



Escola Superior
Agrária
[IPSantarém]

PAULA PINTO
6 de novembro, 2019

paula.pinto@esa.ipsantarem.pt



Curso de formação Tutoria apoiada no coaching

Objetivos

- Promover a **aprendizagem e alteração de comportamentos dos tutorados**
- Melhorar as competências de **liderança e comunicação**

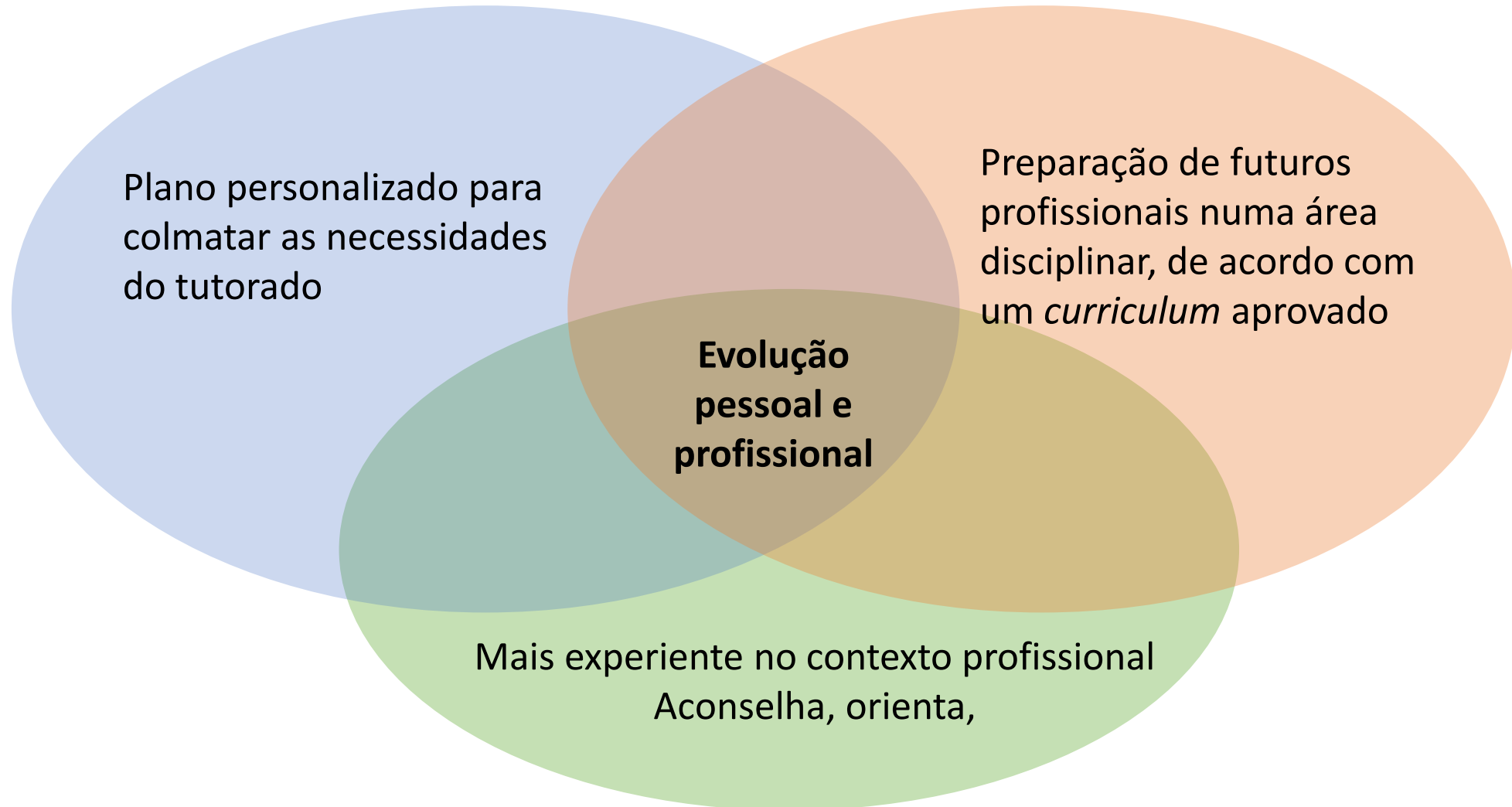
Conteúdos

1. O que é ser tutor
2. Funcionamento do cérebro: mudança e aprendizagem;
3. Metodologia e competências de *coaching*
4. Aplicando o *coaching* na tutoria



O que é para mim ser Tutor/Tutora?

