



SONHE \* REALIZE \*  
APOIO PROFISSIONAL  
\* { para meninas } \*

# Guia de Currículo



## Boas-vindas ao *Sonhe, Realize: Apoio Profissional para Meninas!*

### Índice

|       |   |    |
|-------|---|----|
| I.    | <a href="#">Introdução</a>                        | 2  |
| II.   | <a href="#">Recursos adicionais</a>               | 3  |
| III.  | <a href="#">Calendário</a>                        | 4  |
| IV.   | <a href="#">Currículo <i>Sonhe, Realize</i></a>   | 4  |
| V.    | <a href="#">Atividades quebra-gelo</a>            | 7  |
| VI.   | <a href="#">Pausas para se movimentar</a>         | 8  |
| VII.  | <a href="#">Sessão de orientação profissional</a> | 9  |
| VIII. | <a href="#">Oportunidades adicionais</a>          | 11 |

### I. Introdução

Bem-vindas ao guia do currículo para o *Sonhe, Realize: Apoio Profissional para Meninas!* Este recurso lhe ajudará administrar o seu projeto *Sonhe, Realize*, e a aprender e utilizar com eficácia o currículo do programa.

O programa global da Soroptimista/LiveYourDream.org para meninas: [Sonhe, Realize: Apoio Profissional para Meninas](#) - tem como alvo meninas do ensino médio que se deparam com obstáculos para alcançar sucesso no futuro. Oferece às meninas acesso a exemplos profissionais, instrução Profissional e recursos para viverem seus sonhos. O apoio Profissional inclui auxílio na busca de uma ocupação que possa proporcionar oportunidades para sucesso a longo prazo. Apesar de sabermos que nem todas as meninas saberão o que querem fazer durante o resto de suas vidas, as habilidades que aprendem no *Sonhe, Realize* as ajudarão, não importando a carreira que decidam construir nem quando isso ocorra.

O programa global da Soroptimista/LiveYourDream.org tem como objetivo ajudar as meninas a terem grandes sonhos, e depois, alcançarem esses sonhos. O *Sonhe, Realize* da Soroptimista/LiveYourDream.org se une ao outro Programa Sonho, o [Viva seus sonhos: Prêmios para Educação e Capacitação para Mulheres](#), para assegurar que as meninas tenham acesso aos recursos necessários para transformar seus sonhos em realidade. Os Programas Sonhos da Soroptimista/LiveYourDream.org garantem que tanto as mulheres quanto as meninas tenham acesso a educação e ao treinamento que necessitam para alcançar o seu pleno potencial e viver seus sonhos. A Soroptimista/LiveYourDream.org está comprometida a investir em programas que criam mudanças sustentáveis e mensuráveis em mulheres e meninas. Os Programas Sonhos, especialmente o *Sonhe, Realize*, contribuirão com nosso Grande Objetivo para 2021-2031: investir nos sonhos de meio milhão de mulheres e meninas por meio do acesso à educação, levando ao empoderamento econômico. Para assegurar que estamos atingindo as nossas metas e ajudando as meninas de modo significativo e mensurável, o *Sonhe, Realize* tem alvos e objetivos claramente definidos.

### Alvo do programa

Através de educação e acesso a pessoas exemplares, as meninas serão capacitadas para buscar seus objetivos profissionais e alcançar seu pleno potencial.

## Objetivos

1. Aumentar o número de meninas que se sentem preparadas para buscar seus objetivos profissionais.
2. Aumentar o número de meninas que se sentem confortáveis em criar objetivos atingíveis
3. Aumentar o número de meninas que possuem as ferramentas para ultrapassar obstáculos ao sucesso.
4. Aumentar o número de meninas que compreendem a importância da resiliência.
5. Aumentar o número de meninas que podem conectar valores pessoais com possíveis carreiras.
6. Aumentar o número de meninas que se sentem mais confiantes a respeito de seu sucesso futuro.
7. Aumentar o número de meninas que possuem pessoas que servem como exemplo profissional.

## II. Recursos Adicionais

Além do presente guia, a Soroptimist/LiveYourDream.org oferece os seguintes recursos para ajudar com este programa.

