



FREE YOUR MIND
START NEW LIFE



**Co-funded by
the European Union**

LIVRO DE CURSOS PARA ESTUDANTES

Um dos principais objetivos de todos os especialistas em Educação e Desenvolvimento de jovens é melhorar o sistema educacional de seus respectivos países, pois é fundamental desenvolver pessoas com um bom conjunto de competências para a vida, incluindo atenção, inteligência emocional e determinação.

Sabe-se que os jovens com melhor competência para atender conscientemente serão previsivelmente mais atentos, menos ansiosos, controlarão melhor os seus impulsos e apresentarão melhor desempenho acadêmico com menores níveis de burnout e sentir-se-ão mais motivados pela tarefa mais pró-social e serão menos agressivos. Também têm melhores níveis de bem-estar emocional. Sugeriu-se que tal competência em atenção pode ser potencializada por meio de intervenção direta em sala de aula, que é relativamente curta e procura promover aspectos emocionais, juntamente com a capacidade de atender integralmente vez após vez. Foi demonstrado como a Inteligência Emocional correlaciona-se com a atenção plena; assim, trabalhando em ambos, talvez possamos aprimorá-los ainda mais.

Este Toolbook avalia três dimensões que permitirão aos educadores obter o perfil de comportamento social dos jovens e o seu ajustamento social, a saber: (1) Mindfulness - Aumento do foco, atenção, autocontrole, participação em sala de aula e compaixão. Melhor desempenho acadêmico, capacidade de resolver conflitos e bem-estar geral. (2) Emoções - Para construir relacionamentos saudáveis e expressar adequadamente as suas emoções. Demonstrar empatia pelos outros e expressar-se de forma saudável e controlada. (3) Prioridades – Ser organizado e produtivo, garantindo ao mesmo tempo, tempo suficiente para terminar as tarefas, estudar, realizar tarefas domésticas e desfrutar de atividades sociais e extracurriculares. Saber priorizar o trabalho e as responsabilidades é uma habilidade para toda a vida.

Com esta Toolbook, queremos aprofundar o conhecimento sobre o processo de crescimento juvenil para além das simples definições e trazê-lo ao nível de conceitos e processos. O nosso objetivo é apoiar o estabelecimento de programas de formação com base na obtenção de resultados de aprendizagem mensuráveis, apoiando e levando em consideração as especificidades individuais e as necessidades de aprendizagem. Além disso, queremos enfatizar a importância dos processos grupais, das condições emocionais e do ambiente específico para a eficácia do programa de 30 dias proposto.

Para isso, preparamos 30 jogos de autodesenvolvimento que podem ser jogados por cada indivíduo que deseja iniciar um novo desafio de autocrescimento. Incluímos conceitos pouco conhecidos no campo do trabalho com jovens (bem como na educação formal) - Inteligências múltiplas, Aprendizagem sociocognitiva, Estilos de aprendizagem, Estágios de desenvolvimento, Autoeficácia e outros.

Tentamos preparar este Toolbook para ser o mais adequado possível para pessoas com diferentes níveis de experiência no campo da NFL e adaptá-lo para que possa ser usado por pessoas com diferentes estilos de aprendizagem e percepção. Para este propósito, incluímos muitos links para materiais, recursos e modelos online adicionais que podem ser usados. Incluímos uma introdução para cada atividade para inspiração e perguntas reflexivas para autoavaliação. Em várias etapas do livro de ferramentas, o leitor encontrará legendas com informações adicionais, uma oportunidade de atualizar o conhecimento sobre o tema, avaliar o nível de conhecimento ou receber alguma informação de uma maneira diferente.

Este manual pode ser usado por educadores e animadores de jovens em qualquer ambiente educacional formal e não formal. Pode ajudá-los a criar uma relação de confiança com os alunos e jovens. Por outro lado, melhorará a capacidade do trabalho com jovens para ajudar os próprios jovens a aprender a tomar as decisões corretas e agir com eficácia. Os animadores de juventude podem usar cada atividade individualmente durante as aulas ou como dever de casa para os alunos. Eles podem combinar diferentes

atividades ou até mesmo propor um desafio para tornar todo esse processo mais interessante. Recomendamos organizar uma sessão de reflexão com os alunos após cada atividade para determinar o que funcionou e o que não funcionou para eles.

Os animadores de juventude serão guiados através de um processo de:

1. Tratar os jovens com respeito, valorizando cada indivíduo e evitando discriminações negativas.
2. Respeitar e promover os direitos dos jovens de tomar suas próprias decisões e escolhas, a menos que o bem-estar ou interesses legítimos próprios ou de outros estão seriamente ameaçados.
3. Promover e garantir o bem-estar e a segurança dos jovens, permitindo-lhes aprender através da realização de atividades educativas desafiadoras.
4. Contribuir para a inteligência emocional dos mais novos tornando-os mais conscientes dos seus arquivos e expressão emocional

Valores adicionais:

Valores ligados ao desenvolvimento pessoal: autonomia; pensamento crítico; abertura e curiosidade; criatividade.

Valores ligados ao desenvolvimento social: comunicação; participação e cidadania democrática; solidariedade e justiça social; responsabilidade; poder transformador do conflito.

Valores emocionais: unidade – comunidade, inclusão, cooperação, valorização de nossas interdependências, tolerância – reconhecer a dignidade de todos, respeitar os direitos dos outros, recusar-se a odiar, estar aberto a outros pontos de vista, responsabilidade – cuidar de si mesmo, cuidar dos outros, cuidar do futuro

Título: Estamos todos conectados

Sobre o jogo

A inteligência emocional refere-se à capacidade de identificar e gerir as próprias emoções, bem como as emoções dos outros. Geralmente, diz-se que a inteligência emocional inclui algumas habilidades: a saber, a consciência emocional, ou a capacidade de identificar e nomear as próprias emoções; a capacidade de aproveitar essas emoções e aplicá-las a tarefas como pensar e resolver problemas; e a capacidade de administrar as emoções, que inclui regular as próprias emoções quando necessário e ajudar os outros a fazer o mesmo.

Este exercício pode ajudá-lo a trabalhar uma das habilidades mais fundamentais relacionadas à inteligência emocional: entender e aceitar suas próprias emoções.

precisará de outra pessoa para esta atividade. Pode ser um familiar ou um amigo

Instrução

Veja como fazer:

Diga ao seu parceiro que cada um de s terá a chance de partilhar uma experiência em que eles se sentiram vítimas. Uma vez que você ou seu parceiro tenham explicado a experiência, deve explicar como se sentiu como resultado da experiência dele com o máximo de detalhes possível, pensando sobre os seus sentimentos específicos no momento e como isso os impactou depois.

Reserve cerca de 15 minutos para que o seu parceiro compartilhe a experiência e, em seguida, troque os papéis.

Perguntas que pode fazer:

O que pensou primeiro quando lhe disseram para partilhar uma experiência difícil com outra pessoa?

Como conseguiu partilhar? Como se sentiu quando partilhou com outra pessoa?

Como se sentiu depois de reconhecer e aceitar as suas emoções?

Este exercício ajuda a aceitar como certas experiências nos fazem sentir e que não há problema em se sentir de uma certa maneira depois de experiências negativas?

