



CREATIVE MINDSET



PR2: CENÁRIOS PRONTOS PARA USAR



PROJETO COM NÚMERO DE REFERÊNCIA 2021-1-PL01-KA220-YOU-000028766



Co-funded by
the European Union

Este manual foi criado como parte do projeto Erasmus+ KA2 “Creative Mindset”, no qual estão envolvidas as seguintes associações e ONGs:



globalnet
E-LEARNING SOLUTIONS



ASSOCIAÇÃO
CHECK-IN
COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

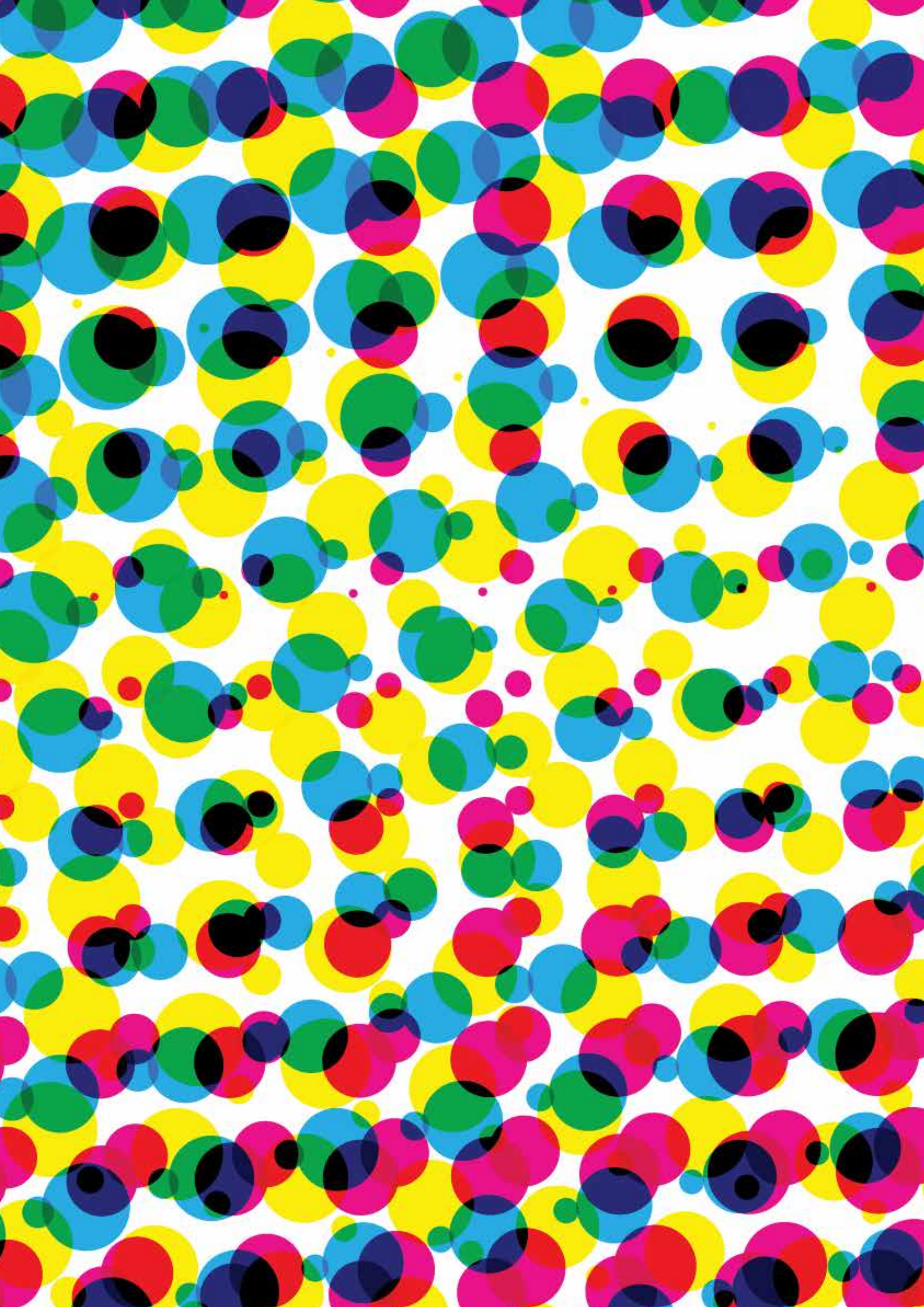
@2022

PROJECTCREATIVEMINDSET.COM

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete os pontos de vista dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui contida.