### Se ela pode sonhar: Fornecendo Pessoas Exemplares e Mentores para Capacitação de Meninas no Século XXI.

O programa *Sonhe, Realize* baseia-se em mais de um ano de pesquisas com meninas, especialistas e sócias Soroptimistas. [Veja o que as meninas e especialistas disseram sobre os obstáculos que as meninas enfrentam e os recursos necessários para ajudá-las superar essas barreiras.](#) Mídia de notícias, parceiros comunitários e escolas também podem estar interessados nesta pesquisa.

### Ferramentas para planejamento

Apesar do programa *Sonhe, Realize* ser baseado em pesquisas de âmbito internacional, os problemas que as meninas enfrentam e os recursos disponíveis a elas variam dependendo da comunidade. As [ferramentas para o planejamento](#) ajudarão você a planejar um projeto, incluindo informações sobre:

- Realizar uma avaliação comunitária
- Parcerias com meninas
- Escolher um modelo do projeto - conferência ou mentoria de pequeno grupo de
- Construir parcerias
- Achar meninas para participar
- Achar um local
- Criar um orçamento e angariar fundos

### Guia de Avaliação

Os voluntários necessitam administrar uma avaliação do *Sonhe, Realize* com as meninas que participam para que assim a Soroptimista/LiveYourDream.org possa medir o impacto local e global que o programa teve nas meninas. A avaliação mede o alvo e objetivos do programa acima mencionados. O seu projeto *Sonhe, Realize* em sua comunidade local se conecta diretamente ao trabalho que ocorre em todos os países e territórios da Soroptimista/LiveYourDream.org, e queremos contar a história do impacto global que todos nós temos nas meninas. O guia de avaliação irá ajudá-la avaliar o nosso programa, incluindo informações sobre:

- Por que Soroptimista/LiveYourDream.org mede o impacto
- Dicas para administrar a avaliação
- Como enviar dados de avaliação para o formulário on-line da Soroptimista/LiveYourDream.org
- Planilha de relatórios e avaliação
- Formulário de Avaliação para Meninas
- Formulário de transmissão do clube (somente para clubes Soroptimistas)

**Mercadorias do *Sonhe, Realize*** estão disponível para apoiar o currículo e fornecer artigos divertidos para meninas. Estes artigos estão disponíveis através da [Loja Soroptimista](#) ou [CafePress](#). Pedidos de 20

ou mais do mesmo artigo se qualificam para descontos por volume através da Loja Soroptimista. Os seguintes artigos estão disponíveis:

- Pastas para folhetos
- Diários e canetas
- Canetas
- Pulseiras
- Camisetas

**Ajuda:** Se você tiver dúvidas ou perguntas sobre o *Sonhe, Realize* temos ajuda disponível. Para clubes Soroptimistas, as suas [Coordenadoras Regionais do Sonhe, Realize e Coordenadoras de Programas](#), podem lhe oferecer assistência. Para todos voluntários implementando um projeto *Sonhe, Realize*, [os funcionários da sede da Soroptimist/LiveYourDream.org](#) estão prontos a ajudá-los!

### III. Calendário

Os projetos *Sonhe, Realize* podem ser realizados a qualquer momento durante o ano. Na conclusão da conferência ou sessões de mentoria para pequenos grupos, os voluntários devem fornecer às participantes o [formulário de avaliação](#) e pedir que as participantes preencham e retornem o formulário para a voluntária(s) designada. O **prazo** do relatório online com detalhes sobre o seu projeto e os [dados de avaliação fornecidos pelas meninas deve ser entregue](#) dentro de um **mês após a conclusão do seu projeto**. As voluntárias são responsáveis por examinar e seguir o [guia de avaliação](#) para instruções mais detalhadas.

### IV. Currículo do *Sonhe, Realize*

O [currículo do Sonhe, Realize](#) assegura o alcance dos alvos e objetivos do programa. O currículo representa as áreas nas quais as meninas necessitam de habilidades para viver os seus sonhos. Como não temos a expectativa de que as meninas saibam o que querem fazer pelo resto de suas vidas, e também sabemos que os planos mudam, as habilidades desenvolvidas através do currículo podem ser aplicadas a quaisquer dos objetivos que as meninas identificarem durante seus estudos e carreiras. Os clubes precisam usar pelo menos uma sessão do currículo para que isso seja contado como uma edição do *Sonhe, Realize*.

