

Postais | Lembrete de postal

Breve descrição	O Método do Lembrete do Postal é uma breve atividade de reflexão em que os participantes escolhem um postal que simbolize a sua principal lição aprendida e escrevem para si próprios uma intenção pessoal e SMART sobre como a irão aplicar na prática. O formador envia os postais cerca de um mês depois, proporcionando aos participantes um lembrete significativo que reforça a aprendizagem e o acompanhamento.
Objetivos	O objetivo deste método é apoiar a transferência da aprendizagem para a prática, incentivando os participantes a formular intenções de ação concretas e pessoais. Ao receberem a sua própria mensagem mais tarde, os participantes são lembrados do seu compromisso e motivados a manter a mudança de comportamento após a formação.
Duração	10 minutos
Formato social	individual, também possível: trabalho em pares, trabalho em grupo
Materiais e organização	Materiais necessários: postais (de preferência com imagens significativas ou temáticas), envelopes, selos e canetas. Organização necessária: o formador prepara e distribui os postais, dá tempo para reflexão e escrita, recolhe os envelopes endereçados e envia os postais por correio aproximadamente um mês após a formação, para garantir o efeito de recordação tardia.
Preparação	O formador seleciona e traz uma variedade de postais, juntamente com envelopes, selos e canetas, e planeia um momento no final da formação para a atividade. O formador também garante que haja tempo após a formação para enviar os postais (cerca de um mês depois) e guarda-os em segurança até lá.

Descrição passo a passo

	▪ O formador espalha os postais no chão ou numa mesa para que todos os participantes os possam ver claramente. ▪ Os participantes reúnem-se à volta e cada um seleciona um postal que represente a sua principal aprendizagem ou insight do treino. ▪ Cada participante escreve uma mensagem pessoal para si mesmo no postal, incluindo uma ação concreta e SMART que pretende levar a cabo.
---	--

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

	▪ Os participantes escrevem a sua morada num envelope e colocam o postal no interior. ▪ O formador recolhe todos os envelopes e guarda-os em segurança. ▪ Cerca de um mês após a formação, o formador envia os postais aos participantes como um lembrete do seu compromisso de aprendizagem.
--	---

Variações e diferenciação

▪ Em vez de postais, os participantes podem usar fotografias, cartões em branco que eles próprios decoram ou imagens temáticas relacionadas com o tema da formação. ▪ O lembrete pode ser enviado após diferentes intervalos de tempo (por exemplo, duas semanas, três meses), dependendo do momento de acompanhamento pretendido. ▪ Os participantes podem escrever mais do que uma intenção (objetivos a curto e longo prazo) no cartão. ▪ O formador pode adicionar uma breve pergunta de acompanhamento ou um tema de reflexão no postal (por exemplo: “Já puseste em prática o que aprendeu?”). ▪ Para formações online ou híbridas, o método pode ser adaptado, pedindo aos participantes que escrevam mensagens digitais que sejam enviadas por e-mail ou programadas para serem enviadas mais tarde.
--

Notas práticas

▪ Certifique-se de que as intenções são escritas de forma clara e tão concreta quanto possível (SMART) para aumentar a probabilidade de concretização. ▪ Lembre os participantes de escreverem o seu endereço completo e correto no envelope. ▪ Trate os postais de forma confidencial e guarde-os em segurança até serem enviados. ▪ Comunique claramente quando os postais serão enviados, para que os participantes estejam à espera do lembrete. ▪ Reserve um momento de silêncio para reflexão, a fim de ajudar os participantes a escolherem ideias significativas e a escreverem mensagens ponderadas.

Referências | Recursos

Van den Ouden, L. (2016). <i>Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind</i> (1.ª edição). ICM Publishing.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.