



FREE YOUR MIND
START NEW LIFE



**Co-funded by
the European Union**

LIVRO DE CURSOS PARA TREINADORES

MÓDULO

Título
A minha atenção plena e a atenção em relação aos outros

PLANO

Título	
Pensamentos	
Materiais	Duração
Cartas com uma frase para cada participante	90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho em pares	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, papel, canetas, cartas com frases	30 mins
Resultados específicos	
<ul style="list-style-type: none">O participante apercebe-se de pensamentos desencorajantes e da possibilidade de os substituir por outros .	
Instruções para os participantes	
Analise, em pares, os exemplos das cartas. Depois de ler o exemplo, responda às perguntas do quadro. Como é que esse pensamento afeta o seu detentor? Como é que isso o programa a longo prazo? O que pode levar a não notar esse pensamento? Com que outro pensamento pode ser substituído? O que irá mudar caso tal deixe de voltar a acontecer?	
Descrição do exercício	
<p>Os participantes recebem cartas com frases. O instrutor escreve em um flip chart um exemplo de um pensamento semelhante ao das cartas dos participantes, e um exemplo de como ele pode ser substituído por outro. Os participantes lêem as cartas e analisam-nas procurando as respostas para estas questões:</p> <p>Como esse pensamento afeta o seu detentor? Como é que isso o programa a longo prazo? O que pode levar a não notar esse pensamento? Com que outro pensamento pode ser substituído? O que irá mudar caso tal deixe de voltar a acontecer?</p> <p>Após 15 minutos para esta análise em pares, o grupo deverá sentar-se em um círculo e compartilhar as observações, reflexões, emoções que surgiram durante o trabalho. O instrutor irá coletar exemplos de pensamentos substituídos, e fará um resumo dos resultados das alterações.</p> <p>Exemplos das cartas:</p> <p>«Não me apetece fazer nada».</p> <p>"Não tenho energia; Estou cansado ".</p> <p>«Tudo é difícil e inútil».</p> <p>«Esta vida mundana apenas traz um enorme fardo».</p> <p>«Seria bom ter mais folgas».</p> <p>Eu «não consigo».</p> <p>«Outros são melhores, têm mais oportunidades».</p>	

«Ainda não estou preparado para alcançar algo».

Comentário final: os pensamentos são instruções para a mente. Observar cuidadosamente e alterar o seu conteúdo pode ajudar a melhorar a qualidade de vida.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalho em pares	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Folhas de papel e canetas	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes dão-se conta do seu próprio modo de pensar e sabem como lidar com ele	
Instruções dos participantes	
<p>Escreva num papel cinco exemplos de pensamentos desta manhã. Concentre-se nos pensamentos que surgiram na sua mente e que eram semelhantes aos exemplos do exercício anterior. Escreva-os prestando atenção para usar o texto exato. Leia-os para a pessoa com quem está a trabalhar. Juntos, pensem no impacto do pensamento; o que resulta o aparecimento do pensamento pode causar aqui e agora, e a que resultados ele pode levar no futuro. Escreva uma frase alternativa que pode substituir o pensamento ou aceitá-lo conscientemente na sua forma atual.</p>	
Descrição do exercício	
<p>Os participantes trabalham com os exemplos dos seus próprios pensamentos que tiveram esta manhã. Eles analisam o impacto dos mesmos no seu dia e na sua vida. Com base nas experiências da tarefa anterior, eles encontram formas alternativas de pensar que os apoiam.</p>	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho em pares	
Divisão dos participantes	
Trabalho em pares diferentes dos do exercício anterior.	
Materiais	Duração
Folhas de papel e canetas.	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes dão-se conta do impacto da influência dos outros nas suas vidas.	
Instruções dos participantes	
<p>Escreva em folhas de papel alguns exemplos de declarações feitas pelas outras pessoas. Preste especial atenção às declarações com as quais se sente desconfortável. Por exemplo, alguém em casa costuma repetir: «Não se pode fazer nada neste país». Ou «A vida é tão difícil».</p> <p>Note que a mente do ouvinte (a sua mente), ouve estas declarações, como elas lhe chamam a atenção e pensa nelas. Pense de que forma ouvir tais declarações o afeta. Como é que isso te pode afetar?</p>	

Descrição do exercício

Os participantes escrevem declarações que as pessoas fazem quando estão em relacionamentos. Juntamente com os seus parceiros, pensam sobre o potencial dos conteúdos dessas declarações os conseguir afetar .

O instrutor oferece um antídoto para o impacto dessas declarações. Pode ser utilizado no diálogo interno. Exemplos:

«Vejo-o de forma diferente». «Posso atingir os meus objectivos». «Esta é a tua maneira de pensar». «Eu rejeito essa maneira de pensar».

PLANO

Título	
Atenção plena – emoções	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas A4, canetas	Pelo menos 90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Nenhuns	50 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes apercebem-se das suas próprias emoções e das emoções das outras pessoas	
Instruções para os participantes	
<p>Trabalho em grupos de três, de pé, mantendo contato visual. Cada membro do trio desempenhará cada um dos três papéis - Remetente, Receptor, Observador.</p> <p>O papel do remetente: falar sobre algo que é importante para si. Reaja em harmonia consigo mesmo ao comportamento da pessoa que recebe a sua mensagem.</p> <p>O papel do Receptor: ouvir, fazer perguntas, demonstrar interesse, demonstrar as suas próprias emoções caso sejam suscitadas, não esconder suas próprias reações.</p> <p>O papel do Observador: observar o comportamento dos outros dois participantes, dar feedback após completar cada parte da tarefa. Partilhe com os outros as emoções que sentiu enquanto observador.</p> <p>Descreva as emoções que observou nos outros participantes. Um exemplo do feedback: "Quando tu, X, narraste... Vi a tua excitação, e tu, Y, sentiste, talvez medo, talvez raiva? Também vi as expressões faciais de X que fizeram com que Y ficasse curioso "...</p> <p>Cada par fala um com o outro durante 5 min, de seguida têm mais 5 min para ouvir o feedback do Observador. Depois, os membros do par compartilham as suas próprias observações em relação à experiência, isto durante 5 minutos.</p> <p>Em conclusão, todo o grupo analisa a experiência respondendo a estas perguntas: Foi fácil aperceber-se das próprias emoções enquanto trabalhou? Foi fácil decifrar as emoções de outra pessoa enquanto trabalhava? Porque não nos apercebemos de todas as emoções? O que leva os outros a deciframos as nossas emoções?</p>	

Descrição do Exercício

Os participantes trabalham em grupos de três, observam as suas emoções enquanto partilham coisas importantes uns com os outros, e dão feedback uns aos outros. Ao trabalharem juntos, procuram conclusões relacionadas com a atenção dada às emoções num relacionamento.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade

Trabalho em grupos de três, trabalho com o grupo completo

Divisão dos participantes

Novos grupos de três

Materiais

Cartas com tarefas

Duração

30 mins

Resultados Específicos

- O participante nota como o envolvimento mental ou físico em outras atividades perturba a atenção, o que, por sua vez, diminui a qualidade do relacionamento que se construiu com outra pessoa.

Instruções para os participantes

Os participantes estão em grupos de três. Um a um, cada pessoa tem 3 minutos para convidar os restantes a discutir, ouvir, trocar informações sobre qualquer assunto da sua escolha.

A pessoa que ocupa o lugar central no grupo não desempenha tarefas adicionais.

Simultaneamente, os outros participantes do grupo realizam as tarefas inscritas na carta que receberam.

Após 3 minutos os participantes trocam de cartas, e o lugar central é ocupado pela próxima pessoa, que convida os outros para fazer a tarefa. Passados 10 minutos, quando todos tiverem terminado o seu trabalho, os participantes respondem a estas perguntas:

Como correu o trabalho? Como se sentiu, que emoções experienciou? Sentiu-se respeitado, importante, no centro das atenções, convidado a cooperar? Quando foi esse o caso?

Em seguida, o grupo senta-se em um círculo e responde as perguntas em conjunto:

O nível de atenção depende de quê? Como é que a atenção melhora a qualidade dos relacionamentos? Que tipo de atenção é necessária para construir os melhores relacionamentos?

Com que emoções se sente confrontada a pessoa que inicia a atividade não tomando esta em conta a atenção dos outros?

Tarefas para as cartas:

Pense no maior número de detalhes possível das suas últimas férias.

Passa o dedo pelo seu sapato.

Analise o maior número possível de detalhes da roupa dos outros dois participantes.

Incline-se uniformemente de um lado para o outro para que não se note.

Sorri mentalmente.

Analisa a tua manhã.

Descrição do exercício

Os três participantes exercem uma atividade conjunta. Um deles dirige os restantes. As outras duas pessoas têm uma tarefa nas cartas. A tarefa distrai mentalmente ou fisicamente as pessoas. A tarefa ajuda a perceber como tais ações afetam a atenção na vida cotidiana, quando são realizadas inconscientemente, e como isso afeta as relações, como reduz a qualidade do estar a viver o aqui e agora.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho em pares; trabalho em grupos	
Divisão dos participantes	
Novos pares e novos grupos, livre escolha na seleção.	
Materiais	Duração
Nenhuns	40 mins
Resultados específicos	
<ul style="list-style-type: none">• O participante compreende de que forma as emoções são criadas, quais os fatores individuais que levam à sua formação, a possibilidade de lidar com as emoções, percebendo e/ou expressando as mesmas pelo facto de estar em contato com o outro, atenção dada à outra pessoa.	
Instruções para os participantes	
<p>Partilhem uns com os outros uma episódio da sua vida no qual você estava emocionalmente agitado. É importante que se concentre na forma como as emoções afetaram a eficiência da sua mente e do seu corpo; até que ponto perdeu essa eficiência, até que ponto perdeu o controlo do seu comportamento.</p> <p>Compartilhem uns com os outros os resultados e os efeitos, tais como fadiga, exaustão, alteração de humor. Como expressou as suas emoções nessa situação? De que outra forma o poderia ter feito? Como poderia ter agido para lidar com elas de uma forma mais adequada? Como é que as pessoas das tuas relações o fazem? De que métodos já ouviste falar?</p> <p>Dica do instrutor:</p> <p>As emoções inconscientes causam-nos problemas quando não é claro para nós com o que elas estão relacionadas, e não temos permissão para as revelar. Isso acontece devido à tendência que elas têm em assumir o controle sobre a nossa mente e nosso corpo.</p> <p>Além de expressar as emoções verbalmente, outra maneira de lidar com elas é experienciá-las conscientemente, sendo conscientes, deixando-as desenrolar plenamente e notando também ao que se referem, e a que pista nos levam.</p> <p>Sentem-se em grupos de quatro. Em silêncio, regresse às suas situações emocionais. Sinta essas emoções ao máximo. Deixe-se mergulhar nelas por um tempo. De seguida observe uma dica amigável que essas emoções desejam trazer para a sua vida. Compartilhe essa observação com o resto do grupo.</p> <p>De que forma é que receber a mensagem das emoções de modo consciente apoia a construção de relacionamentos consigo mesmo e com outros?</p>	
Descrição do exercício	
Trabalhando em pares, os participantes falam uns com os outros sobre uma situação da sua vida que os faça sentir emocionalmente agitados. Eles concentram-se nas emoções, maneiras de lidar com elas, e de aprenderem a viver as emoções de uma maneira consciente recebendo as mensagens que elas transmitem.	

PLANO

Título	
Atenção dada ao corpo	
Materiais	Duração
Nenhuns	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho individual; trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Nenhuns	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante dá-se conta do impacto e da importância da respiração	
Instruções dos participantes	
<p>Sente-se em um espaço aberto para que nada restrinja os seus movimentos. Siga as instruções uma a uma a um ritmo acelerado.</p> <p>Toque no pé esquerdo com o dedo da mão direita.</p> <p>Toque no joelho direito com o pé esquerdo.</p> <p>Esfregue as palmas das mãos contra os tornozelos dos pés.</p> <p>Abra e feche os olhos em intervalos iguais.</p> <p>Bata os calcanhares no chão o mais rápido possível.</p> <p>Tensione as suas nádegas e relaxá-las.</p> <p>Toque nas orelhas com as partes do meio das palmas das mãos.</p> <p>Coloque as palmas das mãos no umbigo.</p> <p>Bata palmas duas vezes.</p> <p>Cubra os olhos com as mãos.</p> <p>Agora concentre-se na sua respiração. Até que ponto é considerada normal, rápida ou superficial? Prende a respiração durante esta sequência de ações? De que forma é que essa ação rápida, variável e surpreendente afetou a sua respiração?</p> <p>Sentem-se em grupos de três.</p> <p>Como reconhece o seu dia a dia? É semelhante a esta tarefa de alguma forma?</p> <p>Como respira no seu dia a dia?</p> <p>Como pode respirar melhor, com mais atenção? O que seria necessário? Que benefícios poderia trazer?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes percebem os efeitos perturbadores que um número excessivo de tarefas tem na respiração, atenção e eficiência. Em pares, discutem os fatores presentes no seu dia a dia que atrapalham a respiração/vivência/capacidade de ação/realização.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalho individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Nenhuns	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante é capaz de respirar conscientemente	
Instruções para os participantes	

Senta-te direito, com a coluna direita. Podes fechar os olhos. Concentra a tua atenção na tua respiração.

Fá-lo de forma mais profunda do que o habitual. Puxa o ar pelo nariz, deixa-o sair pela boca. Faz uma pequena pausa entre inalação e exalação. Mantém a atenção na tua respiração.

Observa como a tua mente tende a afastar-se desta atividade. Voltem a atenção para ela.

Calmamente, sem julgar, concentra-te na tua respiração. Está atento, não respires intensamente, isso pode causar tonturas e outros tipos de desconforto. Após 3 minutos abre os olhos e volta a respirar normalmente.

Observa a mudança na maneira como te sentes no teu corpo, na qualidade do teu raciocínio, nas tuas emoções, no modo como os teus sentidos trabalham.

Sentem-se em grupos de três e compartilhem as vossas impressões sobre o exercício de respiração, os seus resultados, a mudança no corpo e na mente, contato contigo mesmo, os benefícios da respiração consciente.

Comentário do instrutor:

Concentração na respiração é uma forma de melhorar o contato consigo mesmo, aumentar a atenção, ter um melhor controle sobre os pensamentos e comportamentos. A respiração consciente ajuda a repor o equilíbrio emocional e o equilíbrio nos relacionamentos.

Descrição do exercício

Os participantes trabalham individualmente respirando conscientemente, conforme orientação do instrutor. De seguida, avaliam os resultados de uma sessão de respiração curta e aprendem sobre as possibilidades de usar a respiração como uma ferramenta para aumentar a atenção plena, a consciência, e restaurar/melhorar o contato consigo mesmo e com a outra pessoa num relacionamento.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade

Trabalho individual, trabalho com o grupo inteiro.

Divisão dos participantes

Escolha livre

Materiais

Cobertores e almofadas de meditação.

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- Participante percebe tensões no corpo e consegue relaxá-las.

Instruções para os participantes

Senta-te confortavelmente em cobertores ou almofadas e relaxa . Endireita as costas. Faz uma radiografia ao teu corpo. Consciencializa-te da quantidade de tensão existente nas diversas partes do teu corpo. Fecha os olhos. Respira profundamente três vezes. Consciencializa-te das partes do teu corpo, uma a uma, começando pela cabeça depois rosto, olhos, ouvidos, boca, bochechas, pescoço, ombros, cotovelos, mãos, peito, costas, nádegas, coxas, pés. Respira, vai alternando a tua atenção para uma nova parte do teu corpo. Não tenhas pressa.

Observe as tensões nos músculos, na pele; dirija a sua consciência para lá, respire para aquele lugar e relaxe-o.

Respira mais três vezes e abre os olhos. Sentem-se em grupos de três e respondam às perguntas: Que observações fazes, quantos pontos tensos encontraste? Foste capaz de os relaxar com a respiração?

Agora vamos sentar-nos num círculo.

De que forma é que essas tensões no corpo podem afetar a nossa rotina diária?

Como conseguimos mudar as nossas vidas estando atentos a essas tensões e relaxando-as com um trabalho consciente com o corpo através da respiração?

O que será melhor? De que forma temos de nos esforçar, e onde temos de nos aplicar?

Descrição do exercício

Os participantes examinam os seus corpos individualmente, de seguida, relatam a experiência em grupos de três e chegam a uma conclusão em conjunto.