O currículo foi desenvolvido visando oferecer um ambiente de aprendizagem experimental para meninas. A aprendizagem experimental é um processo através do qual os estudantes desenvolvem conhecimentos, habilidades e valores através de experiências diretas em vez de um ambiente acadêmico tradicional. A aprendizagem experimental enfoca em ambos, conteúdo e o processo, e envolve a participação do estudante de forma interativa que lhe permite tomar a responsabilidade pelo seu aprendizado. Cada sessão tem a intenção de seguir etapas de um ciclo de aprendizagem experimental que trata de diversos estilos diferentes de aprendizado. Os estilos de aprendizado tratados incluem a imaginação (que enfoca em relacionamentos humanos, ouvir os outros, imaginar/sonhar acordada, com base no coração); analítico (ênfase racional e lógico, dados e fatos organizados, baseados no raciocínio); bom senso (experimental, aplicação de conceitos a situações, fazer conceitos parte do mundo real); e dinâmico (baseado em ações, estilos de aprendizado com aplicação no mundo real).

Cada uma das sessões do currículo leva 60 ou 75 minutos. Podem ser a pauta de uma conferência ou assuntos separados para várias reuniões de orientação em pequenos grupos. As sessões seguem uma sequência, usando o conhecimento de uma sessão como base para a próxima, e devem ser apresentadas em ordem. Cada sessão começa com uma visão geral, objetivos específicos de aprendizado, materiais e apostilas necessárias, e uma agenda. A seguir as instruções específicas para cada exercício de aprendizado.

As sete sessões são:

1. Descobrimo seus sonhos
2. Explorando profissões
3. Criando metas atingíveis
4. Superando obstáculos
5. Transformando derrotas em sucessos
6. Equilibrando o seu estresse
7. Transformando sonhos em ação

### **Adaptando o currículo para o seu público**

Recomendamos o uso completo do currículo na sequência apresentada, pois cada sessão se baseia nos conceitos da sessão anterior, todavia, o currículo também foi criado para poder ser adaptado ao seu público. Baseando-se em sua na avaliação da comunidade, você pode achar que algumas sessões não sejam tão relevantes à sua comunidade quanto as outras. Você pode desejar suplementar ou substituir partes do currículo com sessões que se encaixam melhor com as participantes. Além disso, pode ser necessário adaptar as sessões devido a diferenças culturais e ou maturidade.

Antes de facilitar uma sessão, recomendamos que as examine com outras voluntárias para determinar se a sessão se alinha com as necessidades de sua comunidade. Faça as mudanças que sentir ser necessárias, e trabalhe com o Grupo Consultivo de Meninas para melhorar a sessão para o seu público alvo. A parte fundamental do currículo é que ele preencha aos objetivos de aprendizado apresentados em cada sessão e, no total, que estes objetivos de aprendizado apoiem os alvos gerais e objetivos do programa.

### **Adaptando o currículo ao seu ambiente - Conferência ou Mentoria de Pequenos Grupos**

Cada uma das sessões foi criada para serem usadas em uma conferência ou em mentoria de pequenos grupos. Durante a fase de planejamento, você considerou e identificou qual desses modos melhor se adaptaria à sua comunidade. Após analisar o currículo, confirme esta decisão. Uma conferência lhe permite atingir um maior grupo de meninas em tempo curto. A mentoria de pequenos grupos lhe permitirá construir um relacionamento mais profundo com as meninas.

Em qualquer um dos modos, a qualidade e a profundidade do projeto são muito mais importantes do que o tamanho do projeto. Os objetivos de aprendizado não serão alcançados trabalhando com um grande número de participantes, mas sim através da força dos relacionamentos criados entre as participantes e voluntárias. O currículo pode ser usado em ambos modos.

### **Conferência**

Em modo de conferência, sugerimos colocar as meninas sentadas ao redor de mesas e colocando voluntárias em cada mesa para apoiar durante o trabalho em pequeno grupo. A principal facilitadora pode liderar o grupo inteiro através das atividades enquanto as voluntárias em cada uma das mesas direcionam a conversa e oferecem apoio em grupos pequenos.

