a relacionar pontos fortes e fracos, identificando o que fazem bem naturalmente e áreas que desejam desenvolver



"O que você mais gosta de fazer?"

# Exploração de Profissões

① Peça que descrevam pelo menos 2 profissões que pretendem seguir no futuro.

② **Para Casa:**  
Incentive os jovens a pesquisar em casa se as carreiras escolhidas exigem habilidades e talentos compatíveis com suas listas.

Você já possui essa habilidade?



# Discussão e Compartilhamento

Promova discussões entre os participantes, incentivando-os a compartilharem suas listas e as conclusões sobre as profissões escolhidas.

*"Conseguiu relacionar suas habilidades com a profissão escolhida?"*



# Reflexão



Destaque a importância de alinhar interesses e aptidões às metas educacionais, preparando-os para o futuro.

Estimule a busca por mais informações sobre as profissões escolhidas, destacando a relevância de compreender as exigências e oportunidades de cada carreira.



*"Todas atividades da sala de aula contribuem para descoberta de uma habilidade"*

# Conclusão

Ao finalizar a atividade "Descobrendo Interesses e Aptidões Profissionais", os participantes terão ganhado percepções valiosas sobre si mesmos e sobre as carreiras desejadas. Esta dinâmica não apenas promove a auto exploração, mas também orienta os jovens na definição de metas educacionais alinhadas com suas paixões e talentos. Que esta atividade inspire uma jornada educacional significativa.

Boa busca pelos caminhos profissionais!





# CÍRCULO DA AUTOCONFIANÇA

ATIVIDADE

Marília Luque



# Introdução

A atividade "Círculo da Autoconfiança" visa promover a construção da autoestima e a valorização das habilidades individuais, além de ressaltar a importância da empatia no ambiente escolar e futuro profissional.

# PASSO A PASSO

1

## Formação do Círculo

Forme um círculo na sala de aula, garantindo que todos os participantes possam interagir.

2

## Início da Atividade

Peça para que cada jovem escreva seu nome no início da folha que lhe foi fornecida.



3

## Troca de Folhas

Passa a folha com o nome para o colega à direita.

4

## Elogios e Habilidades

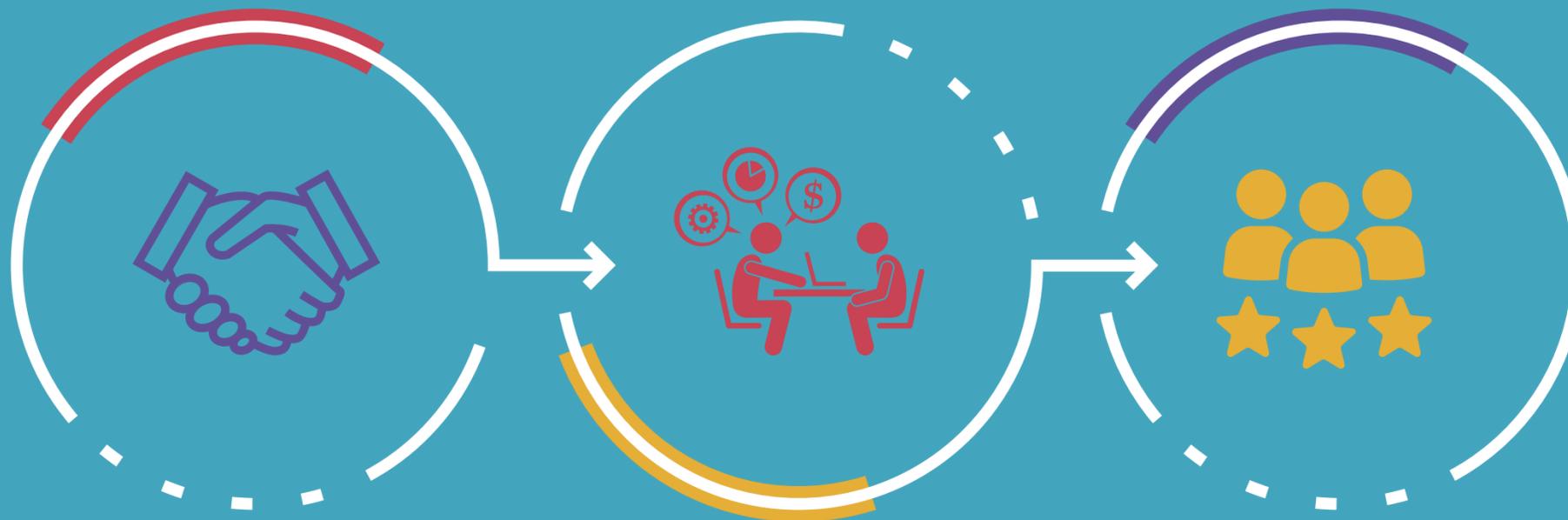
Conforme as folhas vão sendo passadas, peça para cada aluno escrever um elogio ou habilidade que enxerga no colega.

5

## Dica

Destaque que é importante ser imparcial e pensar no coletivo, como no mercado de trabalho e na vida em geral.