PLANO

Título	
Corpo e relação consigo próprio	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	40 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em par	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Participante apercebe-se das diversas qualidades na sua vida e a sua contribuição para isso.	
Instruções para os participantes	
<p>Desenha um círculo numa folha de papel. Divide em oito partes. Escreve títulos nas partes: <i>trabalho, família, passatempos, lazer, aprendizagem, desenvolvimento pessoal, dinheiro,...</i> podes deixar a última área em branco ou preenchê-la tu mesmo.</p> <p>Atribui a cada área do círculo exemplos de atividades que são da sua essência. Atribui a cada área um indicador percentual descrevendo a percentagem que esse representa na tua vida. Por exemplo, alguém que aprende muito pode subjetivamente sentir que 50% da sua vida está repleta de aprendizagem. Observa as regularidades. Que áreas representam menos, e que áreas estão mais preenchidas? Quais são embaladas e quais são negligenciadas?</p> <p>Dividam-se em pares. Compartilhem observações do vosso trabalho. Quais as áreas da tua vida que precisam de mais espaço, quais ocupam espaço a mais, quais são negligenciadas?</p> <p>Sentem-se em círculo. Quando é possível falar em equilíbrio de vida? Como pode a auto-observação consciente ajudar nesse sentido? Que pistas podem ser extraídas observando as proporções das áreas do círculo da vida? Como nos tratamos? Como pode a atenção plena pode ajudar a ter equilíbrio?</p>	
Descrição do Exercício	
Os participantes trabalham individualmente com a roda da vida. Em seguida, analisam os resultados em pares, seguindo as perguntas do instrutor. Sentados em círculo, tiram conclusões generalizadas e projetam a utilidade das mesmas na sua vida quotidiana.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em pares, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	40 min
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante é capaz de aplicar atenção plena na descoberta de áreas de mudança e de as harmonizar na vida.	
Instruções para os participantes	
<p>Escolhe uma área do círculo da vida (por exemplo, trabalho, casa), uma que sintas que precisas de trabalhar. Senta-te com o teu parceiro. Responde às perguntas feitas por ele:</p> <p>O que estás a fazer agora para aumentar o espaço que essa área ocupa na tua vida?</p> <p>O que mais pode ser feito para aumentar o espaço para esta área?</p> <p>O que fazem os outros? Qual é a proporção dessa área em relação a outras partes da suas vidas?</p> <p>A teu ver, qual o espaço ideal que esta área deve ocupar?</p> <p>O que mudará então? Quais serão os benefícios? Como afetará a tua vida?</p> <p>Como saberás que a mudança ocorreu?</p> <p>O que será possível?</p> <p>A quem podes contar isso?</p> <p>Que recompensa te darás ti mesmo?</p> <p>Repita este processo para a outra pessoa.</p> <p>Senta-te em círculo.</p> <p>Vais estar atento a quê nesse processo de mudança? Como pode a atenção plena apoiar-te? Quais os sinais corporais que podes usar para aumentar as tuas chances de harmonizar as diferentes áreas da tua vida?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes trabalham a harmonia entre as áreas da vida. Utilizam os resultados do exercício anterior. Trabalham em pares as perguntas fornecidas pelo instrutor. Em um círculo, sistematizam o seu conhecimento sobre a aplicação da atenção plena na descoberta de áreas de mudança e harmonização de vida.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em pares, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
Livre	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Os participantes adquirem maior consciência do seu corpo e das áreas que precisam de maior atenção.	
Instruções para os participantes	
Desenhe a figura de uma pessoa num pedaço de papel. Guiado pelo conhecimento de si mesmo, marque nele:	

Áreas conhecidas e desconhecidas.

Áreas de dor e de doença.

Áreas de prazer e que estão bem cuidadas (tratamentos de beleza, massagens, etc.).

Áreas que você gosta e que não gosta.

Observe quais das perguntas você acha mais difíceis, apenas desafiadoras, e as mais fáceis.

Observe quais as partes e os aspectos do seu corpo que cuida diariamente/que dá maior atenção, e os que descuida? Observe as consequências (não cuidou) ou os benefícios (que cuidou) que isso lhe traz.

Escolha de uma a três áreas/aspectos do seu corpo que escolhe privilegiar no futuro próximo (escreva desde quando).

Sentem-se em pares e respondam às perguntas:

O que descobri? O que é que eu não sabia? O que vem a mim? Onde concentrei a minha atenção até agora? Para onde não tenho dirigido a minha atenção ultimamente? Para onde vou direcionar a minha atenção?

Vamos sentar-nos num círculo.

O que vale a pena estar atento? O que distrai a nossa atenção plena? O que nos leva a desviar a nossa atenção plena do nosso corpo? O que podemos ganhar por mudar disso?

Que informação sobre nós mesmos é o estado do nosso corpo?

Cada participante escreve a resposta nas suas próprias notas.

Descrição do exercício

Os participantes analisam a sua própria condição física. Praticam a atenção plena em vários aspectos do corpo, saúde, emoções, fadiga. Discutem os resultados do seu trabalho em pares. Num círculo, tiram conclusões das suas próprias observações e da análise que fizeram em pares.

PLANO

Título	
Atenção plena ou consideração nos relacionamentos	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em par, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
Livre; é aconselhável que aqueles que trabalham em pares se conheçam melhor, se sintam próximos um do outro, etc.	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes detetam os aspectos reprimidos de si mesmos.	
Instruções para os participantes	
Pense em pessoas conflituosas na sua vida, situações nas quais sentiu emoções difíceis por parte dessas pessoas. Como se comportaram, o que faziam, o que não faziam, o que o mais irritou, fez sentir-se triste, o assustou-o no seu comportamento.	

A observação talvez diga respeito a uma ou muitas pessoas. Podem ser celebridades, familiares, parentes, conhecidos, estranhos, personagens de filmes, livros, etc. Faça uma lista tão grande quanto possível de comportamentos. Concentre-se procurando responder à pergunta do que é que ele/ela faz.

Sentem-se aos pares. Leia a sua lista ao seu parceiro. Não tenha pressa, deixe o parceiro que escuta ter a oportunidade de ouvir o que você está a dizer. De seguida, peça ao parceiro para indicar os pontos da sua lista de comportamentos difíceis que eles notam no seu comportamento (porque eles foram capazes de os sentir vindos de si, a intuição deles disse-lhes o que você tem, ou você parece ter).

Se possível, faça com que as pessoas que estão a ouvir apontem situações específicas, palavras, gestos, tom que suportam esse tipo de observação. Ouça esta mensagem do seu parceiro sem interromper.

Não tens de concordar com isso. No entanto, reflete sobre o assunto.

Repete esse processo invertendo funções.

Partilha as tuas impressões. Conheces essa parte de ti? Concordas com o facto de que também tem essas qualidades?

Senta-te num círculo.

Qual as tuas qualidades que já referiste? Porque é que geralmente não estamos cientes delas? Será que se as ignorarmos elas deixam de existir? Como podemos incorporá-las nas nossas vidas? Quais podem ser os seus benefícios?

Como pode a atenção plena no nosso dia a dia transformar os nossos aspetos mais sombrios em pontos fortes?

Comentário do instrutor:

Ao longo da nossa vida, infância, juventude e por aí em diante, desistimos de alguns dos nossos comportamentos reconhecendo-os como inadequados e indesejados. Isso acontece devido à influência por parte das outras pessoas, normas, educação, instituições, leis, emoções. Desta forma, criamos a nossa sombra.

A parte que não percebemos completamente que existe. Sua inclusão consciente e aprender a usar as qualidades escondidas nela pode melhorar significativamente a nossa qualidade de vida. Se estivermos atentos aos aspetos sombrios podemos construir relacionamentos mais saudáveis.

Descrição do exercício

Os participantes trabalham na auto-análise em termos de aspetos sombrios das suas vidas. Compartilham observações em pares, e depois, sentados em um círculo, tiram conclusões e formam uma pista generalizada das suas vidas.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em par, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
Livre	
Materiais	Duração
Folhas de papel e canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes incorporam as suas qualidades sombrias nas suas vidas	
Instruções para os participantes	
Sente-se calmamente e feche os olhos. Tome consciência da existência de várias partes de si próprio, aspetos seus. Observe os lados belos, brilhantes, fortes, e os aspetos obscuros, mais problemáticos. Pense em situações onde esses se manifestaram recentemente.	

Escolha alguns dos seus aspetos problemáticos com os quais se menos se identifica, prefira não os ver e não os ter. Exemplos tais como: ser mandona, assertiva, gerir, delegar tarefas, olhar para a realidade de forma crítica, comunicar-se diretamente, reconhecer e comunicar situações complicadas e desafiadores.

Apesar dos óbvios aspetos positivos, eles são encarados como negativos, são rejeitados por muitas pessoas, e despertam muitas emoções difíceis. Desenhe este seu lado obscuro como um personagem, fenômeno, animal, capture a sua imagem de uma forma metafórica.

O desenho pode ser esquemático, o seu valor estético não é importante. Descreva algumas das suas características especiais - poderes. Pense em como esses poderes, apesar de seu aspeto difícil/obscuro, podem servir de apoio para si? De que forma o podem ajudar a cuidar de si mesmo, melhorar a sua qualidade de vida, fortalecer as suas realizações? Descreva o desenho utilizando palavras-chave. Sentem-se aos pares. Mostrem uns aos outros os desenhos e compartilhem as vossas observações, falem uns com os outros sobre os benefícios que podem advir desses poderes, benefícios para a sua vida.

Senta-te num círculo.

Como descobriu esses poderes? Houve um reflexo para negar a sua existência, para continuar a rejeitá-los? Será que a atenção plena lhe permitiu ver os aspetos positivos de si mesmo e as possibilidades escondidas no seu lado mais obscuro? De que forma é que, utilizando a atenção plena, é possível envolver as partes valiosas de si mesmo, em vez de as afastar, e enriquecer o seu dia a dia? Que outros aspetos de si próprio ainda podem ser ativados? Que benefícios receberá?

Descrição do Exercício

Os participantes trabalham na auto-análise de seu lado sombrio. Compartilham observações em pares, tiram conclusões e depois, trabalhando com a totalidade do grupo em um círculo, preparam diretrizes gerais sobre as suas vidas.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho individual, trabalho em grupos de três, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
Livre	
Materiais	Duração
Folhas de papel e canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante abraça o seu potencial ao máximo	
Instruções para os participantes	
<p>Pense numa situação não resolvida do seu passado. Conheça os seus detalhes, inclusive as razões que o levaram a abandonar a solução. De seguida descreva alguns dos seus pontos fortes com os quais mais se identifica. Desenhe um personagem que os incorpore.</p> <p>Sentem-se em grupos de três. As duas pessoas que estão consigo devem assumir os papéis dos personagens que desenhou: um do lado da luz e o outro do lado da sombra. De seguida eles devem planejar juntos uma solução para a sua situação não resolvida utilizando apenas as qualidades do lado deles.</p> <p>A sua tarefa será de observar esse intercâmbio e procurar inspiração nele. O menos importante é resolver a tarefa. Trata-se de incluir ambos os lados de si mesmo para dessa forma se aperceber do que pode acontecer e dos valores que podem emergir.</p> <p>Vamos sentar-nos num círculo.</p> <p>Que valores podem advir do diálogo interno dos nossos lados claros e obscuros? O que é necessário para que ocorra? Como pode a atenção plena apoiar esse processo?</p>	

Descrição do exercício

Os participantes trabalham individualmente e recordam uma situação não resolvida do seu passado. Desenham e descrevem uma figura que incorpora o seu lado positivo. Utilizam o desenho do lado obscuro feito no exercício anterior. Eles lançaram duas pessoas do trio nos papéis do lado claro e obscuro das suas personalidades.

Observam as suas conversas - negociações que visam resolver essa situação passada. Usam a atenção plena para se inspirarem de forma a que no futuro sejam capazes de incluir ambos os seus lados no processo.

MÓDULO

Título
Acabando com estereótipos e preconceitos

PLANO

Título	
Estereótipos: origens e definições	
Materiais	Duração
Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de Exercício	
Trabalho em grupos de 3.	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Folhas de papel, canetas.	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">O participante reconhece o preconceito estereotipado como um fenômeno social.	
Instruções para os participantes	
<p>Pense em alguns exemplos de situações de sua vida em que você se deparou pensando, expressando, usando simplificações tais como: «A vida é difícil». «Homens/mulheres são menos trabalhadores». «Não nos desenvolvemos mais a partir dos 50 anos».</p> <p>Escreva no mínimo cinco exemplos numa folha de papel.</p> <p>Sentem-se em grupos de três. Cada um de vocês apresenta situações escolhidas entre os exemplos. Depois respondem às perguntas:</p> <p>Como se sentiu nessas situações?</p> <p>O que te apeteceu fazer, o que fizeste?</p> <p>O que torna essas situações tão difíceis?</p> <p>O que, se alguma coisa, poderia ser feito para transformar uma situação quando nos deparamos com reações estereotipadas?</p> <p>O que requer das pessoas que estão em tal situação? Porque é que é importante empenhar-se para erradicar estereótipos e preconceitos?</p> <p>Escreve as principais conclusões em um flip chart.</p>	
Descrição do exercício	
<p>Os participantes preparam exemplos de situações em que se deparam com estereótipos. De seguida, os participantes trabalham em grupos de três. Compartilham exemplos de preconceito presentes na comunicação. Refletem sobre as possibilidades de mudar tais relações onde o comportamento estereotipado surge. Procuram motivações para parar de estereotipar.</p>	

EXERCÍCIO 2

Tipo de Exercício	
Trabalhando em círculo. Trabalho individual.	
Divisão dos Participantes	
Livre	
Materiais	Duração
Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• O participante reconhece os principais elementos do comportamento estereotipado	
Instruções para os participantes	
<p>Convido-o a discutir o que é um estereótipo.</p> <p>Que nome daria a esse fenómeno? Em que consiste?</p> <p>Que exemplos de padrões estão incluídos nos estereótipos?</p> <p>Que simplificações, atalhos mentais ocorrem nos estereótipos?</p> <p>Que omissões formam estereótipos? Que exemplos de generalizações são incorporados em estereótipos? Que emoções os estereótipos suscitam nas pessoas? Para que podem ser usados?</p> <p>Que perigos surgem na vida cotidiana por se confiar em estereótipos?</p>	
Descrição do Exercício	
<p>O grupo discute vários aspectos dos estereótipos visando compreender a sua definição.</p> <p>O instrutor pode apresentar a definição de um estereótipo (Wikipédia) em conclusão:</p> <p>Um estereótipo é uma generalização, um esquema cognitivo que é adotado por um indivíduo como resultado de suas próprias observações, assumindo as opiniões de outros, padrões transmitidos pela sociedade.</p> <p>Pode igualmente ser o resultado de processos emocionais (por exemplo, a transferência de agressão). Os estereótipos podem ser negativos, neutros ou positivos, embora representações negativas sejam mais comuns.</p> <p>Um estereótipo é uma crença coletiva - é uma crença detida por um certo grupo de pessoas: o termo «estereótipo» não pode ser usado para descrever uma crença (embora satisfaça todos os outros critérios) mantida por uma pessoa sozinha. É expressa em uma frase geral (por exemplo, «[Todos] os polacos são confusos»).</p> <p>Um estereótipo é uma crença coletiva falsa e insuficientemente justificada que se aplica a um certo grupo de pessoas (sobregeneralização), geralmente impermeável à argumentação.</p> <p>Se o grupo oferece insights valiosos, o instrutor só pode confirmar que os componentes da definição de um estereótipo que já foram cobertos pelo grupo na discussão, e então convidá-los a seguir em frente.</p>	

EXERCÍCIO 3

Tipo de Exercício	
Trabalho em grupos de 3.	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores	40 mins

Resultados Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Participante conhece as fontes de estereótipos e preconceitos
Instruções para os participantes
<p>Escolha uma das situações entre as que você escreveu no primeiro exercício. Em seguida, deixe cada um de vocês nomear o fenômeno estereotipado incluído nele. Usa a tua intuição enquanto o fazes.</p> <p>De seguida desenhem juntos, também usando a tua intuição, não literalmente; aborda-o de uma forma criativa. Idealmente, seria algum caráter, fenômeno, planta, animal. Concluída essa tarefa, a pessoa que surgiu com determinado estereótipo deve tentar assumir o papel desse personagem. Os outros 2 participantes devem colocar-lhe as seguintes questões:</p> <p>De onde vens? Como vieste à existência? Quem te criou? Quais são as tuas funções?</p> <p>Repita este procedimento para cada pessoa, para estereótipos diferentes.</p> <p>Depois, em folhas de papel do flip chart, escreva as respostas às perguntas: Quais são as fontes dos estereótipos? De onde vêm os estereótipos?</p>
Descrição do Exercício
<p>Os participantes usam as histórias do primeiro exercício. Eles desenham estereótipos em termos metafóricos e de seguida personificam-nos para responder à pergunta sobre as fontes e os propósitos da sua criação.</p>

PLANO

Título	
A estrutura de um estereótipo na linguagem.	
Materiais	Duração
Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de Exercício	
Trabalho em grupo, trabalho a par, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores, cartões com pensamentos estereotipados.	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> • O participante compreende os desvios cognitivos causados por estereótipos 	
Instruções para os participantes	
<p>Cada participante desenha um cartão com um dos textos. As cartas podem ser repetidas para pessoas diferentes.</p> <p>“És muito jovem.” “És demasiado velho.” “Não podes fazer isso nesta parte do país.”</p>	

“Tens de te esforçar mais.”

“És homofóbico.”

“És homossexual.”