Tutor | Docente



Mentor

O papel de um Tutor é ajudar o estudante a ajudar-se a si mesmo, de forma a tornar-se autónomo na sua aprendizagem

Quais as responsabilidades de um Tutor?

- Reunir com o tutorado para definir as necessidades e objetivos;
- Ajudar o tutorado a estruturar o estudo;
- Ajudar o tutorado na aprendizagem;
- Acompanhar o progresso do tutorado

Quais as competências de um bom Tutor?

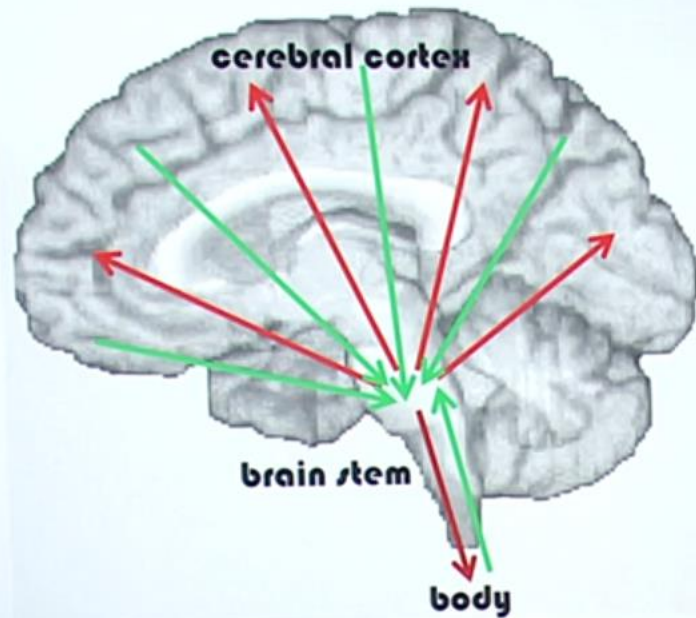
Competências de um bom Tutor

- ☐ *Mindset Crescer*: habilidades, capacidades e comportamentos humanos podem ser melhorados;
- ☐ Pensamento analítico e criatividade: reconhecer um problema/desafio e procurar solução;
- ☐ Comunicação clara, concisa e empática;
- ☐ Organização: coordenação de horários e necessidades; plano de ação;
- ☐ Responsável: pontual, confiável, estável



2. Como funciona o nosso cérebro

mudança e aprendizagem



Corpo e cérebro são uma unidade. Os **sentimentos** são o aspecto mental dessa unidade e formam a base do EU consciente.

TED

Em busca de compreender a consciência

https://www.ted.com/talks/antonio_damasio_the_quest_to_understand_consciousness?language=pt