Sentiu-se mais tranquilo depois de aceitar as emoções geradas por sua experiência?

Consideraria usar este exercício para avaliar e reconhecer as suas emoções após experiências negativas?

No final, pense na situação e tente entender as emoções que foram evocadas como resultado da conversa.

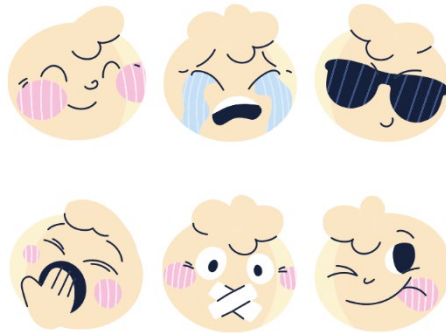
Título: Consciência social

Sobre o jogo

A consciência social é nossa capacidade de captar com precisão as emoções de outras pessoas e entender o que realmente acontece com elas. Esta atividade ajudará a “ler melhor a sala” e avaliar uma resposta que esteja “conectada” com as pessoas envolvidas.

Instrução

Este exercício inclui cinco fotos de rostos com várias expressões e uma lista de emoções do outro lado, como:



EMOÇÕES: Stressado, Tranquilo, Dececionado, Relaxado, Aborrecido, Frustrado, Cansado, Feliz, Sonolento, Irritado, Existiu, Alegria, Nostalgia, Alívio, Romance, Tristeza,

Título: Quem sou eu

Sobre o jogo

Conhecer a nós mesmos é um processo multifacetado e temos diferentes maneiras de nos descrever, variando dia a dia, com quem estamos e o que estamos a fazer. As nossas emoções e humores são mutáveis. As nossas personalidades podem diferir ou até mesmo espelhar as pessoas que nos cercam. Então, "Quem sou eu?" pode ter um espectro de respostas.

Who You Are é uma abordagem criativa para a autodescoberta, onde criamos traços pessoais ou narrativas e colagens que refletem a nossa personalidade em resposta à pergunta "Quem sou eu?"

Instrução

O exercício começa com uma meditação em dupla, em turnos, com uma pessoa a perguntar "Quem sou eu?" e o parceiro dá uma resposta diferente a cada vez. A variedade de respostas ajuda os participantes a criar uma colagem onde se expressam as suas narrativas pessoais.

Tudo bem que temos um espectro de respostas, esse exercício ajuda-nos a aceitar que somos pessoas multidimensionais. Podemos nos tornar mais autoconscientes de como agimos em diferentes situações com pessoas diferentes e entender melhor por que isso pode acontecer.

Para este jogo, precisa de mais uma pessoa para jogar.

"Quem sou eu?"

Título: Trabalhando as Emoções

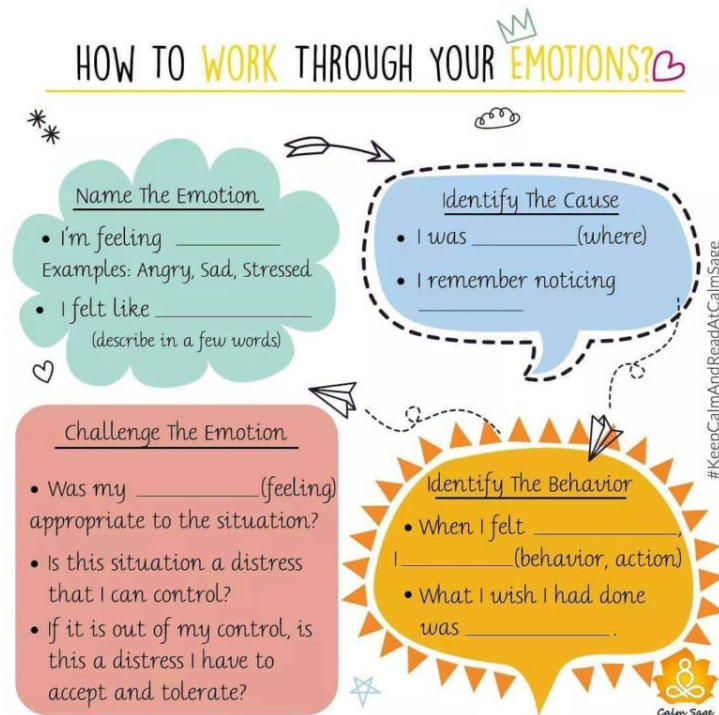
Sobre o jogo

Ser capaz de entender e gerir emoções pode levar a uma visão geral melhor da vida e fazer com que se sinta mais positivo sobre si mesmo e as suas situações. As emoções servem a uma ampla gama de propósitos, desde nos alertar sobre o perigo, até nos ajudar a construir conexões sociais. Aprender como as suas emoções afetam e ser capaz de regulá-las pode aumentar a autoestima [e] a confiança e levar a uma vida mais gratificante.

Instrução

Aqui está um gráfico interativo que o ajudará a reconhecer e trabalhar suas emoções. Se deseja trabalhar todos os cinco componentes da inteligência emocional juntos, essa é uma ótima atividade a ser escolhida.

Aqui está um gráfico interativo que o ajudará a reconhecer e trabalhar suas emoções. Se deseja trabalhar todos os cinco componentes da inteligência emocional juntos, essa é uma ótima atividade a ser escolhida.



Título:Reformular

Sobre o jogo

Cada indivíduo percebe as coisas de maneira diferente. O que é bom ou mau para mim pode não ser para si.
Mudar os nossos pontos de vista, especialmente quando estamos stressados ou com raiva, pode ser uma ferramenta poderosa para administrar melhor as nossas emoções no momento.

Instrução

Existem dois tipos diferentes de reformulação que pode fazer nessas situações, talvez até mesmo quando estiver a fazer o exercício acima contando até dez: Avaliação de contexto: pergunte a si mesmo em que outra situação esse evento ou comportamento seria positivo, por exemplo, quando alguém é muito teimoso, isso não seria uma grande habilidade em tempos difíceis, quando você não pode fazer isso sozinho?
Reenquadramento do conteúdo: pergunte a si mesmo, o que pode ser outro significado positivo desta situação ou comportamento, por exemplo, acabou de perder o transporte, quais são os prós? A ideia aqui é que a sua mente escolher como perceber a realidade e poder treiná-la para melhor atendê-lo.

Escreva a situação má:

Reformular:

Título: feliz ou com raiva

Sobre o jogo

A autogestão baseia-se na autoconsciência e é a capacidade de controlar as suas emoções para que elas não o controlem . O autogestão significa que é capaz de controlar sentimentos e comportamentos impulsivos, administrar as suas emoções de maneira saudável, tomar iniciativa, cumprir compromissos e adaptar-se às mudanças nas circunstâncias. Muitos de nós podem ter problemas para lidar com emoções como raiva, tristeza ou frustração. A raiva é uma resposta normal e saudável em certas situações. Compreender a sua raiva e como dominá-la é importante para manter relacionamentos e autocontrole.

Instrução

Para esta atividade, pense num momento em que estava com raiva e como lidou com isso. Descreva a sua reação e comportamentos nas linhas fornecidas abaixo.

A última vez que fiquei com raiva, eu...

