

Técnicas e dinâmicas para

FACILITAÇÃO DE GRUPOS





ANTES DE COMEÇAR:

NÃO TENHO UMA RELAÇÃO MUITO BOA COM O PORTUGUÊS, ENTÃO PEÇO DESCULPAS POR EVENTUAIS ERROS GRAMATICAIS (ESPERO QUE NÃO TENHAM SIDO MUITOS).

POR CONHECER AS FERRAMENTAS E DINÂMICAS APRESENTADAS, AS EXPLICAÇÕES QUE FORMULEI FAZEM SENTIDO PARA MIM, MAS TALVEZ NÃO FAÇA PARA QUEM NÃO AS CONHECE. DESSA FORMA, FICO À DISPOSIÇÃO CASO SURJAM DÚVIDAS EM RELAÇÃO A ELAS.

Na última página deixo meu contato.

RECONHEÇO QUE ESSE MATERIAL AINDA ESTÁ LONGE DO IDEAL, POR ISSO ESTOU ACEITANDO FEEDBACKS PARA QUE POSSAMOS MELHORÁ-LO JUNTOS.

ESPERO QUE GOSTEM E QUE OS AJUDEM NAS SUAS RESPECTIVAS EJS.





APRESENTAÇÃO	4
ACORDOS E PRÁTICAS	6
QUEBRA GELO	10
DANÇA CIRCULAR	16
CHECK-IN	19
DINÂMICAS GERAIS	23
CHECK-OUT	36
AUTOCONHECIMENTO	39
MEDITAÇÃO	42
REFERÊNCIAS	53



“O NOVO LÍDER É UM FACILITADOR, NÃO ALGUÉM QUE DÁ ORDENS”

John Naisbitt



A FACILITAÇÃO PARTE DO PRINCÍPIO QUE NENHUM PROCESSO ENVOLVENDO DUAS PARTES DEVE SER UNILATERAL. SABER FACILITAR GRUPOS EM DIÁLOGOS E PROCESSOS COLABORATIVOS É UMA HABILIDADE ESSENCIAL PARA QUALQUER PESSOA QUE QUER PROMOVER MUDANÇAS. COM AS FERRAMENTAS ADEQUADAS, É POSSÍVEL CAPACITAR E COCRIAR, TRANSFERIR CONHECIMENTO DE UMA MANEIRA INSPIRADORA E RESOLVER PROBLEMAS OU TOMAR MELHORES DECISÕES POR MEIO DE PROCESSOS COLABORATIVOS.

APENAS JUNTAR UM GRUPO DE PESSOAS NÃO AS TORNA AUTOMATICAMENTE UMA EQUIPE. SE ENTENDERMOS EQUIPE COMO UM “CONJUNTO DE PESSOAS QUE SE DEDICAM À REALIZAÇÃO DE UM MESMO TRABALHO” (DICIONÁRIO HOAUISS), É PRECISO LEVAR EM CONSIDERAÇÃO QUE NÃO APENAS A “DEDICAÇÃO” PODE DIFERIR DE UMA PARA OUTRA, MAS QUE TAMBÉM UMA SÉRIE DE OUTROS FATORES E ASPECTOS COSTUMA VARIAR, TAIS COMO PERSONALIDADE, COMPETÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS. É POR ISSO QUE AS EQUIPES PRECISAM SER CONSTRUÍDAS E DESENVOLVIDAS.

NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DE EQUIPES, O FACILITADOR TEM DOIS TIPOS DE ATIVIDADES A REALIZAR: **ESTIMULAR E ORIENTAR O TRABALHO EM GRUPOS E LIDAR COM PROCESSOS GRUPAIS.**

O ESTÍMULO E A ORIENTAÇÃO DE TRABALHO EM GRUPOS JÁ COMEÇAM COM A QUESTÃO SOBRE COMO O TRABALHO PODE OU DEVE SER INICIADO. A PROPOSTA METODOLÓGICA VEM DO FACILITADOR, MAS ELA TEM QUE SER EXPLICITADA PARA QUE OS PARTICIPANTES POSSAM ENTENDER O RACIOCÍNIO QUE LEVOU ÀQUELA PROPOSTA E AONDE O TRABALHO OS GUIARÁ.

O SEGUNDO TIPO DE ATIVIDADE PARA CONSTRUIR EQUIPES DIZ RESPEITO AOS PROCESSOS GRUPAIS. DEPENDENDO DO ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO EM QUE UMA EQUIPE SE ENCONTRA, JÁ PODEM EXISTIR MAIS OU MENOS INFORMAÇÕES OU INDICADORES SOBRE A COESÃO DO GRUPO. NO ENTANTO, OBSERVAR E AVALIAR CONSTANTEMENTE A ATMOSFERA É IMPRESCINDÍVEL.

FUNÇÕES DO FACILITADOR:

MOBILIZAR OS CONHECIMENTOS DE QUE DISPÕEM OS PARTICIPANTES, POR MEIO DA FORMULAÇÃO DE PERGUNTAS OU TAREFAS PARA TRABALHOS EM GRUPO;
FACILITAR O INTERCÂMBIO DE INFORMAÇÕES E A SOLUÇÃO DE DIVERGÊNCIAS EM CURSO;
FAZER COM QUE OS PARTICIPANTES TENHAM CONSCIÊNCIA DE SUA PRÓPRIA CONDUTA;
PARA NÃO USAR DEMASIADO A SUA QUALIDADE DE DIRETOR, O FACILITADOR TEM QUE RESERVAR AS SUAS PRÓPRIAS OPINIÕES, OBJETIVOS E VALORES;
EVITAR VALORAÇÕES FORTES DO TIPO “CORRETO”, “ERRADO”;
ADOTAR UMA ATITUDE QUESTIONADORA E NA UMA ATITUDE PRETENSIOSA;
QUANDO QUISER COLOCAR SEU PONTO DE VISTA, DEIXAR CLARO EM QUE MOMENTO ESTIMULA O PROCESSO DE GRUPO NA SUA FUNÇÃO DE FACILITADOR E EM QUE MOMENTO EXPRESSA SUA OPINIÃO COMO PARTE DO GRUPO;
EVITAR O USO DA SUA AUTORIDADE FORA DO EVENTO QUE ESTÁ MODERANDO.

ACORDOS

ACORDOS SÃO COMO UM CONTRATO DE CONVIVÊNCIA CONSTRUÍDO PELO GRUPO PARA TORNAR O TEMPO EM QUE ESTIVEREM JUNTOS O MELHOR POSSÍVEL. ELES SERVEM COMO UM CONJUNTO DE ORIENTAÇÕES CLARAS A FIM DE QUE CADA PESSOA E TODO O GRUPO TENHA CONHECIMENTO DOS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA PROMOVER E SUSTENTAR UMA SENSÇÃO DE BEM-ESTAR PESSOAL E COLETIVO.

UM DOS PAPÉIS DO FACILITADOR É CONDUZIR O PROCESSO PARA QUE OS PRÓPRIOS PARTICIPANTES DO GRUPO PROPONHAM OS ACORDOS QUE FAÇAM SENTIDO PARA ELES:

O QUE EU PRECISO PARA ME SENTIR BEM NESSE GRUPO?

*O QUE PRECISAMOS, NESSE GRUPO, PARA PODERMOS TRABALHAR
MELHOR JUNTOS?*

*O QUE PRECISAMOS PARA TORNAR ESSE GRUPO UM ÓTIMO ESPAÇO PARA
APRENDERMOS JUNTOS?*



ACORDOS

(ALGUNS EXEMPLOS)

SER GENUÍNO

100% PRESENTE

AMPLIAÇÃO DA VISÃO E CAPTAÇÃO DO TODO

VISÃO 3D – DIFERENTES PERSPECTIVAS

CONFIAR NO PROCESSO E IR FUNDO

EXCELÊNCIA NO DIÁLOGO

COMPROMETIMENTO TOTAL DO TEU 1/3*

*1/3 tu controlas, 1/3 o outro controla, 1/3 ninguém controlas.



PRÁTICAS

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

A CNV É UM PROCESSO CONHECIDO POR SUA CAPACIDADE DE INSPIRAR AÇÃO COMPASSIVA E SOLIDÁRIA. NO CORAÇÃO DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA ESTÁ A DINÂMICA QUE DÁ FUNDAMENTO À COOPERAÇÃO — NÓS SERES HUMANOS AGIMOS PARA ATENDER NECESSIDADES, PRINCÍPIOS E VALORES BÁSICOS E UNIVERSAIS. COM A CONSCIÊNCIA QUE ESTA CONSTATAÇÃO NOS FORNECE, PASSAMOS A ENXERGAR A MENSAGEM POR TRÁS DAS PALAVRAS E AÇÕES DOS OUTROS, E DE NÓS MESMOS, INDEPENDENTE DE COMO SÃO COMUNICADAS. ASSIM, AS CRÍTICAS PESSOAIS, RÓTULOS E JULGAMENTOS DOS OUTROS, SEUS ATOS DE VIOLÊNCIA FÍSICA, VERBAL OU SOCIAL, SÃO REVELADOS COMO EXPRESSÕES TRÁGICAS DE NECESSIDADES NÃO ATENDIDAS.

AO INVÉS DE INCENTIVOS E CASTIGOS, A CNV OFERECE TRÊS PONTOS DE PARTIDA PARA NOS CONECTARMOS COM OS OUTROS: OFERECER EMPATIA, EXPRESSAR SUAS PRÓPRIAS OBSERVAÇÕES, SENTIMENTOS, NECESSIDADES E PEDIDOS, E CONEXÃO CONSIGO MESMO ATRAVÉS DE AUTO-EMPATIA.

OBJETO DA FALA

UM OBJETO DA FALA, CUJA ORIGEM REMETE A ALDEIAS INDÍGENAS DA AMÉRICA DO NORTE, É UM COMPONENTE CUJO OBJETIVO É APROFUNDAR DIÁLOGOS POR MEIO DA EXPLICITACÃO DAS FUNÇÕES DE FALA E ESCUTA. QUEM SEGURA O OBJETO PODE FALAR, E QUEM NÃO ESTÁ COM ELE EXERCE A FUNÇÃO DE ESCUTAR.

O OBJETO DA FALA CONVIDA-NOS A ESCUTAR MUITO MAIS DO QUE A FALAR.

O OBJETO DA FALA FAZ COM QUE TODAS AS VOZES SEJAM IGUAIS.

O OBJETO DA FALA CONVIDA-NOS A ESTARMOS MAIS PRESENTES FISICAMENTE NA CONVERSA.

O OBJETO DA FALA CRIA O SILÊNCIO NECESSÁRIO AOS CORAÇÕES PARA FALAREM.

NUM CÍRCULO DE CONVERSA, O OBJETO DA FALA PODE SER UTILIZADO DE DUAS FORMAS: PASSANDO DE MÃO EM MÃO OU SENDO DEVOLVIDO SEMPRE AO CENTRO DO CÍRCULO QUANDO ALGUÉM TERMINA DE FALAR.



CÍRCULO

O CÍRCULO É A FORMA BÁSICA SUBJACENTE A TODAS AS OUTRAS FORMAS DE PROCESSO PARTICIPATIVO. EM CADA TIPO DE ORGANIZAÇÃO OU GRUPO, NOS AS PESSOAS SE ENCONTRAM EM CÍRCULOS (MESMO QUE SEJAM EM TORNO DE UMA MESA DE REUNIÕES) PARA PLANEJAR O FUTURO, LIDAR COM CRISES OU OUVIR UNS AOS OUTROS. NA PRÁTICA DA ARTE DE ANFITRIAR, FREQUENTEMENTE SE COMEÇA E SE TERMINA OS ENCONTROS EM CÍRCULO — AUXILIA O PROCESSO QUE OS PARTICIPANTES POSSAM FAZER UM “CHECK IN” NO INÍCIO, SOBRE O PORQUÊ ELES ESTÃO PARTICIPANDO, E UM “CHECK-OUT” NO FINAL PARA REFLETIR SOBRE O QUE FOI REALIZADO—. REUNIR-SE EM CÍRCULO PODE SER ESPECIALMENTE ÚTIL PARA COMEÇAR A SE FAMILIARIZAR UNS COM OS OUTROS E COM O ASSUNTO EM QUESTÃO OU COMO UM MEIO PARA A REFLEXÃO PROFUNDA PARA A TOMADA DE DECISÃO EM CONSENSO.



QUEBRA-GELO



Participar de um grupo novo pode gerar tensão e nervosismo. Para criar um ambiente mais descontraído e criar vínculos entre os participantes, uma dica é aplicar uma dinâmica quebra-gelo antes de iniciar as atividades.