emoções

CORPO

Programas de ação
Resposta fisiológica
Automática, Localizada

Sinais
químicos
Redes
neurónais

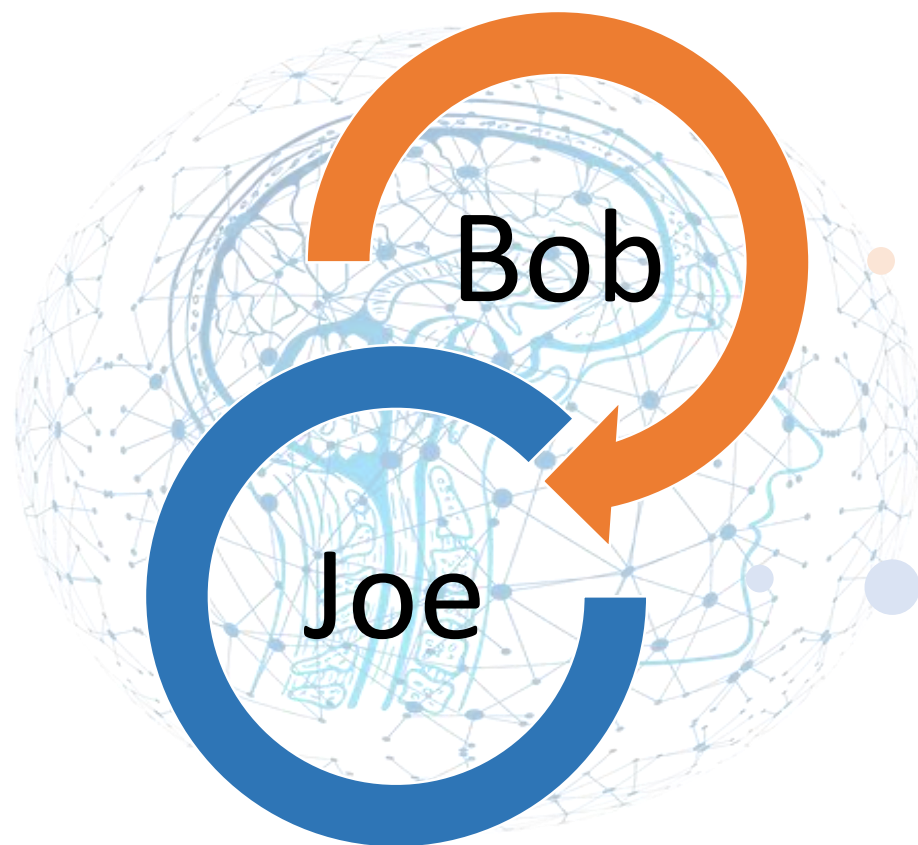
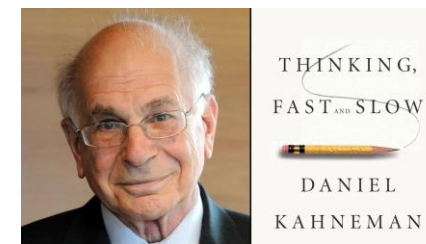
CÉREBRO

Mapeamento multidimensional
Representação na mente
Associação de uma valência

sentimentos

Mapa mundo interno

2 modos de funcionamento



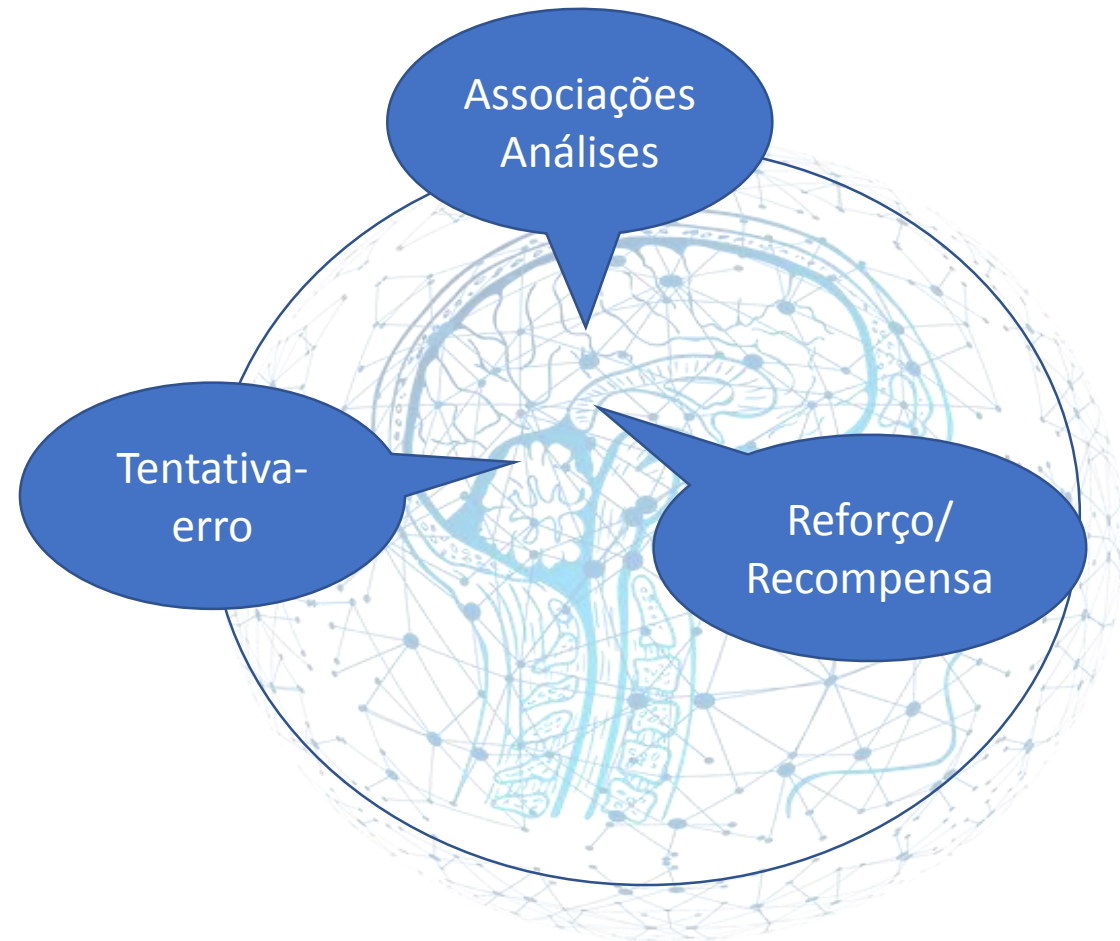
Automático, pouco ou nenhum esforço
Mantém e atualiza o “mundo interno normal”
Pensa rápido para dar sentido à informação que entra e toma decisões rotineiras