ÍNDICE

5	1.1	Introdução
5	1.2	Cenários prontos a usar
5	1.2.1.	Workshops: Estrutura, tópicos e grupos-alvo
7		Modelo de workshop: Criatividade
14		Modelo de workshop: Tomada de decisões
23		Modelo de workshop: Design Thinking
33		Modelo de workshop: Inteligência emocional
40		Modelo de workshop: Flexibilidade
48		Modelo de workshop: Mindfulness
60		Modelo de workshop: Planeamento
67		Modelo de workshop: Resolução de problemas
75		Modelo de workshop: Bem-estar
82		Modelo de workshop: Curiosidade
93		Modelo de workshop: Pensamento Criativo
103		Modelo de workshop: Saúde emocional
116		Modelo de workshop: Empatia
124		Modelo de workshop: Desenvolvimento pessoal
131		Modelo de workshop: Auto-expressão



:: 1.1 Introdução

O projeto Creative Mindset pretende focar-se em dois aspetos combinados. O primeiro é a Criatividade - resolução de problemas de forma criativa, o que facilitará o aumento da criatividade. O segundo aspeto é a distância/aprendizagem digital, que é essencial em tempos pandémicos e pós-pandemia.

Um dos principais objetivos do projeto é equipar trabalhadores de juventude, líderes e educadores dos países parceiros (e, ao usar ferramentas digitais na União Europeia e no mundo todo) com ferramentas e conhecimentos em como implementar programas de aprendizagem remotos, usando técnicas criativas e um misto de tecnologias e como combiná-las com conteúdo apelativo, um modelo instrutivo bem articulado e uma presença de ensino eficaz e apoio ao aluno.

O objetivo do projeto é equipar os grupos-alvo com ferramentas para desenhar e facilitar a aprendizagem remota e à distância, adaptar competências digitais, e criar a capacidade dos trabalhadores de juventude para implementar ensino online e aprenderem a usar uma metodologia especial, técnicas criativas, ensino inclusivo e eLearning

:: 1.2 Cenários prontos a usar

O principal objetivo deste documento é o desenvolvimento de exemplos de workshops criativos para os trabalhadores de juventude e educadores, com base em diferentes assuntos, relacionados com o tópico do mindset criativo, com o intuito final de empoderar os jovens com técnicas para serem criativos, dar aos professores/facilitadores ferramentas prontas a usar.

:: 1.2.1. Workshops: Estrutura, tópicos e grupos-alvo

Cada parceiro contribuiu com o desenvolvimento de 15 diferentes propostas de workshop, que podem ser usados por trabalhadores de juventude e facilitadores com o objetivo de potencializar a criatividade, empoderados por técnicas de resolução de problemas.

Relativamente ao principal grupo-alvo dos workshops, são os jovens e os trabalhadores de juventude /educadores /facilitadores, NEETs e jovens trabalhadores.

Os tópicos dos workshops são os seguintes:

- Criatividade
- Inteligência emocional
- Tomada de decisões
- Design thinking
- Flexibilidade
- Mindfulness
- Planeamento
- Resolução de problemas
- Bem-estar