CONCENTRAÇÃO

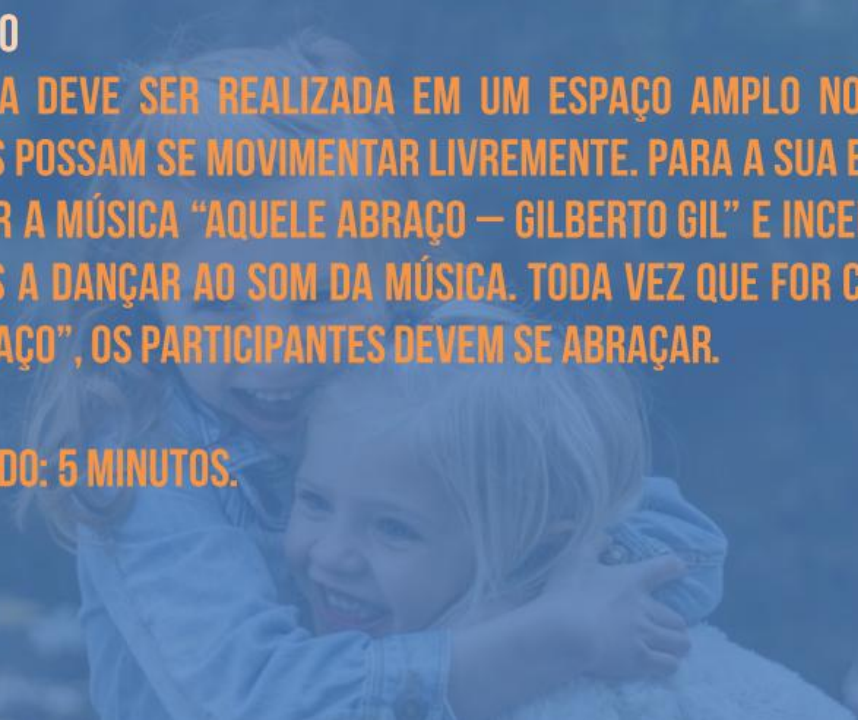
OS PARTICIPANTES DEVEM SER DIVIDIDOS EM EQUIPES DE 4 PESSOAS. CADA GRUPO DEVE ESCOLHER O PRIMEIRO INTEGRANTE CUJA CONCENTRAÇÃO SERÁ “TESTADA”, ENQUANTO OS OUTROS TRÊS DEVEM SE DISPOR EM UM SEMICÍRCULO DA SEGUINTE FORMA: UM VIRADO DE FRENTE PARA O PRIMEIRO PARTICIPANTE, UM DO LADO ESQUERDO E O QUARTO DO LADO DIREITO. O PARTICIPANTE QUE ESTÁ NA FRENTE DEVE FICAR FAZENDO MOVIMENTOS COM OS BRAÇOS E ESSES MOVIMENTOS DEVEM SER IMITADOS PELO PARTICIPANTE DO CENTRO. ENQUANTO ISSO, O INTEGRANTE À ESQUERDA FICA FAZENDO PERGUNTAS DE MATEMÁTICAS (SOMAS E SUBTRAÇÕES) E O À DIREITA FICA FAZENDO PERGUNTAS ENVOLVENDO CORES E FORMAS DO AMBIENTE (EX: QUAL A COR DO TAPETE?). O PARTICIPANTE CENTRAL DEVE TENTAR RESPONDER TODAS AS QUESTÕES DA FORMA MAIS RÁPIDA POSSÍVEL ENQUANTO IMITA OS GESTOS DO COLEGA QUE ESTÁ A SUA FRENTE. UMA RODADA DURA EM MÉDIA 5 MINUTOS E, AO FIM DE CADA UMA, O PARTICIPANTE CENTRAL É TROCADO ATÉ QUE TODOS DO GRUPO TENHAM SUA CONCENTRAÇÃO AVALIADA.

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS.

AQUELE ABRAÇO

ESSA DINÂMICA DEVE SER REALIZADA EM UM ESPAÇO AMPLO NO QUAL OS PARTICIPANTES POSSAM SE MOVIMENTAR LIVREMENTE. PARA A SUA EXECUÇÃO, DEVE-SE TOCAR A MÚSICA “AQUELE ABRAÇO — GILBERTO GIL” E INCENTIVAR OS PARTICIPANTES A DANÇAR AO SOM DA MÚSICA. TODA VEZ QUE FOR CANTADA A PALAVRA “ABRAÇO”, OS PARTICIPANTES DEVEM SE ABRAÇAR.

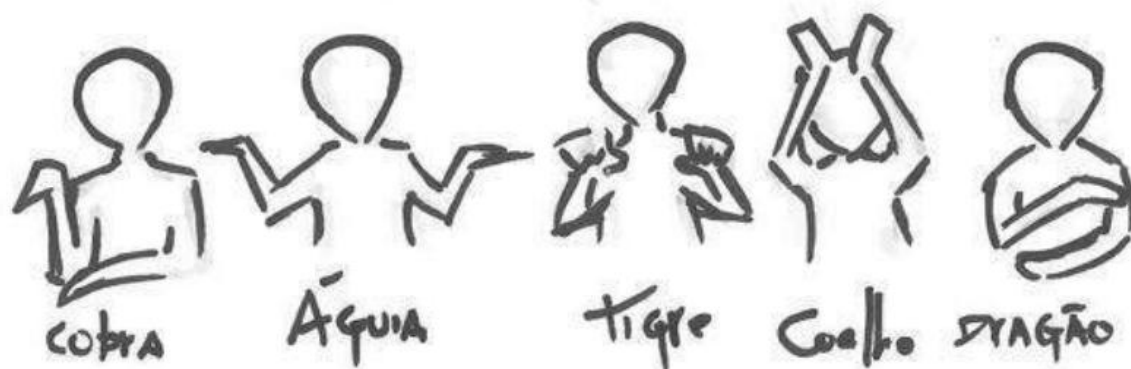
TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS.



HUYA

O HUYA CONSISTE DE CINCO POSIÇÕES BASEADAS EM CINCO ANIMAIS: O DRAGÃO, O COELHO, A SERPENTE, A ÁGUIA E O TIGRE. SEU FORMATO É SIMPLES, JOGADO COM NO MÍNIMO DUAS PESSOAS E NÃO POSSUINDO NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES. OS JOGADORES FORMAM UMA RODA E É ESCOLHIDO UM MESTRE PARA A RODADA. O MESTRE, PARA INICIAR O JOGO, GRITA “HUYA!” E TODAS AS PESSOAS DA RODA, INCLUSIVE O MESTRE, FAZEM A POSIÇÃO DE UM ANIMAL DOS DESCRITOS ACIMA (A REPRESENTAÇÃO DE CADA UM ESTÁ NA IMAGEM ABAIXO). OS QUE FIZEREM A POSIÇÃO IDÊNTICA À DO MESTRE DA RODADA SAEM DA PARTIDA. A CADA RODADA É TROCADO O MESTRE SEGUINDO O SENTIDO HORÁRIO CONTANDO AS ELIMINAÇÕES, ATÉ SOBRAR SÓ UM, CONSIDERADO O VENCEDOR.

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS



RANDON

A DINÂMICA CONSISTE EM SEIS MOVIMENTOS, SENDO QUE CADA MOVIMENTO TEM UMA ORDEM. POR QUESTÕES PRÁTICAS, SUGIRO QUE ELA SEJA DIVIDIDA EM DUAS PARTES:

PRIMEIRA PARTE — RIA, RANDON, AI

EM RODA, OS INTEGRANTES IRÃO PASSAR A “ENERGIA” DE UM PARA OUTRO ATRAVÉS DOS MOVIMENTOS:

RIA: AO FALAR “RIA” E BATER PALMA, O PARTICIPANTE IRÁ PASSAR A SUA ENERGIA PARA QUEM ESTÁ A SUA DIREITA OU ESQUERDA, DEPENDENDO PARA QUE SENTIDO ESTÁ O JOGO.

RANDON: ALÉM DE FALAR “RANDON”, O PARTICIPANTE DEVE SE AGACHAR E LEVAR AS MÃOS AOS JOELHOS; COM ISSO, ELE IRÁ INVERTER O SENTIDO DO JOGO, FAZENDO COM QUE A ENERGIA COMECE A CIRCULAR PARA O OUTRO LADO.

AI: O PARTICIPANTE DEVE FALAR “AI” E PULAR AO MESMO TEMPO PARA QUE O PARTICIPANTE DA SEQUÊNCIA SEJA PULADO, FAZENDO COM QUE A ENERGIA VÁ PARA A PESSOA SUBSEQUENTE.

SEGUNDA PARTE — PLOFT, JOGUEI, PEGUEI

NA SEQUÊNCIA, OS TRÊS PRIMEIROS MOVIMENTOS NÃO SÃO IGNORADOS, APENAS COMPLEMENTADOS COM OUTROS TRÊS. A PARTIR DE ENTÃO, O JOGO CONTARÁ COM SEIS MOVIMENTOS, O QUE REPRESENTARÁ UM DESAFIO AINDA MAIOR.

PLOFT: O JOGADOR COM A ENERGIA, AO UTILIZAR ESSE MOVIMENTO, IRÁ JOGÁ-LA PARA QUALQUER OUTRO MEMBRO DA RODA, FALANDO “PLOFT” APONTANDO PARA O MESMO. O MEMBRO QUE RECEBER A ENERGIA IRÁ PEGÁ-LA E DAR SEQUÊNCIA AO JOGO COM QUALQUER UM DOS OUTROS MOVIMENTOS.

JOGUEI E PEGUEI: O JOGADOR COM A ENERGIA, AO FALAR JOGUEI” E ERGUENDO OS BRAÇOS, PASSA A TER A LIBERDADE DE JOGAR A ENERGIA PARA O CENTRO DA RODA, CABENDO AOS DEMAIS MEMBROS A OBRIGAÇÃO DE RESGATÁ-LA FALANDO “PEGUEI”. O PRIMEIRO JOGADOR QUE PEGAR A ENERGIA DARÁ SEQUÊNCIA AO JOGO UTILIZANDO QUALQUER UM DOS MOVIMENTOS.

1, 2, 3

NA PRIMEIRA ETAPA DA DINÂMICA, PEÇA AO GRUPO QUE SE DIVIDA EM DUPLAS. EM SEGUIDA SOLICITE QUE, ALTERNADAMENTE, OS MEMBROS DA DUPLA CONTEM ATÉ 3. ISSO DEVE SER REPETIDO ALGUMAS VEZES ATÉ QUE AS DUPLAS SE ACOSTUMEM COM O PROCESSO. NA SEGUNDA FASE, AO DIZER O NÚMERO UM, OS PARTICIPANTES DEVERÃO BATER PALMAS UMA VEZ, E CONTINUAM A SEQUÊNCIA DE NÚMEROS NORMALMENTE, FALANDO O 2 E 3. NA TERCEIRA ETAPA DA DINÂMICA, A DIFICULDADE AUMENTA MAIS UM NÍVEL E AS DUPLAS AGORA, ALÉM DE BATER PALMAS PARA REPRESENTAR O NÚMERO 1, TAMBÉM TERÃO QUE DAR UM PULO AO FALAR O NÚMERO 2. NA ÚLTIMA ETAPA, AO FALAR 3, CADA PARTICIPANTE DEVE SE AGACHAR.

GATO E RATO

O OBJETIVO DESSE JOGO, QUE DEVE SER REALIZADO EM CÍRCULO, É DESVIAR DO GATO E DO RATO: PARA DESVIAR DO GATO, O PARTICIPANTE DEVE SE AGACHAR E PARA DESVIAR DO RATO, ELE DEVE PULAR. AO LONGO DA DINÂMICA O FACILITAR IRÁ “SOLTANDO” GATOS E RATOS PARA OS DOIS LADOS, FAZENDO COM QUE ESTES PERCORRAM A RODA NOS DOIS SENTIDOS, EXIGINDO UMA GRANDE ATENÇÃO DO GRUPO. O IDEAL É NÃO SER “CAPTURADO” PELOS ANIMAIS E NEM DEIXÁ-LOS MORRER, O QUE É COMUM DE ACONTECER QUANDO HÁ MUITOS ANIMAIS CIRCULANDO NA RODA.

ENERGIA

ESSA É UMA DINÂMICA BASTANTE ANIMADA. ELA FUNCIONA DA SEGUINTE FORMA: TODOS OS INTEGRANTES DEVEM ESTAR EM CÍRCULO E UM DELES INICIA PEGANDO A ENERGIA (VIRADO PARA O LADO ESQUERDO, ELE BATE A MÃO DIREITA NA ESQUERDA E SOBE ATÉ O ANTEBRAÇO) E PASSANDO A ENERGIA (VIRADO PARA O LADO DIREITO, ELE LEVA A MÃO DIREITA DO ANTEBRAÇO ESQUERDO ATÉ A MÃO ESQUERDA). TUDO ISSO DEVE SER FEITO DE FORMA MUITO RÁPIDA E A VELOCIDADE DEVE AUMENTAR CONFORME O ANDAMENTO DO JOGO PARA DE FATO “PASSAR ENERGIA”, COMO SE PROPÕE A DINÂMICA.

ALONGAMENTO COMPARTILHADO

FAÇA UMA PEQUENA INTRODUÇÃO FALANDO DA IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DO CORPO E PUXE UM OU DOIS ALONGAMENTOS SIMPLES. DEPOIS, PEÇA PARA ALGUM PARTICIPANTE LIDERAR UM NOVO MOVIMENTO, SEGUIDO POR OUTRO MOVIMENTO DE UM PARTICIPANTE DIFERENTE, E ASSIM CONSECUTIVAMENTE. NESSA ATIVIDADE SIMPLES, SE ESTIMULA A CONSCIÊNCIA CORPORAL DOS PARTICIPANTES E POSSIBILITA QUE CADA UM “SEJA VISTO” PELO GRUPO. UMA DICA É COLOCAR UMA MÚSICA DE FUNDO PARA QUE SE REALIZE ESSA ATIVIDADE.

GOSTOS

PEÇA PARA QUE OS PARTICIPANTES CAMINHEM PELA SALA (O CAMINHAR É OPCIONAL) E, AO SINAL DO FACILITADOR, FORMEM UMA DUPLA. AO SE APRESENTAR, CADA UM DEVE FALAR SEU NOME E ALGO QUE GOSTE, RELACIONADO A UM TEMA PROPOSTO PELO FACILITADOR. DEPOIS DE UM TEMPO ESTIPULADO, O FACILITADOR ORIENTA A FORMAÇÃO DE OUTRA DUPLA E PROPÕE OUTRO TEMA DE APRESENTAÇÃO. ALGUNS TEMAS SUGERIDOS: ESPORTE, COMIDAS, FÉRIAS, NAS NOITES, NAS MANHÃS, COM OS AMIGOS, COM A FAMÍLIA, NO TRABALHO, ETC. AS RODADAS ACONTECEM SUCESSIVAMENTE, PELO NÚMERO DE VEZES QUE O FACILITADOR ACHAR NECESSÁRIO. A ATIVIDADE ESTIMULA UM CONTATO INICIAL MAIS PROFUNDO E PODE SER USADA COM TEMAS RELACIONADOS AOS OBJETIVOS DO GRUPO, COMO INTRODUÇÃO AO TRABALHO A SER REALIZADO.

