VOLUNTEER'S VALUES DIARY

BOAS VINDAS!

AO VOLUNTARIADO...

Se estás a ler isto é, porque te aguarda uma viagem que te proporcionará uma experiência de vida e aprendizagens valiosas. Será um momento tão importante para ti que, é importante que reflitas ao longo de todo o percurso e vás fazendo algumas anotações. Não só para acompanhares o teu desenvolvimento, mas também para memória futura.

Com este intuito, criámos este diário. Uma ferramenta útil que possa acompanhar o teu próprio desenvolvimento, pensar nas tuas motivações e refletir sobre os teus valores. A aventura do voluntariado pode ser realmente a aventura de uma vida e uma experiência que guardarás para sempre.

Nós preparámos este diário para te apoiar ao longo do processo de reflexão e avaliação. Aproveita a viagem e expressa-te!

O MEU PERFIL

Nome .....

Idade .....

Coloca a tua fotografia aqui

País/cidade de nascimento .....

.....

País/cidade de nascimento .....

.....

As minhas melhores competências	Traços de personalidade úteis

PERFIL DA ORGANIZAÇÃO

Nome .....

.....

Endereço .....

.....

País/ cidade ou projeto de voluntariado .....

.....

Área de trabalho principal .....

.....

.....

Principais responsabilidades durante o voluntariado:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Porque escolhi este projeto e esta organização?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVAÇÃO

Porque é que decidi começar a fazer voluntariado?

Porque é que escolhi este projeto e esta organização?

Como é que vou manter a minha motivação durante este projeto?

Desenha ou escreve coisas que te motivam

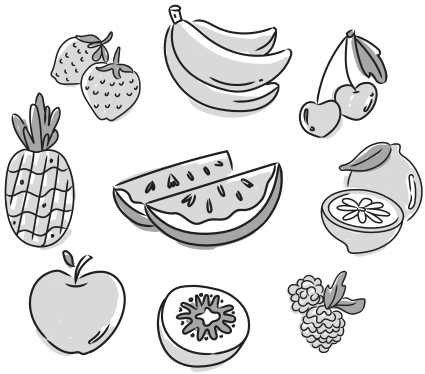
Desenha ou escreve coisas que não te motivam

EXPECTATIVAS

O que espero deste projeto de voluntariado?

O quê é que eu gostaria de ganhar/aprender com este projeto?

Escolhe e pinta as frutas da tua viagem de voluntariado



Porque é que escolhi este?

COMPETÊNCIAS QUE QUERO DESENVOLVER

Pensa em todas as competências que gostarias de desenvolver durante o teu projeto de voluntariado e toma nota delas. Durante o teu projeto ou após o mesmo, podes continuar a acrescentar novas competências que estejas a adquirir a partir de novas experiências.

Competência	O que aprendi até agora

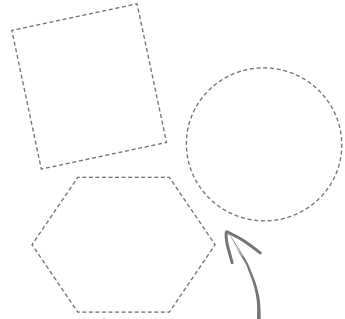
...E COMPETÊNCIAS QUE DESENVOLVI

Nesta página, podes assinalar as competências que foste desenvolvendo, com base naquelas que desejavas adquirir durante o projeto de voluntariado.

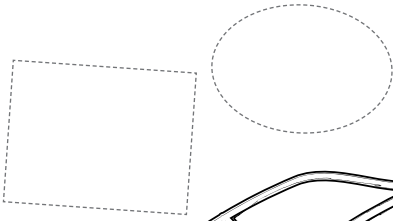
O que vou aprender a seguir	Competência

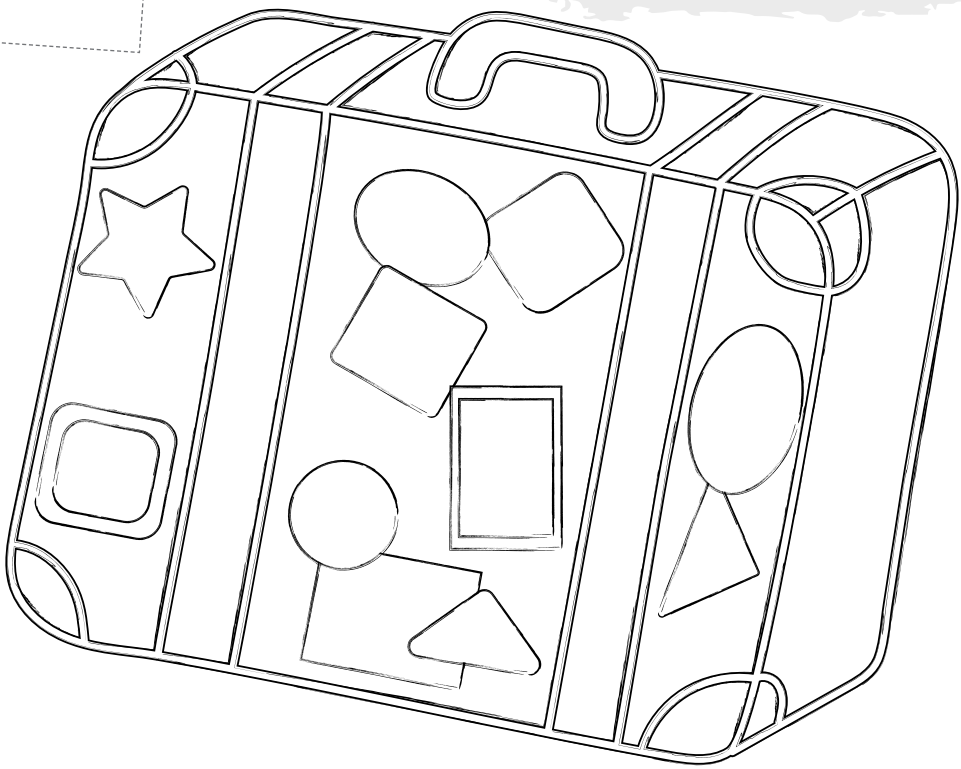
O MEU MEDIDOR DE VALORES

Esta é a tua mala de valores. Nas formas em branco podes acrescentar todos os valores que são importantes para ti enquanto pessoa.



Se precisares de mais espaço, basta desenhares novas formas fora da mala.