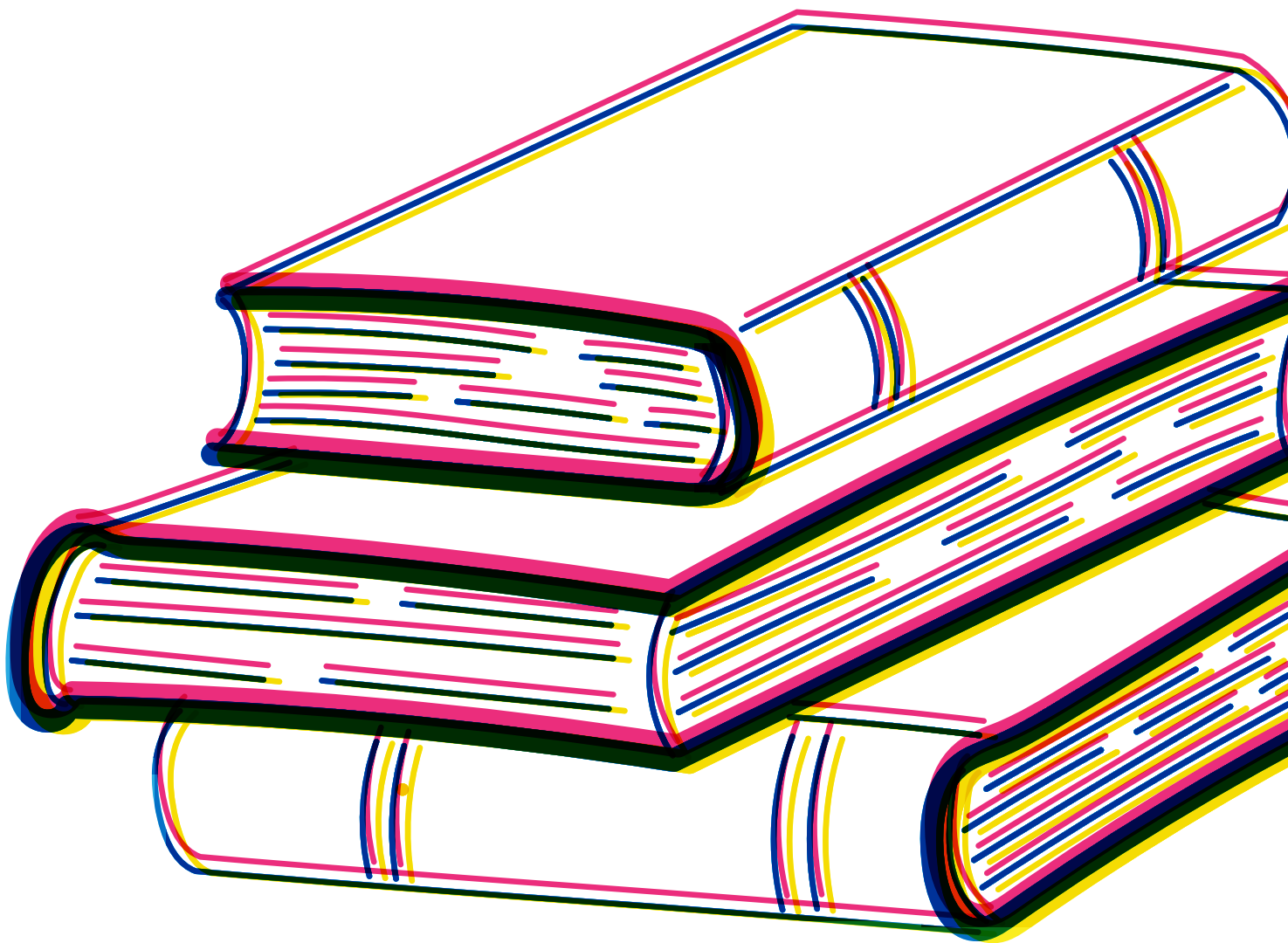
- Curiosidade
- Pensamento Criativo
- Saúde emocional
- Empatia
- Desenvolvimento pessoal
- Auto-expressão

Cada workshop tem a mesma estrutura, o que inclui:

- Energizer
- Atividade principal
- Questões para Debriefing
- Feedback da atividade

A duração de cada workshop é aproximadamente quatro horas. Isto é apenas uma indicação que compete ao facilitador implementar, adaptar ao seu grupo-alvo e ao seu método de trabalho.

Para cada workshop, o facilitador pode também recorrer a uma apresentação de PowerPoint e outros materiais de apoio. Estes podem ser encontrados em anexo a este documento.



MODELO DE WORKSHOP

CRIATIVIDADE

Criatividade é a habilidade de superar as formas tradicionais de pensar ou agir, ao desenvolver novas ideias e originais, métodos ou objetos. A criatividade permite-nos ver e resolver problemas mais abertamente e com inovação. Criatividade abre-nos a mente.

Enquanto para algumas pessoas pode parecer algo natural, a criatividade é algo que qualquer pode melhorar, se lhe dedicar tempo e esforço, através de diferentes atividades (como aquelas providenciadas por este workshop).