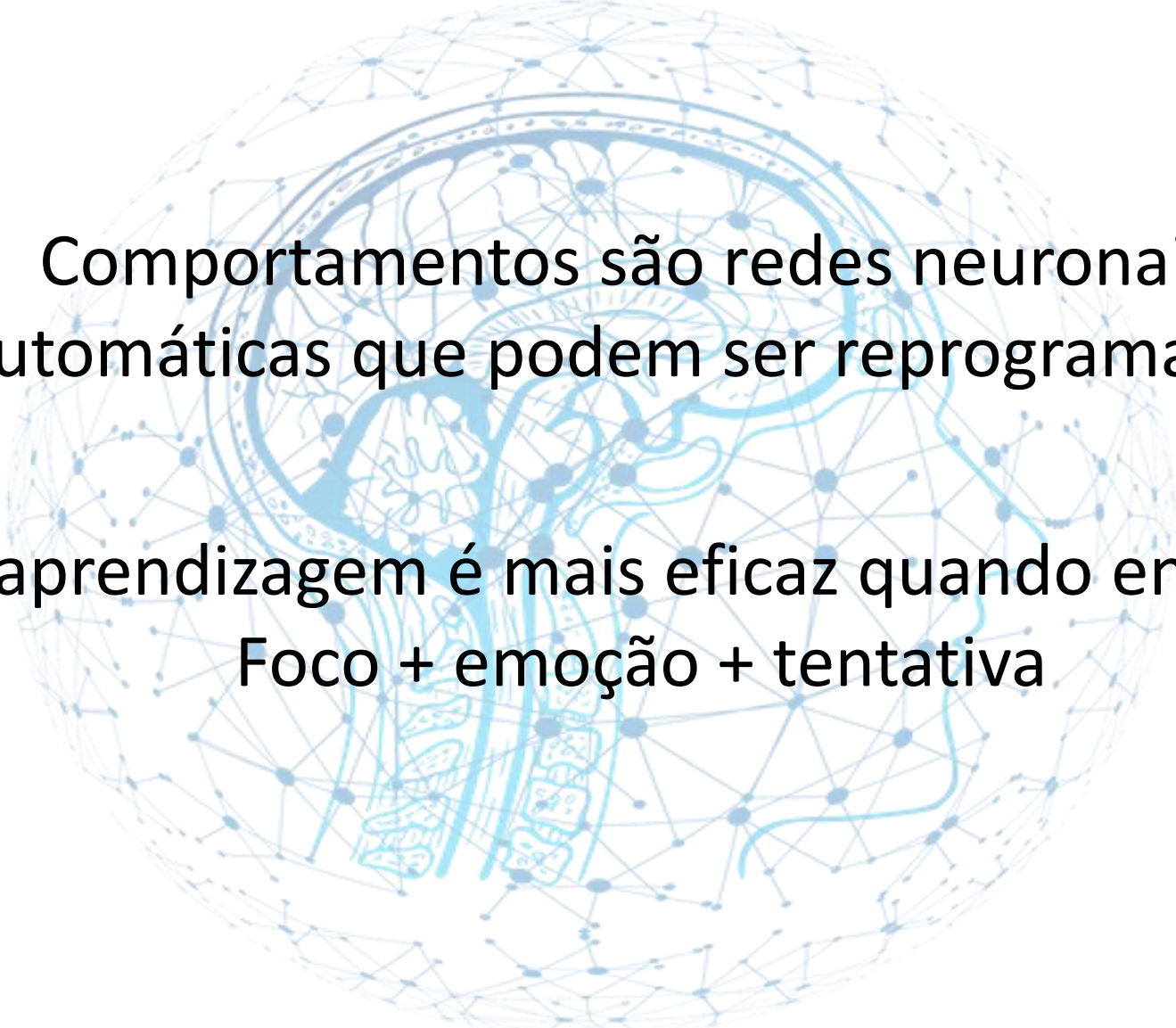
Executivo: dirige atenção a tarefas **com significado** que envolvem esforço mental
Monitoriza o próprio comportamento
Valida as impressões do Bob
Assume o controlo quando as coisas ficam difíceis