VINTE

ESSE QUEBRA-GELO É ÓTIMO PARA REUNIÕES, MAS TAMBÉM FUNCIONA COM GRUPOS MAIORES. O DESAFIO É CONTAR ATÉ 20 (1,2,3,4...20), SEM NENHUM NÚMERO SER REPETIDO POR MAIS DE UM PARTICIPANTE (UM NÚMERO É REPETIDO QUANDO DUAS PESSOAS FALAM AO MESMO TEMPO ESSE NÚMERO), SENDO QUE CADA PESSOA SÓ PODE CONTAR UM NÚMERO DE CADA VEZ. CADA VEZ QUE UM NÚMERO SE REPETE, VOLTA A CONTAR DESDE O 1. O JOGO ESTIMULA O CONTATO VISUAL E A SINERGIA EM GRUPO.

DANÇAS CIRCULARES



Dançando, nosso corpo se expressa através do movimento e aquieta a mente. A alegria brota naturalmente e o movimento simples e repetido aproxima as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional e espiritual.

AS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS SÃO O RESGATE DE UMA PRÁTICA ANCESTRAL MUITO ANTIGA E PROFUNDA, VESTIDA PARA OS TEMPOS ATUAIS. ELAS SÃO RESPONSÁVEIS POR UMA GRANDE DEMOCRATIZAÇÃO E EXPANSÃO DA DANÇA POR TODO O MUNDO, AGREGANDO EM SUAS PRÁTICAS PESSOAS DE DIVERSAS TRADIÇÕES CULTURAIS, DE VÁRIOS POVOS, DE TODAS AS IDADES, GÊNEROS, ETNIAS E GRUPOS SOCIOECONÔMICOS. A DANÇA, DESSA FORMA, PODE SER VIVENCIADA POR TODOS QUE QUISERAM PARTICIPAR DELA. O PRINCIPAL ENFOQUE NA DANÇA CIRCULAR SAGRADA NÃO É A TÉCNICA E SIM O SENTIMENTO DE UNIÃO DE GRUPO, O ESPÍRITO COMUNITÁRIO QUE SE INSTALA A PARTIR DO MOMENTO EM QUE TODOS, DE MÃOS DADAS, APOIAM E AUXILIAM OS COMPANHEIROS. A DINÂMICA DAS DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS É SIMPLES. ENSINA-SE O PASSO, TREINA-SE EM RODA, DEPOIS DANÇA-SE A MÚSICA E AOS POUCOS AS PESSOAS COMEÇAM A INTERNALIZAR OS MOVIMENTOS, LIBERAR A MENTE, O CORAÇÃO, O CORPO E O ESPÍRITO.



IRISH MANDALA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IZMUWJBVZHg](https://www.youtube.com/watch?v=IZMUWJBVZHg))

KUMBALawe ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NJQ1HYTL11C](https://www.youtube.com/watch?v=NJQ1HYTL11C))

ALMA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JD7F74GHLJE](https://www.youtube.com/watch?v=JD7F74GHLJE))

TINDOLÊÊ ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QC2I7UMUV1U](https://www.youtube.com/watch?v=QC2I7UMUV1U))

Ô DE CASA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VKLCVDPE00C](https://www.youtube.com/watch?v=VKLCVDPE00C))

BOLA DE MEIA, BOLA DE GUDE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KWFC9SSYW-S](https://www.youtube.com/watch?v=KWFC9SSYW-S))

FILHO DE FILHOTE ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QYW7G7AIUPW](https://www.youtube.com/watch?v=QYW7G7AIUPW))

AGRADECER E ABRAÇAR ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UKNVRFPA1P8](https://www.youtube.com/watch?v=UKNVRFPA1P8))

CANTIGA SAPO ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DI9UNE1SWNY](https://www.youtube.com/watch?v=DI9UNE1SWNY))

PÉ DE NABO ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Z0GGNSA34CU](https://www.youtube.com/watch?v=Z0GGNSA34CU))

MORAVA NA AREIA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JDX3KIGK9VE](https://www.youtube.com/watch?v=JDX3KIGK9VE))

AGRADECER E ABRAÇAR ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UKNVRFPA1P8](https://www.youtube.com/watch?v=UKNVRFPA1P8))

ALMA CIGANA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WXF3G8JHYEU](https://www.youtube.com/watch?v=WXF3G8JHYEU))

MANTRA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VOIF009P_DM](https://www.youtube.com/watch?v=VOIF009P_DM))

KATAMAR ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FOHDKA3IAKS](https://www.youtube.com/watch?v=FOHDKA3IAKS))

MAYIM MAYIM ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=X150DIDDEV8](https://www.youtube.com/watch?v=X150DIDDEV8))

ALEGRIA ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=SN2UCV5NV7C](https://www.youtube.com/watch?v=SN2UCV5NV7C))

CHECK-IN



O convite que se faz é para que todos mergulhem de vez no processo e se sintam parte deste., compartilhando seus sentimentos e expectativas.. Para iniciar qualquer ciclo, é importante que haja um alinhamento de energias.

SOBRE A PRÁTICA DO CHECK-IN, TRAGO AQUI ALGUNS DETALHES E OBSERVAÇÕES POIS CONSIDERO ESSE MOMENTO COMO SENDO O DE MAIOR IMPORTÂNCIA PARA UM GRUPO E TODAS AS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS POR ELE. ISSO PORQUE, DENTRO DE UM GRUPO, AS PESSOAS DIFICILMENTE ESTÃO VIBRANDO NA MESMA FREQUÊNCIA. E, PARA A CONSTRUÇÃO DE UM PROCESSO COLETIVO, É ESSENCIAL QUE OS INDIVÍDUOS ENTENDAM QUE CADA UM VEM DE UMA EXPERIÊNCIA. NESSE SENTIDO, A PRÁTICA DO CHECK-IN SE APLICA PARA CRIAR UM ALINHAMENTO ENTRE OS PARTICIPANTES. O CHECK-IN É O MOMENTO ONDE O FACILITADOR (E O PRÓPRIO GRUPO) ENTENDE COMO O GRUPO SE SENTE E QUAL É A EXPECTATIVA DE CADA PESSOA. ASSIM, ELE CONSEGUE MOLDAR OS PRÓXIMOS MOMENTOS E ATIVIDADES DE UMA MANEIRA QUE FIQUE ATRATIVO E BEM-VINDO PARA TODOS.

3 OBJETIVOS PRINCIPAIS:

INTEGRAÇÃO: O GRUPO PRECISA SE ENVOLVER E SE CONHECER DESDE O PRIMEIRO MOMENTO;

ALINHAMENTO DE EXPECTATIVAS: PRECISAMOS ENTENDER O QUE O GRUPO ESTÁ ESPERANDO DO PROCESSO E QUAIS SÃO AS NECESSIDADES DE CADA INDIVÍDUO;

AQUECIMENTO: COM O CHECK-IN, TRAZEMOS MAIS ENERGIA PARA O GRUPO E FAZEMOS COM QUE AS PESSOAS ESTEJAM MAIS DISPOSTAS A PARTICIPAREM DO PROCESSO.

UMA QUESTÃO QUE SEMPRE DESTACO É QUE EM TODO CHECK-IN, MESMO QUE SEJA PARA UM GRUPO CONHECIDO, TODOS DEVEM INICIAR SE APRESENTADO. E, PARA DE FATO CONFIRMAR PRESENÇA, ESSA APRESENTAÇÃO DEVE SER EM PRIMEIRA PESSOA: NO LUGAR DE FALAR “MEU NOME É ...”, FALE “EU SOU A/O ...”.

COMO ESTÁ SE SENTINDO/COMO ESTÁ CHEGANDO

É A FORMA MAIS TRADICIONAL DE SE FAZER UM CHECK-IN. CADA UM FALA SEU NOME E COMO ESTÁ SE SENTINDO, COMO ESTÁ CHEGANDO, QUAIS SUAS EXPECTATIVAS, PORQUE ESTÁ NA RODA, ETC. PODE SER FEITO EM SEQUÊNCIA OU CADA PARTICIPANTE PODE FALAR NO MOMENTO EM QUE SE SENTIR CHAMADO. LEMBRANDO QUE O SILÊNCIO FAZ PARTE DA CONVERSA, OU SEJA, NÃO TEM PROBLEMA SE NINGUÉM ESTIVER FALANDO EM ALGUM INSTANTE. PARA O CHECK-IN, É BASTANTE IMPORTANTE LEVAR EM CONTA A PRÁTICA DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA, SOBRETUDO NO SENTIDO DO ATRASO DE JULGAMENTO, OU SEJA, NÃO CABE A NINGUÉM DA RODA JULGAR O QUE OS PARTICIPANTES IRÃO FALAR.

OBJETO PESSOAL

CADA UM DOS PARTICIPANTES DEVE LEVAR PARA A DINÂMICA UM OBJETO PESSOAL QUE TENHA GRANDE VALOR SENTIMENTAL PARA SI. DURANTE A DINÂMICA, CADA UM DEVE EXPLICAR PARA OS DEMAIS O PORQUÊ DE TER LEVADO ESSE OBJETO, A QUE HISTÓRIAS ELE REMETE E QUAL A SIGNIFICÂNCIA DELE. MAIS UMA VEZ RESSALTO AQUI A IMPORTÂNCIA DO ATRASO DE JULGAMENTO PARA MOMENTOS COMO ESSES, QUE TENDEM A SER MAIS ÍNTIMOS E PROFUNDOS.

FILME/LIVRO

CADA UM DEVE SE APRESENTAR DIZENDO QUE, SE FOSSE UM FILME OU LIVRO, QUAL SERIA E PORQUE.

QUEM SERIA

CADA UM DEVE SE APRESENTAR DIZENDO QUE, SE FOSSE UM PERSONAGEM, QUAL SERIA E PORQUE.

ANIMAL

CADA UM DEVE SE APRESENTAR DIZENDO QUE, SE FOSSE UM ANIMAL, QUAL SERIA E PORQUE.

PAÍS

CADA UM DEVE SE APRESENTAR DIZENDO QUE, SE FOSSE UM PAÍS, QUAL SERIA E PORQUE. FAZER UMA RELAÇÃO COM A SUA CULTURA OU CLIMA, POR EXEMPLO.



CALÇADO

CADA MEMBRO DEVE SE APRESENTAR E EXPLICAR PORQUE COMPROU O CALÇADO QUE ESTÁ USANDO E COMO ELE SE ENCAIXA NAS SUAS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS.

O QUE PRECISA ACONTECER PARA QUE EU ME SINTA 100% PARTE

CADA PARTICIPANTE DEVE SE APRESENTAR E FALAR O QUE ELE ESPERA DO EVENTO/REUNIÃO COMO UM TODO,, O QUE ELE QUER APRENDER OU CONSTRUIR COM O GRUPO E ATÉ MESMO COMO ELE QUER “SAIR”. É UMA BOA FORMA DE O FACILITADOR ENTENDER QUAIS SÃO AS EXPECTATIVAS DAS PESSOAS PARA ENTÃO PODER ENTREGAR AO LONGO DAS ATIVIDADES O QUE O GRUPO DESEJA. NO CHECK-OUT PODE-SE FAZER UM APANHADO PARA VER SE AS EXPECTATIVAS FORAM CUMPRIDAS.

FRASE/SLOGAN

CADA MEMBRO DEVE SE APRESENTAR E CITAR ALGUMA FRASE QUE SE IDENTIFICA E PORQUE.

HERÓI/HEROÍNA

CADA UM DEVE SE APRESENTAR E FALAR QUEM É A SUA INSPIRAÇÃO, SEU HERÓI/HEROÍNA, SEJA UMA PESSOA FAMOSA OU NÃO.

GERAIS



Dinâmicas de grupo são ferramentas essenciais para qualquer processo criativo onde se deseja aproveitar a inteligência coletiva.

DOIS CÍRCULOS

DEVEM SER FORMADOS DOIS CÍRCULOS COM O MESMO NÚMERO DE COMPONENTES: UM INTERNO E OUTRO EXTERNO, SENDO QUE OS PARTICIPANTES DEVEM FICAR DE FRENTE UNS PARA OS OUTROS, FORMANDO DUPLAS. DEVEM SER FEITAS DIVERSAS RODADAS COM PERGUNTAS COMO “QUAL TEU SONHO?”, “NO QUE TU É BOM?”, ETC, EM QUE CADA INTEGRANTE DA DUPLA TEM, EM MÉDIA, 3 MINUTOS PARA RESPONDER A PERGUNTA DA RODADA. AO FIM DE CADA RODADA, UM DOS CÍRCULOS TEM QUE RODAR PARA UM DOS LADOS, SENDO FORMADAS NOVAS DUPLAS E UMA OUTRA PERGUNTA DEVE SER FEITA PARA O GRUPO. A DINÂMICA TEM FIM QUANDO TODOS OS PARTICIPANTES DA RODA DE FORA TIVEREM CONVERSADO COM TODOS DA RODA DE DENTRO OU QUANDO O FACILITADOR ACHAR NECESSÁRIO FINALIZAR.