Agora, pense em como gostaria de processar a raiva no futuro. Descreva a gestão saudável de habilidades e comportamentos emocionais e escreva-os nas linhas fornecidas abaixo. Algumas sugestões estão listadas na caixa à direita

emoções negativas

Raiva
Desapontamento
Exaustão
Frustração estressada
Preocupado
Ansioso
Defensiva
Confuso

Emoções positivas

Felicidade
Excitação
Alegria
Pacífico
relaxado
Calma
Alegre
Cuidadoso
Flexível
Harmonioso

Título: Transmute suas emoções

Sobre o jogo

As emoções que podem sobrecarregá-lo, perturbá-lo ou desequilibrá-lo e, claro, podem ser uma fonte de grande energia e poder quando as compreende, as abraça e as usa para energizá-lo e impulsioná-lo em direção à vida e maneira de ser que deseja. Quando o medo é transmutado, este leva-o para a qualidade da coragem. Quando a raiva é transmutada, transforma-se numa expansão de capacidade em alcançar a vida, de estabelecer limites claros e de agir com ferocidade amorosa em nome do seu bem-estar e do bem-estar dos outros.

Instrução

Tente transformar sentimentos negativos como raiva, ódio, dor e ciúme em sentimentos positivos como amor, admiração, compaixão e bondade.
Escreva 5 frases diferentes em que sentiu raiva, ódio, dor e ciúme. Esta frase deve refletir as suas próprias emoções e eventos pessoais.
De seguida, transforme essas frases de negativas a positivas.

Exemplo:

Eu odeio acordar cedo de manhã;

Preciso de mais tempo para acordar e aproveitar o dia;

Suas frases:

Título:Diga-me o seu nome e eu direi quem é

Sobre o jogo

Este exercício é uma ótima opção para aprender sobre inteligência emocional e trabalhar na construção de valiosas habilidades sociais.

Instrução

Inclui dois espaços para escrever dois nomes: precisa de escrever o seu próprio nome e o nome de um amigo ou familiar que influenciou a sua vida.

No primeiro espaço, deve escrever cada letra do nome em formato vertical. Em seguida, notará um adjetivo que descreve uma de suas características positivas para cada letra do nome.

Exemplo

Ssensível

Aaventuras

Nice

Joy

Angry

Primeiro deve completar o seu próprio nome, depois faça o mesmo para a pessoa que influenciou a sua vida.

O preenchimento desta palavra ajudará a começar a pensar em si mesmo, na sua personalidade e nos traços e características dos outros.

Título:Diga-me o seu nome e eu direi quem é

Sobre o jogo

Pesquisas mostram que qualquer tipo de atividade física pode ajudar a melhorar o bem-estar emocional e o humor, reduzir a ansiedade e ajudar a melhorar a qualidade do sono. Neste artigo, leia sobre os benefícios de uma rotina de exercícios e como ela pode ajudar na gestão das emoções.

Instrução

Este é um exercício perfeito para expressar e sentir emoções. Pode fazer este exercício todos os dias antes de dormir. Coloque em ação as suas emoções e torne-as reais.

Se sente:

Louco -10 Jumping Jacks/ 20 Stomps ao redor da sala/ 5 respirações profundas/ Tocar música e fazer uma 'dança raivosa'/ Passe algum tempo quieto

Feliz -Sorria/ Abraça sua família e amigos/ Faça algo gentil/ Espalhe a alegria Sonolento – Coma um lanche pequeno e saudável

Bobagem– Faça caretas / Faça uma 'dança boba'

Triste –Abraça sua família/amigo/brinquedo de pelúcia, faça uma caminhada de 10 minutos se puder sair, rotina de exercícios de 10 minutos, atividade artística, 5 respirações profundas, assista a um desenho animado/programa de TV

Assustado -Converse com um adulto sobre o que está te deixando com medo/ Abraça um ente querido/ Ouça uma música calma/ Faça 5 respirações profundas/ Use sua imaginação, escreva uma história corajosa e a represente

Excitado– Faça 5 respirações profundas, Dance por 5 minutos/ Diga bem alto YAYYYYY

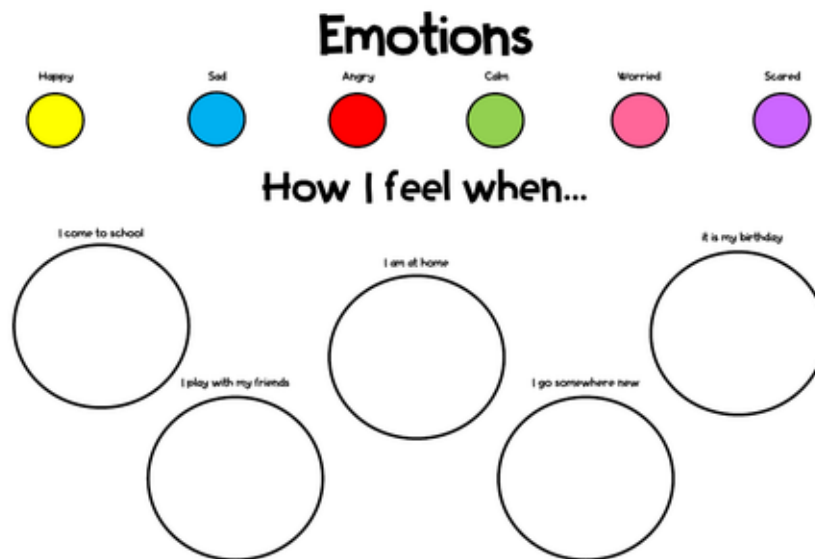
Título:Colorir as minhas emoções

Sobre o jogo

As cores podem nos fazer sentir felizes ou tristes, e podem nos fazer sentir fome ou relaxamento. Essas reações estão enraizadas em efeitos psicológicos, condicionamento biológico e impressão cultural.

As cores felizes são cores vivas e quentes, como amarelo, laranja, rosa e vermelho. Cores pastéis como pêssego, rosa claro ou lilás também podem ter um efeito edificante no seu humor. Quanto mais brilhante e clara a cor, mais feliz e otimista ela fará sentir. Outra maneira pela qual as cores podem criar emoções felizes é combinando várias cores primárias e secundárias para um efeito jovem e colorido.

Instrução



Título: Mindfulness “Consciência de nós mesmos e do mundo ao nosso redor”

Introdução

O que é atenção plena?

Mindfulness é uma prática ou um conjunto de práticas que desenvolvem a capacidade de uma mente calma e focada que é aberta, receptiva e sensível para um ensino ideal, aconselhamento de gestão e aprendizagem. Com base em pesquisas neurocientíficas, foi comprovado que o mindfulness ajuda os participantes a reduzir o stress e revitalizar as suas vidas profissionais e pessoais, promovendo consciência, presença, compaixão, concentração e foco. Ao praticar a atenção plena, convidamos a perceber as experiências à medida que elas se desenrolam, momento a momento.

Como praticar a atenção plena

Quando começamos a praticar a atenção plena, pode ser frustrante, opressor, irritante e difícil de fazer. Com o tempo, com prática e paciência, notará que esses sentimentos se dissipam.