CARTA PARA MIM

DATA

ASSINATURA

O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

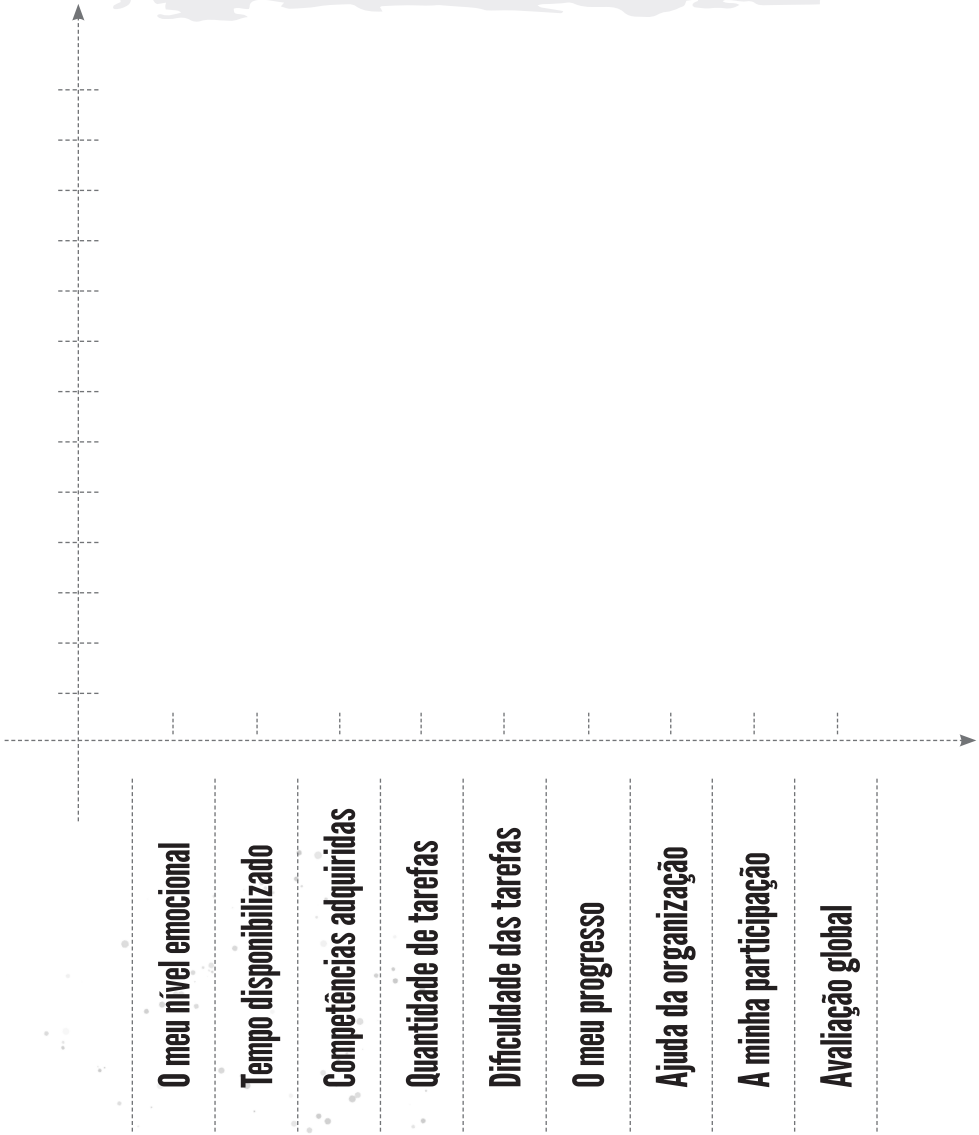
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

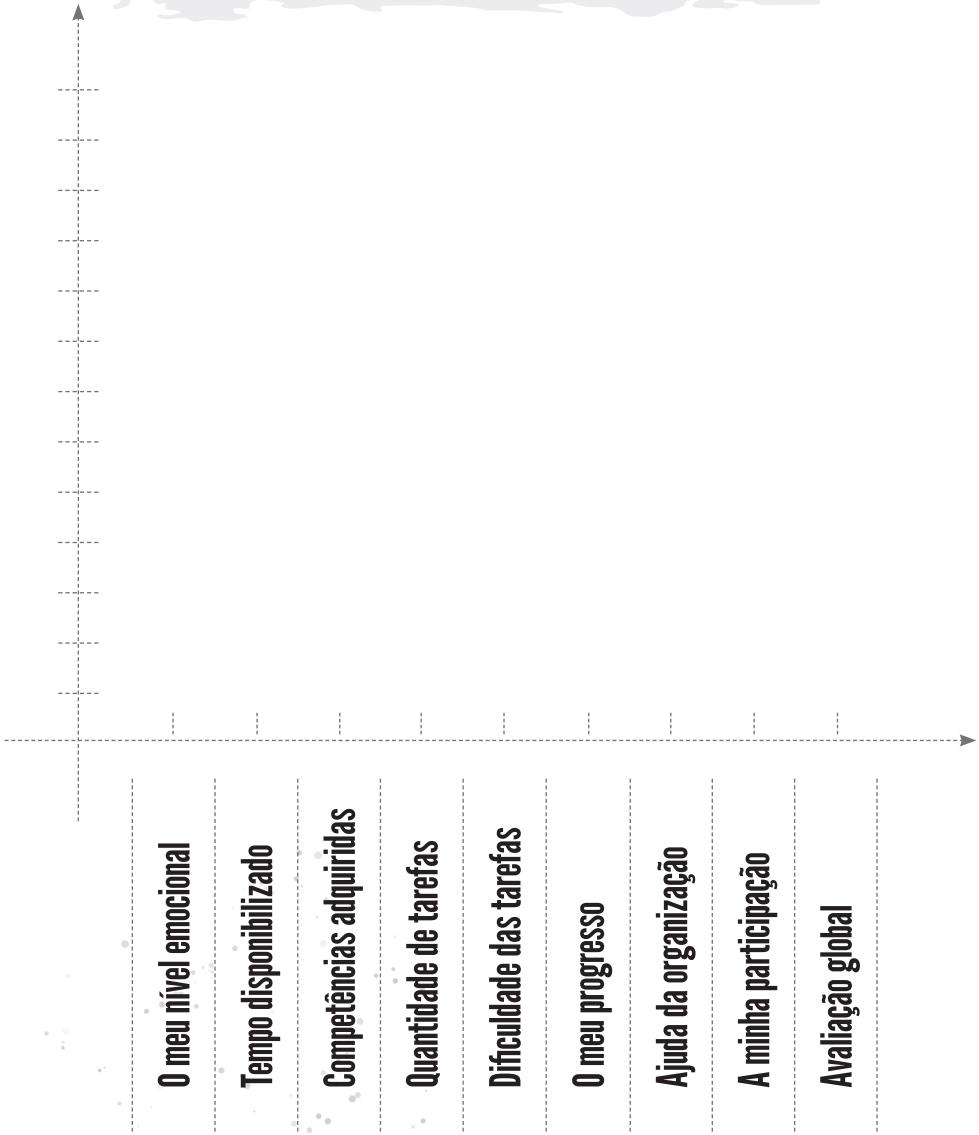
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