COMPARTILHAR SENTIMENTOS

É PREFERÍVEL FAZER ESSA DINÂMICA APÓS ALGUM MOMENTO QUE TENHA EMOCIONALMENTE TOCADO AS PESSOAS. PEDE-SE PARA QUE AS PESSOAS ESCRIVAM EM UM PEDAÇO DE PAPEL TRÊS SENTIMENTOS/EMOÇÕES QUE ESTEJAM PRESENTES NO AMBIENTE. ENTÃO COLOCA-SE UMA MÚSICA (PREFERENCIALMENTE CALMA) E AS PESSOAS COMEÇAM A CAMINHAR ALEATORIAMENTE. QUANDO A MÚSICA PARAR, DEVEM SER FORMADAS DUPLAS QUE IRÃO COMPARTILHAR OS SEUS SENTIMENTOS ESCRITOS NO PAPEL E O PORQUÊ DE CADA UM. APÓS ISSO, A DUPLA IRÁ TROCAR DE PAPEL E A DINÂMICA SEQUE. QUANDO A MÚSICA PARAR NOVAMENTE, CADA UM TERÁ QUE ENCONTRAR UM OUTRO PAR E COMPARTILHAR OS TRÊS SENTIMENTOS DA SUA DUPLA ANTERIOR. ESSA DINÂMICA REMETE À IMPORTÂNCIA DA ESCUTA ATIVA, SENDO NECESSÁRIA PARA PODE REPLICAR A HISTÓRIA DA SUAS DUPLAS PARA AS SUCESSORAS.

VENDAS

OS PARTICIPANTES DEVEM SER DIVIDIDOS EM GRUPOS DE, NO MÁXIMOS 4 PESSOAS. CADA GRUPO DEVE VENDER UM OBJETO TOTALMENTE ALEATÓRIO (EX: CAIXA DE PAPELÃO) PARA O RESTO DO GRUPO. PODEM SER FEITAS PERGUNTAS AOS VENDEDORES PARA AVALIAR A CRIATIVIDADE E A CAPACIDADE DE IMPROVISO DO GRUPO.

DINÂMICA LINHA DA VIDA

ESSA É UMA DINÂMICA BASTANTE PROFUNDA QUE TRATA DE TEMAS COMO RACISMO, DESIGUALDADE DE GÊNERO E HOMOFOBIA. PARA EXECUTÁ-LA, DEVE-SE TRAÇAR UMA GRANDE LINHA NO CHÃO E PEDIR PARA QUE TODOS OS PARTICIPANTES POSICIONEM-SE ATRÁS DELA. AO LONGO DA DINÂMICA, SÃO FEITAS 24 CONSIDERAÇÕES E PEDE-SE PARA QUE CADA PARTICIPANTES DÊ UM PASSO A FRENTE OU UM PASSO ATRÁS DEPENDENDO DA RESPOSTA PARA CADA CONSIDERAÇÃO. OS 24 ITENS ESTÃO EXPLICITADOS NA IMAGEM ABAIXO, BEM COMO O COMANDO PARA OS PARTICIPANTES.

EX: PARA O ITEM 8, SE A RESPOSTA FOR NÃO, O PARTICIPANTE DÁ UM PASSO PARA FRENTE; CASO CONTRÁRIO, DÁ UM PASSO PARA TRÁS. JÁ PARA O ITEM 9, SE A RESPOSTA FOR AFIRMATIVA, O PARTICIPANTE DÁ UM PASSO PARA FRENTE, CASO CONTRÁRIO, O PASSO É PARA TRÁS. AO FIM DOS 24 ITENS, A DISPOSIÇÃO FINAL DA LINHA DA VIDA DO GRUPO DEVE SER ANALISADA.

[HTTP://S2.GLBIMG.COM/FE1MNSX780J6WAD3Z_XCKDTN6MY=/E.GLBIMG.COM/OG/E
D/F/ORIGINAL/2015/09/03/290-CAPA-03.JPG](http://s2.glbimg.com/fe1mnsx780j6wad3z_xckdtn6my=/e.glbimg.com/og/e_d/f/original/2015/09/03/290-capa-03.jpg)

CÍRCULOS

SÃO COLOCADOS NO CHÃO X (NÚMERO DE PARTICIPANTES OU MAIS) CÍRCULOS DE BARBANTE. ENQUANTO TOCA UMA MÚSICA, OS MEMBROS DEVEM FICAR DANÇANDO PELO ESPAÇO. QUANDO A MÚSICA PARA, OS MEMBROS DEVEM SE ALOCAR DENTRO DOS CÍRCULOS. A CADA RODADA SÃO RETIRADOS ALGUNS CÍRCULOS DE BARBANTE E, QUANDO A MÚSICA PARA, DEVE-SE AVALIAR QUAL A REAÇÃO DOS PARTICIPANTES DIANTE DA ESCASSEZ DE CÍRCULOS (O IDEAL É QUE ELES COMPARTILHEM OS CÍRCULOS). O OBJETIVO DESSA DINÂMICA É MOSTRAR COMO AS PESSOAS SE TORNAM MAIS UNIDAS DIANTE UMA SITUAÇÃO DE ESCASSEZ).

TAPETES

ESSA DINÂMICA TEM UMA LÓGICA PARECIDA COM A ANTERIOR. NO CHÃO DEVE SER ESTENDIDO UM TAPETE OU UM PANO COM UM UMA DIMENSÃO PRÓXIMA DE 1M X 1M (DEPENDE DO NÚMERO DE PARTICIPANTES — O TAMANHO DO TAPETE DEVE SER SUFICIENTEMENTE GRANDE PARA QUE TODOS CONSIGAM PISAR NELE COM FOLGA). ESTENDIDO O TAPETE, O FACILITADOR PEDE PARA QUE OS PARTICIPANTES FAÇAM UM CÍRCULO EM VOLTA DESTE. COM O CÍRCULO FORMADO, O PRÓXIMO PASSO É PEDIR PARA QUE OS PARTICIPANTES MANTENHAM OS DOIS PÉS DENTRO DO TAPETE. APÓS ESSA TAREFA INICIAL SER CUMPRIDA, OS PARTICIPANTES VOLTAM PARA O CÍRCULO E O FACILITADOR IRÁ DOBRAR O TAPETE NO MEIO, VOLTANDO A SOLICITAR QUE TODOS OS PARTICIPANTES FIQUEM COM OS DOIS PÉS DENTRO DO TAPETE. A DINÂMICA SEGUE, COMO FACILITADOR DOBRANDO O TAPETE A CADA RODADA, ATÉ QUE OS PARTICIPANTES NÃO CONSIGAM MAIS CUMPRIR A TAREFA. ESSA DINÂMICA SE PROPÕE A EXPLORAR A CRIATIVIDADE DOS PARTICIPANTES PARA ENCONTRAREM UMA SOLUÇÃO PARA A PROPOSTA DO FACILITADOR QUANDO NÃO É MAIS POSSÍVEL QUE TODOS OS PARTICIPANTES PISEM NO TAPETE.

SLIDES

PARA ESSA DINÂMICA É NECESSÁRIO QUE HAJA PELO MENOS UMA APRESENTAÇÃO DE SLIDES JÁ PRONTA. É IMPORTANTE QUE ESSES SLIDES SEJAM TOTALMENTE ALEATÓRIOS E SEM NENHUMA RELAÇÃO ENTRE ELES A IDEIA É QUE OS PARTICIPANTES (INDIVIDUALMENTE OU EM GRUPO) FAÇAM UMA APRESENTAÇÃO COM BASE NESSES SLIDES, EXPLORANDO SUA CRIATIVIDADE E CAPACIDADE DE IMPROVISO PARA TENTAR CRIAR UMA HISTÓRIA QUE FAÇA ALGUM SENTIDO COM ESSES SLIDES.





TEIA

PARA ESSA DINÂMICA É NECESSÁRIO UM ROLO DE BARBANTE. O OBJETIVO DELA É APRESENTAR PESSOAS DE UM GRUPO E CRIAR UMA CONEXÃO ENTRE OS PARTICIPANTES. O FACILITADOR DEVERÁ SOLICITAR QUE OS PARTICIPANTES FAÇAM UM CÍRCULO QUE PODE SER EM PÉ, SENTADOS NO CHÃO OU EM CADEIRAS. O FACILITADOR ENTREGA O ROLO DE BARBANTE E PEDE PARA QUE ELE COMECE A SE APRESENTAR DIZENDO SEU NOME, IDADE OU HOBBIE, POR EXEMPLO. QUANDO A PESSOA FALAR UMA CARACTERÍSTICA EM COMUM COM OUTRO PARTICIPANTE (EXEMPLO: AMBOS TÊM 21 ANOS), ESTE SEGUNDO IRÁ FALAR “EU TAMBÉM” E A PESSOA QUE ESTÁ APRESENTANDO IRÁ JOGAR O ROLO DE BARBANTE PARA ELE, NÃO DEVENDO SOLTAR A PONTA DA LINHA. ESSE SEGUNDO PARTICIPANTE TAMBÉM IRÁ FALAR SOBRE SUAS CARACTERÍSTICAS ATÉ QUE UM TERCEIRO FALE “EU TAMBÉM”. O SEGUNDO PARTICIPANTE IRÁ JOGAR O ROLO PARA O TERCEIRO, TAMBÉM SEM SOLTAR A LINHA. O IDEAL É PEDIR PARA QUE OS PARTICIPANTES NÃO REPITAM AS CARACTERÍSTICAS. A DINÂMICA ACABA QUANDO TODOS NO CÍRCULO ESTIVEREM CONECTADOS ATRAVÉS DO BARBANTE.

CASO HAJA TEMPO E INTERESSE, O FACILITADOR AINDA PODE APLICAR UMA SEGUNDA PARTE DA DINÂMICA QUE FUNCIONA DA SEGUINTE FORMA: O FACILITADOR PEDE AO ULTIMO PARTICIPANTE QUE DESENROLE O FIO E ARREMESSE O ROLO PARA A PESSOA QUE JOGOU O ROLO PARA ELE, DIZENDO QUAL FOI A CARACTERÍSTICA QUE OS CONECTOU. ISSO É FEITO ATÉ QUE TODO O BARBANTE ESTEJA NOVAMENTE ENROLADO.

ANÚNCIOS CLASSIFICADOS

ESSA DINÂMICA É INDICADA PARA GRUPOS NOVOS, NOS QUAIS OS PARTICIPANTES AINDA NÃO SE CONHECEM. ELA SE PROPÕE A ESTIMULAR A APRESENTAÇÃO DOS MEMBROS DE UMA FORMA CRIATIVA.

MATERIAL PARA APLICAÇÃO:
PAPEL E CANETAS COLORIDAS PARA TODOS

CADA PARTICIPANTE RECEBE UMA FOLHA EM BRANCO. EM DEZ MINUTOS, ELE DEVE ESCREVER UM ANÚNCIO CLASSIFICADO, COMO OS QUE SE VEEM NOS JORNAIS, OFERECENDO ALGUM SERVIÇO, CURSO OU OUTRA COISA. O ANÚNCIO TEM O OBJETIVO DE ANUNCIAR A PRÓPRIA PESSOA POR INTERMÉDIO DE UM PRODUTO OU SERVIÇO COM O QUAL ELA SE IDENTIFICA. QUANDO TODOS TIVEREM ACABADO, CADA PARTICIPANTE DEVE APRESENTAR O SEU ANÚNCIO AO GRUPO.

REDE

O OBJETIVO DESSA DINÂMICA É PROMOVER INTERAÇÃO ENTRE OS PARTICIPANTES E ESTIMULAR A CAPACIDADE DE IMPROVISO. OS PARTICIPANTES DEVEM DAR AS MÃOS E FORMAR UM CÍRCULO. O FACILITADOR DA DINÂMICA DEVE PEDIR QUE TODOS DECOREM QUEM ESTÁ EM SEU LADO ESQUERDO E DIREITO. EM SEGUIDA, TODAS AS PESSOAS SÃO ORIENTADAS A CAMINHAR ALEATORIAMENTE PELO ESPAÇO. APÓS UM TEMPO, O FACILITADOR PEDE QUE TODOS SE ABRACEM NO CENTRO DO CÍRCULO E DEEM AS MÃOS PARA QUEM ESTAVA ANTERIORMENTE AO SEU LADO (RESPEITANDO QUEM ESTAVA NA ESQUERDA E QUEM ESTAVA NA DIREITA), SEM SAIR DO LUGAR. EM SEGUIDA, A RODA DEVE SE ABRIR, SEM QUE AS PESSOAS SOLTEM AS MÃOS. VALE PULAR BRAÇOS, PASSAR POR BAIXO E QUALQUER MANOBRA QUE PUDEREM IMAGINAR. MESMO QUE NO FIM ALGUMAS PESSOAS FIQUEM DE COSTAS, O QUE VALE É O SENSO COLABORATIVO EM ATINGIREM O OBJETIVO DETERMINADO.

AQUÁRIO

PARA ESSA DINÂMICA, QUE ESTIMULA A ESCUTA ATIVA E A FALA COM INTENÇÃO, O GRUPO DEVE SE ORGANIZAR EM DUAS RODAS:

A RODA MENOR, DE DENTRO, É FORMADA POR QUATRO CADEIRAS (ESSE NÚMERO PODE VARIAR, MAS PRECISA SER PEQUENO), SENDO QUE TRÊS SÃO OCUPADAS E A QUARTA FICA VAZIA. AS TRÊS PESSOAS SENTADAS NA RODA MENOR COMEÇAM A CONVERSAR SOBRE ALGUM TEMA PREVIAMENTE DECIDIDO PELO FACILITADOR OU PELO GRUPO. PARA ISSO, ELAS UTILIZAM ALGUMAS FERRAMENTAS DA COMUNICAÇÃO EMPÁTICA, COMO O OBJETO DA FALA, E PROCURAM EXPRESSAR SUAS IDEIAS DE FORMA CLARA, FOCANDO EM SOLUÇÕES PRÁTICAS PARA AQUELA SITUAÇÃO. OUTRO RECURSO MUITO PODEROSO PARA ESSES MOMENTOS DE CONVERSA É O DE FALAR A PARTIR DO “EU”, NA HORA DE EXPRESSAR SUA IDEIA OU SENTIMENTO. ISSO AJUDA A PERSONALIZAR A CONVERSA, FAZENDO COM QUE AS PESSOAS FALEM A PARTIR DAS SUAS EXPERIÊNCIAS E SENTIMENTOS.