Aqui está como fazê-lo:

Tempo: precisa de encontrar tempo e local para praticar mindfulness. vai querer encontrar algum espaço dentro da sua programação diária e tentar praticar diariamente!

Localização: também vai querer escolher um espaço tranquilo e que lhe traga paz. Especialmente quando está a começar, pode ser útil ter um espaço livre de distrações, como o telefone.

Respiração: Muitas vezes, essa é uma habilidade comum em toda a prática de atenção plena. Para praticar a respiração, deve escolher uma parte do corpo na qual se sinta confortável, focando e que se move enquanto respira naturalmente. Podem ser as suas narinas, estômago ou peito, por exemplo.

Sentado: Se um exercício de atenção plena exigir que se sente, deve se sentar confortavelmente numa cadeira ou no chão. Se optar por se sentar numa cadeira, sente-se com os pés apoiados na largura dos ombros e tente sentar-se confortavelmente e reto. Também deve descansar as mãos nos joelhos ou num lugar confortável, como no colo.

Ponto de discussão:

Desde o início da prática da atenção plena, precisa simplesmente de criar espaço para as suas emoções e anotá-las. Tudo o que precisa de fazer é responder a estas 3 perguntas simples.

O que mais importa na sua vida? O que valoriza?

O que lhe ajuda a sentir-se suficiente, completo?

Existe alguma coisa/pensamento/expectativa que possa deixar de lado hoje que possa aumentar sua sensação de bem-estar?

Título: PARAR

Sobre o jogo

Esta prática STOP é uma prática de atenção plena para o stress que nos ajuda a voltar ao momento presente e ganhar perspectiva. Isto ajuda a mitigar os efeitos negativos do stress e, em vez disso, ver que temos a capacidade de controlar a nossa resposta à pressão do stress

Instrução

-Como fazer isso:

PARAR... Quando se sentir stressado ou sobrecarregado e sentir vontade de reagir, pare e fique numa posição confortável.

FAÇA ALGUMAS RESPIRAÇÕES PROFUNDAS... Inspire pelo nariz e expire pela boca. Permita que seu corpo caia no seu ritmo natural de respiração.

OBSERVAR... Observe onde há tensão ou aperto no seu corpo e observe os pensamentos e sentimentos na sua mente. Simplesmente esteja ciente da sua experiência no momento e deixe-a ser o que for.

CONTINUAR... Pergunte a si mesmo: "O que é mais importante para eu prestar atenção agora?" ou "Do que estou precisando agora?" Siga em frente agindo de acordo com a resposta a essas perguntas.

-Resultado:

Esta prática foi chamada de prática "portátil" para o stress porque pode ser feita em qualquer lugar a qualquer hora. Esteja stressado no trabalho, na aula, em casa, na biblioteca ou mesmo durante o trajeto para o campus, esta prática pode ajudá-lo a se sentir fundamentado e a enfrentar o stress que está enfrentando.

Título:respiração quadrada

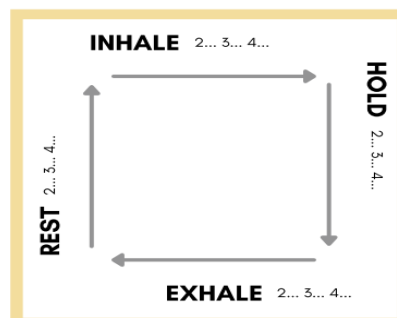
Sobre o jogo

A Respiração Quadrada, também conhecida como respiração 9box, 9 envolve inalar por quatro vezes, segurar por quatro contagens, expirar por quatro contagens e descansar por mais quatro contagens. É usado como uma técnica de gestão de stress e pode ser praticado em qualquer lugar e a qualquer momento. Isso ajuda a desacelerar e focar na nossa respiração, e para se acalmar quando confrontado com stress ou sobrecarregado

Instrução

Como fazer a respiração quadrada:

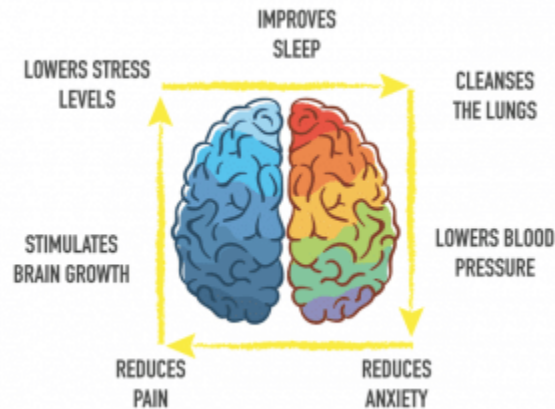
- Comece a expirar lentamente todo o ar.
- Em seguida, inspire suavemente pelo nariz contando lentamente até 4.
- Segure no topo da respiração contando até 4.
- Em seguida, expire suavemente pela boca contando até 4.
- No final da respiração, faça uma pausa e conte até 4.



Quando usar a respiração quadrada:

- Antes de precisar responder a uma situação de alto stress
- Quando tenta dormir
- Reduzir stress no trabalho
- Para redefinir a criatividade
- Quando precisa de limpar a cabeça
- Numa reunião no trabalho
- Ao definir as suas intenções para o dia
- Quando toma uma grande decisão

Resultado:



Título:5-4-3-2-1 Aterramento

Sobre o jogo

O aterramento é uma prática que ajuda a respirar e conectar ao momento presente. Isso ajuda a reorientar quando está se sente stressado, ansioso, nebuloso ou até mesmo "desligado". A técnica de aterramento 5-4-3-2-1 é uma maneira útil de se aterrar a qualquer hora e em qualquer lugar. Ele é projetado para aliviar o seu estado de espírito para que possa superar momentos stressantes. O objetivo deste exercício é usar os cinco sentidos para focar no momento e evitar múltiplos pensamentos ansiosos que podem atrapalhar seu progresso

Instrução

Veja como fazer:

5. Encontre cinco coisas que pode ver no espaço ao seu redor. O que está na sua frente? Atrás de si? O que está acima?
4. Observe quatro coisas que pode sentir fisicamente no momento presente. As suas mãos estão a descansar em algum lugar? Seus pés estão a tocar o chão?
3. Ouça três. Há pássaros? Vento? Pessoas a conversar? Papéis amaçados?
2. Escolha duas coisas que pode cheirar, ou lembre-se de dois cheiros que goste. A sala em que está tem um cheiro específico? sente cheiro de café, erva recém cortada ou almoço de alguém?
1. Descreva uma boa qualidade sobre si. Seja gentil consigo mesmo.

Resultado:

Com essas etapas, poderá aproveitar ao máximo o momento. Concentrar-se nos seus sentidos ajudará a ficar mais atento, o que o ajudará a realizar as suas tarefas e a ter sucesso. Como resultado, pode derrotar a sua ansiedade e sentir-se no controle da sua vida. Ponha em prática esta técnica para melhorar a sua saúde e tornar divertidos os grandes dias!

Título: Criar uma lista de alegria

Sobre o jogo

Criar uma lista de alegria é uma ótima maneira de estarmos atentos às coisas boas das nossas vidas. Anote todas as coisas (pessoas, lugares, atividades, músicas, etc.) que lhe trazem alegria. Em seguida, seja intencional em integrar pelo menos uma dessas coisas na sua vida todos os dias. Também pode ir a esta lista quando estiver a sentir em baixo ou precisar de um estímulo.