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

18/20+ participantes

:: Objetivos

- Estimular o pensamento criativo e competências de resolução de problemas
- Aumentar a produtividade, bem como contribuir para fazer os participantes sentirem-se mais confiantes
- Pensar fora da caixa e analisar.
- Desenvolver capacidades trans-disciplinares para a resolução de problemas
- Analisar uma situação, definir as ameaças e oportunidades, desenvolver soluções.
- Planear e propor soluções criativas para um contexto específico
- Trabalhar/treinar competências para falar em público

:: Resultados de aprendizagem

- Objetos sem valor
- Flipchart
- Marcadores
- Canetas

:: Materiais

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercícios para quebrar o gelo (30 minutos)

O facilitador pede aos participantes para fazerem pares para começar a atividade.

Quando os pares estiverem formados, o facilitador escolhe um tópico sobre o qual os participantes vão falar, por um período de 5 minutos.

No final da primeira ronda, os participantes precisam de abandonar o seu par original e encontrar outro. Quando todos

tiverem um par, o facilitador identifica um novo tópico para falarem, durante 5 minutos.

Este procedimento pode ser repetido durante 4/5 vezes.

A cada ronda, os participantes em pares vão enfrentar uma situação diferente, o que vai aumentar as dificuldades de comunicação, permitindo a cada participante encontrar soluções criativas para partilharem os seus pensamentos.

Exemplo: na primeira ronda, os participantes em pares têm de comunicar sobre um tópico, sem poderem conversar (comunicação não-verbal).

Na segunda ronda, os participantes podem ter que falar sem poderem olhar-se.

:: Atividades

Apresentação do PPT e da atividade (20 minutos)

O facilitador apresenta o PowerPoint (ver anexo I). O grupo é dividido em pequenos grupos de 4/5 participantes cada. É importante haver grupos com o mesmo número de participantes.

Primeiro passo (50 minutos)

Cada grupo tem que encontrar um objeto que não tem valor (p. ex: uma caneta que não escreve, um telemóvel sem bateria). Imaginemos que o grupo A escolhe a caneta e o grupo B o telemóvel. Assim que tiverem escolhido o objeto, têm 30 minutos para definir uma estratégia que os vai ajudar a vender este objeto, embora não tenha qualquer valor. Cada grupo faz a sua apresentação num flipchart (3 minutos de apresentação por grupo).

A ideia de dar uma nova vida a objetos que são "inúteis" no seu estado atual, serve para assegurar os participantes podem pensar e definir estratégias criativas e sustentáveis ao mesmo tempo.

Reciclar pode ser definido como o processo de transformar subprodutos, desperdícios, sem uso, ou produtos desnecessários em novos materiais e que tenham impacto na sustentabilidade.

O valor ecológico da reciclagem.

Se olharmos para a reciclagem de uma perspetiva de grande escala, podemos dizer que, em teoria, contribui para a redução das emissões de CO₂, uma vez que:

- o tempo de vida dos materiais é estendida, mas também porquê
- contribuiu para reduzir as emissões de carbono ao aumentar o tempo de vida útil dos materiais e produtos, bem como gastar menos energia em transformá-los e reciclá-los.

Segundo passo (15 minutos)

Cada grupo tem 10 minutos para analisar os prós e contras da sua própria estratégia. O grupo escreve as suas conclusões depois da reflexão.

Terceiro passo (50 minutos)

O Grupo A (que tem a caneta, como objeto) tem agora 30 minutos para preparar a apresentação sobre o objeto que o Grupo B escolheu na ronda anterior (o telemóvel, neste caso). Portanto, o grupo B agora tem que fazer a sua apresentação sobre a caneta.

Cada grupo tem que, primeiramente, analisar a estratégia escolhida pelo grupo anterior, tentando encontrar outra solução criativa para promover o mesmo produto, de forma a vender de melhor forma o tal produto.

Depois de 30 minutos, cada grupo faz a sua apresentação num flipchart (3 minutos de apresentação, por grupo).

Quarto passo (15 minutos)

Cada grupo tem 10 minutos para analisar os prós e contras da sua própria estratégia. O grupo escreve as suas conclusões depois da reflexão.

Quinto passo (20 minutos)

O grupo A e o grupo B têm agora a oportunidade de se encontrarem e analisarem as diferentes estratégias, de forma a avaliar os prós e os contras de cada plano, definindo os pontos chave que cada estratégia deve ter para conseguir vender o produto.

Conclusão

Quais são os três elementos básicos da criatividade?

- Motivação intrínseca

:: Debriefing & Conclusão

- Experiência
- Competências de pensamento criativo

O grupo encontra-se e faz a atividade de debriefing (30 minutos).