“Representas uma minoria étnica.”

“Vens de um país agressor.”

“És um ex-recluso.”

“És um seguidor ortodoxo de um/ uma... religião.”

“És um homem rico de Wall Street.”

“És um agricultor de uma pequena aldeia.”

“Tens problemas emocionais.”

“És um psiquiatra.”

“Não podes ter filhos.”

Os participantes aproximam-se.

Pessoa A pede à pessoa B para fazer algo. Por exemplo, «Ajuda-me a levar as minhas compras», «Empresta-me uma bicicleta para ir passear», «Ensina-me a dançar», «Por favor, mostra-me fotos das tuas férias ».

A pessoa B responde ao pedido da pessoa que conheceu através do filtro do conteúdo do cartão que detém.

A resposta ao pedido contém percepções estereotipadas da pessoa que pergunta, por exemplo : «Eu não posso fazer isso por ti porque tu és um..-»..., «És demasiado...»..., «Tu tens...»..., «Tu não tens»...

Não revelamos verbalmente o conhecimento do estereótipo.

Em seguida, a pessoa B no par faz o seu pedido e o processo repete-se. Uma vez terminada a reunião, as pessoas A e B trocam cartões. A seguir, repetem as reuniões com outros membros do grupo.

Sentem-se em grupos de três. O que sucedeu durante as trocas em pares?

Quais os marcadores específicos, da presença de estereótipo na linguagem da pessoa, que conseguiram notar? Quais as dificuldades de comunicação que isso proporcionou? Falem sobre isso.

Sentem-se em círculo.

Como é que os estereótipos se manifestam na comunicação?

Como funciona o pensamento estereotipado nos relacionamentos?

Que emoções emergem com a presença de estereótipos?

Descrição do Exercício

Os participantes encontram-se em pares. Realizam intercâmbios curtos de pedidos e respostas. Têm cartões com exemplos de pensamento estereotipado a serem incluídos nas reuniões. Em grupos de três, eles analisam as qualidades que aparecem na comunicação devido ao pensamento estereotipado. Em círculo, fazem generalizações sobre os efeitos da incorporação do pensamento estereotipado nos relacionamentos.

EXERCÍCIO 2

Tipo de Exercício

Trabalhando com o grupo inteiro, movimento, grupos de três.

Divisão dos participantes

-

Materiais

Flip chart, Folhas A4, canetas, marcadores

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- Participante reconhece os componentes da linguagem de estereótipo; toma consciência do impacto dos estereótipos nas emoções e nos sentimentos; reconhece os efeitos perturbadores universais da estereotipagem.

Instruções para os participantes

Mova-se pela sala ao seu próprio ritmo. Reaja às palavras que eu leio alterando a sua maneira de andar, de se mover, de respirar, as suas expressões faciais e a sua gesticulação. Não tenha pressa; haverá uma pausa após cada palavra. Preste especial atenção aos sentimentos e às emoções mais sutis dentro de si mesmo. Expresse-os em movimento.

- nunca, sempre, em todo o lado, em nenhum lado, todo o mundo, não, não é possível, tem de, necessariamente, não conveniente, não se pode fazer, indisponível.

-Russos, pessoas negras, Polacos, Checos, Alemães, Americanos, idosos, crianças, mestres, comerciantes, gregos, espanhóis, selvagens, cientistas, xamãs, professores, informáticos, banqueiros, enfermeiras, homossexuais, transsexuais, médicos, trabalhadores rurais, mulheres, homens, brancos, latino-americanos.

- eles roubam, eles bebem, eles não são honestos, eles são estúpidos, eles são desastrados, eles são infantis, eles não sabem nada, eles são preguiçosos, eles são ridículos, eles são inadequados, eles são mal educados.

Sentem-se em grupos de três.

Que reações internas as palavras que li evocaram em vocês? Houve alguém que não reagiu às palavras que li?

As palavras referiam-se a alguém aqui em particular?

O que nos faz reagir por tensão, emoção, reserva, apreensão às palavras que carregam o estereótipo?

Descrição do Exercício

Os participantes escutam os elementos das crenças estereotipadas, examinam o impacto negativo das crenças sobre o seu bem-estar; notem que cada tipo de vocabulário de construção de estereótipos tem um efeito destrutivo e perturbador sobre as pessoas.

EXERCÍCIO 3

Tipo de Exercício

Trabalho em grupos de três.

Divisão dos participantes

Livre

Materiais

Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- Os participantes reconhecem quantificadores gerais, marcadores de grupo e declarações sobre os membros do grupo como componentes da construção de estereótipos. Eles sabem como desafiá-los.

Instruções para os participantes

Use as palavras do exercício anterior. Cada grupo terá de criar 5 declarações estereotipadas típicas a partir das palavras da sua escolha (também podem usar as suas próprias ideias). As declarações devem ter em conta os seguintes critérios:

Nome do grupo social + quantificador geral/específico + opiniões generalizadas sobre ele. Por exemplo " A Alemanha sempre foi uma nação trabalhadora."

Seguidamente os grupos de três sentam-se juntos para formar um círculo.

Representantes dos grupos dirigem-se a pessoas de fora de seus trios com um estereótipo de sua escolha que eles criaram.

A pessoa a quem se dirige o estereótipo de comunicação deverá responder desafiando um dos seus componentes. Por exemplo " A Alemanha sempre foi uma nação trabalhadora." Resposta: "Sempre?" Ou resposta: "Alemanha?" Ou resposta "Nação trabalhadora?"

Quando todos os exemplos tiverem sido usados, sentem-se em forma de círculo.

Como funcionaram as perguntas desafiadoras, mas não julgadoras?

Os estereotipistas sentiram vontade de continuar a defender o seu estereótipo?
Como se sentiu o interrogador?
Para que poderia ele ou ela ter usado o tempo restante depois de fazer a pergunta? É possível parar de estereotipar fazendo uma pergunta?

Descrição do Exercício

Participantes trabalham em grupos de três. Criam estereótipos típicos. De seguida, dirigem - se aos restantes membros do grupo. Esses indivíduos fazem perguntas desafiantes. O grupo observa e aprende a fazer perguntas de forma a parar de estereotipar.

PLANO

Título	
Fontes e factores sustentáveis - benefícios dos estereótipos	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de Exercício	
Trabalho com dois grupos	
Divisão dos participantes	
Contagem para dois	
Materiais	Duração
Flip chart, A4 paper, pens, markers	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante reconhece as fontes de estereótipos.	
Instruções para os participantes	
<p>Sentem-se em dois grupos para formar um círculo externo de observadores e um grupo ativo dentro deste círculo. A tarefa do círculo interno será primeiro dar o maior número possível de exemplos de grupos de estereótipos, por exemplo, estereótipos de gênero, idade, riqueza, local de residência, etc., sem análise adicional. Em seguida, a sua tarefa será assumir coletivamente o papel do fenômeno de estereotipar e responder às perguntas -«De onde viemos?» «Como chegamos à nossa existência/criação?» «Quem nos cria?» «Como é que nos levantamos vez após vez?»</p> <p>Quando tiver esgotado ideias para responder a essas perguntas, troque os assentos. Deixe o círculo externo ir para dentro e o círculo interno ir para fora. O interno responde às perguntas: «Será que comunidades ou indivíduos criam estereótipos?» «Que necessidades estão inerentes à criação de estereótipos?» «Que necessidades de grupos, indivíduos podem ser atendidas confiando em estereótipos?»</p> <p>Agora divida em dois grupos distintos e escreva em flip charts todas as fontes/causas/necessidades de estereótipos que vir.</p> <p>Fontes de estereótipos para a apresentação do flip chart:</p> <p>A necessidade de reduzir a quantidade de dados para análise</p> <p>Generalizações, categorizações e padrões cognitivos presentes nas sociedades por várias gerações</p> <p>Crenças profundamente enraizadas sobre a realidade</p> <p>Tentativa de reduzir a tensão associada ao conhecimento incompleto</p> <p>Simplificação dos processos de mudança</p> <p>Impedir a rejeição</p> <p>Manter a auto-estima</p>	

Conflitos e prevenção de conflitos
Ocultação de agressão
Criação de imagens
Grupismo
Distinção, singularidade

Descrição do Exercício

O grupo trabalha em dois círculos, alternando-se, ora a trabalhar ora a escutar o outro. Procuram as fontes dos estereótipos. Observam as causas e o desenvolvimento dos estereótipos, encontram necessidades que podem ser satisfeitas por estereótipos e preconceitos.

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício

Trabalho em grupos de três

Divisão dos participantes

Livre

Materiais

Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- Participante é capaz de perceber empaticamente as ações das pessoas que se comportam estereotipicamente, o que lhe permite evitar, a ele ou a ela, as tensões associadas com a presença de um estereótipo.

Instruções para os participantes

Sentem-se em grupos de três. Recapitular as situações em que estavam presentes comportamentos baseados em estereótipos. Pense e faça uma lista das dificuldades que você acha que uma pessoa com tal comportamento pode estar a passar? Como é que a sua percepção se altera ao tomar conhecimento dessa situação? Como pode reagir de forma diferente relativamente ao comportamento estereotipado quando olha para ele com compaixão, empatia e compreensão? Será mais fácil agir ou não agir dessa forma?

Descrição do exercício

O grupo três analisa situações que envolvem um estereótipo. Procura dificuldades por resolver que estejam na origem do motivo para usar estereótipos. Em conjunto, o grupo explora as possibilidades que advêm de adotar uma atitude compassiva em relação às pessoas que o fazem.

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício

Trabalho em grupos de três

Divisão dos participantes

Livre

Materiais

Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- Participante usa compaixão, empatia quando confrontado com um estereótipo.

Instruções dos participantes

Sentem-se em grupos de três. Recapitular as situações onde estavam presentes comportamentos baseados em estereótipos. Pense e faça uma lista de quais as necessidades conscientes, inconscientes, não satisfeitas, esquecidas, proibidas que a pessoa com tal comportamento pode ter?

Como se altera o seu conceito sobre isso quando você percebe isso? Como poderá reagir de forma diferente ao comportamento estereotipado quando o encara com compaixão, empatia, compreensão? Será mais fácil agir ou não agir sob essa perspectiva?

Sentem-se em círculo. Vou escrever no flip chart as oportunidades e os benefícios de ter uma visão compassiva em relação a uma pessoa que confia em estereótipos. Convido-o a partilhar a sua opinião.

Descrição do exercício

Os participantes em grupos de três analisam as situações que envolvem um estereótipo. Procuram as insatisfações como motivo de utilização do estereótipo. Em conjunto, eles exploram as possibilidades que vêm em adotar uma abordagem compassiva em relação a essas pessoas.

PLANO

Título	
Formas de lidar com estereótipos e preconceitos	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipos de exercício	
Trabalho em grupos de três, formação em competências	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> Participante conhece e aplica o modelo de contabilidade de lidar com estereótipos 	
Instruções dos participantes	
<p>Cada participante do grupo de três escolhe uma das situações escritas no início do primeiro workshop ou em alternativa pode escolher uma nova. Ele ou ela fala aos outros sobre isso. A tarefa dos outros é responder utilizando o máximo possível de informações factuais que contradizam o conteúdo do exemplo estereotipado.</p> <p>Repita este processo para cada exemplo.</p> <p>De seguida, senta-te num círculo.</p> <p>Como funcionou a apresentação de informações contrárias ao estereótipo? (Enfraqueceu-o, quebrou-o)</p> <p>Quanta informação é necessária para enfraquecer o estereótipo? (muito, eles são resistentes à mudança)</p> <p>O que é necessário para romper estereótipos, por este meio? (fé, paciência, conhecimento)</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes em grupos de três praticam o trabalho com um estereótipo por meio de uma série de informações.	

Em seguida, em um círculo, analisamos o processo de trabalhar com um estereótipo, construir motivação para lidar com ele, aumentando a consciencialização da razão pela qual contrariar estereótipos é a coisa certa a fazer.

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de quatro, formação em competências	
Divisão dos participantes	
Criando novos grupos.	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	40 mins
Resultados específicos	
<ul style="list-style-type: none"> • Participante conhece e aplica modelo de conversão 	
Instruções para os participantes	
<p>Escolha uma situação diferente do exercício anterior. O criador do exemplo explica/lê a situação aos outros. O grupo de quatro divide-se em dois pares. Os dois detentores do exemplo pensam sobre o que poderia quebrar o estereótipo do exemplo.</p> <p>Os outros dois procuram informações expressivas significativas e relevantes que contradizam o estereótipo. Por exemplo, o estereótipo «Os homens não se saem bem na cozinha». pode ser desafiado com informações como: «Nos últimos anos, o número de cozinheiros masculinos nos EUA aumentou 200% e agora inclui X mil homens».</p> <p>O procedimento é repetido para cada pessoa. As informações fornecidas como argumentos podem ser inventadas. O objetivo do exercício é praticar este tipo de reação e pensamento. Vamos sentar-nos num círculo.</p> <p>Como é que o facto de dar informação significativa e explícita afectou o comportamento estereotipado?</p> <p>O que aumentou a eficácia do impacto?</p>	
Descrição dos exercícios	
Os participantes trabalham em grupos de quatro. Eles testam o modelo de conversão de lidar com um estereótipo. Eles praticam a reação a um estereótipo com informações significativas e expressivas.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício	
Trabalho em três grupos	
Divisão dos participantes	
Contagem de três em três	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	40 mins
Resultados específicos	
<ul style="list-style-type: none"> • Participante conhece e utiliza o modelo de subtipagem 	
Instruções para os participantes	
<p>Os participantes em grupos têm a tarefa de subtipar os exemplos dados de estereótipos:</p> <p>Grupo um:</p> <p>- «O trabalho doméstico é para as mulheres».</p>	

- «As crianças devem escutar os mais velhos».

Grupo dois

- «Os homens são preguiçosos».

- «As pessoas com menos de 30 anos são os melhores alunos».

Grupo três:

- «Só uma família completa consegue criar filhos».

- «As mulheres devem depilar as pernas».

Subtipagem é a informação que desconfirma o estereótipo, formando uma subcategoria, deixando o espaço de existência do estereótipo principal aparentemente intacto.

Exemplo: «Um homem deve sustentar a sua esposa/mas Tom cuida da criança e a sua esposa trabalha».

Cada grupo escreve em um flip chart os seus estereótipos e os subtipos dos mesmos.

Senta-te em círculo.

A subtipagem foi fácil ou difícil para ti?

Aqueles que sentiram dificuldades devem reunir-se à direita e aqueles para quem a tarefa foi fácil à esquerda. Sentados um contra o outro, compartilhem a vossa observação em relação ao que torna difícil e o que facilita a luta contra os estereótipos.

Note como convencer outros por estarem em grupo gera imediatamente a energia para estereotipar em nós próprios.

Descrição do exercício

Os participantes de três grupos usam um flip chart para criar exemplos de como lidar com o comportamento estereotipado com a ajuda da subtipagem.

PLANO

Título	
Benefícios e consequências de estereótipos e preconceitos; defesa contra estereótipos.	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores	120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho em três grupos	
Divisão dos participantes	
Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, A4 paper, pens, markers	40 mins
Resultados específicos	
<ul style="list-style-type: none">O participante observa como a seqüência de pensamento estereotipado é formada, que efeito tem sobre o indivíduo, que efeito tem sobre o relacionamento, como a mente forma pensamentos estereotipados em torno de palavras-chave.	
Instruções para os participantes	
Trabalhar em pares. Anote em um flip chart, em duas colunas lado a lado: pensamentos estereotipados tradicionais e pensamentos sem estereótipos. Em cada coluna escreva respostas às perguntas «Quem é?» e «Como eles são?» Consulte os slogans recebidos do instrutor: uma pessoa negra, uma pessoa europeia, um avô, uma mulher bonita, uma pessoa branca e rica, um cigano, uma pessoa árabe, um terrorista, uma pessoa vietnamita. Deixem-se fantasiar.	

Leia as suas descrições estereotipadas aos outros. São verdadeiras?
Leia para os outros as suas descrições desprovidas de pensamento estereotipado. Que potencial de relacionamento, interação, realização têm?

Descrição do exercício

Os participantes em pares criam exemplos de pensamentos estereotipados e não estereotipados que podem surgir na mente de uma pessoa quando confrontados com um estereótipo, outras situações, fenômenos.

Em seguida, eles exploram o potencial para relacionamentos, cooperação, qualidade de vida resultante de ambas as formas de pensar.

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício

Trabalhar em dois grupos

Divisão dos participantes

Contagem

Materiais

Duração

Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores

40 mins

Resultados específicos

- O participante analisa os benefícios da estereotipagem, apercebe-se da tentação de simplificar a realidade estereotipando e evita fazê-lo

Instruções para os participantes

Formar dois grupos.

A tarefa de cada grupo é coletar em um flip chart o maior número de benefícios de estereotipar quanto possível. O grupo A examinará a perspectiva da pessoa estereotipada, o grupo B através da perspectiva da pessoa estereotipada.

Apresente os resultados do seu trabalho em flip charts.