Abaixo está uma sugestão de agenda para entrega do *Sonhe, Realize* em modo de conferência. Duas sessões foram abreviadas para que todo o currículo possa caber dentro da estrutura de um dia. Todavia, você não está limitada a agenda sugerida e pode implementar o currículo em uma conferência mais longa de dois ou mais dias. Cada sessão do currículo está disponível individualmente para que assim você possa decidir como a estrutura de conferência se encaixa com as necessidades das voluntárias e meninas participantes.

Tenha em mente que para modo conferência você precisará programar um intervalo de almoço. Trabalhe com empresas locais para doarem alimentos para as meninas. Pedir para as meninas

levarem o próprio lanche pode acabar impedindo a participação de algumas delas. Consulte a Seção VIII: Almoço de Orientação Profissional para obter mais detalhes sobre como planejar um intervalo de almoço.

### Agenda

|               |   |
|---------------|---|
| 8h30 – 9h00   | <b>Inscrição</b> (incluindo café da manhã):<br>Durante a inscrição, registre a presença das participantes e forneça a cada participante uma pasta com o material impresso necessário para cada sessão. Recomendamos também servir café da manhã durante este período para as participantes. |
| 9h00– 9h35    | <b>Abreviada Sessão 1</b><br>A sessão abreviada “Descobrimo seus Sonhos” exclui as atividades “Eu admiro...” e “Carta para si mesma.”   |
| 9h35 – 10h50  | <b>Sessão 2</b>   |
| 10h50 – 11h00 | <b>Intervalo</b>  |
| 11h00 – 12h00 | <b>Sessão 3</b>   |
| 12h00 – 13h00 | <b>Almoço com Sessão de Orientação Profissional</b><br>Consulte a Seção VIII para obter uma descrição completa da Sessão de orientação profissional para o modo conferência.  |
| 13h00 – 14h15 | <b>Sessão 4</b>   |
| 14h15 – 15h15 | <b>Sessão 5</b>   |
| 15h15 – 15h25 | <b>Intervalo</b>  |
| 15h25 – 16h25 | <b>Sessão 6</b>   |
| 16h25 – 17h00 | <b>Abreviada Sessão 7</b><br>A sessão abreviada “Transformando seus sonhos em ação” resume a atividade “Criando um plano de ação.” A “Sessão de Orientação Profissional” também foi abreviada, pois no ambiente de conferência a maior parte da atividade ocorrerá durante o almoço.        |

### Mentoria de Pequenos Grupos

No ambiente de mentoria de pequenos grupos, sugerimos sentar as meninas ao redor de mesas perto umas das outras, ou colocando cadeiras em um círculo. Uma das duas voluntárias facilitadoras pode liderar o grupo através das atividades.

Pode ser útil agendar cada reunião para aproximadamente 15 minutos a mais do que os 60 a 75 minutos da sessão do currículo. O tempo adicional irá oferecer uma oportunidade para voluntárias e meninas formarem relacionamentos e confiança umas com as outras. Considere usar o tempo extra para comer um petisco juntas enquanto voluntárias e meninas compartilham informações sobre si mesmas. Você também pode usar o tempo para examinar as “Regras Básicas” da sessão um no início das sessões seguintes. Uma outra opção é dar uma pequena tarefa de casa, ou colocar uma pergunta as meninas no final de cada sessão, e examinar a tarefa ou discutir as respostas a pergunta colocada durante este tempo adicional.

Se você está limitada a períodos curtos porque você está realizando o programa durante horário de aulas, almoço, ou após aulas, você pode fazer ajustes tais como:

- Se reúna por mais de sete sessões e gastar as primeiras uma ou duas sessões para quebra-gelo e formação de relacionamentos. Depois nas seguintes sessões, se focalize em discussões de aprendizados e atividades de cada sessão e muito pouco tempo, se algum, em quebra-gelos.
- Se reúna por mais de sete sessões e divida algumas das sessões individuais em duas sessões.
- Se reúna por 7 semanas mas entregue folhas de tarefa para serem preenchidas em casa e serem devolvidas na próxima sessão, em vez de se serem preenchidas durante a sessão (sugerimos esta opção somente em último caso, pois é fundamental para as voluntárias apoiarem as meninas enquanto elas pensam em suas opções e respostas da folha de tarefa).