- Como te sentes?
- Como foi o processo de criar uma estratégia comum, no teu grupo?
- Que elementos caracterizaram a tua estratégia? Considera-la criativa?
- Que aspetos notaram quando outro grupo apresentou a vossa estratégia?
- Qual o papel da criatividade neste processo?

:: Trabalho para casa & Feedback

Enquanto tarefa, os participantes podem tentar incorporar uma das seguintes dicas (numa regularidade semanal) na sua rotina diária, de modo a aumentar a sua propensão para a criatividade.

Dicas para aumentar a criatividade

- Rodeia-te com inspiração (cria um espaço onde te sintas inspirado)
- Jogo jogos, puzzles ou atividades desportivas (o que requer o desenvolvimento de novas estratégias, aumenta a tua adaptabilidade a um novo contexto)
- Re-contextualiza o problema (existe uma forma diferente de analisar o problema? Pode ser possível implementar novas soluções?)
- Dedica 15 minutos por dia para meditar (o que pode aumentar o nível da criatividade)
- Dedica algum tempo à tua escrita criativa (escrever pequenos textos sobre um assunto que te interesse ou preocupe é uma ótima forma de desenvolver as tuas habilidades de pensamento criativo)

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes como uma atividade de auto-avaliação:

- 3 coisas que aprendeste hoje e vais levar contigo
- 3 pequenas ações que gostarias de implementar no teu dia-a-dia para aumentar a tua criatividade

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões serão feitas aos participantes.

1) **Através do desenvolvimento das suas competências criativas, as pessoas podem melhorar:**

- Competências de pensamento crítico
- Competências de resolução de problemas
- Produtividade
- **TODAS AS ANTERIORES**

2) **O planeamento estratégico inflexível ajuda ao desenvolvimento de competências criativas?**

- Sim
- **NÃO**

3) **A criatividade:**

- Pode aumentar os teus níveis de stress
- **MELHORA A TUA SAÚDE MENTAL**
- Reduz o teu sistema imunitário

4) **A investigação é um passo do processo criativo?**

- **VERDADEIRO**
- Falso

5) **Qual destes é um elemento básico da criatividade?**

- Gestão de tempo
- Tomada de decisões
- **MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA**

6) **Pode a criatividade ser considerada uma competência?**

- **VERDADEIRO**
- Falso

Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas



**:: Plataformas
online
recomendadas**

- <https://www.edrawmind.com/>
- <https://medium.com/>
- <https://www.fuzia.com/>

**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- <https://popuppainting.com/2019/01/6-benefits-of-creativity-in-the-workplace/>
- <https://www.bbc.com/storyworks/future-crossroads/the-hidden-benefits-of-creativity>



**BE
CREATIVE**

MODELOS DE WORKSHOP

TOMADA DE DECISÕES

O objetivo do workshop é empoderar os participantes com técnicas para tomar decisões - familiarizar-se com o método dos seis chapéus do pensamento e ganhar conhecimentos sobre a separação de resíduos e a sua importância.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

18/20+ participantes

:: Objetivos

- Trabalho de grupo, colaboração e processo de tomada de decisões
- Explorar o tópico da separação de resíduos numa escala pequena e noutra ligeiramente maior

:: Resultados de aprendizagem

- Habilidade para implementar o método dos seis Chapéus baseado nos diferentes modos do cérebro pensar
- Habilidade de escolher e aplicar métodos e processos de resolução de problemas e processos de tomada de decisões apropriados

:: Materiais

- Definição adicional que pode ser usada para o workshop: Qual é a decisão?
- Uma escolha que você faz sobre algo depois de pensar sobre isso: o resultado da decisão
<http://www.merriam-webster.com/dictionary/decision>
- O que é Tomada de Decisão? O processo de pensamento de selecionar uma escolha lógica entre as opções disponíveis
<http://www.businessdictionary.com/definition/decision-making.html>
- Tomada de decisão - o processo de fazer escolhas, especialmente escolhas importantes:
<https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/decision-making>
- O que é um paradoxo de escolha? É uma situação em que temos muitas opções e não somos capazes de escolher. Ter muitas opções para escolher deixa as pessoas estressadas e sobrecarregadas, em vez de felizes, porque podem conseguir o que desejam.
- Aprender a escolher é difícil. Aprender a escolher bem é mais