# CONSIDERAÇÕES

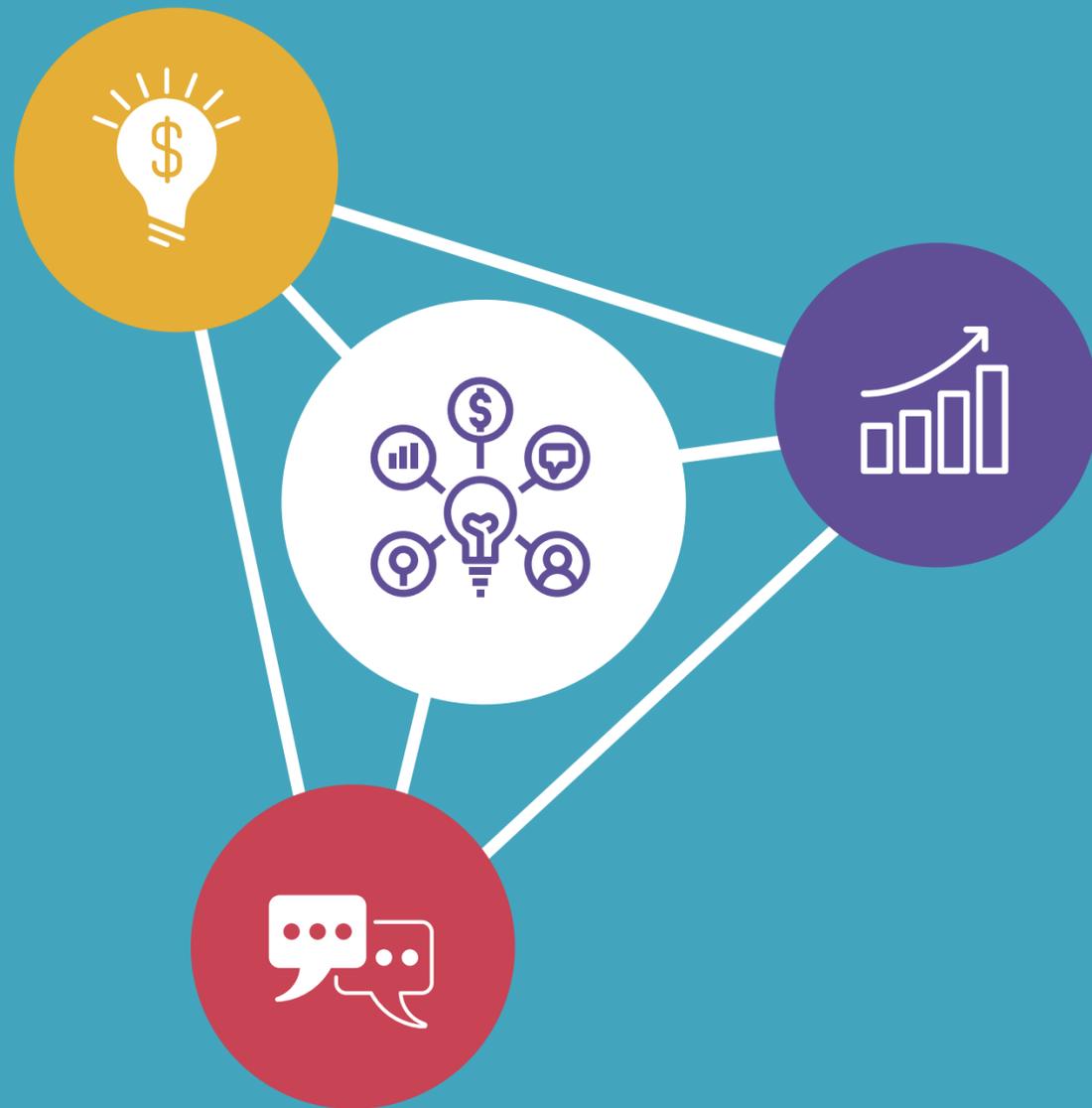


## Respeito e Compromisso

Ressalte a importância do respeito durante a atividade e o compromisso de escrever uma palavra positiva, mesmo que não haja amizade prévia.

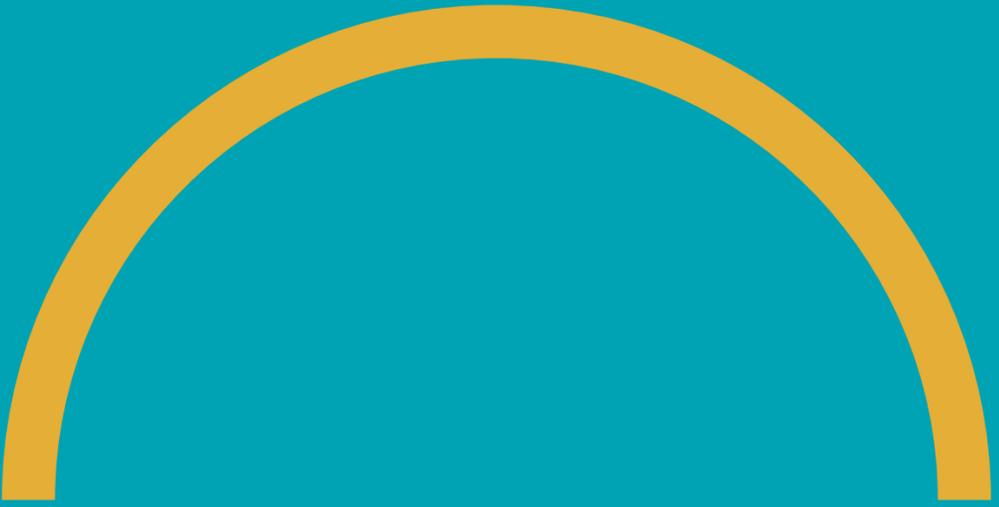
## Conclusão da Atividade

Continue o processo até que cada jovem receba sua folha com a lista de elogios e qualidades positivas descritas pelos colegas.



## Discussão e Reflexão

- 1 Ao final, promova uma discussão sobre o que foi falado em cada lista.
- 2 Destaque a importância de confiar em si mesmo e a relevância da empatia com o próximo.



