| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "Alimenta a Chama"**  Os participantes identificam os seus motivadores pessoais através de perguntas reflexivas e ligam-nos a objetivos ou desafios atuais. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
| * Reconhecer a motivação interna vs. externa. * Fortalecer a autoconsciência em relação aos objetivos. * Aumentar a resiliência na busca do propósito. |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| A motivação é profundamente pessoal. Esta ferramenta permite aos participantes identificar o que os move e como reacender o propósito quando confrontados com desafios. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
| • Fichas de trabalho ou diários  • Marcadores ou canetas |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Perguntar: "O que me dá energia?"   Fazer com que os participantes listem objetivos e as razões por detrás deles.   Partilhar percepções em pares ou grupos.   Criar uma frase motivacional para guardar. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| A motivação alimenta a direção e a persistência. Conhecer o nosso "porquê" é uma âncora poderosa durante as dificuldades. |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://www.mindtools.com/akn9qa4/motivation> |