Introdução & exercícios para quebrar o gelo

difícil. E aprender a escolher bem em um mundo de possibilidades ilimitadas é ainda mais difícil, talvez muito difícil – Barry Schwartz em seu livro *The Paradox of Choice*

O workshop será baseado na teoria de tomada de decisões – os 6 chapéus do pensamento. É uma técnica que te direciona para “como pensar”, ajuda as pessoas e equipas a ver os problemas e situações de várias perspectivas.z



Neutralidade



Positividade



Criatividade



Emoções



Pessimismo



Organização

6 chapéus do pensamento. Fonte:
<https://think2make.ch/en/6-thinking-hats/>


Mostra aos participantes algumas emoções num quadro ou num pedaço de papel e pede-lhes que escolha que emoção está relacionada com a forma como sentem antes do workshop.

- Excitamento
- Preocupação
- Interesse
- Curiosidade
- Cansaço
- Abertura
- Ansiedade
- Felicidade

Pede-lhes que expliquem aos restantes participantes do workshop o porque de se sentirem dessa forma.

Introduzindo o método dos 6 chapéus do pensamento

Baseado na teoria de Edward de Bono, podemos distinguir os 6 chapéus do pensamento. Estas técnicas (chapéus) focam-se em



melhorar a estrutura do pensamento. Os chapéus estão nas nossas cabeças e indicam direções naquilo que aconteceu, o que foi dito. Existem vários chapéus diferentes. Os chapéus indicam o que está para acontecer. O método dos 6 chapéus do pensamento é baseado no método do pensamento paralelo. Neste método, todos estão a trabalhar na mesma direção. O método encoraja o espírito de equipa e colaboração, permite diferentes ideias serem desenvolvidas sem discussões sem sentido entre os participantes.

As cores dos chapéus:

Chapéu branco: ponto de visto neutro e objetivo, baseado em dados existentes, factos e figuras sem qualquer julgamento. O chapéu branco é neutro e indica neutralidade. Não nos dá quaisquer interpretações ou opiniões. Também indica probabilidade. O pensamento do chapéu branco é a disciplina.

Chapéu vermelho: baseado nas tuas emoções, intuições e julgamentos. Traz uma visão emocional. Podes decidir usar os teus sentimentos ao pôr um chapéu vermelho ou livres-te do sentimento ao tirar o chapéu. Com o chapéu vermelho, podes perguntar sobre os sentimentos dos outros. O chapéu vermelho é também uma opinião.

Chapéu preto: Dá opiniões sérias, é cauteloso. Partilha com os outros o porquê de acreditares que o projeto não é promissor, mostra todas as fraquezas do projeto. O chapéu preto é sobre os riscos, perigos, obstáculos, problemas. O chapéu preto aponta para a atenção de trazer coisas que podem ser dolorosas. É muito sobre o chapéu; será que vai dar certo?. A solução afeta seus recursos financeiros?

Chapéu amarelo: revela todos os aspetos positivos, é otimista e construtivo. O chapéu amarelo é como o sol, energia. É uma avaliação positiva baseada na lógica bem como nos aspeto do sonho e da esperança. É sobre visões e sonhos.

Chapéu verde: é criatividade e novas ideias, é imaginativo, procura por alternativas que vão além do óbvio. Provação também faz parte do pensamento do chapéu verde.

Chapéu azul: é o chapéu disciplinário, controlador, organizador do processo do pensamento. O chapéu azul é pensar sobre pensar, sobre o processo. O chapéu azul é sobre planeamento, fazer conclusões, sumarizando, monitorizando um processo e sobre escolher que chapéu usar, que sequência de chapéus implementar.

:: Atividades

Começa a sessão com a apresentação PowerPoint sobre Tomada de Decisões (ver anexo I).