### **\*Verificação de Antecedentes Necessárias para Trabalhar com Jovens**

Para apoiar os clubes em conduzirem seus programas num ambiente seguro e protegido para todas as jovens participantes, todos os clubes que participam do *Sonhe, Realize* ou qualquer outro programa envolvendo jovens são obrigados a cumprir todas as normas e regras descritas nos procedimentos SIA Para Trabalhar com Jovens.

Em alguns países, existem regras sobre trabalho com jovens. É necessário que você verifique as leis do seu estado/país para ver que tipo de verificação de antecedentes e outras autorizações são exigidas para voluntários trabalhar com meninas. Nos Estados Unidos e Canadá, todos os voluntários trabalhando diretamente com meninas no *Sonhe, Realize* devem ter completado a sua verificação de antecedentes. Esses procedimentos são exigência da pela companhia de seguro da Soroptimista/LiveYourDream.org para proteger a organização e voluntários das responsabilidades que podem surgir quando trabalhamos com jovens.

Para maiores informações confira os nossos [documentos de Procedimentos para Trabalhar com Jovens](#).

## **V. Atividades Quebra-gelo**

Os quebra-gelos são atividades breves e divertidas para desenvolver conforto dentro de um novo grupo de pessoas. No ambiente de conferência, pode ser que o tempo só permite uma atividade durante a primeira sessão. Nas reuniões de mentoria de pequenos grupos, as voluntárias podem considerar em começar cada sessão com diferentes quebra-gelos, dependendo do tempo disponível. Alguns são bem simples, para meninas que recém se conheceram. Outros são mais complexos e podem ser usados para desenvolver relacionamentos mais profundos entre meninas que já passaram um tempo juntas. Abaixo estão alguns exemplos de quebra-gelo:

**Nome + fato pouco conhecido:** As meninas circulam no grupo e se apresentam, junto com um fato pouco conhecido a respeito de si própria. Antes de expressar o fato, fale para elas o escrevem em um pedaço de papel. Depois, após todas terem se apresentado, cada menina tira bolsa/ caixa um papel com o fato e tenta fazer a correspondência do fato com a menina que o disse.

**Nome + palavra:** As meninas circulam pelo grupo e se apresentam com uma palavra que as descreve, começando com a primeira letra do seu primeiro nome (exemplo: Super Sônia, Feliz Fabiana, etc.). Comece formando um círculo e cada pessoa tem que dizer o nome da pessoa diante dela e depois acrescentar o seu próprio nome. Fica cada vez mais difícil à medida que um número maior de pessoas é acrescentado à lista.

**Atividade de Notas Post-it sobre mulheres poderosas:** Cada menina escreve o nome de uma mulher poderosa na cultura popular (mulher famosa) em um papel de nota Post-it. Redistribua as notas e cada uma das meninas tem que grudar o papel na sua testa sem ler o nome. Em seguida, as meninas circulam pela sala e fazem perguntas cuja resposta é sim/não para tentar adivinhar quem é a mulher na sua testa. Depois, cada menina deve virar para pessoa do seu lado e explicar o porquê de ter escolhido o nome da mulher que selecionou, e quais qualidades dessa pessoa ela gostaria de possuir na sua própria vida.

**Fila de aniversariantes:** Explique ao grupo que este é um exercício sem palavras. As meninas devem entrar em uma fila única segundo a ordem dos seus aniversários. Não é permitido ler os lábios nem escrever as datas. Quando a fila se formar, comece com a primeira pessoa e peça que cada menina fale em voz alta o dia de seu aniversário.

Depois de as meninas já se conhecerem, experimente fazer as seguintes atividades:

**Três verdades e uma mentira:** Todas devem escrever três fatos a seu respeito em um papel, junto com uma mentira. Cada menina lê os 'fatos' a seu respeito em voz alta e, em seguida, as outras meninas têm de adivinhar qual deles é falso.