Quem beneficia com a estereotipagem?

Quais os benefícios dos grupos ?

Que benefícios recebem as pessoas?

Os benefícios são igualmente consequências?

Então, vale a pena apostar em estereótipos?

Exemplos de benefícios de uma pessoa estereotipada:

- fortalece auto-características positivas, traços de grupo,
- cria um inimigo comum, ajuda a fortalecer contra ele ou ela.
- julga os outros dando a oportunidade de agir com/contra eles
- estigmatiza - liberta do esforço de avaliação individual
- permite evitar mudanças, progredir exagerando as ameaças
- menospreza os outros, auto-isolamento, constrói a desconfiança - apoia a estagnação
- empenha a força e os recursos, dá uma sensação de realização,
- dá energia para agir, muitas vezes de forma agressiva,
- apoia crenças e profecias auto realizáveis.

Exemplos de benefícios de uma pessoa que estereotipa:

- acelerar o processo de decisão, levando frequentemente a decisões erradas,
- poupar tempo e energia no esforço cognitivo,
- facilitar a adaptação e dar respostas simples,
- introduzir padrões prontos de ação e ordem
- limitar o esforço de análise real da situação,
- construção da auto identidade no seio do grupo,
- dar uma sensação de controle sobre o mundo

Descrição do exercício

Os dois grupos examinam os benefícios da estereotipagem da perspectiva do estereotipado e da pessoa que estereotipa. Eles notam o paradoxo dos benefícios - eles são consequências, eles têm uma noção da perda.

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício

Trabalho com o grupo por inteiro

Divisão dos participantes

-

Materiais

Flip chart, folhas A4, canetas, marcadores

Duração

40 mins

Resultados específicos

- Participante conhece e utiliza comunicação que pára de estereotipar.

Instruções para os participantes

Cada participante recorda um exemplo de pensamento estereotipado sobre os outros que encontrou em exercícios anteriores.

Trabalho em pares. A pessoa A estabelece a comunicação utilizando um comportamento estereotipado. Por exemplo, «Todos os jovens são preguiçosos e não vale a pena ensiná-los a trabalhar». (retirado de exercícios anteriores)

A pessoa B responde lendo a partir de um cartão a sua resposta. Quando alternam lugares, trocam os cartões.

«Não concordo com isso».

«Tenho uma opinião diferente sobre isso».

«Vejo-o de forma diferente».

«Por que achas que sim?»

«Que evidência tens para apoiar esta ideia?»

«Porque estás a falar assim?»

«O que dizem os cientistas sobre isso?»

«O que achas que esta ideia deixa de fora?»

«Que grupo protege este pensamento?»

«Por que não pensar de forma diferente?»

«Como seria mudares a tua perspetiva?»

«Concordas com isso?»

«Evito tais piadas/declarações».

«Um caso não nos dá o direito de fazer generalizações».

«Mesmo que seja verdade, sou diferente».

"Entre.... há muitas pessoas com um comportamento completamente oposto".

«Por que não falamos um pouco mais antes de dizer algo?»

«Por que não refletimos juntos sobre se isto é verdade?»

Sentem-se em pares. Que reações evocaram as mensagens lidas dos cartões?

Que relações criam tais reações?

Como é que as reações dos cartões protegem os teus valores e contrabalançam a estereotipagem?

Descrição do exercício

Os participantes praticam mensagens defensivas para distrair e parar de estereotipar. Eles analisam o impacto do uso desse tipo de comunicação defensiva sobre as emoções e os relacionamentos.

MÓDULO

Título
Comunicação Positiva em trabalho de equipa na atualidade e no futuro

PLANO

Título	
Clareza e precisão na comunicação em equipa	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
Livre/Contagem	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4 paper, canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">O participante entende que o pré-requisito básico para comunicar no seio de uma equipa é expressar os seus pensamentos de forma clara e precisa.	
Instruções para os participantes	
<p>Sentem-se em grupos de três. Each of you should demonstrate what they think is a prerequisite for effective communication. Write down the essence of what each of you said on one flip chart sheet divided into three parts.</p> <p>Visão geral: Apresente os resultados do seu trabalho. É convidado a partilhar as suas observações sobre as semelhanças e as diferenças nas respostas de cada grupo de três à mesma pergunta. Como se relaciona a comunicação eficaz com a expressão dos pensamentos da pessoa? Como expressa os seus pensamentos para se comunicar de forma mais eficaz?</p>	
Descrição do exercício	
<p>Os participantes em grupos de três discutem as condições necessárias para uma comunicação mais eficaz. O mesmo tópico é apresentado por três pessoas, o que, por design, leva a três respostas diferentes, mas semelhantes. Apresentam os resultados do trabalho dos seus grupos à totalidade do grupo.</p> <p>Os participantes observam de que forma a clareza e a precisão da fala afetam a eficácia da comunicação. Os participantes observam que estas são uma condição básica para uma comunicação eficaz em equipa.</p>	

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Papel e canetas	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante deteta áreas-chave da sua própria eficácia na comunicação dentro da equipa	
Instruções para os participantes	
<p>Faça uma auto-avaliação da sua própria expressão clara de pensamentos nos seguintes aspetos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Falar sobre fatos• Falar sobre o que sente/sobre as suas emoções• Falar sobre aspetos da sua própria personalidade• Falar sobre necessidades• Falar sobre intenções• Falar sobre opiniões <p>Classificar-se em cada aspeto numa escala de 1 a 5, sendo: 1 - nível mínimo, compreensão intuitiva 5 - nível de peritos, elevada competência na matéria</p> <p>Sentem-se em grupos de três para partilhar as observações sobre o exercício. Cada pessoa deve especificar uma ou mais áreas para o desenvolvimento especial de habilidades de clareza de discurso/fala.</p>	
Descrição do Exercício	
Trabalho individual: os participantes avaliam a eficácia da sua comunicação em áreas-chave selecionadas do trabalho em equipa. Fazem esta avaliação baseando-se nos critérios fornecidos pelo instrutor.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício	
Trabalho em pares, discussão em círculo, grupo inteiro	
Divisão dos participantes	
Os participantes escolhem os seus pares de acordo com a semelhança das cores das suas roupas - cores e tons mais semelhantes em cada par.	
Materiais	Duração
Folhas de papel com frases utilizadas no exercício.	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante utiliza comunicação baseada em fatos, compreende a sua importância na comunicação efetiva em equipa.	
Instruções para os participantes	
<p>Analisar as frases seguintes em pares. Escolha as frases (ou excertos de frases) que declaram os fatos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estava a chover quando chegaram a casa da família da sua esposa.• A mãe dele abriu um frasco de geleia de laranja com um sorriso.• Ele estava a rir em voz alta enquanto ela fazia caretas.	

- Andar descalço na neve não é saudável.
- Qualquer pessoa que utilize pratos descartáveis não é ambientalista.
- A solução mais estúpida para este problema foi apresentada por Hans.
- Aos domingos, os sinos tocam em todas as igrejas.
- As crianças pequenas são incapazes de julgar adequadamente.
- O ciclismo é perigoso para os idosos.
- Ontem, quando ele estava a 15 km de sua casa, furou um pneu e atrasou-se meia hora.
- O caminho de regresso para o resort foi terrível devido a uma tempestade de inverno.
- Não gosto quando ela se atrasa; fico sempre tão desiludido.
- Eu tenho me sentido melhor desde que parei de comer queijo.
- As passeadeiras para os peões são seguras.
- As árvores produzem oxigênio através da fotossíntese.
- Nos últimos anos, cerca de 70% dos insetos na Europa entraram em vias de extinção.
- Quando as abelhas se extinguem, a terra corre perigo de extinção.
- Não há leite no armário da cozinha.
- Deverias ter melhores resultados na conclusão dos teus projetos.

Apresente os resultados do seu trabalho. Vamos analisar em conjuntos quais as frases que servem de exemplo de falar sobre fatos. O que te parecem? Que resultados obtemos na nossa relação com o interlocutor quando falamos de fatos?

(somos encarados como indivíduos meticolosos, sabemos do que estamos a falar, formulamos pensamentos com clareza). Quando falamos de fatos, o que estamos a convidar a outra parte a fazer? (a considerar fatos, gerar soluções, fazer sugestões).

Descrição do Exercício

O instrutor convida os participantes a trabalhar em pares. Os participantes analisam um conjunto de frases fornecidas e selecionam as frases que incluem fatos.

De seguida, trabalhando em círculo, os participantes apresentam os resultados da sua análise e sistematizam o conhecimento dos valores do uso dos fatos na comunicação, expressando pensamentos.

O instrutor analisa cada sugestão juntamente com o grupo, rejeitando declarações incorretas.

He collects on the board the statements that include facts:

- Estava a chover quando chegaram a casa da família da sua esposa.
- A mãe dele abriu um frasco de geleia de laranja com um sorriso.
- Ele estava a rir em voz alta enquanto ela fazia caretas.
- Ontem, quando ele estava a 15 km de sua casa, furou um pneu e atrasou-se meia hora.
- Não gosto quando ela se atrasa; fico sempre tão desiludido.
- As árvores produzem oxigênio através da fotossíntese.
- Nos últimos anos, cerca de 70% dos insetos na Europa entraram em vias de extinção.
- Não há leite no armário da cozinha.

Trabalhando em conjunto, os participantes chegam a uma conclusão relativamente ao valor da comunicação baseada em fatos e nos seus aspetos positivos na cooperação em equipa.

PLANO

Título	
Como expressar os seus pensamentos e ser compreendido. Evitando cometer erros na comunicação.	
Materials	Duração
Flip chart, printouts, canetas, marcadores	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho em par com uma apresentação para a totalidade do grupo.	
Divisão dos participantes	
Os participantes trabalham em pares com as pessoas que conhecem melhor, sentem maior afinidade ou com quem têm mais coisas em comum.	
Materiais	Duração
Breves instruções em pequenas tiras de papel.	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes eliminam as distrações de comunicação tornando-a mais positiva e amigável.	
Instruções para os participantes	
<p>Trabalhando em pares, prepare uma apresentação de um minuto (uma cena), na qual um de vocês será a pessoa que fala (sem um papel) sobre o seu passatempo, enquanto o outro terá uma tarefa. Esta tarefa será de desempenhar o papel, descrito na tira de papel desenhada, da pessoa que comete erros na comunicação com a outra pessoa. Em seguida, troque os papéis e prepare outra cena, a partir de outra tira.</p> <p>Cada par tem cerca de 5 minutos para preparar, depois os pares apresentam duas cenas/apresentações de comportamento errôneo para o resto do grupo. A tarefa dos outros é identificar o erro que foi incluído nas cenas. O instrutor vai apontando os nomes do comportamento errôneo no flip chart.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Continua a fazer perguntas, muitas perguntas - de vários tópicos/abertos, fechados - muitas perguntas2. Está a ouvir o participante, mas não responde verbalmente - inconsistência da comunicação verbal e não verbal3. Levanta a sua voz, é muito decisivo, responde com frases curtas - tensão4. Precisa que o participante lhe diga algo, e quando ele/ela começa, você pergunta com persistência - pressão5. Apenas coloca perguntas fechadas, o efeito de interrogatório.6. Está a dar conselhos - «Neste caso, seria melhor se tu»... «Fá-lo assim»..., «Irá definitivamente alcançá-lo se»... - aconselhamento7. Está a apontar os erros do participante - «Falas muito silenciosamente», «Muito alto», «Com pouca clareza», «Falas sem pensar».8. Estás a falar e estás em contato com a pessoa com quem estás a falar, mas estás agitado, algo te está a desconcentrar é como se estivesses em outro lugar.9. Estás a comparar - «Alguém sabia disso, e tu?» - diferenciação10. Estás a fazer uma pergunta e a responder a ti próprio; outra pergunta, o participante está a tentar responder - estás a responder por ele/ela - não estás á espera de uma resposta, nenhuma sensação de envolvimento por parte do participante11. Adotas um tom solicitador e afetuoso - convidando o participante a compartilhar a sua experiência - tomando liberdades com a outra pessoa12. És muito mandona, insistindo firmemente com o participante, perguntado: «Senhor/Senhora, temos apenas dois minutos para resolver o problema!» - pressão <p>Perguntas de reflexão sobre o exercício: De que forma é que os erros de comunicação por parte do interlocutor o afetaram enquanto orador? De que forma é que esses erros limitam a pessoa que os comete e de forma limitam o interlocutor em termos de comunicação eficiente e positiva no seio da equipa.</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes desenham tiras de papel com descrições da cena a ser trabalhada. Em pares, a pessoa A e a pessoa B alternam-se desempenhando os papéis da pessoa que comete um erro e da	

pessoa que simplesmente interpreta o seu papel, e apresentam o comportamento errado. Os restantes membros do grupo são convidados a decifrar o erro que o representante está a cometer. O instrutor aponta as sugestões do grupo (quais os erros de comunicação detetados pelos participantes). O grupo analisa a forma como os erros de comunicação afetam a eficácia da comunicação positiva da equipa.

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho em par	
Divisão dos participantes	
O ideal seria ter os mesmos pares do exercício anterior	
Materiais	Duração
Printouts com exemplos de reações aos erros de comunicação por parte do interlocutor	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> Os participantes lidam com comportamentos negativos (erros, distrações) por parte do interlocutor. 	
Instruções para os participantes	
<p>Todos os pares reencenam as suas cenas em simultâneo (sem as mostrarem uns aos outros). Quando um dos participantes do par estiver a desempenhar o seu papel, a tarefa do outro será de responder com uma das seguintes frases (escrita no flip chart pelo instrutor)</p> <ul style="list-style-type: none"> Por favor, ouça-me até eu terminar. Eu não sei se me quer ouvir. Eu gostaria de terminar a minha história. Acho o seu comportamento perturbador. Sinto-me irritado. Não sei se me queres ouvir, mas gostaria de terminar a minha história. Acho que o que está a fazer é perturbador. Concordámos que me iria ouvir. <p>De que forma é que o uso dessas frases funcionou na interpretação dos papéis (cometendo erros)? Restaurou a clareza da comunicação entre vocês? Que nome daria a este grupo de frases? (expressar pedidos, expressar intenções, falar sobre emoções). Em que situações da sua vida as poderia utilizar de forma a aumentar a eficácia e o efeito positivo da sua comunicação? A seu ver, o uso destas frases estabelece uma comunicação positiva no trabalho de equipa?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes em pares exercem novamente as funções do exercício anterior. O exercício é realizado por todos os pares em simultâneo. Os participantes que a um dado momento não tenham um papel são convidados a responder com frases fornecidas pelo instrutor. Descubrem a possibilidade de restaurar a clareza na comunicação usando ferramentas tais como: expressar pedidos, expressar intenções e falar sobre as emoções.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício			
Trabalho individual			
Divisão dos participantes			
-			
Materiais		Duração	
Um questionário impresso para cada participante.		40 mins	
Resultados Específicos			
<ul style="list-style-type: none">Participants notice typical errors in their own communication; it allows them to avoid the mistakes.			
Instruções para os participantes			
<p>Esforce-se para averiguar a sua tendência em cometer erros que impedem outros de entender a sua comunicação no dia a dia. A comunicação eficaz depende igualmente da condição do destinatário. Quando você se apercebe dos erros que comete, consegue eliminá-los mais facilmente.</p> <p>Leia cada declaração e indique a resposta correta para as suas próprias informações.</p>			
Erro	Nunca	Por vezes	Regularmente
Fazer sucessivamente várias perguntas sem ouvir a resposta.			
Ausência de comunicação não-verbal			
Pressionar			
Colocar perguntas fechadas			
Responder às suas próprias perguntas			
Extremamente educado, coerência			
Excesso de autoritarismo			
Apontar os erros do participante			
Aconselhar			
Desviar o assunto da conversa			
<p>Se alguém estiver disposto a partilhar os resultados depois de responder às perguntas, está à vontade para o fazer. Caso contrário, seria importante incentivar a trabalhar na eliminação desses comportamentos no dia a dia.</p> <p>Por último, convido-o a escrever as suas conclusões e as suas respostas à pergunta: de que forma é que evitar os erros de comunicação melhora a nossa comunicação no trabalho em equipa?</p>			
Descrição do exercício			
Os participantes preenchem um breve questionário, relacionado com os erros de comunicação, para analisar as suas próprias tendências de os cometer. O instrutor convida os voluntários a partilhar as suas reflexões. Ele incentiva todos a procurar evitar esses erros de comunicação para que consigam ter uma comunicação positiva em equipa.			