Instrução

Este jogo é individual e muito fácil e divertido de fazer, só precisa de ser insistente, todas as manhãs só precisa de um pedaço de papel e algo para escrever, não importa escolha lápis ou marcador, e faça uma lista de 10 coisas divertidas e alegres que deseja alcançar e fazer naquele dia. Não precisa de ser algo relacionado ao trabalho, à escola ou ao seu quotidiano diário, seja criativo e escreva-os, e para cada tarefa que realizar, marque-a como concluída.

Resultado:

No final do dia, antes de dormir, pegue nessa lista, veja o que fez, veja o seu resultado e veja o quanto progrediu em apenas um dia. Repita esse processo todos os dias até ficar completamente consciente do que deseja e qual é sua meta para o dia.

Título: Prática da Gratidão

Sobre o jogo

Praticando gratidão pode ser um divisor de águas: tem efeitos de longo alcance, desde melhorar a nossa saúde mental até melhorar os nossos relacionamentos com os outros. Viver sua vida com gratidão ajuda a perceber as pequenas vitórias - como o transporte chegar na hora certa, um estranho segurar a porta ou o sol brilhar pela janela quando acorda de manhã. Cada um desses pequenos momentos conecta-se para criar uma teia de bem-estar que, com o tempo, fortalece sua capacidade de perceber o que é bom e estar atento.

The Benefits of Gratitude



IMPROVES PHYSICAL
HEALTH



IMPROVES
SLEEP



IMPROVES
PSYCHOLOGICAL HEALTH



INCREASES
EMPATHY



REDUCES
AGGRESSION



MORE SOCIAL
CONNECTION



ENHANCES
SELF-ESTEEM



IMPROVES MENTAL
STRENGTH

Instrução

Atividade: Atividade em grupo em que todos em roda devem declarar algo pelo qual se sentem gratos e essa roda continuará. Isso pode ser qualquer coisa, como respirar, ter uma cama confortável, usar sapatos favoritos, etc. Inicialmente pode ser difícil, mas quanto mais gira, mais fácil fica! Isso pode ter um impacto positivo na perspectiva da pessoa. vai precisar de: apenas um grupo de pessoas que querem ser gratas por todas as coisas boas que têm em as suas vidas.

Como fazer: “Flor da Gratidão”

Comece a cortar um círculo de papel colorido. O amarelo é uma cor popular para esta peça, pois será o centro da flor. No círculo, escreva “Coisas pelas quais sou grato” ou escreva seu nome ou sobrenome, ou mesmo uma coisa abrangente pela qual é grato (ou seja, “minha família”). Em seguida, use um modelo ou corte à mão livre para criar pétalas de flores. Pode usar várias cores diferentes para uma flor brilhante e vibrante, ou a mesma cor para uma flor de aparência mais uniforme. Nas pétalas das flores, escreva as coisas pelas quais é grato. Podem ser coisas como o tempo ensolarado, ter pais maravilhosos ou uma promoção no trabalho. Cole essas pétalas no centro para criar uma flor. Esta é a sua flor de gratidão!



Título: Conectando sem falar

Sobre o jogo

A atenção plena dos nossos pensamentos permite percebê-los pelo que são - processos mentais contínuos, em vez de fatos. Na maioria das vezes, porém, somos tão consumidos por eles que perdemos as conexões importantes que existem entre o nosso contexto, pensamentos e emoções. Quando isso acontece, muitas vezes permitimos que o nosso estado mental molde como nos sentimos, assim como os nossos comportamentos. Por exemplo, estar de mau humor pode nos levar a interpretar um comentário improvisado como um insulto. Cultivar a atenção plena ao nosso redor significa adotar um estado mental sem julgamento e, em vez disso, experimentar o nosso contexto. Ao fazer observações objetivas sobre as coisas, pensamos e sentimos, tornamo-nos mais abertos ao mundo ao nosso redor. Podemos nos envolver melhor com os outros para construir conexões mais fortes e relacionamentos positivos com outras pessoas.

Instrução

Atividade: A atividade será centrada nas pessoas andando – as pessoas são encorajadas a não falar umas com as outras, mas sim tentar comunicar umas com as outras não-verbalmente e ter uma noção de como é isso. Por exemplo, sorrir um para o outro, chamar a atenção de alguém e manter esse contato, etc.

Encerrar discussão:

- Como se estão a sentir?
- Como foi para todos fazer a atividade?
- Que barreiras enfrentaria ao sorrir para as pessoas com quem passa na rua? (isto não tem a intenção de julgar de forma alguma e os participantes devem concordar em dizer que se sentiriam mais à vontade sorrindo para algumas pessoas do que para outras.)

Título: minha verdadeira alegria

Sobre o jogo

Esta atividade foi projetada para ajudá-lo a envolver o seu público, fazendo com que eles criem maneiras criativas de experimentar o que realmente lhes dá alegria. Quanto mais participantes houver, mais ideias para ver como gostos pessoais relevantes e únicos nos dão nossa verdadeira alegria.

Instrução

Vai precisar de: Uma folha de papel A4 por participante e uma caneta. O que fazer: Peça a todos que dobrem o papel ao meio, novamente ao meio e depois ao meio novamente. Eles devem ficar com 8 quadrados contornados em seu papel depois de aberto.

Ponto de discussão:

Convide todos para um brainstorming e, em seguida, escreva em cada caixa atividades pessoais que dão alegria. Incentive os participantes a pensar fora da caixa e a não se preocupar com barreiras ou limitações em torno das suas ideias. Eles recebem 5

minutos para concluir esta atividade, portanto, essencialmente 40 segundos para completar cada caixa. O tempo limitado permite que eles se concentrem apenas nas ideias, sem tempo suficiente para se convencerem a não sugerir o início da conversa.

Título: caminhada consciente

Sobre o jogo

Ficar sentado ou deitado não é a única maneira de estar atento. Se achar difícil permanecer imóvel, recomenda-se uma caminhada consciente. Durante a caminhada, é importante focar a sua atenção numa coisa, em vez de deixar a sua mente divagar. Existem centenas de coisas para as quais pode direcionar sua atenção ao caminhar ao ar livre.

Instrução

- Encontre um lugar seguro para caminhar onde não seja perturbado: o seu jardim, um parque da cidade, uma estrada rural ou uma rua movimentada – todos são igualmente bons.
- Use roupas e calçado confortáveis para caminhar.
- Fique parado e tome consciência de como se sente.
- Considere a sua postura, o peso do corpo, os pés nos sapatos e os músculos ao se equilibrar.
- Respire fundo algumas vezes e lentamente traga a sua consciência para o presente.

A jornada torna-se menos sobre o destino e mais sobre a consciência do que está dentro e fora de nós. Ao mover – talvez num grau ainda maior – é possível encontrar a quietude, tornar-se consciente e estar presente.