**Passe para a frente:** As meninas vão ao longo do círculo e revezam dando a cada menina elogios significativos, expressão de admiração e frases positivas umas para as outras.

**Imagem do espelho:** As meninas escolhem uma parceira e ficam de frente uma da outra. Cada dupla mantém contato visual por um minuto. Avise que a primeira parceira será a líder, com um movimento simples, e que a segunda menina copiará o mesmo movimento. Em seguida, a segunda menina é a líder, e a primeira segue o seu movimento. Depois, sugira novos movimentos que podem ser mais difíceis de seguir. As parceiras repetem os passos acima com os novos movimentos. Continue com o exercício até esgotar o tempo.

## VI. Pausas para se movimentar

Cada sessão do programa dura entre 60 e 75 minutos, o que pode ser muito tempo para que as meninas (ou mulheres!) mantenham a concentração. Recomendamos analisar cada sessão e determinar qual seria o melhor momento para fazer uma pausa para se movimentar.

Antes de qualquer atividade física, diga sempre para as meninas ouvirem o próprio corpo e respeitarem o que ele diz para evitar lesões. Encontre formas de incluir garotas com mobilidade reduzida para que elas ainda possam se sentir revigoradas (por exemplo: ofereça um alongamento alternativo ou uma atividade estática).

Veja abaixo um panorama com sugestões de pausas para se movimentar. Algumas são bem suaves e podem funcionar bem depois de uma atividade emocional, enquanto outras exigem mais espaço e movimento (e também podem precisar de mais incentivo para que as meninas relaxem e participem plenamente!). Todas as pausas duram no máximo 5 minutos. Fique à vontade para inovar e trazer suas próprias ideias! Em prol da saúde e segurança de todas as envolvidas, é altamente recomendável que qualquer atividade de ginástica, ioga, dança ou Zumba seja conduzida por um instrutor certificado.

### Respiração controlada

Durante seis respirações, peça para as meninas seguirem estas instruções:

- Fique de pé. Relaxe os ombros. Feche os olhos, se quiser.
- Inspire devagar por seis segundos.
- Prenda a respiração por seis segundos.
- Expire devagar por seis segundos.



- Deixe os pulmões vazios por seis segundos.
- Repita.

### Ações na cadeira

Peça que as meninas sentem na borda da cadeira, mantendo a coluna ereta. Coloque uma música com batidas fortes para tocar e peça que elas imitem as seguintes ações durante, no mínimo, 30 segundos por movimento:

- Caminhar: balançar os braços, tentando abaixar e levantar as pontas dos pés enquanto levanta os joelhos.
- Nadar: mover os braços como se estivesse nadando de frente ou de costas e mover as pernas como se estivesse dando pernadas.
- Pedalar: segurar-se no assento da cadeira e pedalar como se estivesse em uma bicicleta.
- Remar: usar um remo imaginário para remar numa canoa (dos dois lados).

### Dê uma chacoalhada

As meninas podem continuar sentadas ou ficar de pé, com as mãos para cima. Para começar, peça que elas chacoalhem a parte do corpo mencionada e, ao mesmo tempo, contem de 10 a 1 em voz alta:

- Chacoalhe 10 vezes a mão direita
- Chacoalhe 10 vezes a mão esquerda
- Chacoalhe 10 vezes o pé direito
- Chacoalhe 10 vezes o pé esquerdo

Repita todas as ações diminuindo um número da contagem regressiva (9 vezes, 8 vezes, etc.) até chegar ao 1.

### Um, dois e três

Peça para as meninas fazerem duplas, ficando de frente para a parceira. Para começar, elas devem contar "um, dois, três" em voz alta e repetir algumas vezes.

Depois de algumas rodadas de contagem, peça para elas baterem palmas em vez de dizer "um", continuando a dizer "dois, três" em voz alta.

Depois de algumas rodadas de palmas com contagem, peça para elas agacharem em vez de dizer "três", enquanto batem palmas em vez de dizer "um" e falam "dois" em voz alta. Continue por algumas rodadas.