PLANO

Título	
Comunicação positiva: transmitir intenções de forma positiva	
Materiais	Duração
Flip chart, folhas A4, canetas	Pelo menos 120 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de três, grupo inteiro.	
Divisão dos participantes	
Os participantes agrupam-se de acordo com o comprimento do seu cabelo: o propósito é formar grupos de pessoas com cabelo curto e cabelo comprido.	
Materiais	Duração
Printouts, flip chart, marcadores	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Os participantes identificam as diferenças na formulação das intenções e as consequências de sua ocorrência	
Instruções dos participantes	
<p>Compartilhe com o seu grupo o resultado que espera deste workshop.</p> <p>No exercício, concentre-se na forma linguística das respostas que vão surgindo. Aponte alguns exemplos de declarações relacionadas com o que a maior parte das pessoas mais se importa ou considera importante.</p> <p>Sinta-se à vontade para dar exemplos, vou escrevê-los no quadro.</p> <p>Qual é o formato linguístico da intenção? (na primeira pessoa do singular, uso das palavras «eu importo-me», «eu quero», «eu espero», «eu preciso», etc.).</p> <p>Nos próximos exercícios iremos analisar a linguagem da intenção e o significado da intenção.</p>	
Descrição do Exercício	
<p>Em grupos de três, os participantes expressam as suas expectativas em relação ao workshop. Escrevem formulários linguísticos (por exemplo, "Eu gostaria de aprender"..., "Seria interessante importar aprender"..., ". «O que quero dizer é»...). Os diferentes formulários utilizados pelos participantes são resumidos pelo instrutor no flip chart. Por fim, lê-os e intitula-os como «Intenções». São formulários linguísticos de trabalho para expressar intenções. Vamos praticá-los e desenvolvê-los ao longo do workshop de forma a incluí-los como ferramentas para melhorar a eficiência da comunicação positiva em equipa.</p>	

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho com o grupo inteiro	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Tiras de papel imprimidas com exemplos de intenções.	40 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Participante identifica formas positivas de expressar as suas intenções	
Instruções para os participantes	
<p>Todos deveriam desenhar uma frase numa tira de papel. Levanta-te. Conhece as outras pessoas do grupo e lê o texto da tira dirigindo-te à pessoa que vais conhecer. A pessoa a quem o texto é dirigido talvez responda, de forma a que resulte numa conversa curta. De seguida, o destinatário</p>	

transforma-se no remetente, e lê o seu texto. A seguir, ele ou ela passa para a próxima pessoa. Faça este exercício com o maior número possível de pessoas do grupo.

Podem trocar as cartas de vez em quando.

Gostaria de falar contigo hoje sobre...

1. Vim apresentar-te uma ideia.
2. Quero contar-te porque é importante para mim.
3. Eu tenho informações/propostas importantes/interessantes para ti hoje.
4. Pedi-vos para nos encontrarmos porque o prazo para tomarmos uma decisão sobre o nosso projeto está a terminar.
5. Gostaria de falar consigo hoje para lhe perguntar em que vai a situação relacionada com o próximo prazo para a conclusão da nova fase do nosso projeto.
6. Gostaria de o convidar para falarmos sobre a minha ideia.
7. Sugiro que voltemos ao que é mais importante.
8. O intuito do meu telefonema é perguntar sobre determinados detalhes para saber qual a melhor forma de me preparar para o nosso encontro.
9. Estou ansioso para lhe contar as boas notícias de hoje.
10. A meu ver, a melhor opção para a nossa ação de hoje é...
11. Só ofereço aos meu colegas soluções comprovadas.
12. Preciso de ter uma conversa contigo, porque devíamos ver o problema juntos. Eu reuni dados e quero marcar uma reunião.

Questões para abordar em círculo:

- Como te sentiste depois dos meetings?
- Qual foi a tua reação ao ouvir a pergunta da pessoa que conheceste?
- O que escutaste encorajou-te a fazer o quê?

Expressar intenções coloca o interlocutor à vontade e dá um rumo à conversa. Ajuda a expressar pensamentos relacionados com o tópico, dando abertura para que possam surgir. Também fortalece a intenção do orador de expressar a sua intenção e permite o desenvolvimento de uma comunicação positiva em equipa.

Descrição do exercício

Os participantes reúnem-se numa sala para breves trocas em pares. Lêem o texto das suas cartas para o seu par, interagem rapidamente e de seguida passam para a próxima pessoa. Observam o impacto que o texto de do pedaço de papel exerce sobre eles (a intenção expressa pelo interlocutor); utilizam a comunicação positiva - expressando a sua intenção. Juntos, refletem sobre o benefício de expressar as intenções na esfera da comunicação positiva em equipa.

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício

Trabalho individual, em par, discussão em grupo

Divisão dos participantes

-

Materiais

Folhas de papel e canetas, inícios de frases que descrevem intenções escritas no flip chart.

Duração

40 mins

Resultados Específicos

- O participante toma consciência das suas intenções, entende a sua relevância para a comunicação positiva na cooperação em equipa, utiliza expressões modelo de intenções.
-

Instruções para os participantes

Pense nas áreas que são importantes para o trabalho em equipa. Pense do que se trata, do que você se preocupa, o que gostaria de alcançar, o que você não quer, o que o faz feliz e o que você mais deseja. Faça uma lista de quinze intenções que cobrem estas áreas principais (por exemplo, «Eu quero sinergia», «Para mim os bons relacionamentos são importantes», «Eu quero aprender», «Eu quero me comunicar de uma forma positiva»). Sente-se em par e leia as suas intenções sem comentários adicionais ou discussão, expresse-as apenas em voz alta.

Utilize estes inícios de frase:

- Eu preciso para mim
- Eu importo-me com
- Eu quero
- Para mim é importante
- Eu quero menos
- Eu quero mais
- Para mim é importante

Conversa em círculo:

Que intenções escreveste?

Em que situações de equipa, qual a finalidade para a qual podem ser utilizadas?

(para agilizar a comunicação, para não perder/esquecer a direção do fluxo da conversa, para si mesmo - para organizar os seus pensamentos antes de os expressar, para garantir resultados positivos em equipa)

Descrição do exercício

Os participantes apercebem-se das suas intenções em áreas significativas para o bom desempenho em equipa e aponta-as. Em seguida, lêem-nos em voz alta ao seu par, de forma a incorporar firmemente as intenções em suas mentes. Depois, os voluntários sentam-se num círculo, lêem os exemplos das suas próprias intenções e partilham reflexões sobre a sua descoberta. Juntos, eles refletem sobre a utilidade das intenções conscientes na vida cotidiana da equipa, especialmente para obter uma aura positiva de cooperação em equipa, construindo um futuro promissor em equipa.

PLANO

Título	
Feedback do desenvolvimento na comunicação em equipa	
Materiais	Duração
Tiras de papel com exemplos de intenções, flip chart, marcadore, folhas, canetas.	Pelo menos 90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho de grupo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Bolas de papel (20-30 pedaços).	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante conhece os princípios do feedback efetivo	
Instruções para os participantes	
<p>Alinhar um grupo de um lado da sala. Um voluntário fica do outro lado da sala. São-lhe dadas bolas de papel. Pode ter um ajudante que lhe passa as bolas. O representante do grupo coloca um objeto no chão num local da sua escolha. O voluntário tem três lançamentos de teste com uma bola para tentar acertar nesse objeto. Mais tarde, o voluntário fica de costas para o objeto e para as pessoas do grupo.</p> <p>O voluntário atira as bolas de papel para atrás dele/dela e a sua tarefa consiste em acertar no objeto. O grupo pode apoiar-lo e ir dando dicas, se quiserem.</p> <p>Perguntas para o grupo: De que forma apoiaste o voluntário? Quais os comportamentos que exibiste? De que forma alteraste o teu comportamento e porquê?</p> <p>Perguntas para o voluntário: Qual o comportamento do participante que mais te ajudou e qual foi o comportamento que mais te incomodou? O que é que para ti foi demais, e o que é que para ti soube a pouco? De que forma é que o feedback construtivo melhora a comunicação positiva em equipa?</p> <p>Pontos para concluir: Informação deve ser dada o quanto antes após o comportamento. Não deve incluir julgamentos. Deve estar relacionada com comportamento. Deve ser direta e desprovida de redundância. Deve reforçar o que é bom e corrigir lacunas.</p>	
Descrição do exercício	
<p>O grupo alinha-se em só um grupo de num lado da sala. Um voluntário fica do outro lado da sala. São-lhe dadas bolas de papel. Pode ter um ajudante que lhe passa as bolas. O representante do grupo coloca um objeto no chão num local da sua escolha. O voluntário tem três lançamentos de teste com uma bola para tentar acertar nesse objeto. Mais tarde, o voluntário fica de costas para o objeto e para o grupo. O voluntário atira as bolas de papel para trás dele/dela e a sua tarefa consiste em acertar no objeto. O grupo pode apoiá-lo e dar dicas se assim quiserem.</p> <p>A conversa inclui a experiência e as dicas sobre o feedback dos participantes.</p> <p>De seguida, eles tentam aplicar a motivação na cooperação em equipa com o intuito de construir uma comunicação positiva na equipa.</p>	

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
Os participantes são correspondidos de acordo com a regra: Eu trabalho com quem eu menos trabalhei até agora	
Materiais	Duração
Papel e caneta.	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante pode dar feedback de reforço	
Instruções para os participantes	
<p>Sentem-se em grupos de três. Cada um de vocês deve desenhar uma imagem num pedaço de papel. Nesta tarefa, nem o conteúdo nem a qualidade artística são importantes. Simplesmente desenhe o que lhe vier à cabeça.</p> <p>Quando todos tiverem desenhado uma imagem, compartilhe como se sentiu enquanto desenhava. De seguida, concentre-se em dar feedback de apoio. Ignore quaisquer aspeto negativo do desenho. Reforce tudo o que notar que possa ser suportado.</p> <p>Utilize expressões tipo:</p> <p>"Eu gosto..."</p> <p>"A mim é me conveniente"...</p> <p>"Tenho a impressão que"...</p> <p>"Sinto-me"...</p> <p>"Desperta em mim"...</p>	
<p>Quando todos tiverem terminado o exercício, partilhem as vossas emoções.</p>	
<p>Como te sentiste ao receber o feedback de apoio?</p> <p>O que te apeteceu fazer na altura?</p> <p>O que mudou em ti quando o recebeste?</p> <p>Como é que o feedback construtivo melhora a comunicação positiva efetiva da equipa?</p>	
<p>O feedback de apoio direciona a atenção para os pontos fortes e para os recursos. Ajuda-o a olhar de forma mais positiva para a sua posição.</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes em grupos de três dão um feedback reforçado uns aos outros sobre o sorteio feito por cada participante. Durante o debate, prestam atenção ao efeito do reforço do feedback. Em seguida, procuram motivação para aplicá-lo na cooperação em equipa de forma a construir uma comunicação positiva na equipa.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
Os participantes são correspondidos de acordo com a regra: Eu trabalho com quem eu menos trabalhei até agora.	
Materiais	Duração
-	30 mins

Resultados Específicos
<ul style="list-style-type: none"> Os participantes sabem dar feedback utilizando formas de comunicação adequadas para feedback evitando erros
Instruções para os participantes
<p>Conta uma história da tua escolha relacionada com a tua vida profissional ou privada, cujo valor para ti tenhas dificuldade em avaliar (algo aconteceu e até hoje não sabes o que pensar sobre isso). Descreve o teu envolvimento e o papel dos outros, bem como o contexto situacional. Convida as outras pessoas do grupo a te darem o seu feedback usando o conhecimento dos exercícios que fizeram até agora.</p> <p>Utiliza mensagens «eu», a linguagem de reforço e correção, e não tenhas medo de partilhar as tuas observações com base na tua intuição.</p> <p>Quais foram os benefícios por receberes comentários dos outros membros do teu grupo? Por que razão é que o feedback é chamado de presente? É possível simplesmente pedir feedback? O que é que dá? Como pode o feedback estabelecer relacionamentos? Até que ponto é que usas o feedback no teu dia a dia, no trabalho/equipa e o que é que ele te oferece? De que forma é que o feedback construtivo melhora a comunicação positiva efetiva da equipa?</p>
Descrição do exercício
<p>Os participantes em grupos de três oferecem-se uns aos outros um feedback equilibrado, claro e construtivo, evitando erros. De seguida, procuram uma motivação para o aplicar na cooperação em equipa e construir uma comunicação positiva na mesma.</p>

PLANO

Título	
Comunicação Positiva: utilização do modo de opinião; evitando julgamentos.	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, cópias impressas	Pelo menos 90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de exercício	
Trabalho em grupos de quatro	
Divisão dos participantes	
Contagem até três (com doze pessoas num grupo)	
Materiais	Duração
Frases imprimidas para serem usadas em grupos	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> O participante reconhece os aspetos negativos da comunicação de julgamento, compreende o seu impacto negativo nas relações em equipa e evita que aumente a quantidade de comunicação positiva na equipa. 	
Instruções para os participantes	
<p>Sentem-se em pequenos círculos de quatro pessoas. Leiam as frases das cartas uns aos outros. Note quais as emoções suscitadas em si, que reações sente vontade de ter, quer sejam mensagens</p>	

de apoio, encorajadoras ou o oposto. Escreva as suas observações sobre a forma como as frases o afetam.

1. Não vai funcionar.
2. Outros fazem isso de maneira diferente.
3. É inútil
4. Não há hipótese.
5. É muito difícil.
6. Não pode ser feito dentro desse prazo.
7. Esta é a melhor solução.
8. Pode ser feito de forma mais rápida e eficaz.
9. Esta proposta não é boa.
10. Não pode ser feito assim.
11. É melhor fazê-lo á minha maneira.
12. Não leva a nada.

Os grupos são convidados a partilhar as suas observações, reflexões. Vou escrevê-las no flip chart.

O que contêm estas frases? Que nome daria a estas frases? Como trabalham nos outros, na relação com eles? Criam uma comunicação positiva?

Criam uma comunicação positiva em equipa?

Note que o uso de julgamentos na linguagem de conversação dificulta o diálogo, bloqueando-o, e pode fazer vir ao de cima posições opostas e conflitos interpessoais. Vale a pena evitar essas formas linguísticas para aumentar a qualidade e a natureza positiva de sua expressão de pensamentos. As formas linguísticas que poderão ser utilizadas para as substituir serão exercidas no próximo exercício.

Descrição do exercício

Participantes trabalham em grupos de quatro. Lêem exemplos de frases que contêm julgamentos. Dedetam a sua natureza destrutiva. Decidem de evitá-las na sua comunicação diária da equipa.

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício

Trabalho em grupos de quatro

Divisão dos participantes

Os participantes trabalham no mesmo grupo que no exercício anterior.

Materiais

Inícios de declarações imprimidas para praticar.

Duração

30 mins

Resultados Específicos

- Participante recorre à comunicação positiva, evita julgamentos, usa opiniões.

Instruções para os participantes

Use as frases do exercício anterior como material inicial. Crie dois exemplos de uma mensagem alternativa não-julgadora (construtiva) para cada um deles, com conteúdo semelhante, usando fórmulas que começam com palavras tais como estas:

- "Tenho a sensação que..."
- "Parece-me que..."
- "Na minha opinião..."
- "Da minha experiência..."
- "Do meu ponto de vista..."
- "Sugiro uma solução que envolva..."
- "Vejo tal possibilidade..."
- "A meu ver..."

Escreva-os e prepare-se para os apresentar aos outros.

Uma vez concluída essa tarefa:

Sinta-se à vontade para apresentar os resultados ao grupo. Os exemplos serão escritos no flip chart.

Debate

O que tens a dizer sobre estes exemplos? Que emoções te evocam?

Encorajam-te a fazer algo? O quê?

De que forma apoiam a expressão eficaz dos pensamentos das pessoas envolvidas na conversa?

Eles criam uma comunicação positiva dentro da equipa?

Descrição do exercício

Os participantes criam mensagens-opiniões alternativas para os avaliadores. Usam o modelo fornecido pelo instrutor. Apercebem-se da relevância de usar opiniões para a eficácia da comunicação positiva em equipa em vez de avaliações construtivas.

EXERCÍCIO 3

Tipo de exercício	
Trabalho individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Papel, caneta, flip chart, marcadores	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante sabe como remover julgamentos da sua linguagem	
Instruções para os participantes	
<p>Observe em que áreas do trabalho em equipa você usa julgamentos. Você pode facilmente encontrar essas áreas quando coloca a seguinte pergunta: «Em que relacionamentos/tópicos/partes da vida me é mais difícil comunicar?» Escreva para si mesmo dez exemplos destes numa folha de rascunho.</p> <p>Use o início das frases, iniciando uma forma construtiva de expressão - opiniões, transformando as avaliações previamente usadas em opiniões:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Sinto que»...• «Parece-me»...• «Na minha opinião»...• «Da minha experiência»...• «Do meu ponto de vista»...• «Sugiro uma solução que envolva»...• «Vejo tal possibilidade»...• «A meu ver»... <p>Responda às perguntas:</p> <p>Quais os relacionamentos onde serei mais bem entendido se eu remover julgamentos da minha linguagem?</p> <p>Que questões me serão mais fáceis de lidar quando eu remover julgamentos da minha linguagem?</p> <p>A minha a minha percepção positiva pelos outros aumentará devido a isso?</p> <p>Resumindo num círculo. Os voluntários tomam a palavra.</p> <p>De que forma é que evitar julgamentos beneficia a comunicação eficaz e a expressão de pensamentos?</p> <p>Que fatores na sua vida poderiam ser menos frequentes e mais comuns caso evitasse julgamentos?</p>	

Descrição do exercício

Os participantes fazem insights sobre até que ponto usam julgamentos nas suas próprias vidas. Convertem as frases de julgamento mais comumente utilizadas em opiniões usando frases iniciais fornecidas pelo instrutor. Eles fazem um resumo entendendo o valor de se usar opiniões em vez de julgamentos, e os aspetos da percepção positiva da pessoa que se comunica desta forma pela equipa.