# CONCLUSÃO

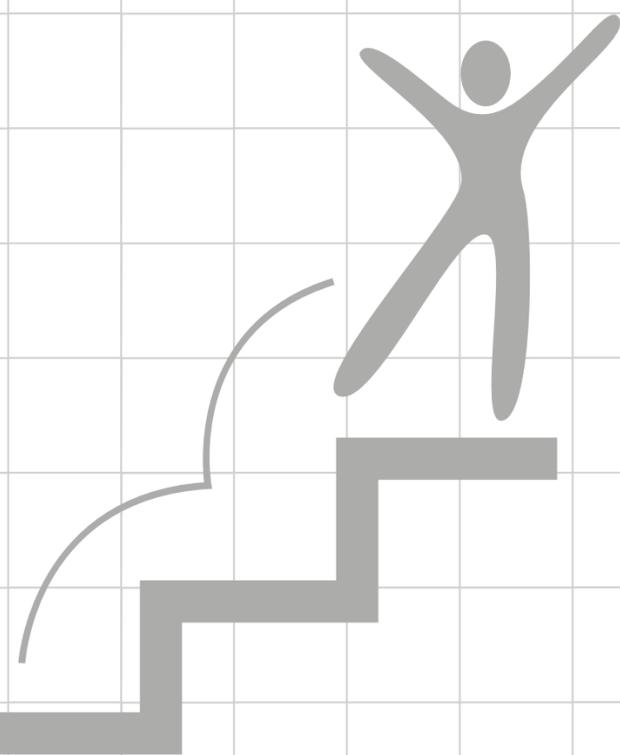
A ATIVIDADE "CÍRCULO DA AUTOCONFIANÇA" NÃO APENAS FORTALECE A AUTOESTIMA INDIVIDUAL, MAS TAMBÉM CONSTRÓI UM AMBIENTE DE RESPEITO E EMPATIA. AO RECONHECER E VALORIZAR AS QUALIDADES DOS COLEGAS, OS PARTICIPANTES APRENDEM LIÇÕES VALIOSAS SOBRE TRABALHO EM EQUIPE E COMPREENSÃO MÚTUA. QUE ESTA ATIVIDADE INSPIRE CONFIANÇA E CONEXÕES POSITIVAS. BOA VIAGEM DE AUTODESCOBERTA!





# COMPARTILHANDO CONQUISTAS

Marília Luque



# INTRODUÇÃO

A atividade "Compartilhando Conquistas" é uma oportunidade valiosa para os jovens reconhecerem suas realizações pessoais, enfrentarem desafios e compreenderem a importância da celebração e do compartilhamento de conquistas.



Boa atividade!



# PASSO A PASSO

## 01 Reflexão Individual

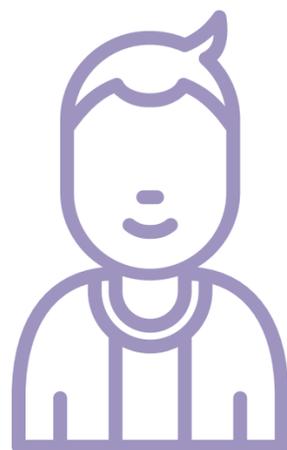


- Peça a cada jovem que pense e fale sobre uma conquista pessoal que tenha alcançado.

## 02 Conquistas

- A conquista pode estar relacionada aos estudos, algum esporte ou a conclusão de uma meta.

## 03 Compartilhamento

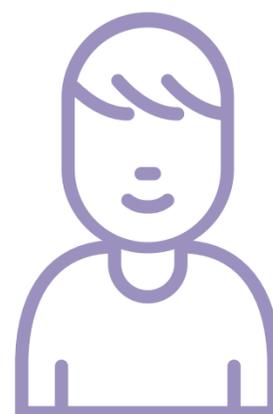


- Incentive-os a compartilhar não apenas a conquista em si, mas também as dificuldades que enfrentaram durante o processo.



## 04 Desafios

- Destaque a importância de superar desafios e como foi gratificante alcançar a meta.



# DISCUSSÃO EM GRUPO

Crie um ambiente aberto para discussões, permitindo que os jovens compartilhem suas experiências.



“ -EU JÁ GANHEI UM CAMPEONATO DE FUTEBOL!  
-EU GANHEI UMA MEDALHA NAS OLIMPIADAS DE MATEMÁTICA!  
-EU CONQUISTEI O DIPLOMA DE UM CURSO MUITO BOM!

Incentive perguntas e comentários positivos entre os participantes.

“ -ALGUÉM TE AJUDOU NESSAS CONQUISTAS?  
-PARÁBENS PELA CONQUISTA!  
-VOCÊ PODERIA AJUDAR ALGUM COLEGA NA CONQUISTA DELE TAMBÉM?

# Importância da Comemoração

“Aproveite para destacar a importância da celebração das conquistas, independentemente do tamanho.

Enfatize como o ato de compartilhar experiências positivas contribui para um ambiente mais motivador. ”





# CONCLUSÃO

A atividade "Compartilhando Conquistas" é uma jornada de reconhecimento e celebração. Ao destacar a importância de compartilhar sucessos e aprender com desafios, os alunos fortalecem os laços e constroem uma mentalidade positiva.

Que esta atividade inspire uma cultura de reconhecimento e celebração contínua.

Boa caminhada de conquistas!



*Atividade*

# CÍRCULO DA EMPATIA

MARÍLIA LUQUE



Todos os direitos  
reservados

# INTRODUÇÃO

A atividade "Círculo da Empatia" tem como objetivo promover a compreensão emocional entre os participantes, destacando a importância dessa habilidade tanto no âmbito pessoal quanto profissional.



# ATIVIDADE

## 1 **Formação do Círculo:**

Faça um círculo na sala de aula, criando um ambiente propício para a troca de experiências.

## 2 **Explicação do Conceito:**

Inicie a atividade explicando o conceito da empatia e sua relevância tanto em contextos pessoais quanto profissionais. Compartilhe uma experiência pessoal ou profissional envolvendo um desafio superado ou uma dificuldade do passado, destacando como a empatia foi fundamental nesse contexto.

## 3 **Compartilhamento de Experiências:**

Encoraje os jovens a compartilharem suas próprias histórias. Destaque a importância de reconhecer que todos enfrentam desafios e que, antes de julgar, é essencial compreender o contexto e se colocar no lugar do outro.



# ATIVIDADE

## Reflexão Conjunta: ①

Promova uma reflexão conjunta sobre as histórias compartilhadas.  
Incentive a discussão sobre como a empatia pode ser aplicada no dia a dia e nas relações interpessoais.

## Enfatize a Compreensão: ②

Reforce a ideia de que a empatia é fundamental para entender as perspectivas e sentimentos dos outros.  
Destaque como a compreensão mútua contribui para um ambiente mais colaborativo e saudável.

