

Planos de aula para educadores/professores/formadores adultos que serão utilizados para o PACOTE EDUCATIVO FINE2WORK

Nome do Módulo: Competências Empreendedoras	
Tópico 3 Título: Motivação e perseverança	
Plano de aula 2 – Como se auto motivar	
Duração: 45 minutos	
Objetivo	This lesson will introduce important concepts and methods of motivation and self-motivation, that can be used not only in professional, but in personal life as well.
Grupo Alvo	Adultos (especialmente mulheres)
Local/Equipamento	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula • Acesso à internet • Projetor • Quadro branco • Computador • Apresentação Powerpoint
Ferramentas/Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Documento de apoio 1 • Documento de apoio 2
Tarefas Principais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tarefa 1: Apresentar as ideias e técnicas motivacionais (20 min.) 2. Tarefa 2: Apresentação de exemplos de auto-motivação (ver Documento de Apoio 1) (5 min.) 3. Tarefa 3: Apresentação de exemplos de auto-motivação na vida empresarial e profissional (ver Documento de Apoio 2) (5 mins) <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Discutir os resultados (10 mins) 4. Tarefa 4: Resumo final (10 mins)

DOCUMENTO DE APOIO 1: Exemplos de auto-motivação

- Um homem que vai trabalhar apenas como meio de pagar as contas, manter a sua família longe das suas costas e agradar ao seu patrão não é auto-motivado; um homem que não precisa de forças externas para fazer a caminhada para o trabalho todos os dias e encontra realização no que faz é auto-motivado

- A estudante que só completa os seus trabalhos de casa porque os seus pais a recordam ou a chateiam, ou porque a põem de castigo quando ela não os completa, não é auto-motivada; a estudante que completa os seus trabalhos de casa sem qualquer instigação porque quer aprender e ser bem sucedida na escola é auto-motivada

- A mulher que só vai ao ginásio quando os seus amigos a arrastam para lá ou porque o seu médico é inflexível quanto à necessidade de fazer exercício físico para ficar saudável não é auto-motivada; a mulher que gosta da forma como o exercício físico a faz sentir e programar o seu tempo no ginásio quer alguém a encoraje ou não é auto-motivada



DOCUMENTO DE APOIO 2: Exemplos de motivação em negócios

A maioria dos empresários que iniciam um negócio são motivados por dois factores-chave: a liberdade e a capacidade de expressar as suas próprias ideias. Há um enorme risco na gestão de um negócio, mas a ideia de trabalhar para outra pessoa traz-lhes mais sofrimento o risco de terem o seu próprio negócio.

Ou, alguns argumentariam que a dor de "nunca tentar" é mais do que a dor de "falhar".

O mais provável é que um pequeno empresário tenha colocado uma enorme quantidade de tempo, dinheiro e energia no seu empreendimento. Não há garantias de sucesso. Um exemplo de motivação dentro do negócio é manter as portas abertas e evitar ter de regressar ao mundo empresarial.

Outro empresário pode estar motivado a aumentar as receitas e, portanto, decidir investir mais dinheiro em marketing. Ela pode não ter realmente dinheiro para isso, mas quanto mais forte for a motivação para atrair novos clientes, mais provável será que faça o que puder para que mais pessoas saibam que o seu negócio existe.