MÓDULO

Título
Lidar com o stress e com emoções negativas

PLANO

Título	
. Expressar emoções e dificuldades, reconhecer mensagens relacionadas com emoções produzidas por outros.	
Materiais	Duração
Flip chart, canetas, folhas A4	Pelo menos 30 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho em grupos de três	
Divisão dos participantes	
Livre	
Materiais	Duração
Um pedaço de papel com uma história para cada grupo.	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">Participante reconhece componentes emocionais manifestados na comunicação	
Instruções para os participantes	
<p>Leia a história no seu grupo de três. Analise a presença da linguagem das emoções nessa história. Observe quais as frases e as descrições que contêm emoções. Quais os tipos de comunicação (pré-defina-os) sobre emoções que estão incluídos nas histórias? Que emoções não são explicitamente nomeadas aqui?</p> <p>História 1 "Estás a tirar-me do sério," gritou ela. Ela inclinou-se para ele e fez-lhe um olhar ameaçador. «Já estou farta de ti», gritou ela, olhando enervada para a porta. "Não suporto a falta de assunto na tua conversa vazia. Vai-te embora, se quiseres. Pega nas tuas coisas e sai daqui ". Ele olhou para o chão e depois para ela, e depois para a porta . "Fico triste de ouvir isso vindo de ti. Quando gritas assim, fico com medo do que estou a ouvir. Também me sinto zangado quando gritas só porque falo demais. Gosto de falar; Também te quero contar sobre o meu dia. Se isso te deixa tão zangada, então deixa-me. Não suporto os teus gritos. Aqui ninguém grita assim como tu às 7 da manhã ".</p> <p>História 2 Ele ficou tão feliz quando a viu. As lágrimas brilharam nos seus olhos. Ele tirou-lhe o saco e deu-lhe a mão para a ajudar a saltar do comboio. Ele olhou para ela com alegria. Eles abraçaram-se. "Estou feliz por te ver. Senti a tua falta. Eu já estava com medo que não viesses , mesmo assim estávamos tão ansiosos por isto. A nossa última separação foi repleta de tristeza, lágrimas e dilemas, espero que os consigamos ultrapassar agora. Vamos tomar um chá, há um café tão bonito aqui perto, gosto de lá ir. Provavelmente vais gostar. Servem um delicioso chá de Ceilão ".</p>	

"Sabes que mais, não me apetece ir a lado nenhum neste momento. Estou cansada e preciso de dormir um pouco. Estou cansada da viagem. Não quero chá e não tenho vontade de ir ao café. Vamos para casa o quanto antes ".

Os grupos são convidados a partilhar as suas observações. Que frases emotivas encontras-te? Que emoções não são expressas nas histórias? Que efeito têm estas mensagens sobre os interlocutores? Até que ponto as emoções suportam/impedem a expressão clara?

As emoções dificultam a expressão clara dos pensamentos. As emoções têm prioridade no sistema neurológico e têm prioridade em envolver-nos. Se, além disso, não forem devidamente expressas ou não forem expressas de todo, podem causar dificuldades significativas na expressão clara dos nossos pensamentos.

Falaremos mais detalhadamente sobre os exemplos construtivos e destrutivos da comunicação das emoções no próximo exercício.

Descrição do exercício

Os participantes em grupos de três leem uma versão de uma história de duas pessoas. A tarefa é apontar expressões/frases com conotação emocional e indicar as emoções que estão presentes nas histórias, mas que não são claramente expressas. Trabalhando em grupos, usará o modelo de roda de emoção contendo cinco emoções principais: raiva, alegria, tristeza, medo, nojo, bem como emoções derivadas desses. Veja abaixo as frases marcadas que contêm emoções (Emoções não expressas estão entre parênteses):

"Estás a tirar-me do sério," gritou ela. Ela inclinou-se para ele e fez-lhe um olhar ameaçador. (raiva)

"Já estou farta de ti," gritou ela, olhando enervada para a porta. **"Não suporto a falta de assunto na tua conversa vazia. Vai-te embora, se quiseres. Pega nas tuas coisas e sai daqui "**. Ele olhou para o chão e depois para ela, e depois para a porta. (medo, tristeza)

"Fico triste de ouvir isso vindo de ti. Quando gritas assim, fico com medo do que estou a ouvir. Também me sinto zangado quando gritas só porque falo demais. Gosto de falar; Também te quero contar sobre o meu dia. Se isso te deixa tão zangada, então deixa-me. Não suporto os teus gritos. Aqui ninguém grita assim como tu às 7 da manhã ". (raiva)

Ele ficou tão feliz quando a viu. As lágrimas brilharam nos seus olhos. Ele tirou-lhe o saco e deu-lhe a mão para a ajudar a saltar do comboio. Ele olhou para ela com alegria. Eles abraçaram-se.

"Estou feliz por te ver. Senti a tua falta. Eu já estava com medo que não viesses , mesmo assim estávamos tão ansiosos por isto. A nossa última separação foi repleta de tristeza, lágrimas e dilemas, espero que os consigamos ultrapassar agora. Vamos tomar um chá, há um café tão bonito aqui perto, gosto de lá ir. Provavelmente vais gostar. Servem um delicioso chá de Ceilão ". (esperança)

"Sabes que mais, não me apetece ir a lado nenhum neste momento. Estou cansada e preciso de dormir um pouco. Estou cansada da viagem. Não quero chá e não tenho vontade de ir ao café. Vamos para casa o quanto antes ".(raiva, impaciência)

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalhar nos mesmos grupos de três do exercício anterior	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Folhas de papel e caneta	30 mins

Resultados Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Participante deteta as mensagens emocionais destrutivas; recorre à comunicação assertiva para restaurar a comunicação construtiva.
Instruções para os participantes
<p>Volte às mensagens emocionais de natureza destrutiva coletadas na tarefa anterior. Quais são as suas características? (julgamento, declaração, agressão). Na sua opinião, qual é qual? Encontre-as nas histórias.</p> <p>"Estás a tirar-me do sério," "Já estou farta de ti," "Não suporto a falta de assunto na tua conversa vazia. Vai-te embora, se quiseres. Pega nas tuas coisas e sai daqui ". "Se isso te deixa tão zangada, então deixa-me. Não suporto os teus gritos. Aqui ninguém grita assim como tu às 7 da manhã "</p> <p>Quais são as mensagens emocionais mais construtivas presentes nestas histórias e por quê? (primeira pessoa singular, «eu» mensagem, desabafando com alguém sobre as tuas emoções)</p> <p>"Fico triste de ouvir isso vindo de ti. Quando gritas assim, fico com medo do que estou a ouvir. Também me sinto zangado quando gritas só porque falo demais. Gosto de falar; Também te quero contar sobre o meu dia. Ele ficou tão feliz quando a viu. As lágrimas brilharam nos seus olhos. "Estou feliz por te ver. Senti a tua falta. Eu já estava com medo que não viesses , mesmo assim estávamos tão ansiosos por isto." "Sabes que mais, não me apetece ir a lado nenhum neste momento. Estou cansada e preciso de dormir um pouco. Estou cansada da viagem. Não quero chá e não tenho vontade de ir ao café. Vamos para casa o quanto antes "</p> <p>Quais são as características linguísticas destas mensagens construtivas que expressam emoções? Qual é o impacto de falar sobre si próprio, sobre as suas próprias emoções, sobre as emoções relacionadas com a tensão e com o stress? Qual a ação, que já detetou, que permite lidar de forma mais eficaz com as emoções e com o stress?</p>
Descrição do exercício
<p>Os participantes em grupos de três escolhem entre as histórias os exemplos de formas destrutivas e construtivas de falar sobre as emoções. Em conjunto e tendo em conta a comunicação sobre as emoções, eles decidem o que determina se uma mensagem é prejudicial e destrutiva ou benéfica e construtiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - comunicação utilizando a primeira pessoa do singular, - falar sobre emoções - falar com alguém referindo-se ao seu comportamento

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade			
Trabalho com o grupo inteiro.			
Divisão dos participantes			
-			
Materiais	Duração		
Folhas com os exemplos do exercício	30 mins		
Resultados Específicos			
<ul style="list-style-type: none"> • Participante utiliza comunicação construtiva que inclui emoções. 			
Instruções dos participantes			
nr	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Destrutiva</td> <td style="width: 50%;">Construtiva</td> </tr> </table>	Destrutiva	Construtiva
Destrutiva	Construtiva		

1	Estás a chatear-me com a tua conversa.	Sinto raiva, falas demais.
2	Tira as tuas coisas daqui.	Fico irritado/irritada só de ver as tuas coisas espalhadas por aqui.
3	Estás a semear o caos nesta sala.	Fico chateada/chateado quando semeias o caos na sala.
4	Fazes me sentir mal, nunca me ouves.	Sinto-me mal quando não me ouves.
5	Tens sempre de ter razão.	Fico get frustrado/frustrada quando queres ser dono/dona da razão.
6	Tu nunca lavas a loiça.	Sinto irritação quando não lavas a loiça.
7	Tu não sabes nada e estás armado/armada em esperto.	Tenho pena que estejas constantemente armado em esperto mesmo quando não tens noção de nada. Sinto raiva.
8	Dá-me um desconto, eu sei.	Sinto-me zangado/zangada. Sinto que me estão a dar um sermão. Eu sei.
9	Já estou farta/farto de ti.	Estou frustrado. Quero ficar sozinho.
10	Esquece lá isso, a culpa é tua.	Fico chateado quando continuas a fazer isso. Quero mudar as coisas.
11	Já não sei o que fazer, estás a tirar-me do sério. Vai-te embora.	Não sei o que fazer e sinto-me chateado. Quero que me deixes em paz.
12	Tenho que me ir embora, e não é por mim.	Tenho medo. Queria que as coisas tivessem sido diferentes.

Como será o seu trabalho e a sua vida quando começar a usar este tipo de mensagens para transmitir suas emoções? (haverá mais equilíbrio o que me permitirá transmitir os meus pensamentos com maior clareza; terei relacionamentos mais saudáveis)
 Como é que expressar estados emocionais o afeta? (ajuda a apresentar os pensamentos claramente)

Descrição do exercício

Os participantes recebem tiras de papel com exemplos de mensagens emocionais destrutivas e devem transformá-las em exemplos correspondentes de comunicação construtiva seguindo as regras:

- comunicação na primeira pessoa do singular,
- falar sobre emoções
- falar com alguém referindo-se ao seu comportamento

Exemplos de soluções:

- Sinto-me ansioso quando gritas.
- Sinto-me triste por causa da tua recusa.
- Sinto-me chateado quando mudas de ideia enquanto trabalhamos juntos.

PLANO

Título	
Lidar com emoções negativas – expressando necessidades	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, canetas, folhas de papel, impressões para os exercícios.	90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade
Trabalho em grupos de três, trabalho em círculo.

Divisão dos participantes

Os participantes são divididos de acordo com o comprimento dos seus cabelos: a ideia é formar grupos de pessoas com cabelo curto e longo.

Materiais

Histórias das emoções do exercício

Duração

30 mins

Resultados Específicos

- Participante sabe expressar as suas necessidades, usa a comunicação das necessidades de forma a reduzir o stress e as emoções negativas.

Instruções para os participantes

Lê novamente as histórias. Reflete sobre as necessidades que estão escondidas por trás das emoções nestas histórias. Menciona o nome dessas necessidades. Escreve mais necessidades seguindo o que tua intuição te está a dizer. Prepara listas de necessidades para serem apresentadas aos outros participantes e ao instrutor.

"Estás a tirar-me do sério," gritou ela. Ela inclinou-se para ele e fez-lhe um olhar ameaçador. (raiva) (necessidade de paz, ausência de tensão)

"Já estou farta de ti," gritou ela, olhando enervada para a porta. **"Não suporto a falta de assunto na tua conversa vazia. Vai-te embora, se quiseres. Pega nas tuas coisas e sai daqui "**.(necessidade de estímulo, silêncio, tempo para estar consigo mesmo)

Ele olhou para o chão e depois para ela, e depois para a porta .(Medo, tristeza) (necessidade de clarificar relação, necessidade de intimidade)

"Fico triste de ouvir isso vindo de ti. Quando gritas assim, fico com medo do que estou a ouvir." (necessidade de aceitação, autoexpressão)

"Também me sinto zangado quando gritas só porque falo demais. Gosto de falar; Também te quero contar sobre o meu dia." (necessidade de diminuir a tensão através do diálogo)

"Se isso te deixa tão zangada, então deixa-me. Não suporto os teus gritos. Aqui ninguém grita assim como tu às 7 da manhã "(raiva) (necessidade de segurança, necessidade de sentimento de pertença)

"Ele ficou tão feliz quando a viu". (necessidade de encontro, de se sentir perto, sentimento de pertença)

"As lágrimas brilharam nos seus olhos. Ele tirou-lhe o saco e deu-lhe a mão para a ajudar a saltar do comboio. Ele olhou para ela com alegria. Eles abraçaram-se." (necessidade de estar numa relação, necessidade de afeto)

"Estou feliz por te ver. Senti a tua falta. Eu já estava com medo que não viesses , mesmo assim estávamos tão ansiosos por isto." (necessidade de encontro, necessidade de alegria e plenitude na relação)

"A nossa última separação foi repleta de tristeza, lágrimas e dilemas, espero que os consigamos ultrapassar agora." (necessidade de segurança, necessidade de estar em paz um com o outro)

Vamos tomar um chá, há um café tão bonito aqui perto, gosto de lá ir. (necessidade de prazer, boa disposição, paz e tranquilidade)

Provavelmente vais gostar. (felicidade, amor) (necessidade de satisfazer os seus desejos)

Servem um delicioso chá de Ceilão.(esperança,necessidade de experiências positivas)

"Sabes que mais, não me apetece ir a lado nenhum neste momento. " (necessidade de repouso,paz, segurança)

"Estou cansada e preciso de dormir um pouco. Estou cansada da viagem." (necessidade de estar em casa)

"Não quero chá e não tenho vontade de ir ao café. Vamos para casa o quanto antes ". (raiva,impaciência) (necessidade de gratificação rápida, focu num determinado objetivo)

Que necessidades não foram expressas nestas cenas? (Colete os resultados do trabalho do grupo, apresente a versão entre parênteses)

Como pode a expressão das necessidades diminuir o stress melhorar a forma de lidar com as emoções? (aumenta a eficiência e clareza, velocidade)

Quais poderiam ter sido os resultados caso as necessidades tivessem sido expressas de forma imediata? (velocidade de comunicação, definição de limites, satisfação das necessidades)

Descrição do exercício

Os participantes analisam cenas familiares para as necessidades expressas/não expressas. Os grupos de três apresentam ao grupo as necessidades que os participantes detetaram nas cenas; consideram o valor de expressar as necessidades em lidar com o stress e com as emoções. Descubrem a conexão existente entre emoções difíceis e stress, e necessidades não expressas.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade

Trabalho em par

Divisão dos participantes

Os participantes agrupam-se para trabalhar com pessoas que não sejam os mesmos grupos de três do exercício anterior.

Materiais

Flip chart, canetas, folhas A4

Duração

30 mins

Resultados Específicos

- Participante consegue formular mensagens expressando necessidades, entende como tal comunicação previne a ocorrência de emoções difíceis em relacionamentos, reduz o stress.

Instruções para os participantes

Cada par deve preparar seis exemplos de mensagens expressando necessidades com base nas histórias do exercício anterior. Use este início de frases :

- "Eu preciso..."
- "Por favor..."
- "Eu quero..."
- "Eu gostaria de..."
- "Eu preferia..."
- "Seria bom para mim..."
- "Sentir-me-ia melhor se..."

Apresente os resultados do seu trabalho aos outros. Vou escrever alguns exemplos no flip chart (aqueles que diferem dos outros).

O que ganhamos por expressar as necessidades? (mais clareza, proximidade e ordem nas relações)

Por que é que se pode concluir que a expressão das necessidades aumenta a eficácia da comunicação e, conseqüentemente, reduz o nível de tensão emocional e o stress?

Como é que podes usar esse conhecimento nos teus relacionamentos profissionais?