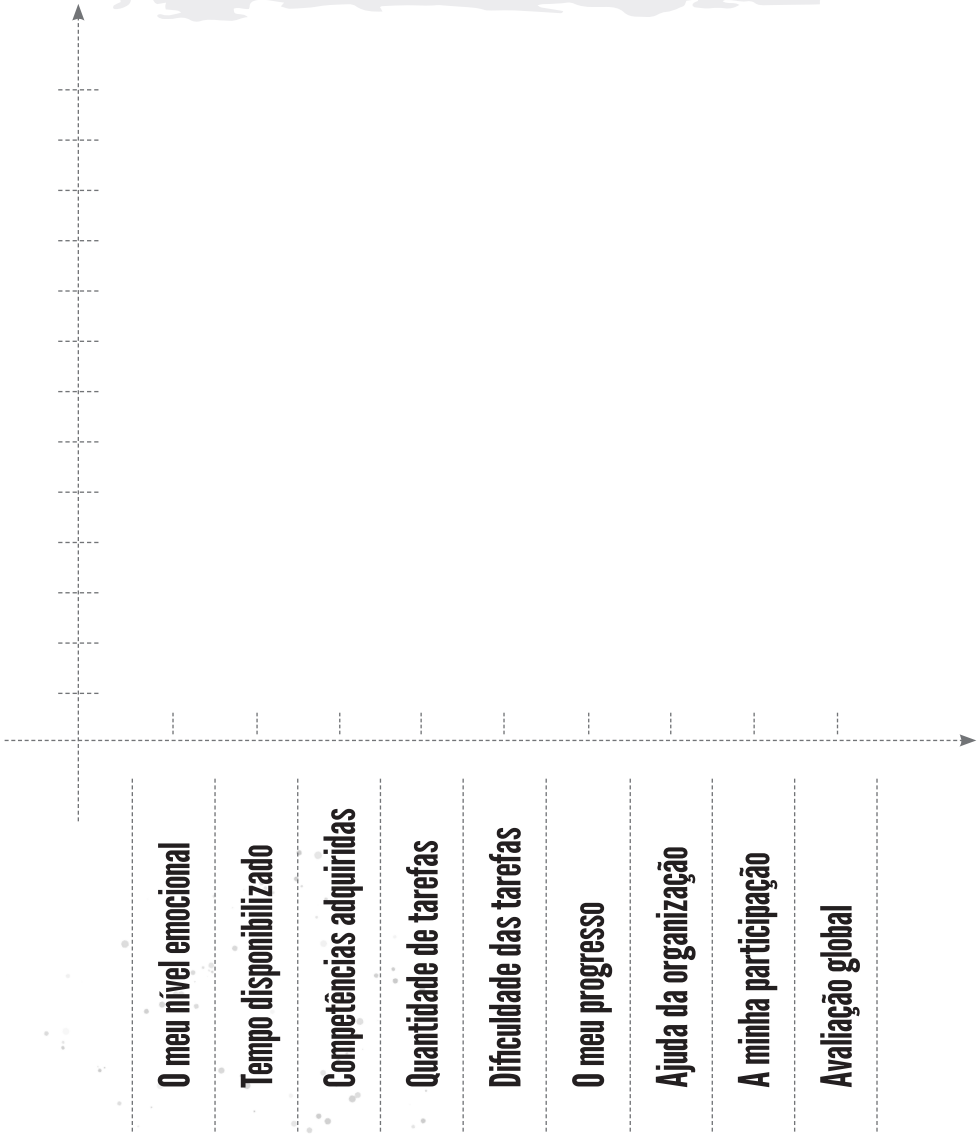
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

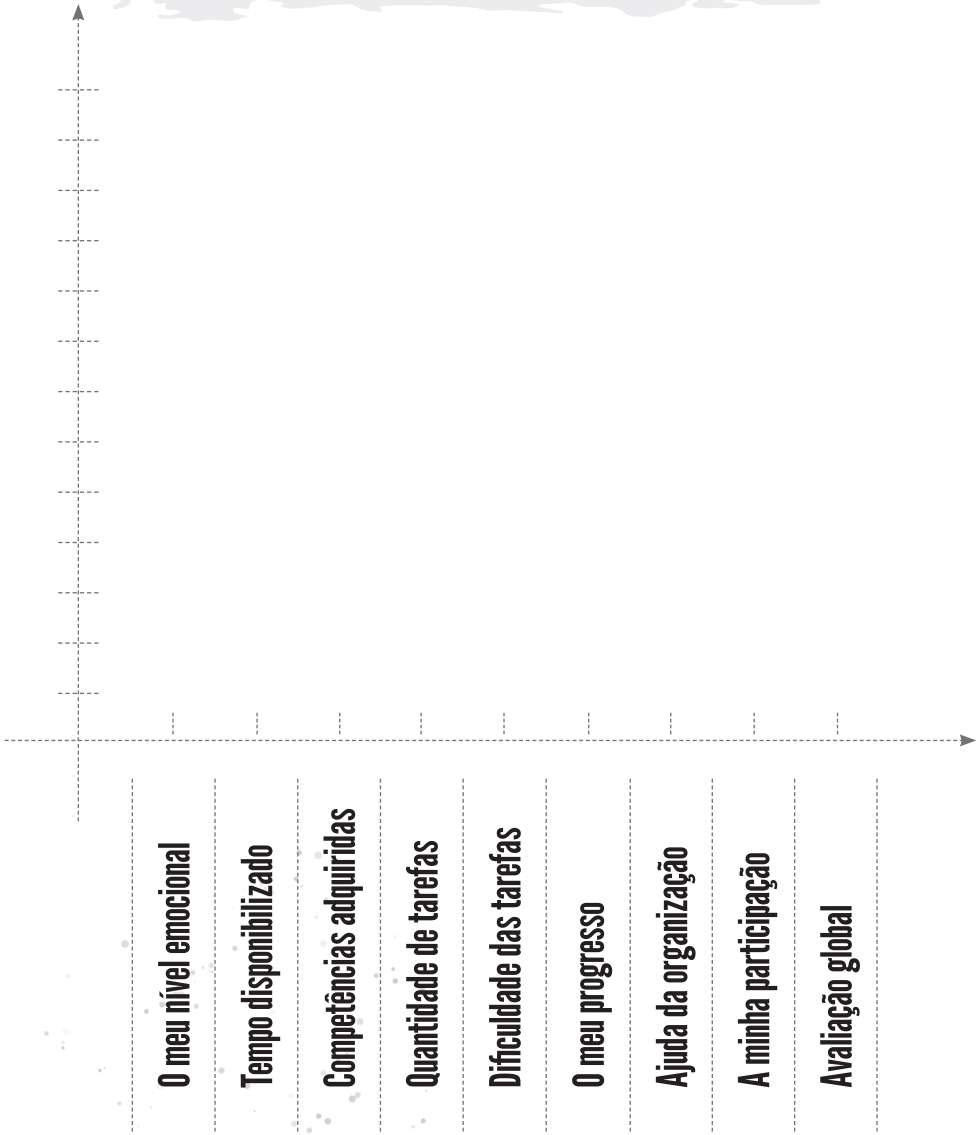
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