Aprendizagem

Dependente da **repetição** dos padrões de associações

Padrões prejudiciais podem ser **reprogramados**





Comportamentos são redes neuronais
automáticas que podem ser reprogramadas

A aprendizagem é mais eficaz quando envolve
Foco + emoção + tentativa

O que **EU** quero fazer?
Quem **EU** decido **SER**?



Objetivos

decisão consciente
fica impressa no
cérebro

Liderança eficaz é colocar as prioridades em primeiro.
Gestão eficaz é ter **disciplina** para concretizar.

Stephen Covey

Perseverança é falhar 19 vezes e ter sucesso na 20^a.

Julie Andrews

Estratégias para

promover a
aprendizagem

Gestão do tempo



Calendário semanal

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Aulas, tempo de estudo, trabalhos de grupo, atividades desportivas, outras atividades

Tempo para facebook, internet, etc...
Define um tempo para fazeres algo sozinho que te entusiasme ou que te relaxe

Dicas para um estudo eficiente

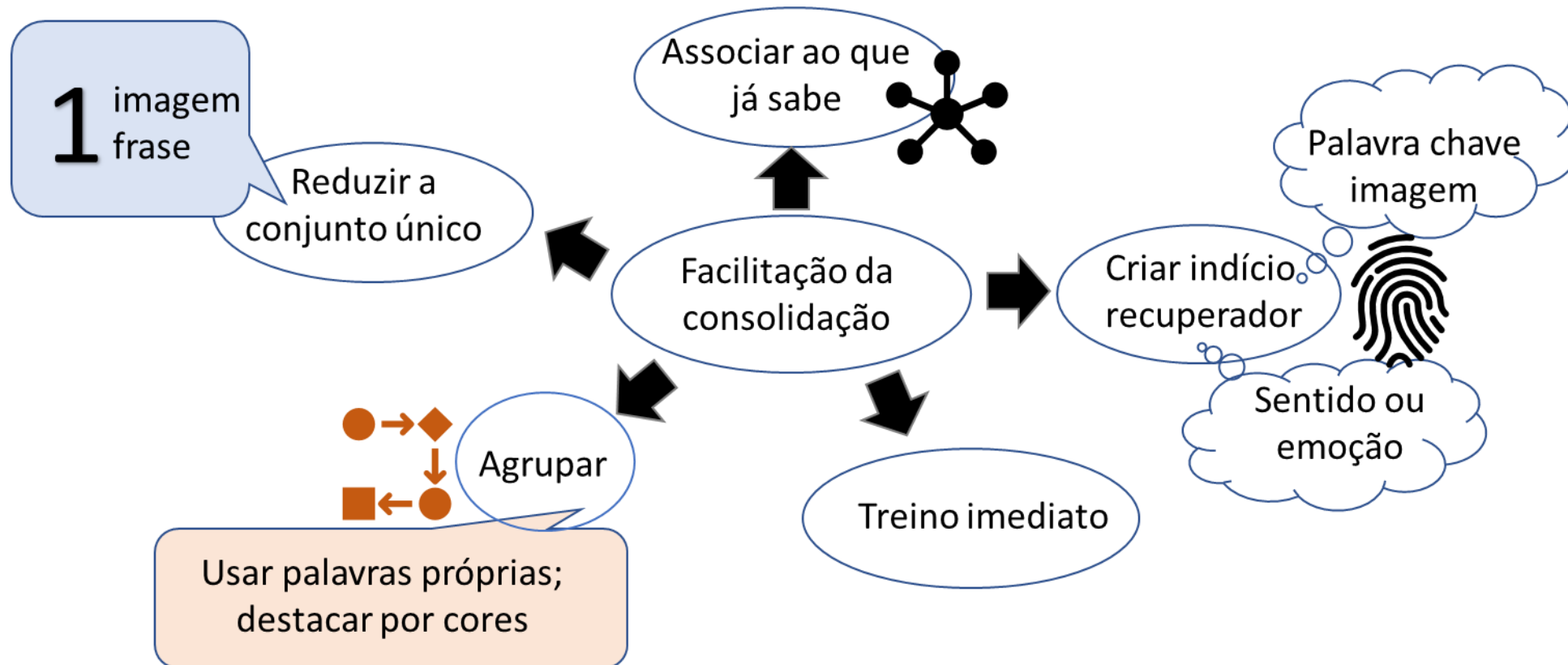
- 1) Ouve com atenção
- 2) Tira apontamentos
- 3) Organiza os teus apontamentos
- 4) Compara-os com os colegas