Descrição do exercício

O grupo prepara alguns exemplos de declarações captando as necessidades por trás das emoções com base nas histórias. De seguida, analisam a importância de comunicar as necessidades na redução do stress e da tensão emocional.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho em par	
Divisão dos participantes	
Trabalhar com pessoas com as quais os participantes tiveram menos interação durante os exercícios anteriores	
Materiais	Duração
Folhas A4, flip chart, marcadores	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante sabe como cuidar das necessidades dos outros nos relacionamentos.	
Instruções para os participantes	
<p>Prepare uma breve cena onde você, e as pessoas que se conhecem e têm algum tipo de relacionamento (pessoal, profissional), descubrem as suas necessidades. Por exemplo, quando precisa de comprar um carro novo, ou mudar a forma como a sua equipa funciona. Pessoa A expressa-se (como nas histórias) de forma emocional, pessoa B pergunta sobre as necessidades e fala sobre as suas próprias necessidades:</p> <p>"Penso que deveríamos comprar um carro novo. Este já está muito velho, já estou farto dele."</p> <p>"Ok, e o que é que mais precisas agora que reparaste nisso?" (as necessidades)</p> <p>"Eu preciso de algo mais rápido e confortável para ir para o trabalho."</p> <p>"Ok. Eu entendo, contudo não tenho tempo para falar sobre isso agora, preciso de terminar uma tarefa. Podemos falar sobre isso mais tarde?"</p> <p>Depois de prepararem as cenas, os pares apresentam-nas aos outros.</p> <p>Como foi perguntar sobre as necessidades?</p> <p>Como foi falar sobre as necessidades funcionou?</p> <p>Falar sobre as necessidades pode reduzir a tensão emocional e o stress?</p> <p>Em que situações da sua vida ou trabalho pode usar esse conhecimento e essa capacidade de falar sobre as suas necessidades? De que forma é que essa habilidade afeta a sua capacidade de lidar com o stress com as emoções mais difíceis?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes apresentam uma cena descrevendo as necessidades. Baseiam-se nas histórias dos exercícios anteriores. Apresentam ao grupo e desenvolvem a capacidade de falar sobre as necessidades, bem como de perguntar acerca delas. Dão-se conta da conexão existente entre falar sobre as necessidades e lidar com o stress e com as emoções mais difíceis. Inserem esta capacidade na sua vida profissional e pessoal.	

PLANO

Título	
Lidar com stress e emoções utilizando exercícios de respiração e visualização	
Materiais	Duração
Flip chart, marcadores, folhas de papel, canetas. Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira.	90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira.	20 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante usa a respiração diafragmática de forma a reduzir o stress e as emoções difíceis	
Instruções para os participantes	
<p>Coloque a mão no abdómen debaixo da costela. Inspire enquanto observa se o abdómen sobe. Se o fizer, é bom. Se não, então procure um modo de respiração para ativar este movimento. Quando todos dominarem este modo de respiração, seguiremos em frente.</p> <p>Endireita as costas, podes fechar os olhos. Podes pensar em qualquer coisa. Respira da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">- extrair o ar através do nariz,- expirar pela boca,- no final de cada respiração inalada, segurá-la e expirar,- não respire mais fundo do que habitualmente,- concentra a tua atenção na forma como o ar entra pelo nariz e sai pela boca; mantém a atenção na forma como o teu abdómen sobe e desce; conta as tuas respirações. <p>Faz as dez respirações ou termina o exercício quando eu der o sinal.</p> <p>É especialmente importante não respirar muito profundamente (muito mais profundamente do que o habitual).</p> <p>Após o sinal (10 respirações) proceder lentamente para a sua respiração normal.</p> <p>Senta-te num círculo.</p> <p>Que impressões tiveste ao praticar a respiração diafragmática?</p> <p>Que mudanças específicas notaste no teu corpo, pensamento, emoções?</p> <p>Como podes descrever estas modificações (tranquilizantes, calmantes, contacto consigo mesmo, alívio, leveza, liberdade)?</p> <p>Como pode esta prática funcionar em situações stressantes e emocionais? (redução)</p> <p>Em que situações se pode utilizar esta prática?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes realizam respiração diafragmática sob a orientação do instrutor. Trabalho individual. Em seguida, em um círculo, analisam os resultados, observam as mudanças que segundo eles a prática proporcionou. Tiram conclusões sobre a aplicação desta prática nas suas vidas.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de exercício	
Trabalho individual, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira.	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante visualiza o seu lugar seguro em situações de stresse e quando tem de lidar com emoções difíceis	
Instruções para os participantes	
<p>Senta-te numa almofada, (cobertor, cadeira). Endireita as costas, respira fundo e relaxa. Pensa numa ocasião em que te sentiste seguro, relaxado, calmo, feliz. Recorda o maior número possível de detalhes daquele momento da tua vida. Onde estavas, quem estava lá, como era a atmosfera, quais eram os sons, cores, cheiros, o que estavas a fazer, o que não estavas a fazer, como se comportavam as outras pessoas? Observa essas circunstâncias e o humor que sentiste. Regressa lá com a tua imaginação. Participa no evento novamente. Experimenta esse sentimento outra vez. Entra nesse estado e conscientemente experimenta-o novamente; se possível, mais intensamente. Nota a mudança na tua respiração, nas tuas emoções, nos teus pensamentos. Após alguns minutos no teu lugar seguro, quando tiveres estabelecido esse estado dentro de ti, abre os olhos e regressa à situação atual, mantendo esse estado interno positivo.</p> <p>Senta-te num círculo.</p> <p>Que impressões tiveste ao praticar a visualização?</p> <p>Que mudanças específicas notaste no teu corpo, pensamento, emoções?</p> <p>De que forma é possível descrever estas modificações (tranquilização, calmante, contato consigo mesmo, alívio, leveza, liberdade)?</p> <p>Como pode esta prática funcionar em situações stressantes e emocionais? (redução)</p> <p>Em que situações se pode utilizar esta prática?</p> <p>Tem em mente uma descrição do teu lugar seguro. Vai para lá e invoca esse estado empoderado do teu corpo e das tuas emoções quando precisares.</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes praticam a visualização do seu local seguro sob a orientação do instrutor. Trabalho individual. Em seguida, em um círculo, analisam os resultados, observam as mudanças que sentem que a prática proporcionou. Tiram conclusões a respeito da aplicação desta prática nas suas vidas.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho individual, em pares, em círculo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Folhas de papel, canetas	30 mins

Resultados Específicos
<ul style="list-style-type: none"> Participante utiliza a prática de redução de stress
Instruções para os participantes
<p>Pegue num pedaço de papel e descreva uma situação stressante, em termos emocionais, que foi desafiante para si.</p> <p>Analise-a novamente e escreva algumas (pelo menos 5) ideias principais sobre a situação, as pessoas envolvidas e você em particular. Em seguida, leia a descrição e ideias para o seu par. Em conjunto, respondam se a pergunta é verdadeira ou falsa, questionando as ideias que descrevem nas situações. Seja analítico e não hesite em questionar a validade das ideias. No fim, a pessoa que descreve pode decidir se é verdadeiro ou falso. No entanto, a sua tarefa é considerar a possibilidade de ser falsa.</p> <p>Senta-te num círculo.</p> <p>Que impressões teve ao praticar esta análise?</p> <p>Que mudanças específicas notou no seu corpo, pensamento, emoções?</p> <p>De que forma podem essas mudanças ser generalizadas (libertando a tensão, alívio)?</p> <p>Como pode funcionar esta prática em situações stressantes em termos emocionais? (redução)</p> <p>Em que situações pode utilizar essa prática?</p> <p>O que é que essa prática exige de si para lhe proporcionar alívio? (distância, capacidade de desafiar as suas próprias ideias).</p>
Descrição do exercício
<p>Os participantes escrevem em folhas de papel os pensamentos que os acompanham nas situações stressantes. Leem-nas aos seus parceiros. Juntos, consideram se os pensamentos são verdadeiros ou falsos. Analisam o efeito de afirmar a natureza falsa de pensamentos stressantes na redução de dificuldades internas causadas pelo stress e pelas tensões emocionais.</p>

PLANO

Título	
Redução do stress e das situações emocionais que causam tensão	
Materiais	Duração
Folhas de papel, flip chart, canetas Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira.	90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho Individual, trabalho em círculo	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Folhas de papel, canetas Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira.	30 mins
Resultados Específicos	

- Participante percebe a possibilidade de reduzir conscientemente o stress, libertando-o simbolicamente.

Instruções para os participantes

Escreva em folhas de papel um mínimo de cinco pensamentos que surgem quando está perante uma situação stressante. Seja honesto consigo mesmo. Não vamos lê-los em voz alta. Leia-os em concentração. A seguir, conscientemente, com o máximo de impulso possível, esmague aquele pedaço de papel contra uma bola. De seguida, desenrole-o e, colocando o máximo de energia possível, desfaça-o em pedaços pequenos, os mais pequenos quanto possível. Execute estas ações permitindo-se liberar a tensão. Permita-se fazer sons e até gritar.

Senta-te num círculo.

Que emoções sentiste enquanto escrevias esses pensamentos?

De que forma alteraste o teu estado quando os leste com atenção?

De que forma mudou o teu estado de espírito quando destruis-te as páginas que impulsionaram este comportamento?

Este tipo de prática tem um efeito de redução do stress?

Em que situações a podes executar?

Que benefícios te pode trazer?

Descrição do exercício

Os participantes escrevem em folhas de papel exemplos de pensamentos que aparecem nas suas mentes em situações stressantes. De seguida, destroem as cartas permitindo-se aliviar as suas emoções. Observam o efeito deste comportamento na redução do stress.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade

Trabalho em grupos de três

Divisão dos participantes

Livre

Materiais

Folhas de papel, canetas

Duração

30 mins

Resultados Específicos

- O participante planeja uma ação para resolver uma situação stressante

Instruções para os participantes

Sentem-se em grupos de três. Cada um de vocês deve escrever um exemplo de uma situação stressante da sua vida. Em seguida, trabalhem nesta sequência:

- uma pessoa lê a sua descrição de uma situação de stress,

- as outras pessoas fazem brainstorm de soluções, um mínimo de 15 (não avaliamos as ideias, podem ir além da compreensão tradicional de resolução de problemas, podem ser criativos, não convencionais, paradoxais); anote as soluções numa folha de papel.

- a pessoa que acaba de ler a descrição da situação stressante escolhe um mínimo de três soluções, as outras ajudam-na a criar mini cenários para resolver o problema; é possível afastar-se da situação apresentada pela primeira pessoa,

- o autor da situação nota uma mudança no seu estado emocional (mudança de emoções, redução do stress)

Senta-te num círculo.

De que forma é que isso te afetou quando estavas em busca de soluções, e a criar cenários para melhorar tua situação?

De que forma é que o estado de espírito (stress/emoções) se altera pela simples partilha da tua dificuldade com os outros, ouvindo os seus conselhos, procurando soluções em conjunto (alívio, foco reduzido na dificuldade).

As soluções têm de ser inteiramente realistas para mudar as nossas emoções, reduzir o stress? O planeamento de soluções para situações exigentes tem por si só um impacto na redução das dificuldades que lhes estão associadas?

Em que áreas da tua vida podes planejar soluções em vez de ficares stressado?

Que benefícios podes obter?

Descrição do exercício

Os participantes trabalham quatro vezes na criação de soluções para situações stressantes e emocionalmente exigentes. Descubrem que com o planeamento de soluções resulta uma redução do stress e redução da intensidade emocional.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho em pares	
Divisão dos participantes	
Livre, contagem	
Materiais	Duração
-	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none"> Participante sabe como alcançar possibilidades inconscientes para resolver situações stressantes e emocionais 	
Instruções para os participantes	
<p>Sentem-se aos pares. Cada pessoa escreve uma situação da sua vida, que ele ou ela acha stressante, emocionante, e que ele ou ela não sabe como lidar à primeira vista. O parceiro diz-lhe a ele ou ela: "Pensa num exemplo de uma pessoa que sabes que tem capacidades para resolver as dificuldades e descreve o que essa pessoa faria nessa situação. Agora, adapta essa solução às tuas capacidades, tenta usar esta inspiração na tua vida".</p> <p>Repitam esse processo alternando funções.</p> <p>Senta-te num círculo.</p> <p>De que forma é que a descoberta da potencial solução da pessoa com o carácter mais forte funcionou para ti?</p> <p>Até que ponto é que eles se tornaram viáveis para ti? Será que pelo simples facto de ver essa possibilidade já reduz o stress e diminui a intensidade das emoções?</p> <p>Em que situações da tua vida podes aplicar esta solução?</p>	
Descrição do exercício	
Os participantes descobrem possíveis soluções para as dificuldades através da inspiração de pessoas que lhe são familiares e de carácter forte. Aprendem sobre o potencial de redução de stress, vendo as oportunidades fora da sua percepção atual de soluções.	

PLANO

Título	
Reduzir o stress e as emoções mais desafiantes	
Materiais	Duração
Opcional: almofadas, rolos, cobertores de ioga	90 mins

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Trabalho Individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• O participante utiliza o método de desviar a atenção como ferramenta para reduzir o stresse e a tensão emocional	
Instruções para os participantes	
<p>Sente-se em almofadas (cadeiras, cobertores), endireite a sua coluna. Respire fundo. Relaxe o seu corpo e a sua mente.</p> <p>Concentre toda a sua atenção no seu corpo. Observe os lugares agradáveis, observe as emoções presentes: raiva, alegria, tristeza, medo. Observe a pressão do chão, a pressão das suas roupas, fadiga, dor. Note a intensidade ou a falta de energia vital, a temperatura que sente, a sede, a fome ou a saciedade. Observe pensamentos stressantes e esperançosos.</p> <p>Respire fundo e relaxe o seu corpo e a sua mente.</p> <p>Agora concentre toda a sua atenção no que está lá fora. Observe os sons, cheiros, temperatura, movimento do ar, a presença de outras pessoas ou objetos, animais, insetos, o estado do tempo. Observe a textura dos materiais com os quais está em contato.</p> <p>Repita o processo três vezes. Desloque a sua atenção e concentração completamente de dentro para fora.</p> <p>Após seguir as instruções, volte a sua atenção para a sala e junte-se ao círculo.</p> <p>Sente-se no círculo.</p> <p>Quais são as suas impressões depois de realizar este processo?</p> <p>Foi fácil ou difícil?</p> <p>O que aconteceu às tensões, emoções? O que foi difícil?</p> <p>Como se sente agora?</p> <p>Em que situações da sua vida, durante que tarefas conseguiu usá-lo para reduzir o seu stresse e a tensão emocional?</p>	
Descrição do exercício	
<p>Os participantes desviam a sua atenção, concentrando-se alternadamente nos seus interiores e exteriores.</p> <p>Exploram as qualidades de alívio do stress e a redução da tensão emocional de tal prática e como ela pode ser aplicada no seu dia a dia.</p>	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Trabalho individual	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira	30 mins
Resultados Específicos	
<ul style="list-style-type: none">• Participante sabe como desviar de forma consciente a atenção do eu interior para o exterior de forma a reduzir o stress e as tensões emocionais	
Instruções para os participantes	
<p>Levante-se. Trabalhe individualmente, mas esteja atento aos outros para não colidirem uns com os outros. Comece a pisar os pés no chão, aumentando gradualmente o ímpeto, o volume, a intensidade do seu pisoteio; levante os pés cada vez mais alto e bata no chão com mais força. Permita-se fazer vozes, grunhidos, rosnados, gritos. Quanto mais alto, melhor. Agora inclua o movimento da mão. Agite os braços de forma descoordenada; liberar movimento espontâneo, energético, desordenado.</p> <p>Combine o movimento das suas pernas e mãos, deixe o seu corpo mover-se energicamente, fazer sons de forma espontânea. Agora encontre a intensidade certa de todo este movimento para si. Em seguida, diminua a sua intensidade e aumente a atenção do movimento, a consciência de como você se move. Repare no seu estado de energia, emoção, repare no que sente vontade de fazer. Lentamente volte a sua atenção para a sala e sente-se em um círculo.</p> <p>Sente-se num círculo.</p> <p>Quais são as suas impressões depois de realizar este exercício?</p> <p>Foi fácil ou difícil de fazer?</p> <p>O que aconteceu às tensões, emoções, o que foi difícil?</p> <p>Como se sente agora?</p> <p>Em que situações da sua vida, durante que tarefas poderá usá-lo para diminuir o stress e a tensão emocional?</p>	
Descrição do exercício	
Trabalhando individualmente, os participantes usam vários movimentos e sons para libertar a tensão e o stress. Em um círculo, analisam o resultado do exercício e projetam a aplicação do mesmo para o futuro.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Trabalho individual.	
Divisão dos participantes	
-	
Materiais	Duração
Opcional: cobertor, tapete, almofada de meditação ou cadeira	30 mins

Resultados Específicos

- Participante usa a técnica de relaxamento de Jacobson para reduzir o stress e as tensões emocionais

Instruções para os participantes

Sentar-se numa almofada (cadeira, cobertor); endireitar a coluna. Respire fundo. Relaxe o seu corpo e mente.

Concentre toda a sua atenção no seu corpo.

Aperte ambos os punhos, repare na tensão nos antebraços, relaxe os músculos.