A RODA MAIOR ERA FORMADA PELO RESTANTE DO GRUPO, QUE ACOMPANHA A CONVERSA DA RODA MENOR CENTRAL, ESCUTANDO DE FORMA ATIVA. AS PESSOAS DESTA RODA MAIOR ESTÃO SEMPRE CONVIDADAS A ENTRAR NA RODA MENOR E A CONTRIBUIR PARA A CONVERSA, ATRAVÉS DO RECURSO DA CADEIRA VAZIA: A QUALQUER MOMENTO, ALGUÉM DA RODA MAIOR PODE OCUPAR A CADEIRA VAZIA E “ENTRAR” NA CONVERSA. QUANDO A CADEIRA VAZIA É OCUPADA, ALGUÉM DO GRUPO MENOR QUE JÁ ESTÁ HÁ MAIS TEMPO NA CONVERSA, E QUE SENTE QUE JÁ CONTRIBUIU, PODE SAIR. VALE LEMBRAR QUE ESSA VINDA DE ALGUÉM PARA OCUPAR A CADEIRA VAZIA PODE ACONTECER EM QUALQUER MOMENTO DA CONVERSA, SEJA PARA TRAZER UMA OPINIÃO OU EXPERIÊNCIA QUE REFORCE O TEMA QUE ESTÁ SENDO DISCUTINDO, SEJA PARA TRAZER ALGO INTEIRAMENTE NOVO, MAS QUE TENHA A VER COM O TEMA EM DISCUSSÃO.



ESCRAVOS DE JÓ

ESSA É UMA DINÂMICA EXCELENTE PARA SE MOSTRAR A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE, MOSTRANDO QUE O TODO DEPENDE DO ESFORÇO DE CADA UM. OS JOGADORES SENTAM EM CÍRCULO, CADA UM COM UMA PEDRA OU OUTRO OBJETO PEQUENO, QUE SERÁ PASSADO DE UM INTEGRANTE PARA O OUTRO EM UMA COREOGRAFIA DE VAI E VEM SEGUINDO O RITMO DA MÚSICA “ESCRAVOS DE JÓ”:

ESCRAVOS DE JÓ JOGAVAM CAXANGÁ (OS JOGADORES VÃO PASSANDO AS PEDRAS UM PARA O OUTRO DO LADO DIREITO, DE FORMA QUE CADA JOGADOR FIQUE SEMPRE COM UMA PEDRA SÓ)

TIRA, (CADA UM LEVANTA A PEDRA QUE ESTÁ EM SUAS MÃOS)

PÕE, (COLOCAM A PEDRA DE NOVO NO CHÃO)

DEIXA FICAR (APONTAM COM O DEDO PARA A PEDRA NO CHÃO)

GUERREIROS COM GUERREIROS (VOLTAM A PASSAR A PEDRA PARA A DIREITA)

FAZEM ZIGUE, (COLOCAM A PEDRA NA FRENTE DO JOGADOR À DIREITA, MAS NÃO SOLTAM)

ZIGUE, (COLOCAM A PEDRA NA SUA FRENTE, MAS NÃO SOLTAM)

ZÁ (COLOCAM A PEDRA À FRENTE DO JOGADOR À DIREITA NOVAMENTE, SOLTANDO-A)

VÍDEO: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NCAWOIIGOA4](https://www.youtube.com/watch?v=NCAWOIIGOA4)

CELEBRAÇÃO

EM GRUPOS DE QUATRO OU CINCO PESSOAS, OS PARTICIPANTES DEVEM CELEBRAR SUAS REALIZAÇÕES. EX: UM PARTICIPANTE FALA QUE COMPROU UM INSTRUMENTO MUSICAL E TODOS APLAUDEM. ISSO SEGUE POR ALGUNS MINUTOS ATÉ QUE TODOS TENHAM COMPARTILHADO ALGUMAS REALIZAÇÕES. ESSA DINÂMICA REMETE À IMPORTÂNCIA DE RECONHECER E CELEBRAR MESMO AS PEQUENAS CONQUISTAS.

OPEN SPACE

OBJETIVO: A DINÂMICA TRATA-SE DA CRIAÇÃO DE UM ESPAÇO ABERTO NO QUAL OS PARTICIPANTES PROPÕEM E SE RESPONSABILIZAM PELOS TEMAS A SEREM DISCUTIDOS E APROFUNDADOS. É UMA FORMA DE ORGANIZAR GRUPOS APROVEITANDO A MOTIVAÇÃO DOS INDIVÍDUOS, PROVOCANDO UMA MIGRAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA POSIÇÃO DE EXPECTADORES PARA PROTAGONISTAS DO PROCESSO. PODE SER USADO PARA O PLANEJAMENTO DE AÇÕES, RESOLVER CONFLITOS OU GERAR NOVAS IDEIAS.

TEMPO APROXIMADO: INDETERMINADO.

MATERIAL: CARTOLINAS E CANETAS COLORIDAS.

PROCEDIMENTOS: OS PARTICIPANTES, AO SEREM ESTIMULADOS COM UMA PERGUNTA NORTEADORA (EX: “QUAIS PROBLEMAS QUEREMOS RESOLVER NA EMPRESA?”), PROPÕEM CERTOS TEMAS PARA SEREM DISCUTIDOS PELO GRUPO. DAS RESPOSTAS OBTIDAS, O GRUPO SELECIONA ALGUMAS PARA DE FATO SEREM DEBATIDAS (O NÚMERO DEPENDE DA QUANTIDADE DE PARTICIPANTES). CADA PESSOA QUE PROPUSER UM TEMA/RESPOSTA SERÁ CONSIDERADO O “ANFITRIÃO” DE UMA RODA DE CONVERSA QUE DEBATERÁ O SEU RESPECTIVO TEMA. OS DEMAIS PARTICIPANTES IRÃO ESCOLHER O TEMA DE SEU INTERESSE E ENTÃO DIRIGIR-SE PARA A DEVIDA RODA DE CONVERSA. O QUE OCORRE DENTRO DAS RODAS É DE TOTAL COMPETÊNCIA DOS PARTICIPANTES. ELES PODEM ESCOLHER CONDUZIR A ATIVIDADE COMO UM DEBATE, UMA APRESENTAÇÃO, UM PAINEL, UMA MESA REDONDA OU POR OUTRO FORMATO. O IDEAL É QUE A CONVERSA SEJA REGISTRADA NAS CARTOLINAS ATRAVÉS DE PALAVRAS-CHAVE, TÓPICOS OU DESENHOS. ALÉM DISSO, UM PONTO IMPORTANTE É QUE TODOS OS PARTICIPANTES, CASO NÃO ESTEJAM VENDO VALOR NA DISCUSSÃO NA QUAL ESTÃO INSERIDOS, PODEM TROCAR DE GRUPO A QUALQUER MOMENTO. NO FINAL DE CADA ATIVIDADE, AS PESSOAS VOLTAM AO GRANDE GRUPO PARA APRESENTAR O QUE FOI FALADO E QUE CONCLUSÕES SAÍRAM.



WORLD CAFÉ

OBJETIVO: O WORLD CAFÉ É UM PROCESSO UTILIZADO QUANDO SE QUER DESCOBRIR O QUE O COLETIVO SABE. TRATA-SE DE UMA ATIVIDADE CRIATIVA QUE VISA A GERAR E FOMENTAR DIÁLOGOS ENTRE OS INDIVÍDUOS, CRIANDO UMA REDE COLABORATIVA QUE

ACESSA E APROVEITA A INTELIGÊNCIA COLETIVA PARA RESPONDER QUESTÕES DE GRANDE RELEVÂNCIA PARA ORGANIZAÇÕES E COMUNIDADES. PARA SE ATINGIR UM RESULTADO DE SUCESSO, É FUNDAMENTAL QUE SE TENHA UM OBJETIVO CLARO PARA A DINÂMICA. O PROCESSO É ORGANIZADO DE FORMA QUE AS PESSOAS CIRCULEM ENTRE OS DIVERSOS GRUPOS E CONVERSAS, CONECTANDO E POLINIZANDO AS IDEIAS, TORNANDO VISÍVEL A INTELIGÊNCIA E A SABEDORIA DO COLETIVO.

TEMPO APROXIMADO: INDETERMINADO.

MATERIAL: CARTOLINAS E CANETAS COLORIDAS.

PROCEDIMENTOS: INICIALMENTE, DIVIDE-SE O GRANDE GRUPO EM PEQUENOS GRUPOS DE CONVERSÇÃO (O NÚMERO DE GRUPOS DEPENDE DO NÚMERO DE TEMAS A SEREM ABORDADOS E DO NÚMERO TOTAL DE PARTICIPANTES). DENTRO DE CADA GRUPO DEFINE-SE UM “ANFITRIÃO”, QUE PERMANECERÁ NA MESA, ENQUANTO OS OUTROS ATUARÃO COMO “VIAJANTES”, TROCANDO DE MESA A CADA RODADA. O “ANFITRIÃO” DEVE ENCORAJAR QUE OS “VIAJANTES” EXPRESSEM SUAS IDEIAS À RESPEITO DO TEMA DO GRUPO A FIM DE COCRIAR JUNTO AOS DEMAIS PARTICIPANTES. A ATIVIDADE É DIVIDIDA EM RODADAS, QUE DEVEM DURAR TEMPO SUFICIENTE PARA QUE O DIÁLOGO SEJA DESENVOLVIDO, E, AO FIM DE UMA RODADA, CADA “VIAJANTE” DEVE ESCOLHER OUTRA RODA DE DISCUSSÃO. O “ANFITRIÃO”, QUE CONTINUOU NA MESA, DEVE CONECTAR AS IDEIAS PROPOSTAS PELO GRUPO ANTERIOR E DAR BOAS VINDAS AOS NOVOS “VIAJANTES” A CADA RODADA, APRESENTANDO UM BREVE RESUMO DO QUE JÁ FOI FALADO E ESTIMULANDO QUE O NOVO GRUPO DÊ SEQUÊNCIA A ISSO. QUANDO TODOS OS “VIAJANTES” JÁ TIVEREM PASSADO POR TODAS AS MESAS, É REALIZADA UMA CONVERSA GERAL, ONDE TODOS OS INDIVÍDUOS COMPARTILHEM SUAS DESCOBERTAS EVIDENCIANDO O CONHECIMENTO COLETIVO E O SURGIMENTO DE POSSIBILIDADES DE AÇÕES CONJUNTAS.

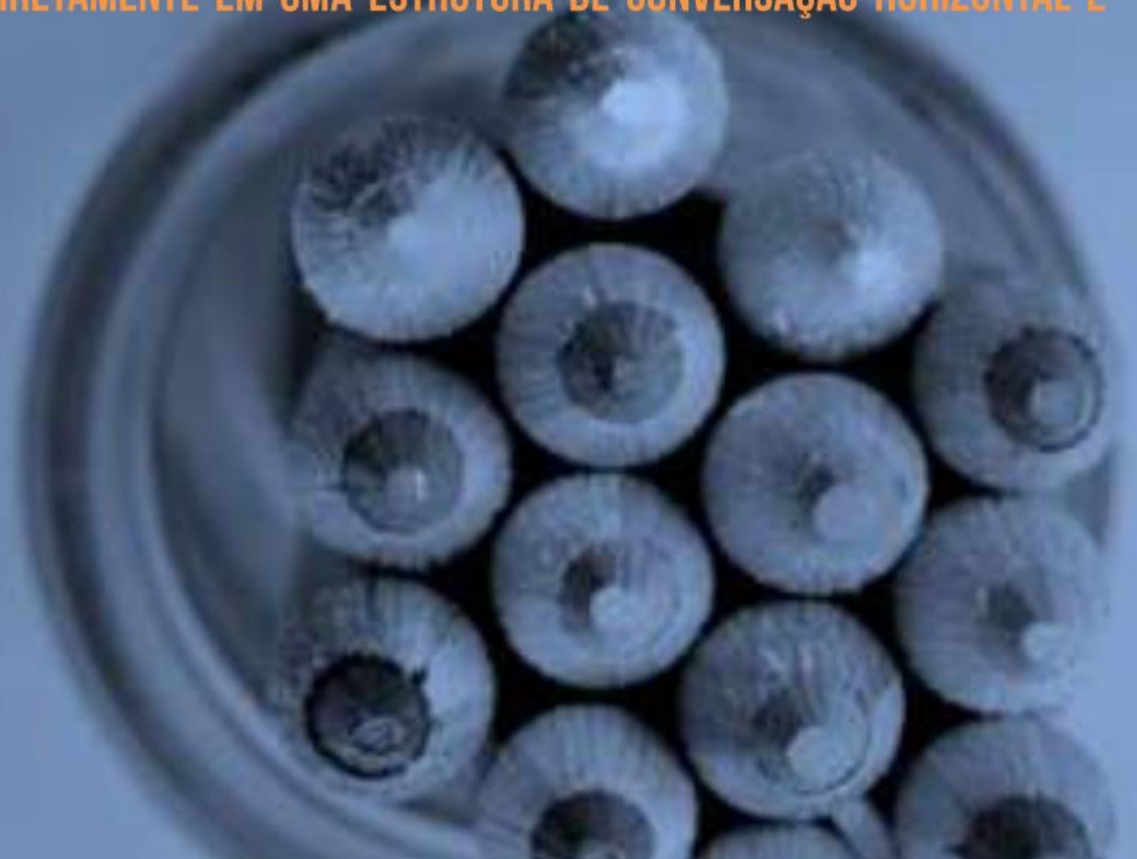
BARCAMP

OBJETIVOS: ORIGINALMENTE, BARCAMP É UMA REDE INTERNACIONAL FORMADA EM TORNO DE UM MODELO DE CONFERÊNCIA E ENVOLVE PRINCIPALMENTE BLOGGERS E EMPRESAS DE DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE E TECNOLOGIAS, MAS PODE SER ADAPTADA PARA OS MAIS DIVERSOS TEMAS E GRUPOS EM QUE SE DESEJA COMPARTILHAR IDEIAS E DESENVOLVÊ-LAS EM CONJUNTO.

TEMPO APROXIMADO: INDETERMINADO.