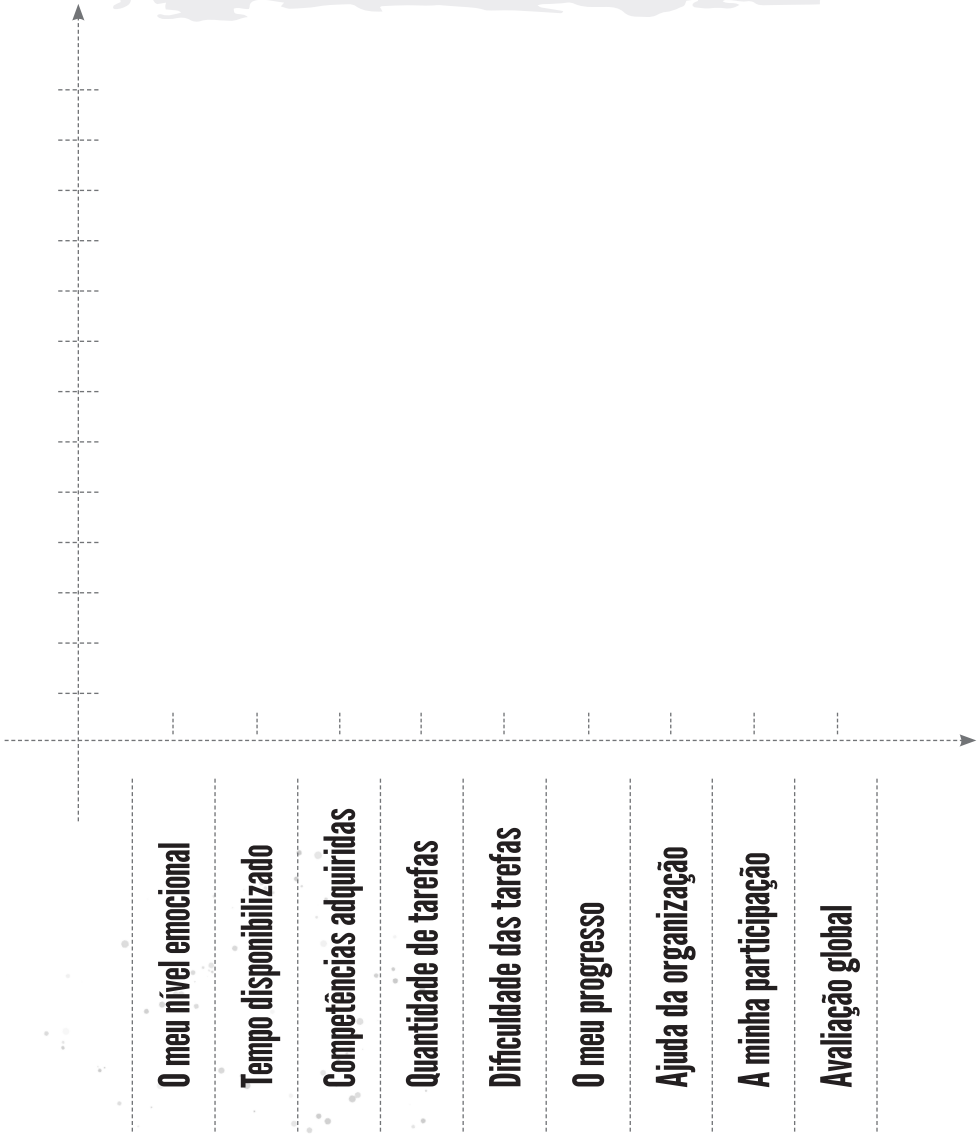
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

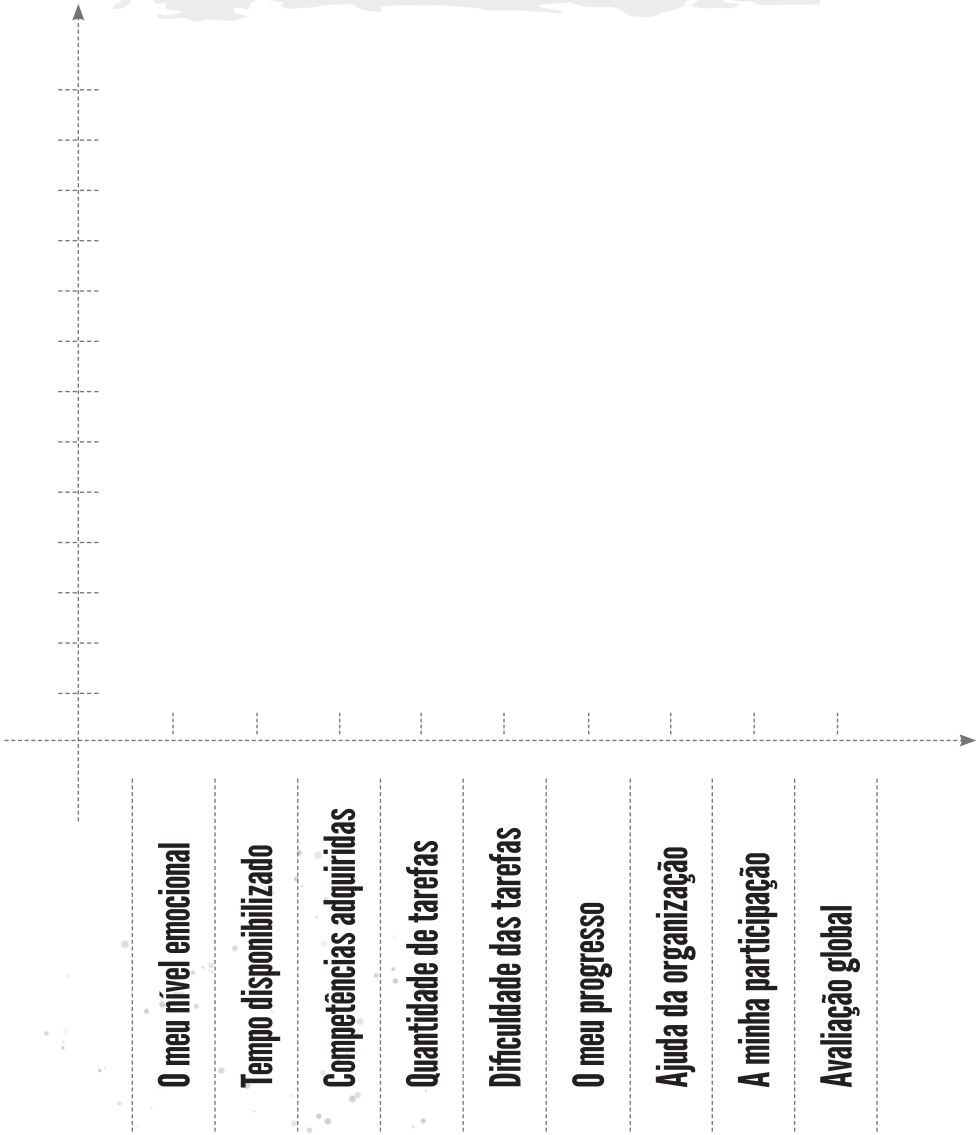
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