Como organizar apontamentos

*Palavras
chave*

- Desenvolve cada ponto com 5 a 7 ideias
- usa as tuas próprias palavras
- Sublinha os conceitos principais
- Associa com algo que já sabes
- Usa setas e esquemas para ligar ideias

Técnicas para melhorar a consolidação

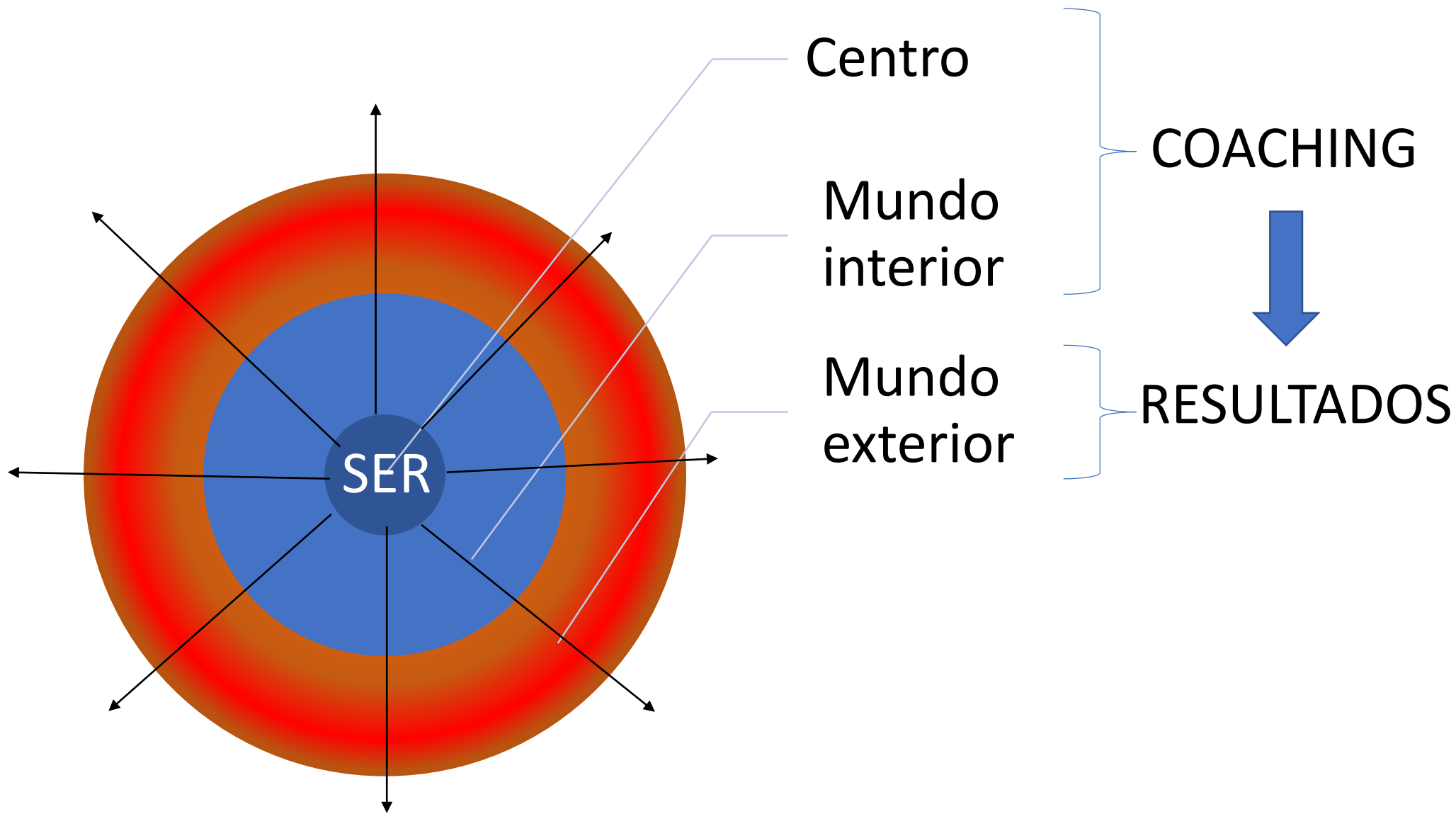


3. Metodologia do *Coaching*

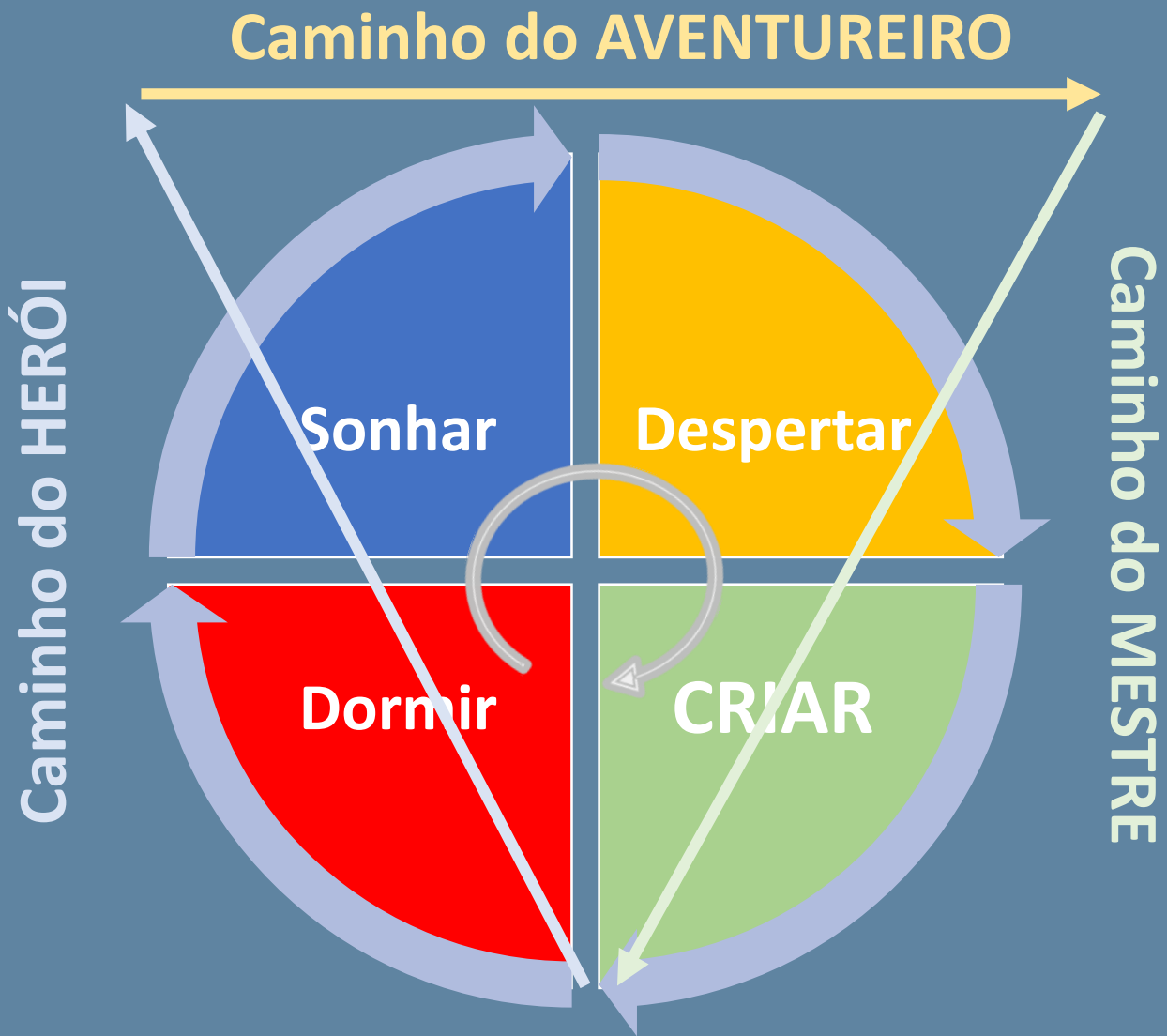
*Eu não sou o que me aconteceu,
Eu sou o que escolho ser*