MATERIAL: CARTOLINA E CANETAS COLORIDAS.

PROCEDIMENTOS: CADA PARTICIPANTE É ENCORAJADO A FAZER UMA APRESENTAÇÃO, DEMONSTRAR O PROJETO EM QUE ESTÁ TRABALHANDO OU A IDEIA QUE ESTÁ DESENVOLVENDO. PARA OS PARTICIPANTES QUE NÃO DESEJAM EXPOR SUAS IDEIAS OU PROJETOS, ELES PODEM REUNIR-SE COM O IDEALIZADOR DE ALGUM PROJETO QUE TENHA CHAMADO A SUA ATENÇÃO, COLABORANDO COM A CONSTRUÇÃO DO MESMO E APRESENTANDO NOVOS PONTOS DE VISTA. TRATA-SE DE ESTAR ENVOLVIDO DIRETAMENTE EM UMA ESTRUTURA DE CONVERSAÇÃO HORIZONTAL E EMERGENTE.



INVESTIGAÇÃO APRECIATIVA

OBJETIVOS: TRATA-SE DE UMA FORMA COOPERATIVA E CO-EVOLUCIONÁRIA DE BUSCAR O MELHOR DAS PESSOAS, DE SUAS ORGANIZAÇÕES E DO MUNDO AO REDOR DELAS. ENVOLVE A DESCOBERTA (DAÍ O NOME “INVESTIGAÇÃO”) SISTEMÁTICA DO QUE DÁ VIDA A UMA ORGANIZAÇÃO, O QUE CHAMAMOS DE NÚCLEO POSITIVO, NAS SITUAÇÕES DE MAIOR EFETIVIDADE E CAPACIDADE. BUSCA-SE AS POSSIBILIDADES POSITIVAS, PORÉM DESCONHECIDAS, INEXPLORADAS EM CADA ORGANIZAÇÃO OU COMUNIDADE.

NA INVESTIGAÇÃO APRECIATIVA, A INTERVENÇÃO CEDE LUGAR À INVESTIGAÇÃO, IMAGINAÇÃO E INOVAÇÃO. AO INVÉS DE NEGAÇÃO, CRÍTICAS E DIAGNÓSTICOS COMPLICADOS, HÁ DESCOBERTA, SONHO E DESENHO DE POSSIBILIDADES. ENVOLVE A ARTE E A PRÁTICA INCONDICIONAL DE FAZER PERGUNTAS POSITIVAS QUE FORTALECEM A CAPACIDADE DO SISTEMA DE ANTECIPAR E EXPLORAR POTENCIAIS POSITIVOS. ATRAVÉS DE INVESTIGAÇÃO APRECIATIVA, CENTENAS OU ATÉ MILHARES DE PESSOAS PODEM SER ENVOLVIDAS EM CO-CRIAR SEU FUTURO COLETIVO, EM TRANSFORMAÇÕES ORGANIZACIONAIS DE LARGA ESCALA.

TEMPO ESTIMADO: INDETERMINADO.

MATERIAL: CARTOLINA E CANETAS COLORIDAS.

PROCEDIMENTOS: A PRIMEIRA ETAPA DA INVESTIGAÇÃO APRECIATIVA É A ESCOLHA DO TÓPICO AFIRMATIVO, O TEMA SOBRE O QUAL SERÁ DESENVOLVIDO O CICLO DOS 4 DS. O CICLO TEM A SEGUINTE SEQUÊNCIA:

I - DESCOBERTA DAS FORÇAS FEITA A PARTIR DAS HISTÓRIAS MEMORÁVEIS DOS PARTICIPANTES EM RELAÇÃO AO TEMA.

II - DREAM — MATERIALIZAÇÃO DO SONHO APRESENTAÇÃO DO SONHO COMUM, DESEJO POSITIVO E DESAFIADOR DOS PARTICIPANTES PARA A ORGANIZAÇÃO NUM FUTURO DEFINIDO.

III - DESIGN — DESENHANDO COMO ALCANÇAR O SONHO CONSTRUÍDO POR MEIO DE PROTOTIPAGEM RÁPIDA, *BRAINSTORMING*, 5W2H OU OUTRO MODELO DE CONSTRUÇÃO DE PLANO DE AÇÃO UTILIZADO PELA ORGANIZAÇÃO.

IV - DESTINY — IMPLEMENTANDO O PLANO

ETAPA DE IMPLEMENTAÇÃO, ACOMPANHAMENTO, MONITORAMENTO, AVALIAÇÃO DE RESULTADOS.

UTILIZA-SE AS FERRAMENTAS E TÉCNICAS DA ORGANIZAÇÃO PARA IMPLEMENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE PLANOS DE AÇÃO.

CONEXÕES

ESSA ADINÂMICA SE APLICA PARA GRUPOS GRANDES, COM NO MÍNIMO 50 PESSOAS. ESTANDO COM TODO O GRUPO SENTADO EM CADEIRAS OU NO CHÃO, O FACILITADOR DARÁ OS COMANDOS, UM A UM, E OS PARTICIPANTES DEVEM SEGUÍ-LOS.

COMANDOS:

“QUEM ACHA QUE MERECE VIVER EM UM MUNDO MELHOR FICA EM PÉ.”

“QUEM ACHA QUE TEM ALGO A CONTRIBUIR PARA A CONSTRUÇÃO DESSE MUNDO MELHOR LEVANTA A MÃO DIREITA.”

“QUEM VAI USAR SEUS TALENTOS PARA MUDAR O MUNDO TOCA EM ALGUÉM COM A MÃO DIREITA.”

“QUEM TEM UM AMIGO QUE TAMBÉM QUER MUDAR O MUNDO TOCA EM ALGUÉM COM A MÃO ESQUERDA.”

“QUEM TEM UM AMIGO QUE TE AJUDARIA A MUDAR O MUNDO TOCA EM ALGUÉM COM O PÉ DIREITO.”

“QUEM TEM UM AMIGO QUE CONHECE MUITA GENTE TOCA EM ALGUÉM COM O PÉ ESQUERDO.”

“QUEM TEM UM AMIGO QUE TE APOIARIA MESMO SE TU FRACASSASSE ENCOSTA A CABEÇA NO OMBRO DE ALGUÉM.”

O IDEAL É QUE O FACILITADOR VÁ FAZENDO COMENTÁRIOS CONFORME OS PARTICIPANTES SEGUEM OS SEUS COMANDOS PARA TORNAR A DINÂMICA MAIS DIVERTIDA. AO FIM, QUANDO TODOS ESTÃO TOTALMENTE CONECTADOS, O FACILITADOR TAMBÉM PODE DIZER QUE AGORAS ELES DEVEM PULAR OU SE AGACHAR, POR EXEMPLO.

CHECK-OUT



Terminar é uma arte. Quando deixamos um processo em aberto, dispendemos energias e geramos angústia. Por conta disso, precisamos encerrar nossos ciclos para darmos início a novos.



RAZÕES PARA SE FAZER UM CHECK-OUT:

MOMENTO DE FEEDBACK.

**COMO CADA PARTICIPANTE OUVI TODOS OS
OUTROS, A CURVA DE APRENDIZADO SE EXPANDE.**

**ENTENDER SE AS ATIVIDADES ATENDERAM AS
EXPECTATIVAS QUE SURTIRAM NO CHECK-IN.**

**IDENTIFICAÇÃO DAS TRANSFORMAÇÕES
INDIVIDUAIS.**

DESPEDIDA.

É FUNDAMENTAL FECHAR CICLOS.

COMO SE SENTE/COMO ESTÁ SAINDO

O ESSENCIAL É QUE O GRUPO POSSA EXTRAIR DE CADA PESSOA A RESPOSTA PARA AS SEGUINTE PERGUNTAS: “COMO VOCÊ SE SENTE?” E “COMO ESTÁ SAINDO?” PARA QUE SE POSSA ENTENDER SE O PROCESSO ATENDEU AS SUAS EXPECTATIVAS.

QUE BOM, QUE TAL E QUE PENA

É UMA TÉCNICA ATRAVÉS DA QUAL OS PARTICIPANTES EXPÕEM AO GRUPO AQUILO QUE ACHARAM BOM, UMA SUGESTÃO E UMA CRÍTICA CRIANDO FRASES COM “QUE BOM, QUE TAL, QUE PENA”. POR EXEMPLO:

“QUE BOM QUE EU ME DIVERTI.

QUE TAL SE FIZÉSSEMOS CHECK-IN EM NOSSAS REUNIÕES?

QUE PENA QUE TIVEMOS POUCO TEMPO.”



MEDITAÇÃO



Ao meditar, uma pessoa pode fazer do seu corpo uma potência ao gerar uma fonte interna de energia.

POR QUE FAZER MEDITAÇÃO?

- 1- DESACELERAR OS PENSAMENTOS**
- 2- COLOCAR TODO MUNDO NO MESMO RITMO**
- 3- SINTONIA DE FREQUÊNCIA**
- 4- FECHAR OS OLHOS FAZ BEM**
- 5- ESCUTAR MAIS**

HÁ DIVERSOS ESTUDOS QUE RELATAM AS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS QUE OCORREM EM PESSOAS QUE MEDITAM. NA ÁREA CEREBRAL, NOTA-SE UM AUMENTO DA INTEGRAÇÃO E EFETIVIDADE DO CÉREBRO E ACONTECE UMA AMPLIAÇÃO DAS ONDAS CEREBRAIS RELACIONADAS AO RELAXAMENTO. ALÉM DISSO, OCORRE UM MENOR GASTO DE OXIGÊNIO PELAS CÉLULAS DO CORPO, REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DIMINUIÇÃO DA CONDUTÂNCIA ELÉTRICA DA PELE (DEVIDO AO RELAXAMENTO). “EM RESUMO, PODEMOS DIZER QUE O ATO DE MEDITAR PROVOCA UMA REDUÇÃO DO METABOLISMO E ASSIM OCORRE UMA PRONUNCIADA DESACELERAÇÃO DO FUNCIONAMENTO DO CORPO”, EXPLICA CARDOSO. O CÉREBRO FICA GLOBALMENTE MAIS IRRIGADO, AUMENTANDO A COERÊNCIA E SINCRONIA ELETRO-ENCEFALOGRÁFICA. HÁ AINDA O AUMENTO DA CONCENTRAÇÃO DE DOPAMINA, NOREPINEFRINA E SEROTONINA (NEUROTRANSMISSORES), O QUE EXPLICA O AUMENTO DA SENSÇÃO DE PRAZER, MOTIVAÇÃO E ENERGIA APÓS A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL. TAMBÉM HÁ UMA REDUÇÃO DOS HORMÔNIOS DO ESTRESSE.

MEDITAR NÃO É UMA PRÁTICA TÃO SIMPLES, SOBRETUDO PARA INICIANTES. ENTÃO, PARA INCENTIVAR O GRUPO A DE FATO ALIVIAR OS PENSAMENTOS, SUGIRO QUE HAJA UMA MÚSICA SUAVE DE FUNDO DURANTE ESSE MOMENTO. ALÉM DISSO, O FACILITADOR TEM COMO ESTIMULAR A MENTE A RELAXAR ATRAVÉS DE PALAVRAS “DE ORDEM”, QUE DEVEM SER DITAS DE FORMA CLARA, SUAVE E PAUSADA. UMA SUGESTÃO DO QUE ELE PODE FALAR DURANTE ESSE MOMENTO SEGUE ABAIXO, PODENDO SER FEITAS AS MODIFICAÇÕES QUE SE JULGAR NECESSÁRIAS.

FECHE OS OLHOS E VOLTE A ATENÇÃO PARA SUA MENTE, COM A INTENÇÃO DE OBSERVAR SEU MUNDO INTERNO. RESPIRE DE MODO PROFUNDO, PORÉM SUAVE, E FOCUE A ATENÇÃO NO MOVIMENTO DA SUA RESPIRAÇÃO. IMAGINE O AR ENTRANDO PELAS SUAS NARINAS, PASSANDO POR SUAS VIAS RESPIRATÓRIAS, CHEGANDO AOS SEUS PULMÕES E SE EXPANDINDO. DEPOIS SOLTE O AR, SEM DEIXAR DE PENSAR COMO ESSE MOVIMENTO É FEITO PELAS SUAS NARINAS. FOCUE SUA ATENÇÃO E INTENÇÃO NA RESPIRAÇÃO. REALMENTE PERCEBA O MOVIMENTO DO AR EM SUA INSPIRAÇÃO E EXPIRAÇÃO. NA PRÓXIMA INSPIRAÇÃO, TRAGA TODO O AR PARA O ABDOME, SENTINDO SUA BARRIGA SE EXPANDIR NO MOVIMENTO DA INSPIRAÇÃO. DEPOIS Esvazie lentamente o ar da barriga quando for expirar. AO SOLTAR O AR, SOLTE COM A SUA INTENÇÃO TODA E QUALQUER TENSÃO, TUDO QUE ESTÁ PRESO E BLOQUEADO EM VOCÊ. SOLTE SUA RESISTÊNCIA E VÁ RELAXANDO CADA VEZ MAIS PROFUNDAMENTE. INSPIRE O AR NOVO E PERMITA QUE ELE VÁ PREENCHENDO O ESPAÇO DEIXADO POR TODOS OS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS NEGATIVOS QUE VOCÊ SOLTOU NA EXPIRAÇÃO. INSPIRA O NOVO, AS NOVAS MANEIRAS DE PERCEBER, SENTIR E VIVENCIAR SUA VIDA. PERCEBA QUE PARA O NOVO ENTRAR E SE MANTER É PRECISO DEIXAR IR O QUE NÃO LHE SERVE MAIS, DESAPEGANDO-SE DO QUE ESTÁ VELHO. ENTÃO TRAGA A SUA INTENÇÃO DE SE RENOVAR E INSPIRANDO AS NOVAS POSSIBILIDADES, PERCEPÇÕES E EXPERIÊNCIAS. NESSA INTENÇÃO, AFIRME PARA SI MESMO SUA INTENÇÃO DE MERGULHAR MAIS PROFUNDAMENTE EM SUAS EMOÇÕES DE FORMA CLARA E VERDADEIRA. RESPIRE PROFUNDAMENTE E RELAXE AINDA MAIS. PERCEBA A SENSÇÃO DE PAZ E SEGURANÇA. SINTA-SE ACOLHIDO E PROTEGIDO. NESSA ENERGIA, ABRA-SE PARA PERCEBER QUALQUER IMAGEM, CENA, PERCEPÇÃO, MEMÓRIA... QUALQUER SENSÇÃO, EMOÇÃO OU, SENTIMENTO QUE VENHA À TONA. NÃO É PRECISO SE PREOCUPAR CASO NÃO PERCEBA NADA NESTE MOMENTO, APENAS RELAXE AINDA MAIS. ENTÃO AGRADEÇA A SI MESMO POR ESTA OPORTUNIDADE DE RELAXAR E ENTRAR EM CONTATO CONSIGO MESMO E LENTAMENTE VENHA RETORNANDO SUA ATENÇÃO PARA O AQUI E AGORA. QUANDO SE SENTIR PREPARADO, ABRA OS OLHOS, COMPLETAMENTE DESPERTO E PRESENTE.

