



**Formação em *reverse* *mentoring***

Autoria: Institute of Development, Chipre

Módulo 4: **Ferramentas digitais para o *mentoring***

**UA8:** Ferramentas digitais necessárias para o *e-mentoring*

Ficha 1: Plataformas interativas e ideias para o *e-mentoring*

Atividade 1: Ferramentas digitais para o *e-mentoring*

**Plataformas interativas e ideias para o *e-mentoring***

**Plataformas para *e-mentoring* (em inglês)**

1. <https://www.growthmentor.com/blog/online-mentoring-platforms-software/>

2. <https://youthassistingyouth.com/activities/virtual-programs/>

3. <https://www.mentorcliq.com/>

**Outras plataformas e aplicações que podem ser utilizadas para a prática do *e-mentoring*:**

1. **Kahoot** <https://kahoot.it/>

Plataforma que pode ser usada usar para jogos interativos e sessões *quizz*:

1. **Dialup**

Aplicação que conecta as pessoas através de chamadas sobre vários assuntos (artes, livros, filmes, apoio emocional). Para a utilizar, é necessário fazer um registo e selecionar o tipo de *chat* pretendido.

1. **Skype**

Pode realizar as suas sessões de *mentoring* com oSkype, através da função “partilhar ecrã”, podendo trocar todas as informações que trocariam numa sessão presencial.

**Ideias para atividades**

1. **Clube de Filmes/Livros**

Defina como tarefa assistir a um filme específico (não é necessário assistirem juntos). Posteriormente, discuta tópicos sobre o filme que estejam relacionados com aspetos que estão a abordar nas sessões de *mentoring.*

1. **Moodboard**

Crie um quadro de humor (o que o faz feliz, o que é importante para si, objetivos, aspirações) e partilhe-o. Irá ajudá-lo a clarificar os seus objetivos e aspirações e dará ao mentor mais informações sobre como o apoiar nesta jornada.

1. **Jantar virtual**

Conecte-se *online* simultaneamente através de uma videochamada e jantem virtualmente.

1. **Visitas virtuais a museus**

Visitem pontos de referência famosos e explorem novos lugares interessantes. Os mentores também podem atribuir desafios e/ou perguntas a serem respondidas aos mentorados.

1. **Cartas escritas à mão**

Esta é uma ótima forma de expressar emoções e evoca sentimentos positivos e um sentimento de apreciação mútua.