### Congela e liberta

Se o grupo for grande, divida-o em grupos menores. Sentem-se ou fiquem em pé. Peça para duas meninas ficarem no centro. Peça para elas interpretarem uma cena (fazer compras no mercado, fazer um prova, andar de ônibus) exagerando os movimentos das mãos e as expressões faciais.

Em qualquer momento da interpretação, qualquer outra menina pode gritar: "Congela!". As meninas que estão atuando têm que congelar a ação temporariamente.

Quem gritou "congela" precisa levantar e tocar em qualquer uma das meninas que estão atuando, que então vão se sentar. Depois, essa nova menina assume o centro e começa uma cena de sua escolha, revelando à parceira do que a nova cena se trata através de falas e ações. Continue por quantas rodadas quiser.

### Retrato de família

Se o grupo for grande, divida-o em grupos menores. Um de cada vez, cada grupo menor fica de frente para o grupo maior. O grupo da vez recebe o título de um retrato de um tipo de família, como "Família de dentistas", "Grupo de líderes de torcida", "Família de dinossauros". As instruções podem ser ainda mais específicas, como "Time de futebol que perdeu o campeonato" ou "Soroptimistas que ganharam um prêmio no parque de diversões". O grupo da vez terá dez segundos para compor um

retrato de acordo com o título. Faça a contagem regressiva e, ao final dos dez segundos, grite "CONGELAR!" para que o grupo mantenha a pose.

## **VII. Sessão de orientação profissional (Sessão durante o almoço ou Sessão 7)**

Haverá uma oportunidade tanto no ambiente de conferência, quanto em reuniões de mentoria de pequenos grupos, para voluntárias e as outras mulheres da comunidade prestarem orientação profissional para as meninas. Esta é uma ótima oportunidade para você envolver outras mulheres da comunidade que possuem empregos interessantes e/ou possam servir como um forte exemplo para as meninas. Talvez você possa identificar mulheres profissionais na comunidade que estejam interessadas através de contatos locais, grupos de liderança corporativa para mulheres dos arredores, ou através de alianças locais de ativismo e organizações de voluntariado.

Antes da sessão, coloque as meninas ou grupos de meninas (dependendo do número de participantes) em um par com uma voluntária ou mulher atuante da comunidade.

Antes da sessão, cada voluntária ou mulher da comunidade precisará preparar um resumo de cinco minutos sobre a sua formação educacional e jornada profissional para ser compartilhada com as meninas durante esta sessão. As voluntárias ou mulheres da comunidade podem desejar adaptar a sua história profissional com o que as participantes aprenderam no programa, tal como estabelecimento de metas, identificar e superar obstáculos, aprender com a experiência de um fracasso, tratar de estresse, e colocar um sonho em ação.

### **Ambiente de conferência**

No ambiente de conferência, a oportunidade de prestar orientação profissional às meninas ocorrerá durante uma sessão de almoço.

Antes da reunião, designe voluntárias/mulher da comunidade a cada participante. Você pode desejar incluir os nomes dos pares na pasta de apostilas ou nos crachás. A voluntária/mulher designada da comunidade irá almoçar junto com as meninas e discutir seus interesses comuns, experiências profissionais e orientação profissional de forma geral.

No início da sessão de almoço, as meninas devem primeiro pegar sua comida e depois achar o seu lugar para sentar. Instrua as meninas que devam encontrar o nome ou número da mesa que corresponda ao nome ou número na sua pasta ou crachá.

Depois que todas as meninas estiverem sentadas, as voluntárias/mulheres da comunidade devem dar início à sessão.

As voluntárias/mulheres da comunidade devem levar uma folha de papel em branco e uma caneta à mesa do almoço. Comece a sessão se apresentando e pedindo que as participantes se apresentem. Explique às participantes:

- Vamos passar os próximos dois minutos fazer uma lista ideias de coisas que temos em comum (além de partes do corpo, sexo/gênero ou roupas).
- Pode ser que somos as filhas mais velhas, todas gostamos de ler, ou a nossa cor predileta é o azul.

Peça a uma menina que use a folha de papel em branco e a caneta para anotar a lista de coisas que o seu grupo descobrir que tem em comum. Depois de dois minutos, leia a lista em voz alta. Coloque a folha de papel no meio do grupo para lembrar uma as outras da sua capacidade de se conectar através de obstáculos geracionais ou de comunicação.