Toque os ombros com os dedos e levante os braços. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Encolha os ombros o mais alto possível. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aperte as pálpebras. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Enrugue a testa. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Pressione a língua contra o paladar. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aperte os dentes. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Incline a cabeça para trás. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Baixe a cabeça para trás. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Arqueie as costas. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Respire fundo. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Respire fundo três vezes. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Contraia o abdómen. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aperte os músculos abdominais. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aperte as nádegas. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aperte as coxas, endireite as pernas. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Aponte os dedos dos pés para cima. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Enrole os dedos dos pés. Repare na tensão muscular, relaxe os músculos.

Repare nas alterações de humor.

Que efeito teve este exercício sobre as suas tensões? Como se sente agora? Que emoções o acompanham?

Qual é o seu nível de energia? Que efeito teve o exercício no seu corpo?

Pense no valor de realizar tal exercício. Ao fazer isso, pense em situações da sua vida, onde poderá utilizar este exercício para reduzir o stress e a tensão emocional.

Sente-se num círculo.

Quais são as suas impressões após realizar este exercício?

Foi fácil ou difícil de fazer?

O que aconteceu às tensões, emoções? O que foi difícil?

Como se sente agora?

Em que situações da sua vida real, poderá utilizar este exercício para diminuir o stress e a sua tensão emocional?

Descrição do exercício

Os participantes realizam a técnica de relaxamento de Jacobson individualmente. Observam os benefícios obtidos. Sentados no círculo, compartilham as suas impressões e benefícios.

MÓDULO

Designação
Proatividade – tome o assunto em suas próprias mãos

CENÁRIO

Designação	
Proatividade diária	
Materiais do curso	Duração
Folhas A4, canetas, flipcharts, marcadores	70 minutos

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Discussão em pares	
Distribuição dos participantes	
vapor	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	10 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes vão entender o que significa ser proativo, reconhecer seus próprios comportamentos.	
Encaminhamento para os participantes	
Fale em pares e liste exemplos de ações proativas que você tomou recentemente.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes partilham as suas experiências e, em seguida, discutem o que os levou a tomar a ação.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
trabalho de grupo, criação de cartazes	
Distribuição dos participantes	
Três	
Materiais	Duração
cartões flipchart, marcadores	20 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes verão como a proatividade afeta as situações do dia a dia.	

Encaminhamento para os participantes	
Em três, prepare um cartaz no qual apresentará situações em que a proatividade pode ser útil.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes trabalham em conjunto para criar um cartaz, criando diferentes cenários em que a proatividade pode ser útil.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
Discussão em grupo	
Distribuição dos participantes	
todo o grupo	
Materiais	Duração
falta	20 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes compreenderão como uma mudança de perspectiva pode afetar sua proatividade.	
Encaminhamento para os participantes	
Vamos analisar as situações dos cartazes juntos. Quais são as formas alternativas de responder a estas situações?	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes analisam e discutem situações a partir de cartazes, sugerindo soluções e estratégias alternativas.	

EXERCÍCIO 4

Tipo de atividade	
trabalho individual	
Distribuição dos participantes	
Individualmente	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	20 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes criarão um plano para melhorar a sua proatividade.	
Encaminhamento para os participantes	
Escreva um plano de como você gostaria de aumentar sua proatividade no futuro. Liste as ações específicas que você pretende tomar.	

Descrição do curso do exercício

Cada participante elabora um plano individual, delineando as ações que pretende tomar para ser mais proativo.

CENÁRIO

Designação	
A proatividade como motor de mudança	
Materiais do curso	Duração
Folhas A4, canetas, cartões com cenários (preparados pelo conferencista)	80 minutos

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Discussão em pares	
Distribuição dos participantes	
vapor	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes compreenderão a diferença entre proatividade e reatividade.	
Encaminhamento para os participantes	
Em duplas, discuta a diferença entre uma abordagem proativa e reativa da situação. Prepare uma lista de características para ambas as atitudes.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes compartilham seus pensamentos e, em seguida, criam listas de características de comportamento proativo e reativo.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Recriando cenas	
Distribuição dos participantes	
Grupos de três	
Materiais	Duração
cartões com cenários (preparados pelo conferencista)	30 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a reconhecer comportamentos proativos e reativos na prática.	

Encaminhamento para os participantes
Recrie a cena que recebeu no cartão. Tente mostrar atitudes proativas e reativas.
Descrição do curso do exercício
Os grupos reproduzem as cenas que lhes foram atribuídas, tentando ilustrar ao máximo a diferença entre atitudes proativas e reativas.
<p>Cena 1: "Problema com o projeto na escola" Assumimos que um grupo de alunos tem um problema com o projeto que tem de preparar para a semana seguinte. Um dos alunos não faz a sua parte, o que faz com que todo o projeto seja adiado.</p> <p>Cena 2: "Limpar a casa" Os irmãos pretendem limpar a casa antes que os convidados venham. Um deles toma a iniciativa e divide as tarefas, enquanto o outro aguarda instruções.</p> <p>Cena 3: "Preparando a apresentação" Os alunos trabalham em uma apresentação para a aula. Um deles procura proactivamente informação e ideias, enquanto outros esperam por soluções prontas.</p> <p>Cena 4: "Planear uma viagem" Um grupo de amigos está planejando uma viagem de fim de semana. Um deles propõe proativamente lugares para visitar e atividades para fazer, enquanto outros aguardam propostas prontas.</p> <p>Cena 5: "Organização da festa" Um grupo de adolescentes está planejando organizar uma festa. Um assume a responsabilidade de fornecer música e lanches, enquanto outros esperam para ver o que acontece.</p>

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
discussão em grupo	
Distribuição dos participantes	
todo o grupo	
Materiais	Duração
falta	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes serão capazes de analisar e discutir comportamentos proativos e reativos.	
Encaminhamento para os participantes	
Vamos discutir as cenas apresentadas em conjunto. Que comportamentos proativos e reativos notou?	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes discutem as cenas, apontando momentos proativos e reativos.	

EXERCÍCIO 4

Tipo de atividade	
trabalho individual	
Distribuição dos participantes	
Individualmente	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	20 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a criar planos de ação para aumentar sua proatividade.	
Encaminhamento para os participantes	
Com base em discussões e cenas anteriores, pense na sua abordagem à proatividade. Crie um plano no qual você anote ações específicas que você pode tomar para se tornar mais proativo em sua vida. Isso pode incluir relacionamentos, decisões, objetivos de carreira, atividades sociais ou outras áreas que você considere relevantes.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes criam individualmente planos de ação que os ajudarão a aumentar a sua proatividade. Depois de terminar o trabalho nos planos, os participantes podem partilhar as suas ideias e estratégias com o resto do grupo, se assim o desejarem. Este exercício ajuda os participantes a ver como podem aplicar a proatividade a aspetos específicos das suas vidas e que passos podem dar para se tornarem mais proativos.	

CENÁRIO

Designação	
Proativo na resolução de problemas	
Materiais do curso	Duração
Folhas A4, canetas, flipcharts, marcadores	70 minutos

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Discussão em pares	
Distribuição dos participantes	
vapor	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a definir um problema e quais os papéis que a proatividade desempenha no processo.	

Encaminhamento para os participantes
Em pares, defina o problema encontrado recentemente. Discuta como uma abordagem proativa pode ajudar a resolvê-lo.
Descrição do curso do exercício
Os participantes partilham as suas experiências e discutem como a proatividade pode ajudar a lidar com os problemas.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
trabalhar em grupo, criar mapas mentais	
Distribuição dos participantes	
Três	
Materiais	Duração
cartões flipchart, marcadores	25 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a usar o mapa mental para analisar um problema e procurar soluções proativas.	
Encaminhamento para os participantes	
Em três, crie um mapa mental sobre o problema selecionado. Tente indicar diferentes possibilidades de ação.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes criam um mapa mental, refletindo sobre as possibilidades de ação e possíveis efeitos.	

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
discussão em grupo	
Distribuição dos participantes	
todo o grupo	
Materiais	Duração
falta	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a analisar problemas e considerar soluções proativas.	
Encaminhamento para os participantes	
Vamos discutir mapas mentais criados em conjunto. Que soluções proativas encontrou?	

Descrição do curso do exercício

Os participantes discutem seus mapas mentais, apontando soluções proativas para os problemas.

EXERCÍCIO 4

Tipo de atividade

trabalho individual

Distribuição dos participantes

Individualmente

Materiais

Folhas A4, canetas

Duração

15 minutos

Resultados detalhados

Os participantes criarão um plano de ação concreto para os ajudar a tornarem-se mais proativos.

Encaminhamento para os participantes

Ao refletir sobre o que discutimos e aprendemos hoje, crie um plano de ação que o ajudará a se tornar mais proativo em sua vida diária. Pense em passos específicos que pode tomar e escreva-os no seu papel.

Descrição do curso do exercício

Os participantes trabalham individualmente, refletindo sobre o seu nível atual de proatividade e identificando áreas onde podem ser mais proativos. Em seguida, criam um plano de ação concreto, descrevendo as medidas específicas que pretendem tomar para aumentar a sua proatividade. Após a conclusão, cada participante tem a oportunidade de compartilhar seu plano com outras pessoas, se desejar. Este plano pode ser usado como uma ferramenta para acompanhar o progresso e motivá-lo a desenvolver ainda mais a proatividade.

CENÁRIO

Designação

Proativo na tomada de decisões

Materiais do curso

Folhas A4, canetas, cartões com cenários (preparados pelo conferencista)

Duração

70 minutos

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade

Discussão em pares

Distribuição dos participantes

vapor

Materiais

Folhas A4, canetas

Duração

10 minutos

Resultados detalhados
Os participantes aprenderão como diferentes tipos de decisões podem exigir diferentes níveis de proatividade.
Encaminhamento para os participantes
Em duplas, pense nas diferentes decisões que você tomou no passado. Foram proativos ou reativos? Discuta as diferenças.
Descrição do curso do exercício
Os participantes partilham as suas experiências discutindo diferentes tipos de decisões e como foram tomadas.

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Recriando cenas	
Distribuição dos participantes	
Grupos de três	
Materiais	Duração
cartões com cenários (preparados pelo conferencista)	30 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão como a proatividade afeta o processo de tomada de decisão.	
Encaminhamento para os participantes	
Recrie a cena que recebeu no cartão. Tente mostrar uma tomada de decisão proativa e reativa.	
Descrição do curso do exercício	
<p>Os grupos reproduzem as cenas que lhes foram atribuídas, ilustrando a diferença entre tomada de decisão proativa e reativa.</p> <p>Cena 1: "Seleção das disciplinas escolares" Nesta cena, um grupo de alunos deve decidir quais disciplinas escolher para o último ano da escola, a fim de melhor se preparar para sua futura carreira. Um deles explora proativamente diferentes opções, conversa com conselheiros e planeja um caminho enquanto outros alunos esperam pelo último minuto ou decidem sobre assuntos que seus amigos escolhem.</p> <p>Cena 2: "Organizar uma festa de aniversário" Um grupo de amigos quer organizar uma festa surpresa para outro amigo. Um deles cria proativamente um plano, decide sobre o tema da festa, o lugar, os convidados e a comida, enquanto outros amigos simplesmente concordam com suas ideias sem se envolver no planejamento.</p> <p>Cena 3: "Projeto de grupo na escola" Um grupo de alunos recebe a tarefa de criar um projeto no final do semestre. Um aluno propõe proativamente um tópico, organiza reuniões de grupo e divide tarefas, enquanto outros alunos simplesmente fazem o que lhes é atribuído sem muito compromisso.</p> <p>Cena 4: "Trabalho de férias"</p>	

Os alunos planeiam o que vão fazer durante as férias. Um deles procura proativamente um emprego para ganhar experiência e ganhar algum dinheiro, enquanto outros esperam até o último minuto ou planejam apenas relaxar.

Cena 5: "Ajuda na comunidade"

Na comunidade escolar, há necessidade de voluntários para ajudar com um projeto local. Um aluno proativamente decide ajudar e se envolve no projeto, enquanto outros esperam ser solicitados ou não se envolvem de todo.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
discussão em grupo	
Distribuição dos participantes	
todo o grupo	
Materiais	Duração
falta	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes serão capazes de analisar e discutir a tomada de decisão proativa e reativa.	
Encaminhamento para os participantes	
Vamos discutir as cenas apresentadas em conjunto. Que decisões proativas e reativas notou?	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes discutem as cenas, apontando momentos proativos e reativos.	

EXERCÍCIO 4

Tipo de atividade	
trabalho individual	
Distribuição dos participantes	
Individualmente	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a criar planos de tomada de decisão que utilizarão no seu dia-a-dia.	
Encaminhamento para os participantes	
Com base nas discussões e exercícios de hoje, pense nas decisões que precisa de tomar num futuro próximo. Estas podem ser grandes decisões, como escolher uma escola, ou pequenas, como planejar o seu tempo. Crie um plano que registre essas decisões, as etapas que você planeja tomar para tomá-las e quais recursos podem ajudá-lo.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes criam individualmente planos de decisão, identificando as decisões que precisam tomar, possíveis passos para tomar essas decisões e recursos que podem ajudá-los. No final do exercício, os participantes podem partilhar os seus planos com outras pessoas, se assim o desejarem. Esta atividade ajuda os participantes a compreender como ser proativos na tomada de decisões e no planeamento de ações.	

CENÁRIO

Designação	
Proatividade na construção de relacionamentos com os outros	
Materiais do curso	Duração
Folhas A4, canetas, cartões com cenários (preparados pelo conferencista)	70 minutos

EXERCÍCIO 1

Tipo de atividade	
Discussão em pares	
Distribuição dos participantes	
vapor	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão a analisar suas relações em termos de proatividade.	
Encaminhamento para os participantes	
Em duplas, discuta suas relações com amigos, familiares, professores. Onde você tem sido proativo nessas relações?	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes discutem suas relações, observando os momentos em que foram proativos.	

EXERCÍCIO 2

Tipo de atividade	
Recriando cenas	
Distribuição dos participantes	
grupos de três pessoas	
Materiais	Duração
cartões com cenários (preparados pelo conferencista)	30 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes aprenderão como a proatividade afeta a construção e a manutenção de relacionamentos.	

Encaminhamento para os participantes
Recrie a cena que recebeu no cartão. Tente mostrar comportamentos proativos e reativos nos relacionamentos.
Descrição do curso do exercício
Os grupos reproduzem as cenas que lhes foram atribuídas, ilustrando a diferença entre uma abordagem proativa e reativa das relações.
Cena 1: "Resolução de conflitos" Nesta cena, dois amigos têm um conflito. Um deles toma medidas proativas para resolver o problema, propondo uma reunião, enquanto o outro espera que a situação se resolva.
Cena 2: "Organização de um evento social" Um grupo de amigos quer organizar um evento social. Um deles assume proativamente o papel de líder, agenda reuniões, delega tarefas, enquanto outros aguardam instruções.
Cena 3: "Apoio a um amigo necessitado" Um dos alunos está a passar por um momento difícil - tem problemas em casa. Um dos seus amigos oferece apoio proativamente, oferecendo-se para ajudar na aprendizagem, dando espaço para conversar, enquanto outros amigos não sabem como reagir.
Cena 4: "Iniciando um novo projeto" Um novo projeto aparece na sala de aula. Um aluno forma proativamente um grupo de projeto, decide sobre um tópico e organiza reuniões enquanto outros alunos esperam para serem atribuídos a grupos.
Cena 5: "Estabelecer novas relações" Os alunos fazem uma viagem escolar, durante a qual têm a oportunidade de conhecer alunos de outras turmas. Um aluno faz contatos proativamente enquanto outros esperam que alguém se aproxime deles.

EXERCÍCIO 3

Tipo de atividade	
discussão em grupo	
Distribuição dos participantes	
todo o grupo	
Materiais	Duração
falta	15 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes serão capazes de analisar e discutir comportamentos proativos e reativos nas relações.	
Encaminhamento para os participantes	
Vamos discutir as cenas apresentadas em conjunto. Que comportamentos proativos e reativos tem notado nas relações?	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes discutem as cenas, apontando momentos proativos e reativos.	

EXERCÍCIO 4

Tipo de atividade	
trabalho individual	
Distribuição dos participantes	
Individualmente	
Materiais	Duração
Folhas A4, canetas	10 minutos
Resultados detalhados	
Os participantes criarão um plano que os ajudará a serem mais proativos na construção e manutenção de relacionamentos.	
Encaminhamento para os participantes	
Pense nas suas relações – com a família, amigos, professores. Em que áreas pode ser mais proativo? É expressando gratidão com mais frequência, iniciando reuniões ou escutando ativamente? Anote em um pedaço de papel pelo menos três passos específicos que você planeja tomar para melhorar seus relacionamentos.	
Descrição do curso do exercício	
Os participantes trabalham individualmente, identificando áreas nas suas relações onde podem ser mais proativos. Em seguida, criam um plano no qual anotam os passos específicos que pretendem tomar para serem mais proativos em seus relacionamentos. Uma vez terminado, os participantes podem compartilhar o seu plano com o grupo, se assim o desejarem.	