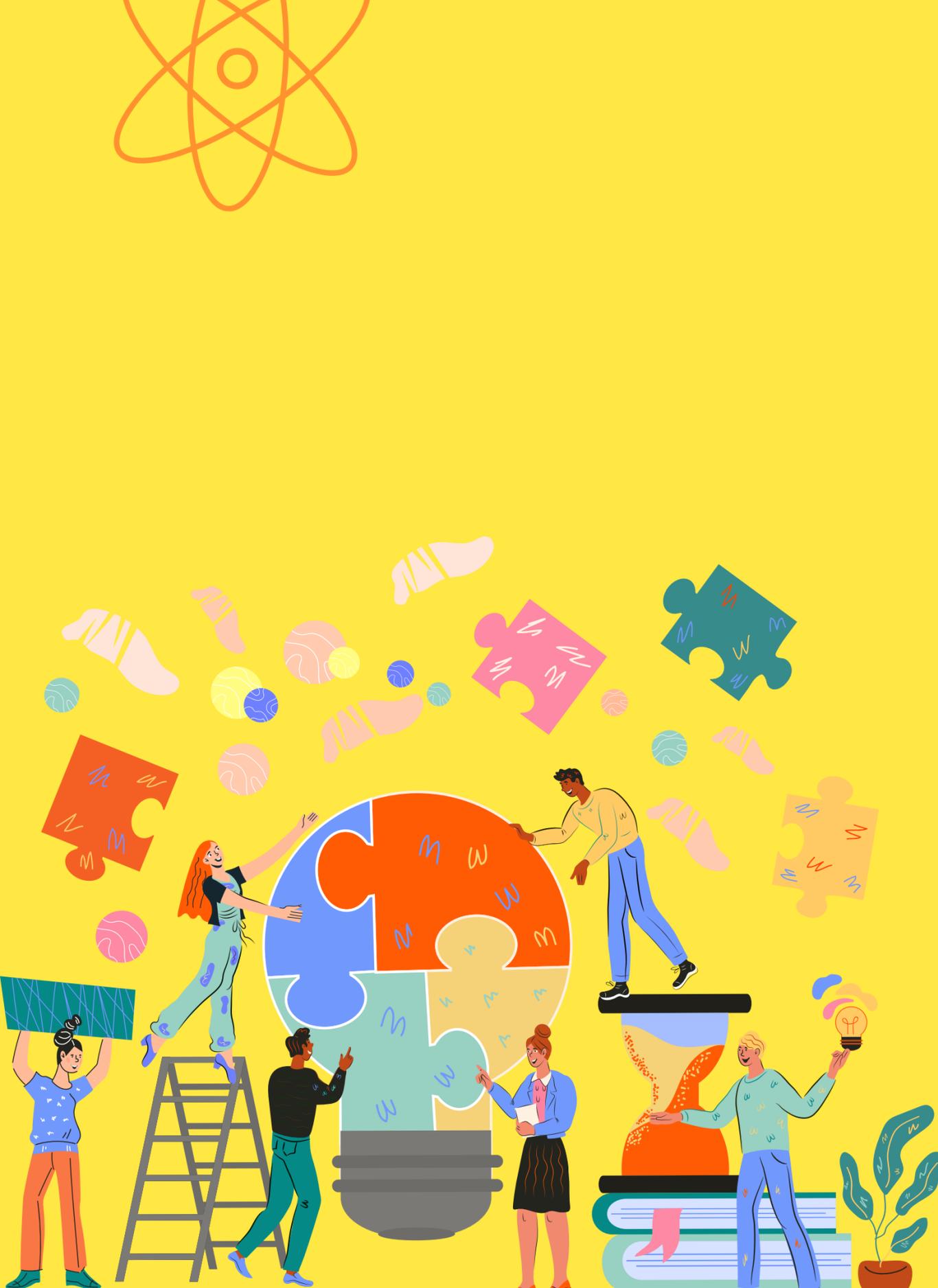


# CONCLUSÃO

A atividade "Círculo da Empatia" proporciona uma oportunidade valiosa para os participantes desenvolverem e praticarem a empatia. Ao compartilhar experiências pessoais, todos têm a chance de aprender e crescer juntos. Que essa atividade inspire relações mais empáticas e solidárias.

Boa jornada de compreensão mútua!

*Marília Luque*



ATIVIDADE

# MINHA EXPERIÊNCIA VIVIDA

Marília Luque



# Introdução

A atividade "Minha Experiência Vivida" tem como propósito criar um ambiente de compartilhamento anônimo, promovendo a empatia e respeito entre os participantes ao reconhecerem desafios superados



# ATIVIDADE



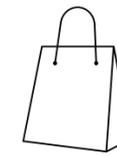
## Distribuição de Papeis

Distribua papéis em branco para todos os alunos, garantindo que cada um tenha a oportunidade de participar.



## Escrita Anônima

Peça para que cada aluno escreva de forma resumida um desafio ou dificuldade que tenha enfrentado e superado.  
Instrua que não coloquem o nome no papel e que dobrem os papéis em quatro partes.



## Coleta dos Papeis

Em uma sacola ou caixa, misture todos os papéis, garantindo o anonimato das experiências compartilhadas.

# ATIVIDADE

## Sorteio e Compartilhamento

Peça para que cada aluno, sem revelar o nome, tire um papel da sacola e compartilhe o conteúdo do papel.

Destaque que mesmo que tenham pego o próprio papel, não é necessário revelar seu nome, apenas o conteúdo do desafio superado.

## Debate e Reflexão

Após cada relato, promova um debate sobre a compreensão e respeito por histórias desconhecidas.

Destaque a importância de reconhecer que cada pessoa tem uma história única e que, por menor que pareça o desafio superado, é uma conquista significativa.

## Fortalecimento da Empatia

Reforce como a atividade fortalece a empatia ao permitir que os participantes compreendam a diversidade de desafios enfrentados por seus colegas.



# Conclusão

A atividade "Minha Experiência Vivida" proporciona um espaço de respeito e compreensão mútua, destacando a importância de valorizar as conquistas individuais. Que este momento inspire empatia contínua e um ambiente mais solidário. Bom percurso de compartilhamentos!





ATIVIDADE

# RODA DA MOTIVAÇÃO

Todos os direitos  
reservados

MARÍLIA LUQUE

# Introdução

A atividade "Roda da Motivação" visa promover a reflexão sobre as motivações presentes e futuras dos participantes, incentivando a identificação de metas e sonhos como fontes de inspiração.