AUTOCONHECIMENTO AUTODESENVOLVIMENTO



Toda e qualquer mudança começa dentro de nós. “Quem sou eu?” é a primeira pergunta a ser respondida para se gerar uma transformação.

ESTRELA

MATERIAIS NECESSÁRIOS: UMA CARTOLINA GRANDE OU QUADRO ONDE SE POSSA DESENHAR E POST-ITS.

PARA ESSA DINÂMICA, É NECESSÁRIO QUE SE DESENHE UMA ESTRELA GRANDE. EM CADA EXTREMIDADE COLOCAR UM DOS SEGUINTE TÓPICOS: “EU SOU”, “EU ADMIRO”, “EU GOSTO”, “EU PENSO” E “EU SONHO”. SOLICITAR QUE OS PARTICIPANTES RESPONDAM AS QUESTÕES NOS POST-ITS, DANDO APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS PARA ISSO. QUANDO TODOS TIVEREM TERMINADO, UM POR UM DEVE COLAR OS SEUS POST-ITS NAS EXTREMIDADES DA ESTRELA, APRESENTANDO PARA O GRUPO E EXPLICANDO O PORQUÊ DE SUAS RESPOSTAS.



JANELA DE JOHARI

A JANELA DE JOHARI É UMA REPRESENTAÇÃO DAS DINÂMICAS DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E DOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM EM GRUPO. O TERMO JANELA ALUDE À FIGURA DAS JANELAS DAS CASAS, COM O PERÍMETRO EXTERNO RÍGIDO E, NO LOCAL ONDE SE ENCAIXARIAM OS VIDROS, ENCONTRAM-SE AS ÁREAS SEPARADAS POR DIVISÕES QUE PODEM SER MÓVEIS. O COMPORTAMENTO DE AUTO EXPOSIÇÃO E O DE BUSCAR FEEDBACK SÃO FERRAMENTAS INDISPENSÁVEIS AO FUNCIONAMENTO DA JANELA DE JOHARI, NA QUAL PESSOAS E GRUPOS SÃO OBSERVADOS E OBSERVADORES QUANTO A COMPONENTES COMPORTAMENTAIS, TAIS COMO: PENSAMENTOS, IMPULSOS, DESEJOS, TEMORES, FANTASIAS, PRECONCEITOS, ESPERANÇAS, SONHOS, OBJETIVOS, FORMAS DE SER E DE AGIR, ETC.

COMO LER OU COMPREENDER ESSA JANELA?

- **ÁREA ABERTA:** ONDE SE INCLUEM TODOS OS COMPORTAMENTOS SOBRE OS QUAIS O EU E OS OUTROS TÊM CONHECIMENTOS. SÃO PERCEPÇÕES MUTUAMENTE PARTICIPADAS (ISTO É, AS PESSOAS VEEM UM INDIVÍDUO DO MESMO MODO COMO ELE VÊ), TAIS COMO CARACTERÍSTICAS DO MODO DE FALAR, DA ATITUDE GERAL, HABILIDADES, ETC.
- **ÁREA FECHADA OU SECRETA:** ONDE ESTÃO OS COMPORTAMENTOS QUE VEMOS EM NÓS MESMOS, MAS QUE ESCONDEMOS DOS OUTROS. EX.: “EU SINTO MEDO, MAS EU LUTO PARA PROJETER A IMAGEM DE MUITA CORAGEM PESSOAL”. NESTA ÁREA, AS PESSOAS VEEM UM “EU FALSO”, E O SUJEITO PRECISA ESTAR SEMPRE SE CUIDANDO PARA QUE ELAS NÃO PERCEBAM O SEU “EU REAL”.
- **ÁREA ENCOBERTA OU CEGA:** ONDE ESTÃO OS FATORES E AS CARACTERÍSTICAS DE COMPORTAMENTO QUE AS OUTRAS PESSOAS PERCEBEM NO INDIVÍDUO, MAS QUE ELE NÃO CONSEGUE PERCEBER. EX.: “OS OUTROS PERCEBEM O MEU NERVOSISMO, MAS EU NÃO VEJO, NÃO PERCEBO QUE SOU E ESTOU NERVOSO”. EM OUTRAS PALAVRAS, OUTRAS PESSOAS CONHECEM PECULIARIDADES NOSSAS DE QUE NÓS PRÓPRIOS NÃO TEMOS CONHECIMENTO.
- **ÁREA DESCONHECIDA:** ONDE HÁ FATORES QUE NÃO PERCEBEMOS EM NÓS MESMOS NEM AS OUTRAS PESSOAS PERCEBEM. CONSTITUEM AS MEMÓRIAS DA INFÂNCIA, AS POTENCIALIDADES LATENTES E OS ASPECTOS ESCONDIDOS DA DINÂMICA INTERPESSOAL. ALGUNS DESSES COMPONENTES DESCONHECIDOS PODEM TORNAR-SE CONSCIENTES COM O AUMENTO DA ABERTURA PARA AUTO EXPOSIÇÃO E PARA BUSCÁ-LA DE FEEDBACK.

A MUDANÇA EM UM DOS QUADRANTES PROVOCA UMA MODIFICAÇÃO EM TODOS OS DEMAIS. O MODELO DE REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DA JANELA DE JOHARI POSSIBILITA VERIFICAR AS INFORMAÇÕES DECORRENTES DE DUAS FONTES – “EU” E OS “OUTROS”. EXISTEM DOIS PROCESSOS QUE REGULAM ESSE FLUXO INTERPESSOAL QUANDO DETERMINADO O TAMANHO DE CADA UM DOS QUADRANTES DA JANELA:

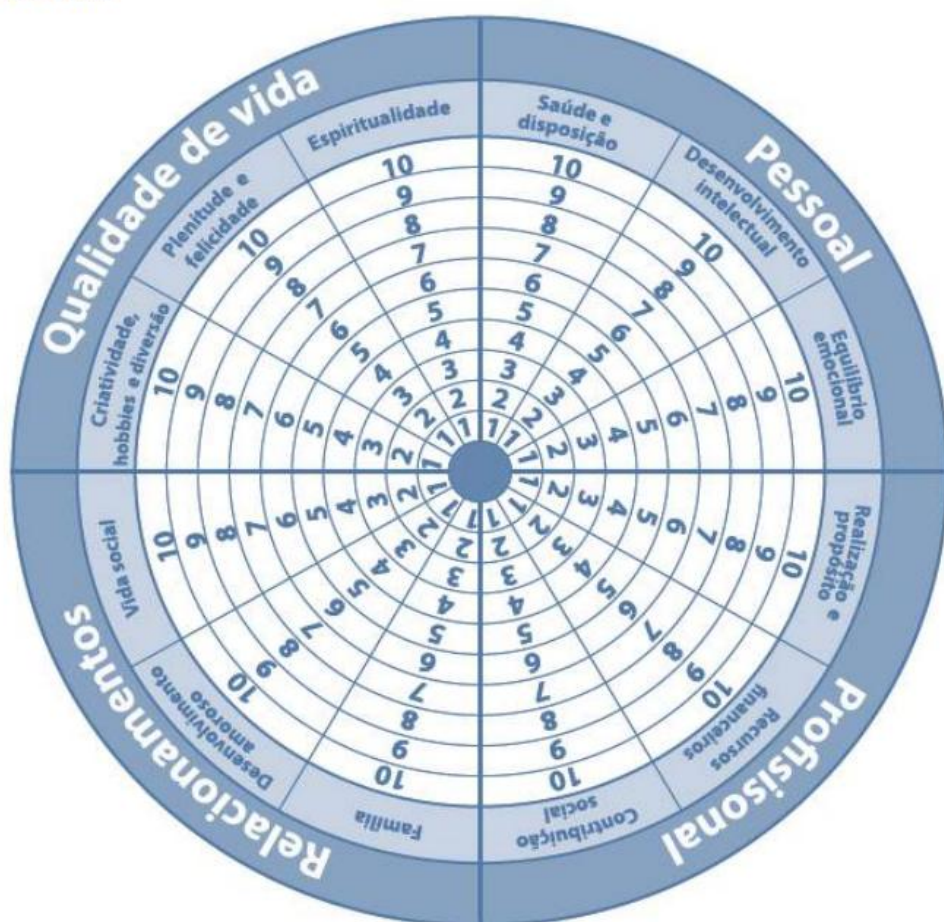
- **BUSCA DE FEEDBACK:** CONSISTE EM ACEITAR E INCENTIVAR A PERCEPÇÃO DOS OUTROS, PARA IDENTIFICARMOS COMO OS COMPORTAMENTOS INDIVIDUAIS ESTÃO AFETANDO OS OUTROS.

- **DAR FEEDBACK OU AUTO EXPOSIÇÃO:** CONSISTE EM DAR FEEDBACK AOS OUTROS, IDENTIFICANDO, POR MEIO DE SUAS PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS, COMO O COMPORTAMENTO DOS OUTROS ESTÃO AFETANDO OS AMBIENTES E QUEM OS CERCAM.

	Conhecido pelo eu	Não conhecido pelo eu
Conhecido pelos outros	I "EU ABERTO"	II "EU CEGO"
Não conhecido pelos outros	III "EU SECRETO"	IV "EU DESCONHECIDO"

RODA DA VIDA

A FELICIDADE PLENA DEPENDE DE DIVERSOS FATORES DE NOSSA VIDA COMO A MANEIRA QUE NOS VEMOS, COMO SÃO NOSSOS RELACIONAMENTOS, COMO LIDAMOS COM NOSSAS CARREIRAS, NOS PORTAMOS DIANTE DO MUNDO E A MANEIRA QUE NOS VEMOS. PENSANDO NISSO, OS HINDUS CHEGARAM À CONCLUSÃO DE QUE ERA NECESSÁRIO TER UM SISTEMA ONDE A PESSOA PUDESSE AVALIAR CADA PARTE IMPORTANTE DE SUA VIDA PARA ENTENDEREM QUAIS PONTOS ESTÃO SATISFATÓRIOS E QUAIS PRECISAM DE ATENÇÃO E, ASSIM, CRIARAM A RODA DA VIDA, QUE É UMA TÉCNICA DE AVALIAÇÃO PESSOAL SEPARADA EM SETORES QUE SÃO ESSENCIAIS PARA ENCONTRARMOS UM EQUILÍBRIO PESSOAL.



A RODA DA VIDA TRATA-SE DE UM CÍRCULO DIVIDIDO EM OITO, DEZ OU DOZE PARTES COMO UM GRÁFICO DE PIZZA, REPRESENTANDO, GERALMENTE, OS ASPECTOS PESSOAIS ABAIXO.

AMIGOS E FAMILIARES: A MANEIRA QUE VOCÊ SE RELACIONA COM PESSOAS PRÓXIMAS, SE É ABERTO COM ESSAS PESSOAS, QUAL A FREQUÊNCIA AFETIVA RECEBIDA, COMO É O DIÁLOGO E COMO OS CONFLITOS SÃO RESOLVIDOS.

LAZER: O TEMPO QUE SE GASTA COM ATIVIDADES QUE DÃO PRAZER E RELAXEM E QUE SE APROVEITA EM MOMENTOS DE LAZER COM QUALIDADE.

VIDA FINANCEIRA: AQUI SE DEVE AVALIAR SE O RENDIMENTO FINANCEIRO É O SUFICIENTE PARA SUPRIR NECESSIDADES BÁSICAS, SE É O SUFICIENTE PARA QUE SE TENHA UMA VIDA CONFORTÁVEL OU SE É UM PROBLEMA CONSTANTE NO DIA-A-DIA.

INTELECTO: O TEMPO QUE SE GASTA INVESTINDO EM EDUCAÇÃO, SE O CONHECIMENTO QUE TEM É SATISFATÓRIO, SE REALIZA ALGUM CURSO E O GRAU DE SATISFAÇÃO COM A VIDA ACADÊMICA.

ESPIRITUALIDADE: AVALIAR A FORÇA INTERNA, A MANEIRA QUE LIDA COM A FÉ E PRECEITOS QUE ACREDITA E SE ELES ESTÃO ALINHADOS COM A VISÃO QUE SE TEM DE MORAL E SE SÃO COERENTES COM OS VALORES PESSOAIS.

AMOR: O RELACIONAMENTO AFETIVO QUE SE TEM COM OUTRA PESSOA. AQUI SÃO AVALIADOS OS SENTIMENTOS, O RESPEITO MÚTUO, AS METAS FEITAS EM CONJUNTO, A VISÃO DE FUTURO NO RELACIONAMENTO E A AVALIAÇÃO DE DIFICULDADES E BONS MOMENTOS.