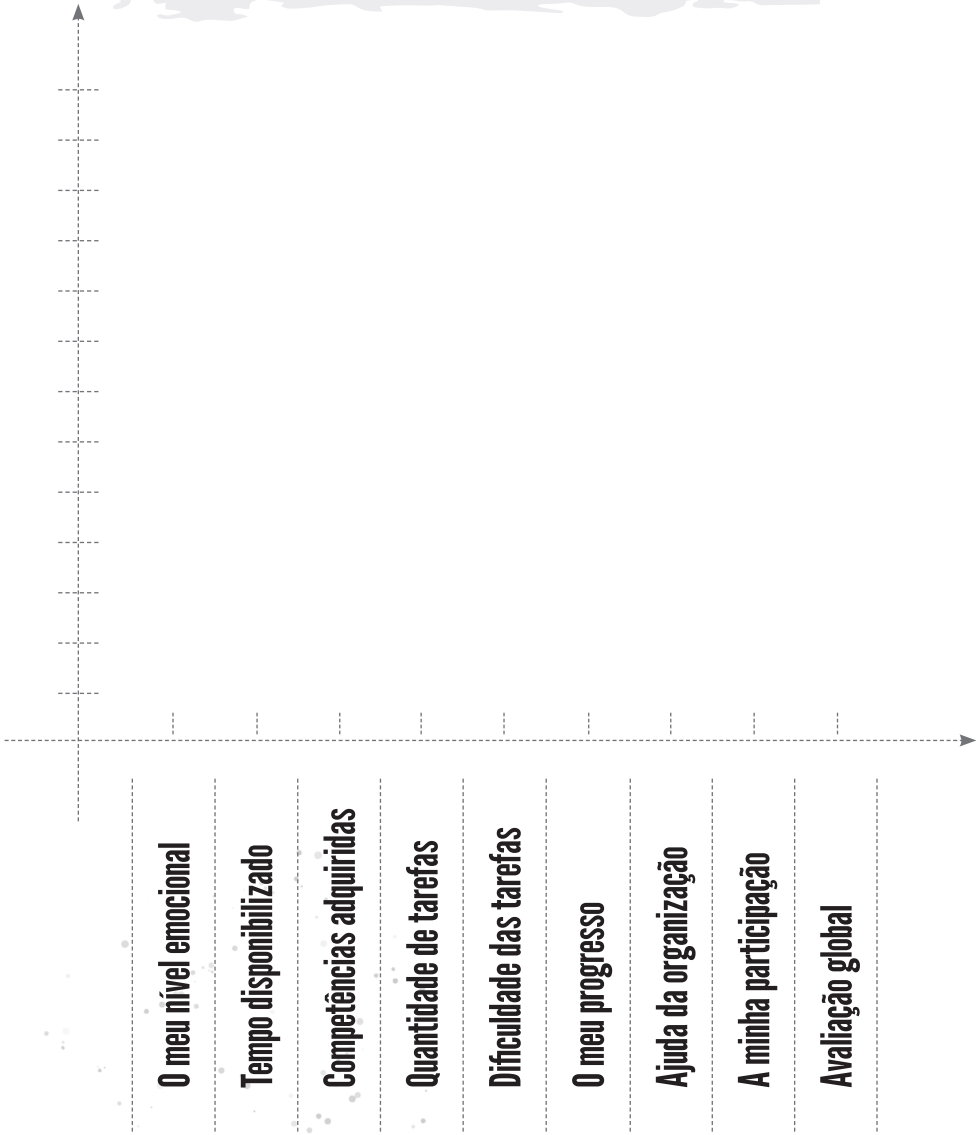
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

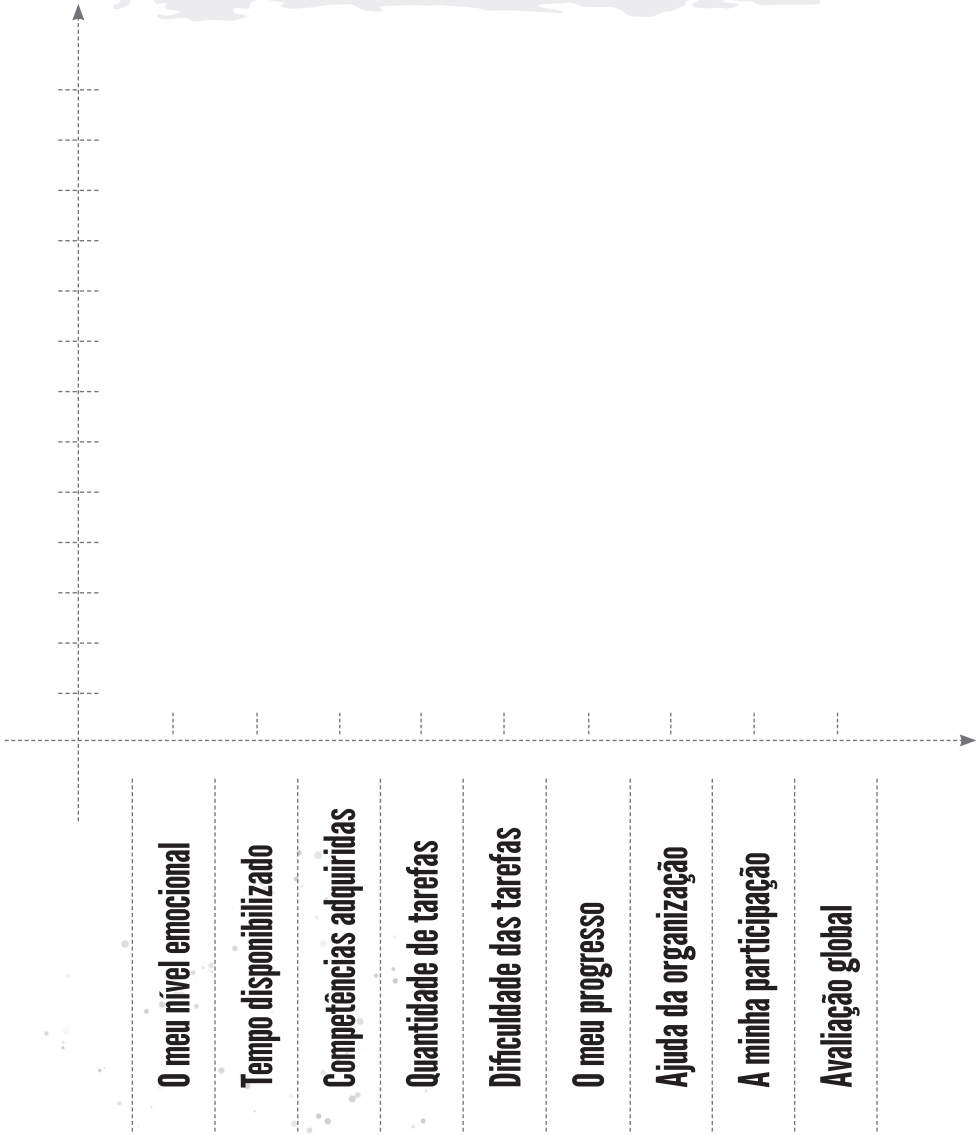
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