RODA DA  
MOTIVAÇÃO



## Visualização

Destaque a importância de visualizar as metas e sonhos como fontes contínuas de motivação.

## Confiança

Enfatize como a confiança no presente e a construção de planos para o futuro podem gerar uma sensação de propósito e direção.

## Reflexão Individual

Promova um momento de reflexão individual e coletiva sobre as motivações compartilhadas.

## Reflexão Coletiva

Estimule os participantes a pensarem em como suas motivações pessoais podem influenciar positivamente o grupo e vice-versa.

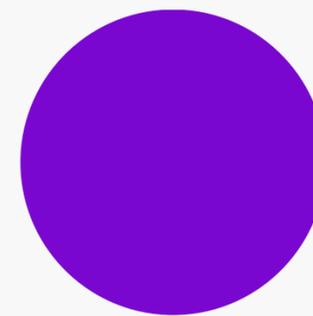
# Conclusão

A atividade "Roda da Motivação" busca inspirar os participantes a reconhecerem e valorizarem suas motivações presentes e futuras. Que esta jornada de reflexão impulse a confiança e o comprometimento com seus objetivos.

Boa sorte no percurso da motivação!

*Marília Luque*





# EU PRODUTIVO

ATIVIDADE

Todos os direitos reservados

MARÍLIA LUQUE



# INTRODUÇÃO

A atividade "Eu Produtivo" tem como propósito auxiliar os participantes na organização e gestão do tempo, incentivando a produtividade semanal. Através do desenvolvimento de um relatório de acompanhamento, os alunos serão capazes de estruturar suas atividades de forma consciente e eficaz.



# ELABORAÇÃO DO RELATÓRIO

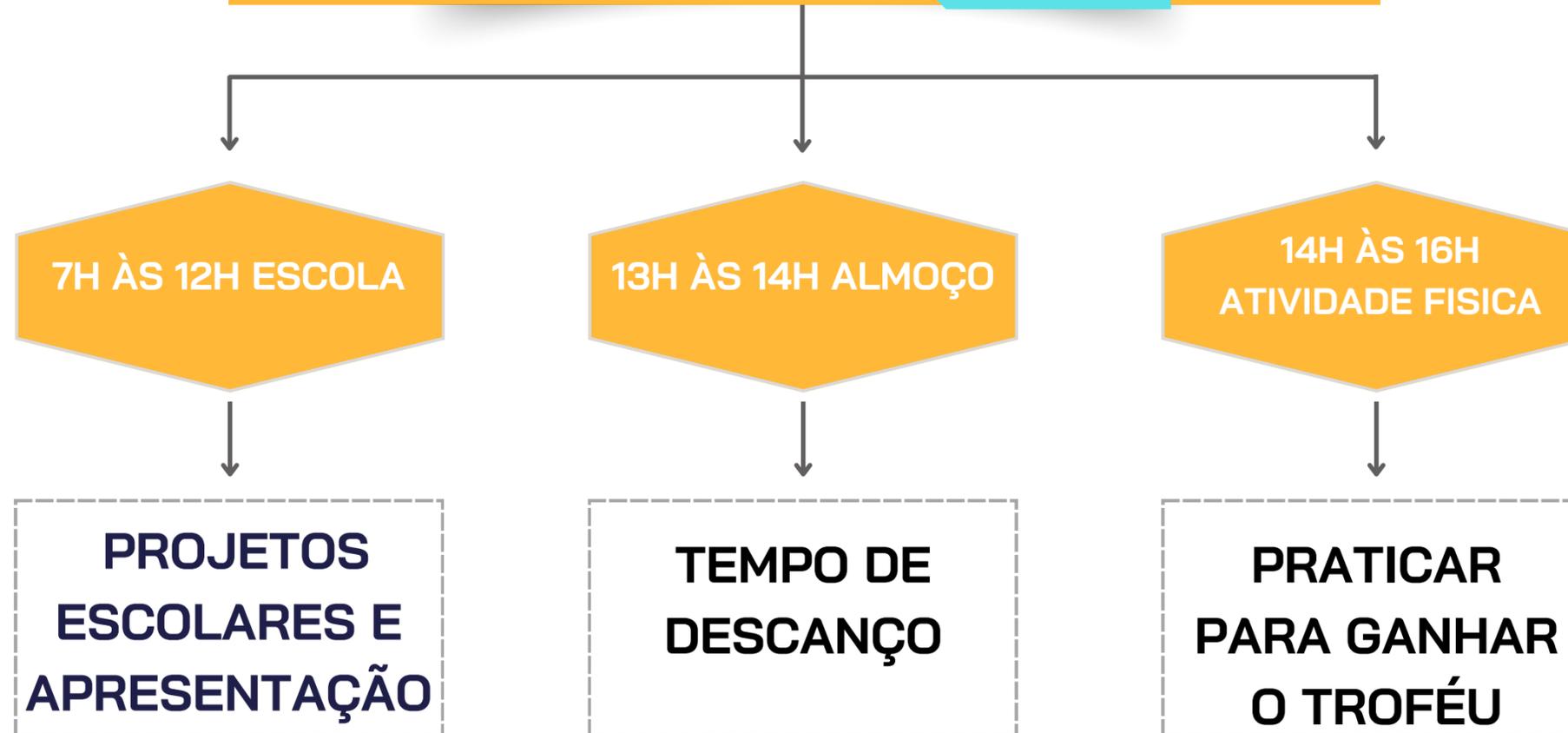
**01**

CADA ALUNO SERÁ RESPONSÁVEL POR CRIAR UM RELATÓRIO SEMANAL DETALHADO QUE INCLUA TODAS AS ATIVIDADES EM QUE ESTÃO ENVOLVIDOS.

**02**

INCENTIVE A UTILIZAÇÃO DE INDICADORES COMO TEMPO GASTO EM ESTUDOS/TRABALHO, METAS SEMANAIS, ATIVIDADES COMPLEMENTARES OU DE LAZER, ATIVIDADES EXTRACURRICULARES, PROJETOS ACADÊMICOS, HORAS DE SONO E LOCOMOÇÃO.

# ORGANOGRAMA PRODUTIVO



Os participantes devem desenvolver um organograma visual para representar de forma clara as atividades ao longo da semana.