As etapas a seguir descrevem como realizar uma caminhada consciente:

O movimento

- Comece a andar, um pouco mais devagar que o normal.
- Caminhe o mais conscientemente possível.
- Manter a consciência de:
 - Cada passo à medida que rola do calcanhar ao dedo do pé
 - Os músculos e tendões em seus pés e pernas
 - O movimento e os músculos em outras partes do corpo
- Preste atenção aos seus sentidos enquanto caminha:
 - *Ouvir* o vento soprar nas árvores
 - *Cheiro* a relva cortada
 - *Sentir* o leve toque da chuva em seu rosto
 - *Ver* as luzes dos carros refletidas nas vitrines das lojas, as sombras movendo-se enquanto caminha
- Esteja ciente de cada respiração.
- Respire com facilidade, mas profundamente.

- Quando a sua mente deixar de andar e respirar, gentilmente guie os seus pensamentos de volta.
- Continue andando enquanto se sentir seguro e confortável.

Lembre-se, onde quer que ande, seja uma rua movimentada ou uma encosta ventosa, há uma imensidão de estímulos com os quais inunde os seus sentidos.

Torne-se consciente; saboreie as sensações.

O final

- Quando a sua meditação terminar, pare e fique parado.
- Faça algumas respirações profundas.

Título: Frasco de Emoção

Sobre o jogo

A ideia por trás disto era dar aos participantes um visual para ajudá-los a entender o conceito de quando estão sentindo muitas emoções; em particular, emoções que as crianças podem achar difíceis de explicar, descrever ou expressar adequadamente, como raiva, frustração, tristeza ou desapontamento


Instrução

Atividade: Esta é uma atividade em grupo em que simplesmente pega numa jarra e a enche cerca de três quartos com água. Em seguida, adicione glitter, confete ou qualquer coisa brilhante que flutue. E então, feche o frasco e o sacode. Mostre ao seu grupo que é assim que a mente deles está agora, por causa de todas as emoções e pensamentos girando ao redor. Entregar um frasco a cada grupo e deixá-los encher com o que quiserem à sua escolha para incentivá-los a agitar, para causar um rebuliço. Ponto para discussão: Várias pessoas precisam de compartilhar como estão enchendo o seu pote de emoções negativas e como libertá-las.

Prioridades

O que são prioridades? Prioridades são coisas que faz ou com as quais lida primeiro porque é mais importante ou urgente do que outras coisas. Isso levanta a questão do que torna algo numa PRIORIDADE. A divisão de prioridades é subjetiva porque cada indivíduo prioriza coisas diferentes com base em vários estados emocionais, mentais e físicos. É muito importante para si mesmo entender qual é sua prioridade atual, dividir e vencer seus desafios e permanecer racional. Ainda assim, as prioridades são únicas e dinâmicas para cada indivíduo.

Ao longo destes exercícios, precisará de abrir a sua mente, ser honesto consigo mesmo e focar no que é mais importante. Desenvolverá os seus pontos de vista sobre a divisão de prioridades, concentrando-se em si mesmo e supervisionando os erros do passado enquanto aprende a aceitá-los e superá-los.

Título:pirâmide humana	
Sobre o jogo	
Entender as suas necessidades e encontrar uma maneira de priorizá-las é crucial. O objetivo do jogo da Pirâmide Humana é entender primeiramente as suas necessidades, priorizando-as e entendendo qual é a sua prioridade pessoal, no que deve ou não focar. Através deste jogo simples, terá uma perspectiva de quais são as suas necessidades atuais e no que precisa de se focar, criando uma pirâmide delas.	
Instrução	
<p>Pense em 10 necessidades atuais que tem e seja honesto e rápido. Depois de pensar em 10 necessidades precisa de priorizá-las na pirâmide que pode ver abaixo. No topo da pirâmide só pode colocar uma necessidade que tem, pensar de forma crítica e realista. Em seguida, pegue em duas necessidades e coloque-as abaixo da primeira necessidade, dando a elas um foco menor do que sua principal prioridade. Em seguida, escreva mais três necessidades abaixo das duas necessidades anteriores que vê como menos importantes do que elas, mas ainda reconhece que são valiosas. Por fim, anote as quatro necessidades restantes na parte inferior, criando uma pirâmide das suas próprias necessidades pessoais.</p> <p>Olhando para a sua pirâmide de necessidades, deve agora refletir sobre elas com as seguintes perguntas: Por que coloquei essa necessidade no topo? Eu mudaria alguma coisa? Oque e porque?</p>	

Título: Bloco prioritário

Sobre o jogo

O objetivo do jogo é definir a felicidade em diferentes aspectos da vida de alguém, levantar questões e chegar a respostas e supervisionar quais aspectos da vida precisa focar mais e priorizar. Ao longo deste jogo, usará os copos como guias visuais para sua felicidade em diferentes partes de sua vida e, posteriormente, entenderá em quais aspectos, conexões humanas ou interesses deve se concentrar mais e aonde isso o levará.

Instrução

Obtenha 5 copos vazios e uma garrafa de água. Alinhe os copos um ao lado do outro e atribua a cada copo um aspecto da sua vida (por exemplo, família, amor, autocuidado, amigos, carreira...). Depois de atribuir a cada copo uma função, deve pegar na garrafa de água e começar a encher os copos, dependendo de quão feliz está naquele aspecto da sua vida. Divida a água em todos os copos; pode deixar um copo vazio se sentir que esse aspecto de sua vida também está vazio.

Depois de gastar toda a garrafa de água, veja os resultados. Alguns copos estão mais cheios do que outros, alguns podem estar vazios e talvez alguns sejam todos iguais. Dependendo de como encheu seus copos, à sua frente existe um gráfico de sua felicidade em diferentes aspectos da vida.

Faça a si mesmo perguntas como:

Por que? Como? O que aconteceu?

Com isso, pense em quais aspectos da sua vida está priorizando e quais não. Agora esvazie os copos, pegue outra garrafa de água e despeje em cada copo designado quanto mais esforço ACHA que deveria colocar naquele aspecto de sua vida.

Título: Moscou

Sobre o jogo

O objetivo da técnica MoSCoW é que um indivíduo entenda os seus melhores e piores traços e, paralelamente, crie uma imagem de quais traços um indivíduo de sucesso possui, encontrando assim seu eu ideal para o qual eles podem trabalhar. Definindo primeiramente os seus traços/características/qualidades positivas e negativas, vendo como eles afetam a sua vida e categorizando-os no aspecto de alguém de sucesso. Com isso, priorize quais das suas qualidades são melhores, quais deve trabalhar e quais deve mudar ou tentar desenvolver para ter mais sucesso.

Instrução

Anote os seus traços/características positivos e negativos, tente anotar 12 (6 de cada). Olhando para essas características, primeiro pense como elas afetam a sua vida e em quais aspectos.