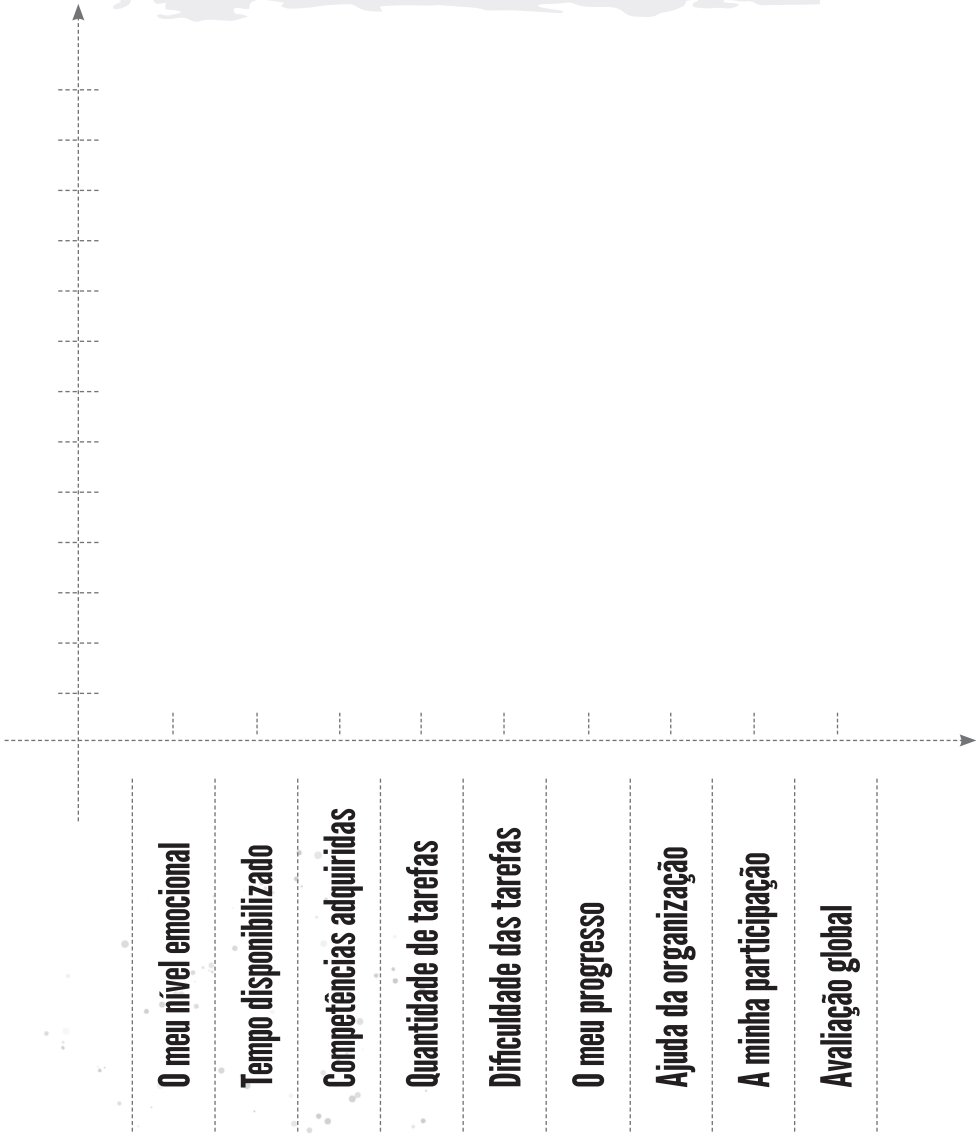
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

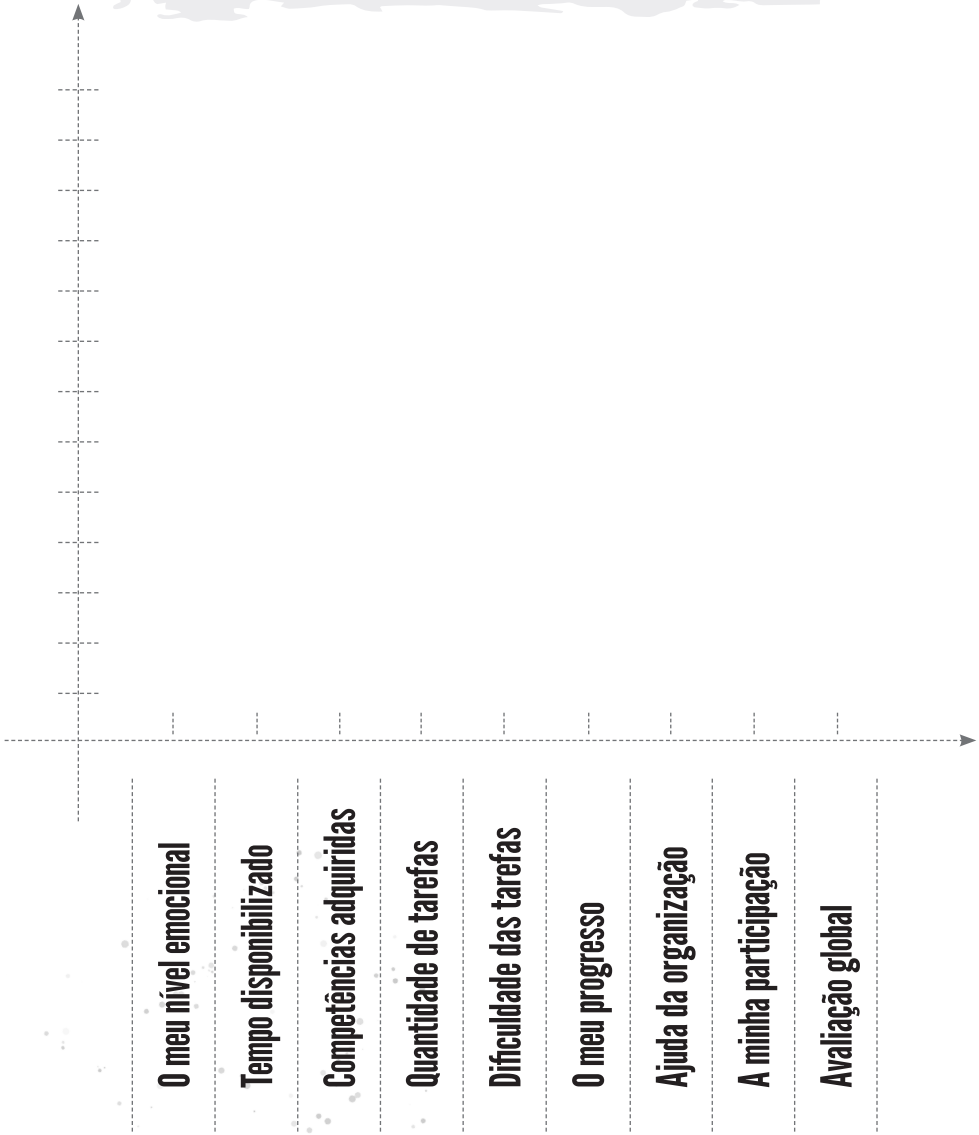
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