Estabeleça metas semanais e proponha que utilizem o tempo livre para buscar cursos online gratuitos, caso haja disponibilidade.

Indique o tempo disponível diário, excluindo o período de sono (6 a 8 horas), para otimizar o planejamento.

Encoraje os alunos a ajustarem as atividades conforme necessário e a justificarem os motivos para os ajustes realizados.

**CONCLUSÃO**

Sugira o uso de lembretes, como despertadores, post-its, ou agendas, para auxiliar na gestão do tempo.



**INICIE COM PLANEJAMENTO SEMANAL.**

VIDA PESSOAL

ESTUDOS



ATIVIDADES EXTRAS

MINHAS  
**METAS**

CURSOS

SAÚDE

FUTURO



Todos os direitos reservados

**MATERIAL PARA IMPRESSÃO**

# CRONOGRAMA PRODUTIVO



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

07h - 08h

08h - 09h

09h - 10h

10h - 11h

11h - 12h




**MATERIAL PARA IMPRESSÃO**

# COMPARTILHAMENTO DE ÊXITO



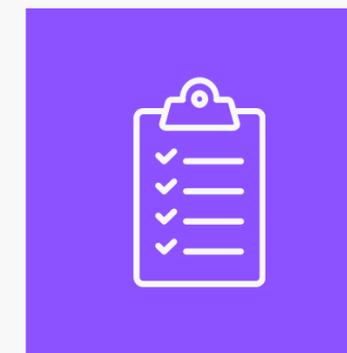
**SEMANAL**



**MENSAL**



**SEMESTRAL**



**ANUAL**

Proponha que os participantes compartilhem suas experiências ao concluir uma semana com êxito, destacando as estratégias utilizadas e os benefícios obtidos.

# CONCLUSÃO

A atividade "Eu Produtivo" visa instigar a consciência e a qualidade na administração do tempo, proporcionando aos participantes uma visão mais clara de suas atividades.

Que este relatório sirva como uma ferramenta valiosa para alcançar a produtividade desejada.

Boa sorte no planejamento!

Marília Luque



**Atividade**

# **APRENDENDO A NEGOCIAR**

Marília Luque

# Introdução

A atividade "Aprendendo a Negociar" tem como objetivo simular situações de negociação para a compra e venda de produtos ou serviços. Divididos em grupos, os participantes terão a oportunidade de desenvolver habilidades de negociação, persuasão e comunicação.

# *Formação dos Grupos*

- 1 Divida a sala em grupos de 3 a 5 pessoas.
- 2 Cada grupo escolherá um produto ou serviço para negociar, definindo preço, suporte oferecido pela empresa, local de negociação e benefícios.

# Seleção de Participantes

---

Cada grupo terá um "Negociador" e um "Comprador".



## FUNÇÃO DO NEGOCIADOR

O "Negociador" trabalhará em conjunto com o grupo para desenvolver estratégias de venda.

## FUNÇÃO DO COMPRADOR

O "Comprador" elaborará perguntas e buscará esclarecimentos sobre os benefícios do produto.

# ***Simulação de Negociação***



Realize um sorteio entre os grupos para que cada "Negociador" realize a venda do seu produto ao "Comprador" de outro grupo.



A simulação não tem o objetivo de fechar a venda, mas de gerar discussões sobre postura, comportamentos e habilidades de persuasão.

Todos os direitos reservados



**Dê a cada grupo 5 minutos para negociar**

# ***Discussão Pós-Negociação***



Após cada simulação, promova uma discussão sobre as abordagens de negociação utilizadas por cada grupo.



Destaque pontos positivos e oportunidades de melhoria, incentivando o aprendizado mútuo.



**Repita a atividade para que todos os alunos possam assumir os papéis de "Negociador" e "Comprador".**

# Conclusão

"Aprendendo a Negociar" proporciona uma experiência prática para o desenvolvimento de habilidades importantes no ambiente profissional. Através da simulação, os participantes têm a oportunidade de aprimorar suas capacidades de negociação e entender a importância da comunicação eficaz.

Que cada negociação seja uma oportunidade de crescimento!