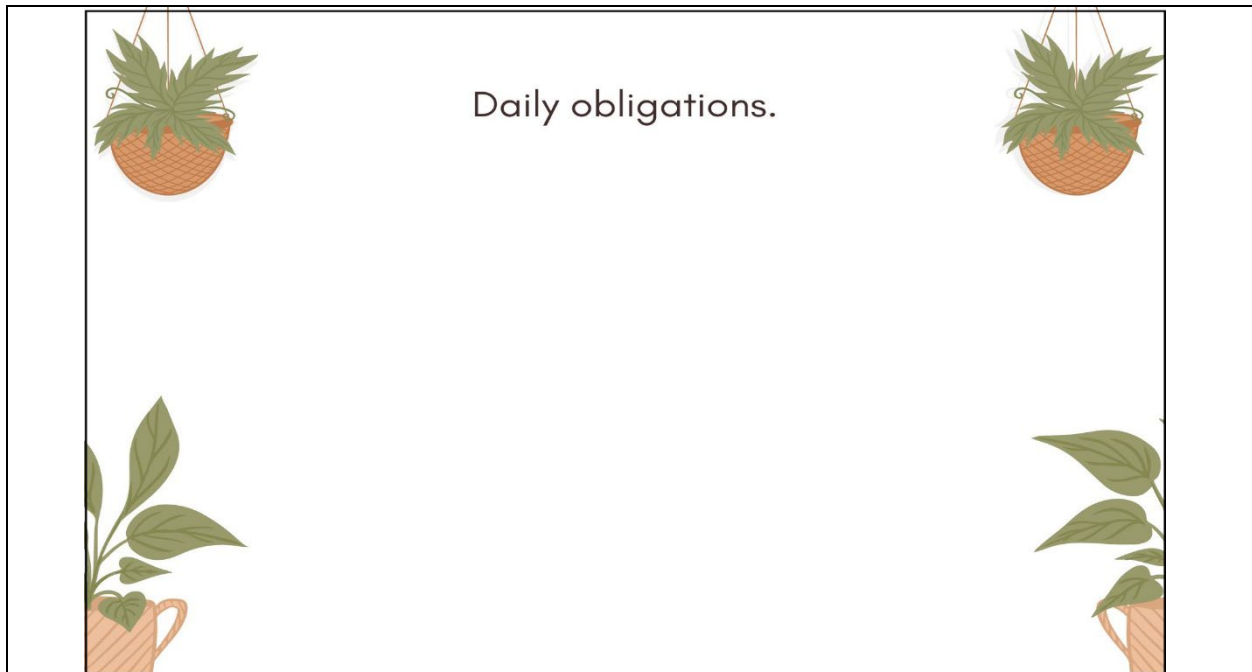
Depois crie uma tabela de 4 colunas – Must Have / Should Have / Could Have / Won't Have. O objetivo da atividade é definir quais são as prioridades para se tornar um indivíduo de sucesso. Pegue nas suas características e divida-as nas colunas como achar melhor, tendo em mente que as está a atribuir a um indivíduo BEM-SUCEDIDO.

Com cada característica atribuída, olhe para a mesa à sua frente. Essa é a sua definição de indivíduo de sucesso e, por meio desse exercício, prioriza suas próprias qualidades, olhando pelos olhos de alguém de sucesso.

Pode escrever na tabela abaixo ou criar sua própria tabela usando-a como exemplo.

Must Have	Should Have	Could Have	Won't Have
*1	*1	*1	*1
*2	*2	*2	*2
*3	*3	*3	*3
*4	*4	*4	*4
*5	*5	*5	*5
*6	*6	*6	*6
*7	*7	*7	*7
*8	*8	*8	*8
*9	*9	*9	*9

Título:Coisas que faço durante a semana
Sobre o jogo
<p>Este exercício simples tem a capacidade de mudar a sua visão sobre sua vida cotidiana. Também é sugerido fazer isso durante toda a semana para obter melhores resultados. O objetivo do exercício é definir como passa o dia e como divide as suas prioridades. Observar quanto tempo determinadas atividades ocupam e se isso é necessário e justificado. Através deste exercício começa lentamente a entender quais são suas prioridades diárias e começa a criar uma semana ideal.</p>
Instrução
<p>Pense em como é o seu dia típico (por exemplo, acordar e entrar na internet, treinar, ir trabalhar no meu trabalho, ler um livro, sair com os amigos, fazer comida, dormir, ...). Agora desenhe uma linha que vai de um lado da imagem abaixo para o outro. No início da linha coloque as atividades que gasta menos tempo e continue até o final da linha onde colocará a atividade que gasta mais tempo. Assim, ordenará as atividades que realiza ao longo do dia de “menos tempo gasto” – “mais tempo gasto”. Depois de anotar quanto tempo aparentemente gasta em todas essas atividades diárias, pense em quão importante e quão grande elas são para si e atribua a cada atividade uma classificação de prioridade de 1 a 5.</p> <p>Avalie o que precisa de mudar, por que gasta tempo com certas coisas ou por que não gasta tempo. Reserve um tempo para refletir e pensar sobre o seu dia ideal com o tempo ideal e a priorização. Faça isso semanalmente para ver seus resultados e continuar a trabalhar para criar a sua semana ideal. Comece a fazer menos do que não é prioridade e comece a fazer mais do que é. Suas prioridades são dinâmicas e exclusivas para .</p>



Título: O tempo está se esgotando!

Sobre o jogo

Cada pessoa deve entender quais são os seus objetivos e aspirações para que possa encontrar motivação para começar a trabalhar para alcançá-los. O objetivo do exercício é fazer com que defina seus objetivos atuais, priorizá-los e aprofundar o que esses objetivos significam para si e como administrar seu tempo para alcançá-los.

Instrução

Pense em quais são seus objetivos e iniciativas atuais e anote-os em um pedaço de papel. Escreva 6 objetivos que tem agora e eles podem ser iniciativas de longo ou curto prazo.

Pense nas seguintes questões em relação aos seus objetivos:

- Se tivesse tempo apenas para implementar e realizar metade de suas metas e iniciativas atuais, quais escolheria?
- Se tivesse apenas metade de seus recursos, qual de suas metas eliminaria?
- Se tivesse apenas a chance de perseguir um objetivo, qual escolheria?

Pegue num marcador vermelho, verde e azul (ou quaisquer outras três cores diferentes). Com o 1º marcador circule apenas um objetivo/iniciativa que depois de responder às questões que considera ser a sua prioridade. Em seguida, com o segundo marcador, sublinhe dois objetivos ou iniciativas que acredita serem suas próximas maiores prioridades na vida. Por fim, pegue o 3º marcador e coloque numa linha sobre os goals restantes.

Com isso, destacou ou priorizou 1 objetivo principal e 2 objetivos secundários nos quais precisa de se concentrar. Tire um tempo para refletir e pensar sobre suas escolhas.

Título:O que é uma prioridade?
Sobre o jogo
É muito importante definir o que é uma prioridade para si, pois as prioridades são subjetivas, únicas e intercambiáveis dependendo das diferentes situações. Ao longo deste exercício, estará a criar uma definição pessoal do que é uma prioridade e, posteriormente, criar um conjunto de regras para julgar diferentes tarefas, objetivos e situações para basear reações e gestão de tempo.
Instrução
Para este breve exercício, escreva uma definição pessoal curta e simples do que é uma prioridade para si. Escreva a sua própria definição de prioridade. Depois de escrever essa definição, precisa de criar regras para seguir sua definição (time, efeito de longo prazo, cumprimento, impacto, felicidade, impacto no relacionamento, ...). Ao criar esta lista de regras para priorizar algo, criou uma base para julgar os seus objetivos e situações atuais para priorizá-los ainda mais.