TRABALHO E CARREIRA: AVALIAR SE O QUE TEM SIDO FEITO TRAZ SATISFAÇÃO, SE É O QUE SEMPRE SE QUIS FAZER, SE TRAZ BENEFÍCIOS, CONHECIMENTO E COMO SE SENTE NO AMBIENTE DE TRABALHO E COM AS ATIVIDADES EXERCIDAS.

SAÚDE: CONSIDERADA PELOS HINDUS A PARTE MAIS IMPORTANTE, POIS SEM SAÚDE NADA FLUI. AQUI DEVERÁ SER AVALIADO O CUIDADO QUE TEM COM A SAÚDE, COM A ALIMENTAÇÃO E COM EXERCÍCIOS FÍSICOS.

PARA REALIZAR A AVALIAÇÃO, É NECESSÁRIO COLOCAR UMA NOTA (QUE VAI DE 0-10 OU 0% A 100%) REFERENTE À SATISFAÇÃO QUE SE TEM EM CADA ÁREA. COM O RESULTADO FINAL SE SABERÁ ONDE PRECISA DAR UM POUCO MAIS DE ATENÇÃO E, CONSEQUENTEMENTE SE SENTIR REALIZADO E SATISFEITO COM A SITUAÇÃO QUE SE ENCONTRA. ESSA TÉCNICA TAMBÉM AJUDA COM QUE A PESSOA AVALIADA POSSA FAZER UMA REFLEXÃO DE QUE PONTO DE SUA VIDA SE ENCONTRA E PARA ONDE QUER IR, QUAIS SÃO SUAS PRIORIDADES, PRINCIPAIS INTERESSES E QUE PONTOS IMPORTANTES ESTÁ ANULANDO, IMPEDINDO ASSIM SEU CRESCIMENTO PLENO.

PARA O SISTEMA HINDU, É NECESSÁRIO QUE CADA ESFERA OU PARTE DO GRÁFICO TENHA 60% DE SATISFAÇÃO, CASO CONTRÁRIO, SE TORNA UMA ÁREA QUE PRECISA URGENTEMENTE SER MODIFICADA. AO IDENTIFICAR QUAL ÁREA APRESENTA DEFICIÊNCIAS, FICA MAIS FÁCIL DE TRAÇAR UM PLANEJAMENTO EFICAZ QUE AJUDARÁ A PESSOA A TRABALHAR ESSE ASPECTO QUE ESTÁ EM FALTA, LEVANDO ASSIM À UMA VIDA MAIS PRAZEROSA, PRODUTIVA E AO EQUILÍBRIO PESSOAL.

A RODA DA VIDA É CONSIDERADA UMA FERRAMENTA DE ASSESSMENT BEM EFICAZ E SIMPLES, TANTO QUE MUITOS COACHES UTILIZAM ESSE SISTEMA PARA ENTENDEREM O QUE PRECISA SER TRABALHADO EM CADA PESSOA E O QUE AS TEM DESMOTIVADO E IMPEDIDO QUE ELAS PUDESSEM ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS E SE SENTIREM FELIZES. ESSA TÉCNICA É EFICAZ PARA O COACHING DE CARREIRAS E O COACHING DE VIDA, POIS PROCURA A HARMONIA ENTRE O LADO PROFISSIONAL E PESSOAL DE CADA PESSOA, RESULTANDO ASSIM UM CAMINHO QUE A LEVARÁ À FELICIDADE.



PASSADO/PRESENTE/FUTURO

NO CHÃO DA SALA, CRIAR 4 LINHAS PARALELAS, MANTENDO UM ESPAÇO DE APROXIMADAMENTE 2 PASSOS LARGOS ENTRE CADA UMA DELAS. OS ESPAÇOS REPRESENTAM, RESPECTIVAMENTE, PASSADO, PRESENTE E FUTURO. INDIVIDUALMENTE E EM SILÊNCIO, CADA PARTICIPANTE COLOCA-SE EM PÉ DENTRO DO ESPAÇO PASSADO E VERIFICA COMO SE SENTE.

ENTÃO, ATRAVÉS DE DESENHOS, O PARTICIPANTE VAI REPRESENTAR ESSE SENTIMENTO E DEIXÁ-LO NO ESPAÇO. O MESMO PROCESSO É FEITO PARA PRESENTE E FUTURO COM O TEMPO APROXIMADO DE 5 MINUTOS PARA CADA ESPAÇO.

LINHA DA VIDA

OS PARTICIPANTES DEVEM ESTAR SENTADOS EM CÍRCULOS OU ESPALHADOS PELA SALA, DESDE QUE ESTEJAM EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL. ACONSELHA-SE NÃO IMPOR NENHUM TEMPO LIMITE PARA QUE OS PARTICIPANTES COMPLETEM A DINÂMICA, DEIXANDO-OS COMPLETAREM A SEU TEMPO. ALÉM DISSO, PODE-SE COLOCAR UMA MÚSICA SUAVE DE FUNDO. A PROPOSTA É QUE CADA PARTICIPANTE DESENHEM EM UMA FOLHA SUA PRÓPRIA LINHA DA VIDA, ADICIONANDO TODOS OS EVENTOS QUE LHE VÊM À CABEÇA. UMA DICA PARA O FACILITADOR É QUE ELE PEÇA PARA QUE O SEU GRUPO PENSE NOS SEUS “TURN POINTS”, OU SEJA, OS PONTOS MARCANTES QUE CAUSARAM ALGUMA MUDANÇA SIGNIFICATIVA EM SUAS VIDAS, SEJA ELA POSITIVA OU NEGATIVA.



COMPETÊNCIAS

É UMA DINÂMICA PARA QUE OS PARTICIPANTES REFLITAM SOBRE QUAIS PONTOS QUEREM DESENVOLVER E CONSIGAM ENTENDER FILTRAR QUAIS SÃO AS COMPETÊNCIAS PRIORITÁRIAS. PARA A REALIZAÇÃO DELA, O FACILITADOR DEVE DISTRIBUIR UMA TABELA SEMELHANTE A QUE ENCONTRA-SE LOGO ABAIXO (OU PEDIR PARA QUE OS PARTICIPANTES A DESENHEM).

COMPETÊNCIAS	O QUANTO EU QUERO	O QUANTO EU DESEJO	O QUANTO VAI ME AJUDAR	TOTAL
COMPETÊNCIA 1				
COMPETÊNCIA 2				
COMPETÊNCIA 3				
COMPETÊNCIA 4				
COMPETÊNCIA 5				

O FACILITADOR DEVE PEDIR PARA QUE OS PARTICIPANTES PENSEM EM CINCO COMPETÊNCIAS QUE QUEREM DESENVOLVER E ADICIONEM À PRIMEIRA COLUNA DA TABELA. COM AS COMPETÊNCIAS SELECIONADAS, CADA PARTICIPANTES DEVE PENSAR O QUANTO QUER DESENVOLVER CADA COMPETÊNCIA, OU SEJA, QUAL É A ORDEM DE IMPORTÂNCIA DAS SUAS CINCO COMPETÊNCIAS ADICIONADAS. ELE DEVE ADICIONAR O NÚMERO 5 PARA A COMPETÊNCIA MAIS IMPORTANTE, 4 PARA A SEGUNDA MAIS IMPORTANTE... O MESMO VALE PARA AS OUTRAS DUAS COLUNAS SEGUINTE. POR FIM, O PARTICIPANTE DEVE FAZER O SOMATÓRIO E REGISTRAR NA ÚLTIMA COLUNA. DESSA FORMA, FICARÁ CLARO QUAL A ORDEM DAS COMPETÊNCIAS QUE TRARÁ MAIOR IMPACTO PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

PLANO DE DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

O PDI É UM COMPROMISSO COM O SEU DESENVOLVIMENTO. TRATA-SE DE UM PLANO QUE SISTEMATIZA DIVERSAS AÇÕES A SEREM TOMADAS PARA QUE UMA PESSOA CONQUISTE CERTO OBJETIVO POR MEIO DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL. EM OUTRAS PALAVRAS, É UM ROTEIRO PARA QUE ELA SAIA DE ONDE ESTÁ AGORA E CHEGUE ONDE GOSTARIA DE ESTAR, OU COMO GOSTARIA DE SER.

COMO FUNCIONA UM PDI? O PDI FUNCIONA COMO UM PLANO DE EVOLUÇÃO QUE INDICA O CAMINHO PARA QUE A PESSOA SUBA CADA NOVO DEGRAU NA ESCALADA DE CARREIRA OU DE EVOLUÇÃO PESSOAL. ALÉM DISSO, O PDI TAMBÉM PODE SER UMA TÉCNICA DE AUTODESENVOLVIMENTO PARA OS SEUS PRÓPRIOS OBJETIVOS..

COMO FAZER UM PDI? COM O OBJETIVO EM MENTE, O PRIMEIRO PASSO É ENTENDER QUAIS SÃO AS COMPETÊNCIAS QUE A PESSOA PRECISA DESENVOLVER PARA CHEGAR LÁ. A ESTRATÉGIA DEVE SER FOCAR NA CONSTRUÇÃO DE ATIVOS A PARTIR DE SEUS PONTOS FORTES E AGIR TAMBÉM SOBRE OS PONTOS FRACOS QUE TEM IMPEDIDO ALGUÉM DE ALCANÇAR SEU OBJETIVO. OS PDIS PODEM SER DE CURTO, MÉDIO OU LONGO PRAZO E SÃO PLANEJADOS PARA DURAR, NORMALMENTE, DE TRÊS MESES A UM ANO. NÃO PODE SER MUITO CURTO, POIS PRECISA ENVOLVER TEMPO SUFICIENTE PARA ENTRAR NA ROTINA, MAS TAMBÉM NÃO PODE SER MUITO LONGO, PARA QUE SE CONSIGA AVALIAR OS RESULTADOS DE TEMPOS E TEMPOS.

DESAFIOS DEPOIS QUE AS COMPETÊNCIAS FORAM DETERMINADAS, COMO DESENVOLVÊ-LAS? O DESAFIO TEM QUE TIRAR A PESSOA DA SUA ZONA DE CONFORTO E OBRIGAR A APLICAR A HABILIDADE QUE ELA QUER DESENVOLVER. ASSIM, O DESAFIO NÃO ENVOLVE ATITUDES COMO LER UM LIVRO, FAZER UM CURSO OU FALAR COM PESSOAS MAIS EXPERIENTES — TUDO ISSO SERVIRÁ APENAS DE SUPORTE. ALGUÉM QUE QUEIRA DESENVOLVER A ORATÓRIA, POR EXEMPLO, PODE SE DESAFIAR A DAR UMA PALESTRA OU APRESENTAR OS RESULTADOS DE SUA EQUIPE EM UMA GRANDE REUNIÃO.

NA HORA DE ESTABELECEER O DESAFIO, DEVE-SE REFLETIR: “QUAL SERIA A COISA MAIS DESAFIADORA QUE EU PODERIA FAZER SENDO QUEM EU SOU HOJE?”. DEVE-SE EVITAR SITUAÇÕES IRREAIS.

METAS E PRAZOS OUTRO PONTO IMPORTANTE DO PDI É DEFINIR METAS PARA ESSES DESAFIOS. É UMA FORMA DE MEDIR SE A PESSOA CUMPRIU OU NÃO O QUE SE PROPÔS A FAZER E EM QUE MEDIDA. ASSIM, É NECESSÁRIO ENTENDER QUAIS SÃO AS MÉTRICAS ADEQUADAS PARA CADA TIPO DE SITUAÇÃO: NO EXEMPLO ANTERIOR, A META PODERIA SER TER 30 PESSOAS NA AUDIÊNCIA. UMA META MAIOR TAMBÉM PODE SER QUEBRADA EM METAS MENORES, PARA DAR RITMO AO DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS. AINDA ASSIM, NÃO BASTA SÓ SABER “O QUE” E “COMO” — TAMBÉM É PRECISO DEFINIR O “QUANDO”. POR ISSO É ESSENCIAL QUE SE TENHA *DEADLINES* REALISTAS PARA CUMPRIR OS DESAFIOS.

E DEPOIS? AO FINAL DO PLANO, NÃO SE DEVE PENSAR SIMPLEMENTE SE ELE FOI CUMPRIDO OU NÃO. O IMPORTANTE É O APRENDIZADO DESSA EXPERIÊNCIA E A REFLEXÃO SOBRE COMO ELA OCORREU. O QUE DEU ERRADO E O QUE DEU CERTO? QUAIS COMPETÊNCIAS FORAM DESENVOLVIDAS? SE O OBJETIVO NÃO FOI ATINGIDO, SERÁ QUE O PROBLEMA FOI NA DEFINIÇÃO DAS COMPETÊNCIAS OU NA EXECUÇÃO DO PDI?

AQUI, VALE LEMBRAR QUE A ‘COMPETÊNCIA’ VAI ALÉM DO CONHECIMENTO EM SI. É UMA UNIÃO ENTRE CONHECIMENTO, HABILIDADES (O CONHECIMENTO APLICADO DE FORMA PRÁTICA) E ATITUDE (QUANDO AS HABILIDADES SE TRANSFORMAM EM ATITUDES INCORPORADAS NA ROTINA). DESSA FORMA, O PDI É UMA DAS MANEIRAS MAIS EFICAZES DE CRIAR NOVOS HÁBITOS.



**ESSE MATERIAL FOI FEITO COM BASE EM CURSOS E EVENTOS DOS
QUAIS PARTICIPEI, ENTÃO DEIXO AQUI AS REFERÊNCIAS CASO
QUEIRAM CONHECER UM POUCO MELHOR SUAS METODOLOGIAS:**

ART OF HOSTING

BELIV

GUSTAVO TANAKA

HANDS ON EXPERIENCES

INSTITUTO ELOS

NA PRÁTICA - FUNDAÇÃO ESTUDAR

PERESTROIKA

POINT

PULSAR

GABRIELA SAATKAMP

(51)99688-1050

gabriela@ejeciv.com.br

