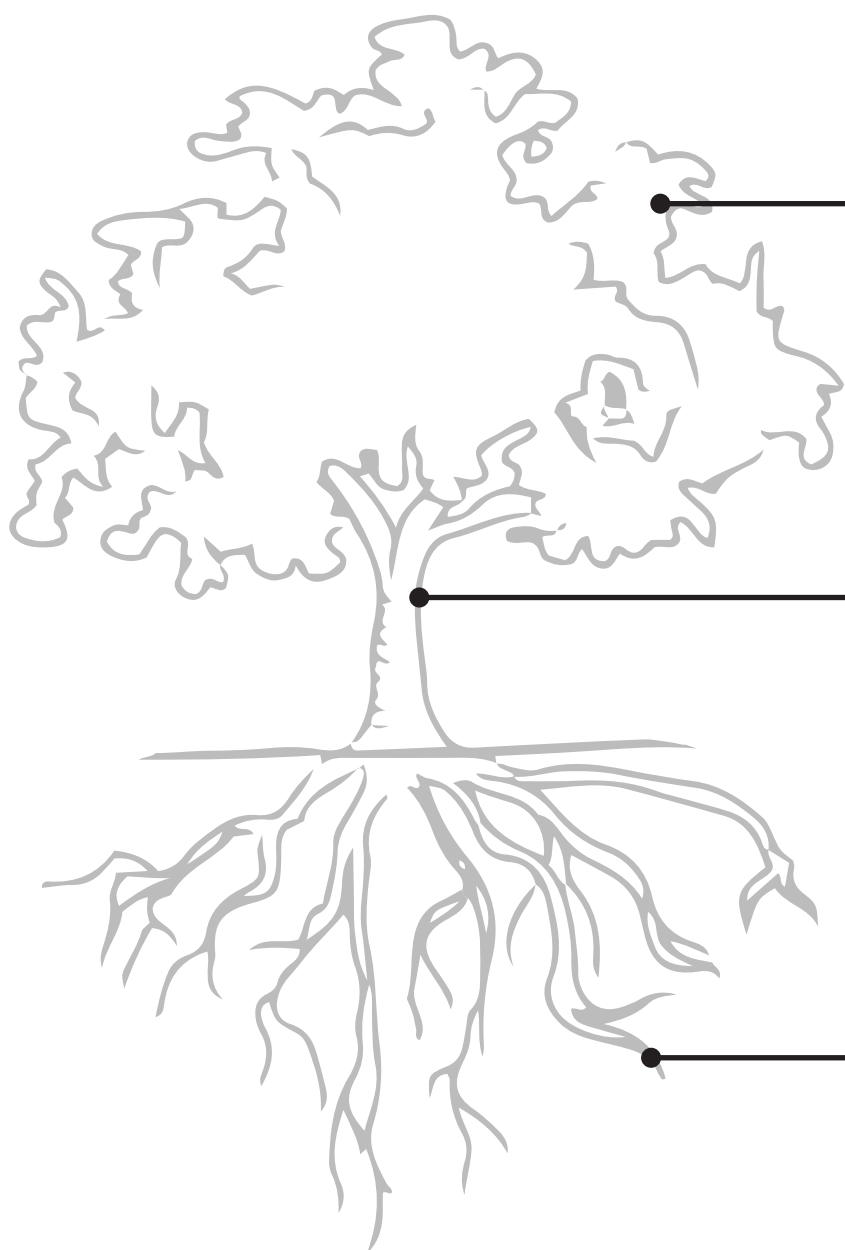




Para conhecer outros materiais como este, acesse o Programa Mentoria para a Educação Profissional, em <https://avamec.mec.gov.br/#/instituicao/pmpe>

## ÁRVORE DO AUTOCONHECIMENTO

Pense sobre você e insira palavras na sua árvore do autoconhecimento. Cada parte da árvore representa uma dimensão da sua existência.



### **Folhas:**

que ações e projetos pretendo realizar a curto ou longo prazo (viagens, projetos, treinamentos, estágios, etc.)?

### **Tronco:**

quais são as minhas principais qualidades? Minhas falhas? Em quais aspectos gostaria de melhorar? O que faço para evoluir?

### **Raízes:**

o que mais importa para mim (meus sonhos, valores, o que me faz feliz)?



Para conhecer outros materiais como este, acesse o Programa Mentoria para a Educação Profissional, em <https://avamec.mec.gov.br/#/instituicao/pmpe>

## ÁRVORE DO AUTOCONHECIMENTO

Depois de completar a sua árvore do autoconhecimento, trabalhe em dupla com um(a) colega que conheça pouco:

- Fale sobre você. Depois, inverta os papéis: escute o(a) colega falar sobre ele(a).
- Escreva três adjetivos que melhor caracterizam você. O(A) colega fará o mesmo sobre ele(a).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Escreva o **oposto** desses três adjetivos. O(A) colega fará o mesmo sobre ele(a).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Como essas três **qualidades opostas** podem ser úteis a você? Fale sobre isso com o(a) colega. Em seguida, inverta os papéis.
- Quais foram as reações ou observações que o(a) seu colega fez? O que você aprendeu sobre si próprio(a) nessa conversa?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Depois, pergunte a três pessoas (pais, familiares e amigos) como eles vêem você. Pense sobre as diferenças entre a forma como eles vêem você e o que você se descreveu na Árvore do Autoconhecimento e no diálogo com seu colega.