Em seguida, cada voluntária/mulher da comunidade deve compartilhar o seu preparado resumo de cinco minutos a respeito de sua formação acadêmica e carreira.

Após cinco minutos, encoraje as meninas fazerem perguntas. As voluntárias/mulheres da comunidade podem dar as meninas o material impresso com possíveis perguntas: **Pergunte a um especialista: Possíveis perguntas sobre orientação profissional** (incluído com a versão completa da Sessão 7: Transformando os sonhos em ação).

Continue a conversa enquanto almoça, até o final da sessão. As meninas interagirão com o seu par (voluntária/mulher da comunidade) novamente, na sessão final da Sessão de orientação profissional - Segunda parte. Na Segunda parte da Sessão de orientação profissional, as voluntárias/mulheres da comunidade irá examinar o guia de recursos preparado junto com as meninas que foram os seus pares.

### **Mentoria de pequenos grupos**

No ambiente de orientação em pequenos grupos, a oportunidade de prestar aconselhamento sobre carreira às meninas ocorrerá durante uma sessão de orientação profissional dentro da Sessão 7: Transformando sonhos em ação. A sessão completa trata dos mesmos objetivos da sessão de almoço com orientação profissional.

## **VIII. Oportunidades adicionais**

As seguintes ideias ajudarão a fortalecer o impacto que temos sob as meninas, e assegurar o futuro sucesso delas. Considere ampliar o seu projeto *Sonhe, Realize* para incluir algumas destas atividades.

### **Visitas a faculdades**

Algumas meninas podem não tiveram oportunidade de visitar faculdades, centros de ensino superior ou escolas técnicas. Considere uma visita de meio dia ou um dia todo a uma faculdade local. Contate a admissão acadêmica para organizar atividades durante a sua visita.

### **Pagamento de estudos**

Crie uma lista de organizações locais que oferecem bolsas de estudo ou verbas para estudo superior. Inclua dicas sobre como se pesquisar bolsas de estudo em nível nacional. Forneça uma lista de universidades que não levam em conta a necessidade financeira ao tomar decisões de admissão de seus alunos.

### **Visitas a locais de trabalho**

Organize passeios a diversas empresas na comunidade como uma forma de mostrar às meninas diversas profissões e ambientes de trabalho. Contate as empresas para organizar as atividades, e oferecer às meninas uma oportunidade para conversar com algumas pessoas que lá trabalham.

### **Combine meninas com profissionais**

No final do currículo, você provavelmente terá uma ideia com relação as aspirações profissionais das meninas. Faça a correspondência de meninas com mulheres que trabalham na sua área de interesse. As mulheres podem manter o contato ou estar disponíveis para responder dúvidas enquanto as meninas continuam a seguindo seus alvos.

### **Sombra**

Faça uma lista de mulheres profissionais que estariam dispostas a deixar uma menina servir de sombra (shadowing) durante meio dia ou um dia inteiro de trabalho. Isso dará às meninas a oportunidade de fazer perguntas e aprender mais sobre os diversos empregos disponíveis, e o que é necessário para trabalhar nesse cargo e ter sucesso.

### Estágios

Se houver organizações na comunidade que oferecem estágios para jovens, trabalhe junto a estas organizações para que as meninas tenham acesso aos estágios.

### Entrevistas informais

No final do projeto, talvez as meninas queiram aprender mais sobre as responsabilidades e o estilo de vida associado a uma carreira específica. Ajude as meninas a criar uma entrevista para obter informações que as permitam fazer perguntas variadas sobre a sua possível escolha de carreira em um ambiente informal.

### Voluntariado

Faça uma lista de oportunidades para voluntariado na área que seja relevante aos interesses das meninas. Não deixe de incluir informações de contato para as organizações e informações sobre o que é necessário para ser voluntária. Ou, planeje um evento de voluntariado para várias meninas participarem!

**Parabéns! Você agora está preparada para rever [Guia de Avaliação do Sonhe, Realize](#) e medir o sucesso do seu projeto!**