Título:Priorizando o passado
Sobre o jogo
Refletir sobre situações específicas do passado que tiveram um impacto negativo em si, despertando uma certa emoção ou reação negativa. Isso mostra uma imagem clara de suas ações e prioridades em torno dessa situação. Mais tarde, pensa sobre o conceito de “impacto versus risco” enquanto responde a perguntas difíceis sobre a situação para si mesmo e é crítico. Com isso, identifica quais prioridades erradas tinha naquela situação específica e como essas prioridades poderiam ter mudado para que não tivessem impacto sobre . O objetivo do exercício é refletir sobre ações passadas, mudar prioridades e lidar com situações negativas.
Instrução
Pense numa situação específica do passado ou presente que não teve um impacto ou resultado positivo para si. Pense sobre as suas decisões e tente pintar uma imagem clara das ações que tomou. Pense em pelo menos três prioridades que teve durante a situação que afetou suas ações (prioridades = opiniões, pensamentos, objetivos). Também pode escrevê-los. Agora que visualizou as prioridades referentes àquela situação específica, pense no resultado desejado e tente refletir. Como essas prioridades afetaram suas decisões que levaram a um resultado indesejado? Que outras coisas poderia ter priorizado para que o resultado pudesse ser diferente? Pense no conceito “impacto versus risco”. Olhe para suas decisões anteriores e pense sobre o impacto que tiveram versus o risco ou resultado que aconteceu. Seja autocrítico e tente mudar as prioridades que tinha naquela situação específica, pensando em ALTO impacto versus BAIXO risco (ou o contrário).

Título:Matriz de prioridade
Sobre o jogo
O processo de dividir e gerir tarefas é essencial para organizar o seu dia e, conseqüentemente, a sua vida. Ao longo deste exercício estará a aprender a diferença de tarefas urgentes e importantes para melhor classificação e divisão de prioridades. O objetivo do jogo é fazer entender o que torna uma tarefa importante, essencial ou crucial. Faz com que olhe para as suas responsabilidades de forma construtiva para que administre melhor o seu tempo, priorizando e finalizando-as.
Instrução
Pegue num pedaço de papel e escreva sua definição de URGENTE e IMPORTANTE. Após comparar: Tarefas URGENTES: atividades que requerem nossa atenção imediata. Eles nos colocam em um modo reativo – uma mentalidade defensiva, negativa, apressada e focada.

Tarefas IMPORTANTES: coisas que têm um efeito de longo prazo em nossos objetivos, valores e missão. Normalmente, essas tarefas não são urgentes e exigem uma abordagem responsiva quando estamos calmos, racionais e abertos a novas oportunidades.

Dividir suas tarefas em urgentes e importantes é crucial para organizar seu tempo e definir suas prioridades. Aqui está um guia para essa classificação:

- Urgente e Importante – CRISES

Tarefas que requerem nossa atenção imediata, contribuem para nossos objetivos de longo prazo e incluem problemas ativos e prazos.

- Não Urgente, mas Importante - PLANOS

Isso inclui atividades que o aproximam dos seus objetivos, mas não têm prazos rígidos: educação e formação, construção de relacionamento, gestão de riscos e orçamento.

- Urgente, mas não importante - interrupções

Essas atividades requerem a nossa atenção imediata, consumindo o nosso tempo e energia sem contribuir para benefícios de longo prazo.

- Não urgente e não importante - distrações

Essas atividades não são urgentes e não são importantes, o que significa que não ajudam a atingir metas de longo prazo, não têm prazos e geralmente incluem distrações.

Observe as suas próximas tarefas e tente priorizá-las, dividindo-as na classificação mencionada acima. Leve o seu tempo para tentar entender as aulas e suas tarefas para priorizar com mais eficiência. Escrever esta classificação com as suas prioridades também é recomendado para esta atividade.

Título: Prioridade pessoal

Sobre o jogo

Pense na sua definição de prioridade. Pense em todas as tarefas, responsabilidades e coisas cotidianas que priorizou. Dividir a prioridade é uma habilidade importante que todos devem possuir, mas o autocuidado, a saúde mental e física devem estar em primeiro lugar. Por meio deste exercício, começará a reconhecer as suas necessidades pessoais e tempo privado e a usar o método ICE para priorizar o que o torna mais feliz e o que tem mais efeito positivo sobre si.

Instrução

Pense na sua definição de prioridade. Pense em todas as tarefas, responsabilidades e coisas cotidianas que priorizou. Dividir a prioridade é uma habilidade importante que todos devem possuir, mas o autocuidado, a saúde mental e física devem estar em primeiro lugar.

Este exercício rápido e simples quer que se concentre em si mesmo e reconheça que a sua saúde deve ser a sua prioridade. Pense no autocuidado ou nas coisas pessoais que gosta de fazer (tomar banho, correr, ir ao ginásio, ver um filme, tomar um café, ...). Escreva pelo menos cinco dessas coisas num pedaço de papel. Olhe para as coisas que escreveu, organize-as numa tabela num papel como no exemplo abaixo. Em seguida, dê às coisas que gosta uma pontuação de 1 a 5, dependendo dos critérios abaixo mencionados:

I – impacto: quanto impacto tem no meu estado mental, físico e emocional.

C – confiança: o nível de confiança que tenho de que deixar-me desfrutar desse hábito não terá um impacto negativo na minha vida diária.

E – aze: quanto tempo e esforço isso vai tirar do meu dia.

Personal Priority			
free time	I	C	E
Reading			
Gym			
Drink Coffee			
ICE Score			

Pontuação ICE = (impacto + confiança + facilidade) / 3

Depois de obter uma pontuação para cada atividade, pode compará-las e ter uma ideia de quais atividades pessoais deve priorizar para melhorar sua saúde e aliviar a tensão do dia a dia.

Título:Auto-investimento
Sobre o jogo
O primeiro passo para começar a economizar dinheiro é descobrir quanto gasta. Para acompanhar todas as suas despesas – isso significa cada café, utensílios domésticos etc. Com este exercício compila os dados, organiza os preços, prioriza suas necessidades e pode começar a criar um orçamento. Através desta atividade, aprende a priorizar o seu dinheiro, ser mais inteligente com os seus ganhos e investir em tempo hábil nos seus desejos, mantendo-se realista, factível e simples.
Instrução
O primeiro passo para começar a economizar dinheiro é descobrir quanto gasta. Para acompanhar todas as suas despesas – isso significa cada café, utensílios domésticos etc. Com este exercício compila os dados, organiza os preços, prioriza suas necessidades e pode começar a criar um orçamento.
Pegue num pedaço de papel e anote pelo menos 5 coisas materiais que deseja, pode ser um telefone, computador, roupas, relógio ou até mesmo um ginásio. Depois de anotar todas essas coisas, classifique-as da prioridade mais alta para a mais baixa. No topo coloque o que mais quer, abaixo do próximo e vá até anotar tudo. Ao lado do item escrito deve colocar seu preço.
Depois de anotar todos os seus desejos e seus preços, comece a dividir cada preço pelo número de dias do mês. Com isso, obtém uma imagem clara de quanto deve reservar por dia. Tendo classificado todos os seus desejos da prioridade mais baixa para a mais alta, sabe o que mais deseja e qual é o desejo mais realista que pode se tornar realidade.