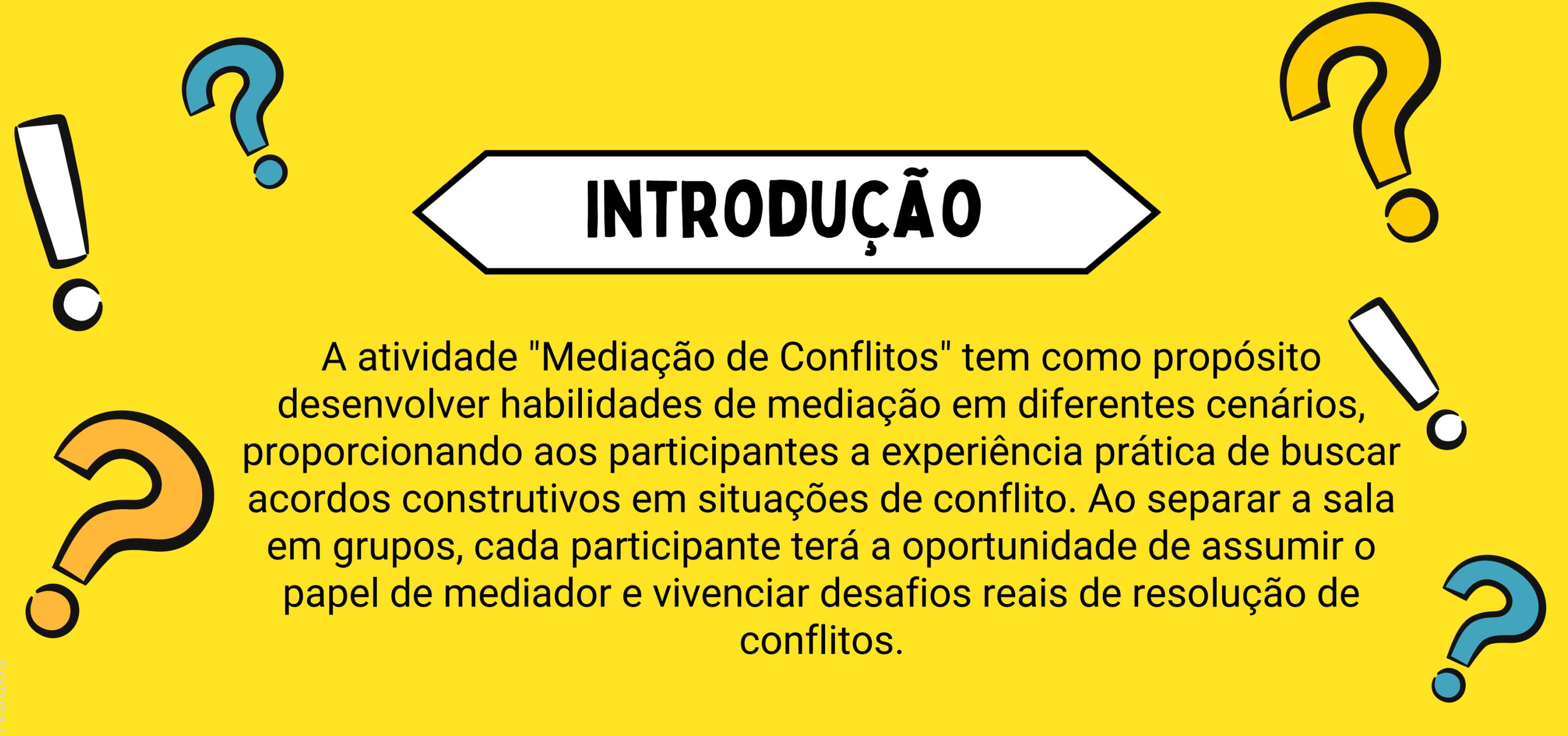


Todos os direitos reservados



# ATIVIDADE MEDIACÃO DE CONFLITOS

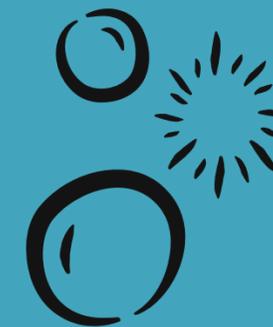
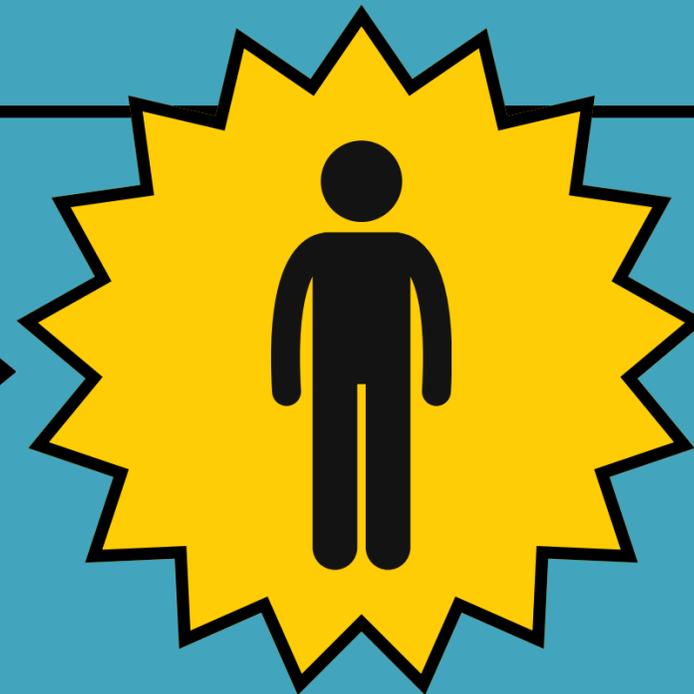
Marília Luque



# INTRODUÇÃO

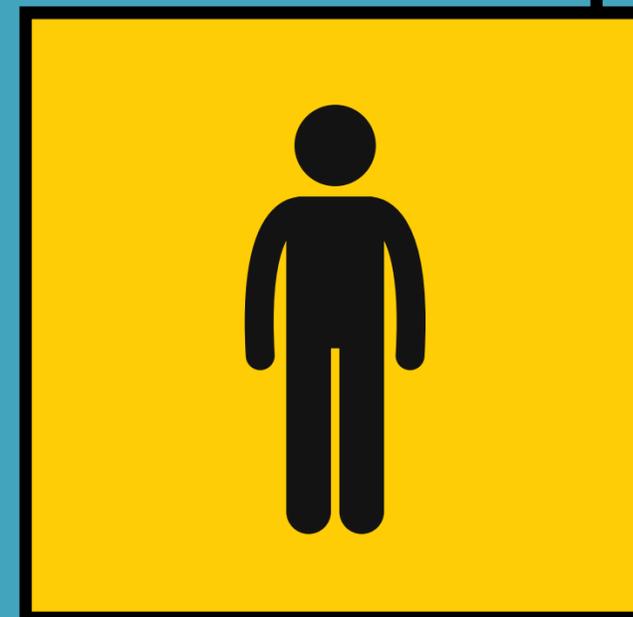
A atividade "Mediação de Conflitos" tem como propósito desenvolver habilidades de mediação em diferentes cenários, proporcionando aos participantes a experiência prática de buscar acordos construtivos em situações de conflito. Ao separar a sala em grupos, cada participante terá a oportunidade de assumir o papel de mediador e vivenciar desafios reais de resolução de conflitos.

# FORMAÇÃO DOS GRUPOS



1 Divida a sala em grupos de 3 pessoas.

2 Cada grupo escolherá um mediador e dois personagens para representarem o conflito.





# CENÁRIOS DE CONFLITO

**Proporcione diferentes cenários de conflito para cada grupo, como por exemplo:**

Conflito entre alunos em um grupo de trabalho.