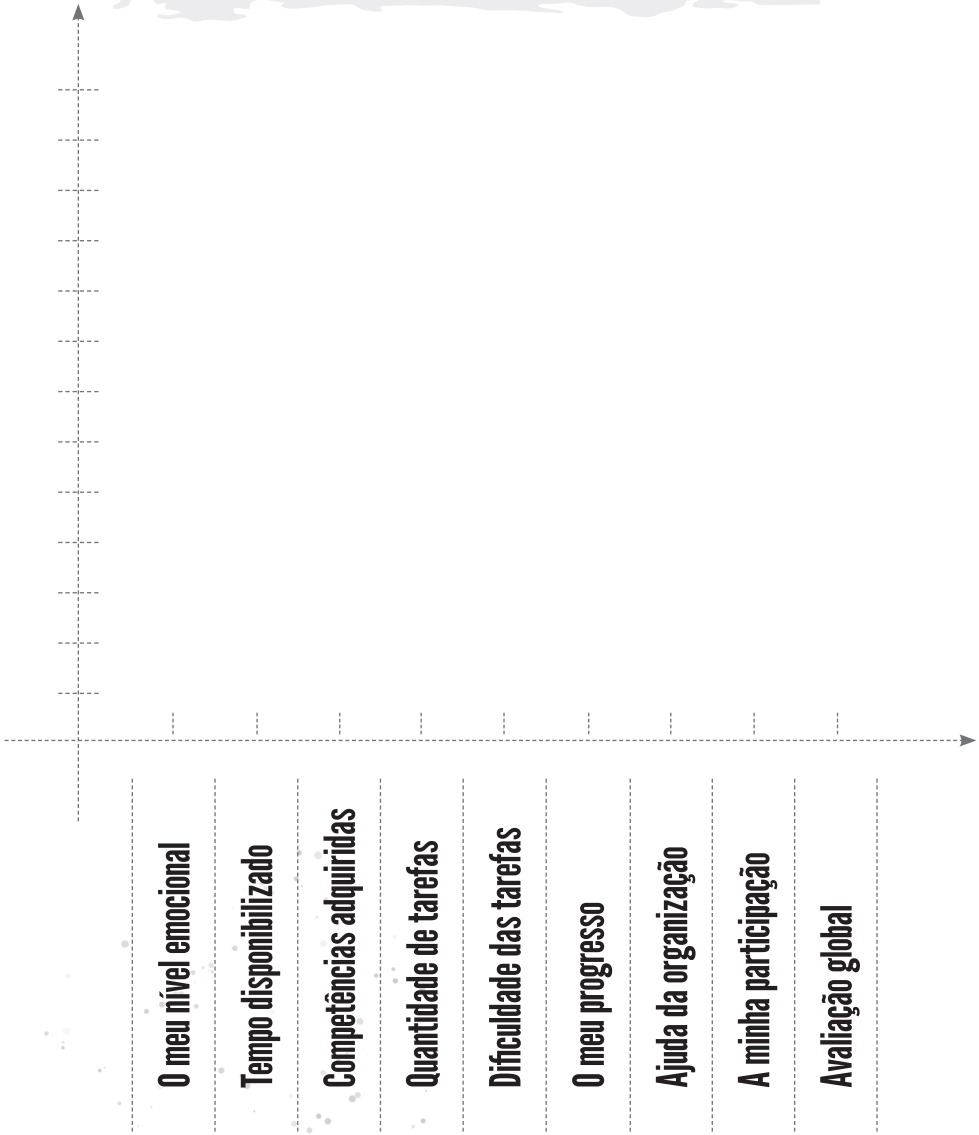
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



O MEU REGISTO MENSAL DE HORAS DE TRABALHO

Data	Atividade	Hora de inicio	Hora de fim	Total de horas

O MEU MEDIDOR DE HUMOR MENSAL

É, nesta página, que poderás registar e acompanhar as tuas emoções ao longo do mês. A ideia é que, ao final de cada mês, consigas analisar o teu equilíbrio emocional e perceber como é que o teu projeto te está a fazer sentir.
A forma como adicionas a informação fica à tua escolha. Podes optar por colorir as flores segundo um determinado código de cores, escrever uma emoção/palavra específica para cada dia, ou até colocar um emoji – o que importa é que encontres a melhor forma de fazer esta avaliação.

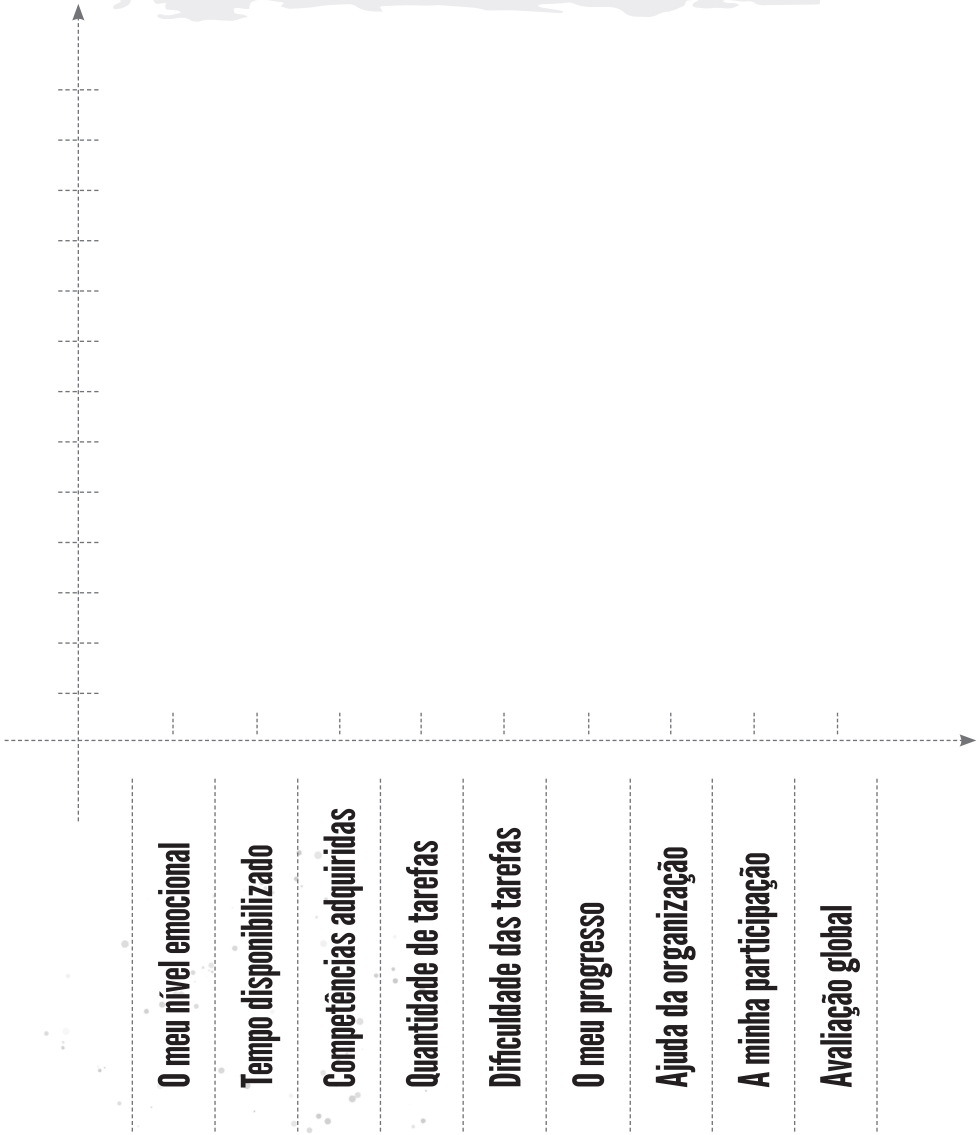
O MEU REGISTO MENSAL DE TAREFAS DE VOLUNTARIADO