Carl Gustav Jung





DESENVOLVIMENTO INTEGRAL



O que quer?
Qual o estado
desejado?

Definir
Objetivo



Aprofundar

O que significa?
Que benefícios?



Acolher

Estabelecer
confiança



Metodologia
Coaching

Empenhar

Quando?
Como vai medir?



Responsabilizar
para a ação

Como vai fazer?



Competências de um COACH



Domínio da
metodologia

Autenticidade

**Silêncio
Interno**

Escuta ativa

**Perguntas
poderosas**

ATITUDE COACH

Perguntas para ativar recursos internos



Fechadas

Longas e complicadas

Orientadoras

Formulação negativa

Avaliativas da pessoa

LIMITADORAS



Abertas

Curtas e simples

Não diretivas

Formulação positiva

Descritivas da situação

EXPLORATÓRIAS

Perguntas limitadoras

Vai organizar o seu estudo?

Vai fazer resumos ou ler em voz alta?

Como pode não falhar?

Porque é que não cumpriu o plano?

Dadas as circunstâncias, e baseado na sua experiência, o que pensa de organizar o estudo de forma diferente e quais as implicações, custos e benefícios?

Perguntas exploratórias

Como pode melhorar o seu estudo?

Que alternativas tem?

Como vai garantir o sucesso?

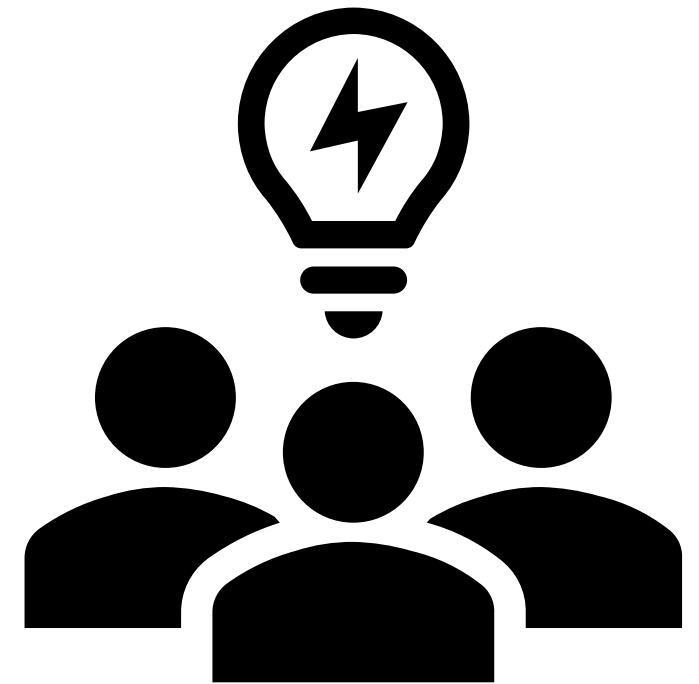
O que impediu a realização do plano?

Que competência seria mais importante desenvolver?

Em vez disso (problema), como quer que seja (solução)?

O que o ajudaria a ultrapassar este desafio?

4. Aplicando o coaching



Obrigada