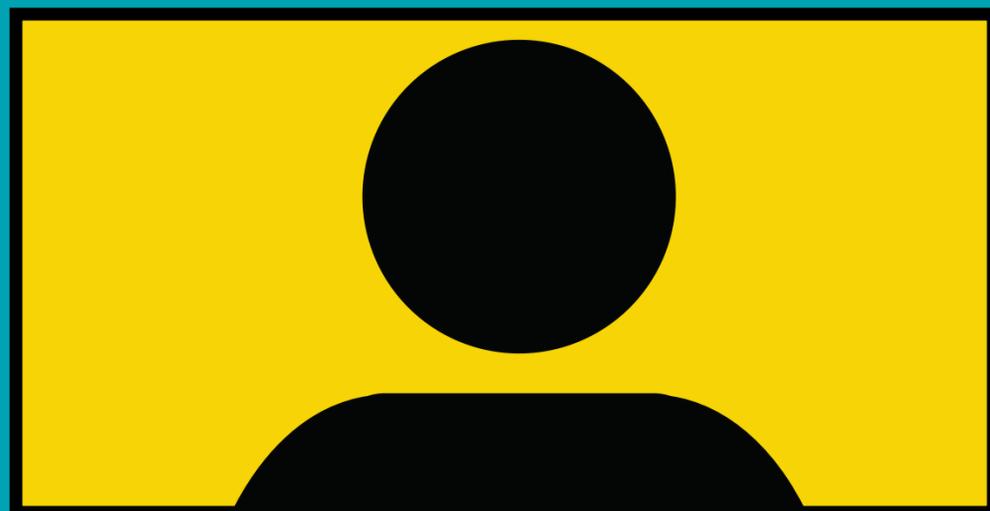
Conflito familiar entre irmãos disputando o uso de um vídeo game.

Conflito no trabalho entre colegas sobrecarregados com uma tarefa.

Conflito entre amigos na escolha do local para almoçar.

Conflito entre professor e aluno

# SIMULAÇÃO DE CONFLITOS



## MEDIADOR

O mediador terá como objetivo buscar um acordo satisfatório para ambas as partes.



## PERSONAGENS

Os personagens devem criar situações de conflito que desafiem o mediador a encontrar uma resolução construtiva.

# **DISCUSSÃO PÓS-SIMULAÇÃO**



**Após cada simulação, promova uma discussão sobre as soluções apresentadas pelos mediadores.**

**Destaque as dificuldades e desafios enfrentados pelos personagens, incentivando a reflexão.**

**Repita a atividade para que todos os participantes assumam os papéis de mediador e personagem de conflito.**

# CONCLUSÃO

"Mediação de Conflitos" proporciona uma experiência rica em aprendizado, permitindo que os participantes desenvolvam habilidades de mediação em contextos variados. A resolução construtiva de conflitos é uma competência valiosa em diversas áreas da vida, e essa atividade busca fortalecer essas habilidades.

Que cada mediador conduza as negociações com empatia e sabedoria!

Marília Luque

ATIVIDADE

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Descobrimo as  
Emoções*

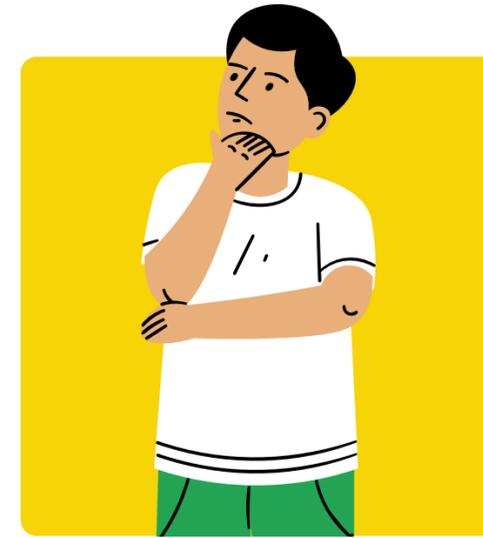


# Introdução

A atividade "Inteligência Emocional – Descobrimo as Emoções" tem como objetivo proporcionar uma exploração criativa das emoções, incentivando os alunos a expressarem suas percepções emocionais por meio de desenhos. A inteligência emocional é uma habilidade essencial para compreender e lidar eficazmente com as emoções, contribuindo para um ambiente saudável e produtivo.



# Desenhando Emoções



**Peça a cada aluno que escolha uma emoção (raiva, felicidade, tristeza, medo, angústia, alegria, etc.).**

**Eles devem expressar essa emoção por meio de um desenho, utilizando sua criatividade.**

# Compartilhando Desenhos



Após a conclusão dos desenhos, promova uma sessão de compartilhamento.



Cada aluno deve apresentar seu desenho, explicando a emoção escolhida e justificando suas decisões.



Estimule uma discussão sobre as diferentes interpretações e representações das emoções.



Pergunte aos alunos como eles se sentiram ao expressar suas emoções dessa maneira.

# Reconhecimento e Construção



**Destaque a importância de reconhecer e compreender as próprias emoções.**

**Incentive a construção de um ambiente onde as emoções possam ser expressas de maneira saudável e construtiva.**

# CONCLUSÃO

Descobrir as Emoções" proporciona aos alunos uma oportunidade única de explorar e expressar suas emoções por meio da arte. A consciência emocional é um passo fundamental para o desenvolvimento da inteligência emocional, contribuindo para relações interpessoais mais saudáveis e uma compreensão mais profunda de si mesmos.

Que cada desenho seja uma expressão autêntica das emoções!



# CAMINHO PARA O FUTURO

Quero expressar minha profunda gratidão a todos os alunos e professores que se engajaram ativamente nas atividades do nosso e-book "Caminho para o Futuro". Cada um de vocês dedicou tempo e energia para participar dessas experiências de aprendizado, construindo os alicerces para um futuro promissor. Convido todos a continuarem acompanhando nosso progresso em nossa página no Instagram @marilia.Luque, onde compartilharemos insights e dicas para ajudar cada aluno em sua jornada em direção ao futuro.

Nosso lema

***"Quando uma escola se preocupa com o futuro profissional e pessoal dos seus alunos, ela se preocupa com o futuro de todos"***

Reforço nosso compromisso em oferecer uma educação abrangente, preparando os alunos para os desafios e sucessos futuros. Agradeço por fazerem parte deste emocionante "Caminho para o Futuro" e estou ansiosa para continuarmos a compartilhar essa jornada de descobertas e conhecimento.

Marilia Luque

[Clique aqui e conheça nossa página do instagram](#)