Tarefa	Prazo final	Recursos necessários

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

A MINHA PÁGINA DE AVALIAÇÃO MENSAL

Esta página foi criada para que possas avaliar e refletir mensalmente sobre que aspetos dos teu voluntariado estão a ser bem sucedidos e positivos, e quais é que necessitam de ser melhorados ao longo dos próximos meses. Escolhe tu de que forma fazer as marcações - por cor, emoções específicas, números ou o que for melhor para ti.



LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

LUGAR PARA NOTAS

AVALIAÇÃO DA MINHA MOTIVAÇÃO

O que me motivou	O que não me motivou

Qual foi a minha principal motivação para este projeto?

O que fez com que a minha motivação diminuísse ao longo do projeto?

Como é que ganhei mais motivação?

Como é que a organização me ajudou a ganhar mais motivação?

PÁGINA PARA RELAXAR

Descansa agora um pouco e pinta esta página de acordo com o que estás a sentir em relação ao teu percurso e projeto de voluntariado até agora.

FEEDBACK FINAL PARA A ORGANIZAÇÃO

Parabéns! Se chegaste aqui significa que estás no ultimo capítulo do teu voluntariado e, está na altura, de avaliares como foi esta experiência. É importante refletires sobre o que aconteceu e poderes dar um feedback construtivo á organização que te acolheu.

Coisas que eu gostaria que se fizessem de forma diferente:

As minhas sugestões sobre aspetos que podem a vir ser melhorados:

Coisas que aprendi com a associação e como podem ser utilizadas mais tarde:

Outros pensamentos:

AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO DE VOLUNTARIADO

Em relação ao projeto em si. Foi o que imaginaste? Agora, após a experiência, farias algo diferente?

Qual foi a melhor experiência?

Qual foi o momento mais difícil ou desafiante?

O que me surpreendeu?

Consegui completar todas as tarefas? O que poderia ter feito de forma diferente?

Do que mais me orgulho no âmbito do projeto?

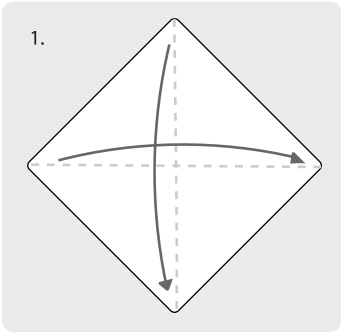
Outros pensamentos:

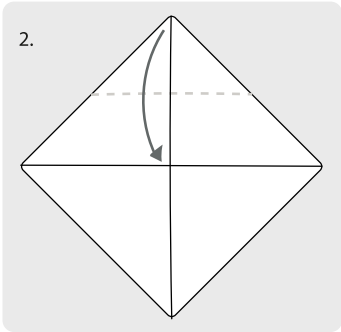
O CORAÇÃO DE ORIGAMI

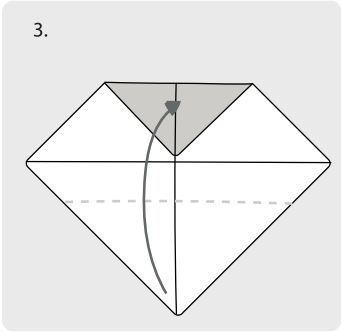
Material necessário: tesoura, caneta

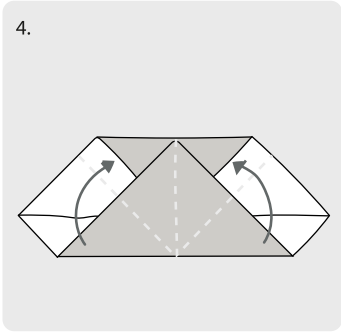
Como o fazer:

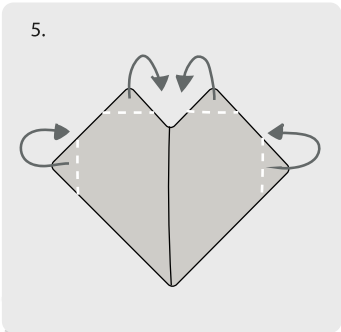
1. Utiliza a folha da página seguinte como base para o teu coração de origami;
2. Segue as linhas para cortar a folha em forma de quadrado;
3. Dobra a folha seguindo as instruções abaixo.

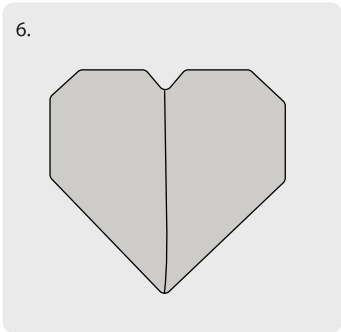












E AGORA?

OS MEUS PLANOS APÓS O PROJETO

Próxima metas que quero alcançar na minha vida:

Em que área:

Como:

Porquê:

Próximo projeto em que quero participar:

Onde:

Quando:

Porquê:

Coisas que quero aprender:

1.

2.

3.

Onde é que as vou aprender:

Qual é o primeiro passo:

Esta publicação foi publicada no âmbito do projeto VIV (Volunteering Inspired by Values), projeto 2021-2-IT03-KA210-YOU-000049345, em junho de 2023, em colaboração entre o Centro Servizi Padova Solidale ODV, o Hrvatski Centar Za Razvoj Volonterstva e a Associação Mais Cidadania.

Esta publicação foi financiada com o apoio da Comissão Europeia ao abrigo do programa Erasmus+. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores, não podendo a Comissão Europeia ser responsabilizada por qualquer uso de utilização que possa ser feito da informação aqui contida.

Autores: Paula Mendes, Rita Almeida, Kristiana Zvezdina

Design gráfico: Kristiana Zvezdina

Erasmus+

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Centro Servizio
Volontariato
di Padova
e Rovigo

HRVATSKI
CENTAR
ZA RAZVOJ
VOLONTERSTVA

POZITIVNA STRUJA VOLONTERSTVA

Associação
MAIS
CIDADANIA

VOLUNTEERING
INSPIRED by VALUES