- (A)** Introduz o tópico e o problema do workshop. Uma casa de administração de apartamentos está a receber um número de queixas dos habitantes/donos dos apartamentos, uma vez que notaram que alguns habitantes não fazem a separação do lixo e toda a comunidade tem pago mais pelo transporte dos resíduos e armazenamento. Notaram que este é um problema em crescimento - como podem resolver este problema?
- (B)** Separar os participantes em grupos de quatro/cinco participantes. Pede-lhes para usar o método dos 6 chapéus do pensamento e tenta encontrar uma solução para o problema ou, pelo menos, a discutir o problema. Informa que cada grupo terá seis rondas de 15 minutos, uma para cada chapéu, usando um para cada ronda.
- (C)** Orienta cada grupo ao longo das discussões de 15 minutos, considerando o problema da perspetiva representada por cada chapéu de cor diferente.
- (D)** Pede aos participantes para escrever os seus pensamentos e ideias nos post-its.
- (E)** Quando os grupos tiverem passado por todos os chapéus, todos os participantes partilham as suas ideias por cada chapéu, o que dará ao grupo uma perspetiva geral da situação. Pede-lhes que coletem os seus post-its num quadro/parede.
- (F)** Pergunta-lhes se encontram uma solução comum. Então, existe uma decisão final, um plano de melhoria ou uma solução para o problema?

:: Debriefing & Conclusão

Dá aos participantes alguma informação sobre gestão de desperdício. Podes também dar esta informação no início do workshop. O desperdício é um enorme problema em todo o lado. De acordo com o Banco Mundial, produzimos aproximadamente 2.01 biliões de toneladas de resíduos sólidos todos os anos, e pelo menos 33% deste desperdício não é gerido de uma forma ambiental.

Baseado na Eurostat, cada cidadão da UE gerou 475kg de lixo, em média, em 2015 - o que significa que todos nós produzimos cerca de 1,3kg por dia. É muito ou pouco? Existe alguma margem para reduzir ou mudar a forma do nosso consumo e

e influenciar a quantidade de lixo gerado?

Algumas motivos pelos quais devemos fazer separação de lixo

Separação do lixo é a separação do lixo para que facilite a reciclagem e sua correta separação. Quando o lixo é separado corretamente, pode salvar o ambiente

A separação do lixo deve ser baseada em:

- Tipo de lixo
- O tratamento que for mais adequado

Quando separamos os resíduos, entendemos como reduzir a produção geral de resíduos, também aprendemos a identificar itens que podem ser reciclados, reutilizados. É também uma questão de nossa moralidade.

Há também uma questão de lei em cada país, basicamente é ilegal misturar resíduos perigosos ou resíduos com altos níveis de poluentes orgânicos persistentes.


Podemos também distinguir alguns benefícios para a nossa administração e habitantes.

- Menos custos com o lixo
- Aumento da taxa de reciclagem
- Aumento da consciência para a obrigação da separação de lixo e os seus benefícios
- Reduzir o impacto ambiental.

Trabalho para casa & Feedback

Pergunta aos participantes os seus hábitos relacionados com a separação do lixo. Existe espaço para melhorias? Pede-lhes para que escrevam 4-5 frases sobre as suas rotinas de separação do lixo e de como podem ser melhoradas. Pede-lhes que sejam honestos consigo próprios e para tomar decisões sobre esta situação.

Pede-lhes que usem o pensamento crítico, se possível. Esta pode ser uma parcela adicional de conhecimento que completará o assunto do workshop. Podes também introduzir o assunto do pensamento crítico e o modelo do pensamento crítico como um incentivo para refletir mais sobre o tópico do workshop. Podemos também introduzir estes tópicos no começo do workshop.



Como introdução para o trabalho de casa, podes pedir aos participantes para responder à pergunta antes de lhes ser dada a definição:

O que é o pensamento crítico?

O pensamento crítico ajuda a tomar decisões, a seleccionar a melhor opção, é um ponto de começo para raciocinar no processo de tomada de decisão. Temos que nos lembrar que fazer perguntas é a base do pensamento crítico.

O que é o pensamento crítico?

A capacidade de analisar factos, gerar e organizar ideias, defender opiniões, fazer comparações, tirar conclusões, avaliar argumentos e resolver problemas. (Chance, 1986, p. 6);

Podes também introduzir o modelo para o pensamento crítico por Richard Paul.

De acordo com a Fundação para o Pensamento Crítico, podemos distinguir os seguintes standards intelectuais para o pensamento crítico: <http://www.criticalthinking.org/>

Clareza: Devemos ser claros na forma em que comunicamos os nossos pensamentos, crenças e razões para essas crenças e livres de confusões e ambiguidades

Precisão: Devemos ser precisos e providenciar informação adequada e ser livre de erros e distorções

Relevância: Devemos suportar ou nos relacionar com o assunto em questão

Profundidade: Devemos lidar com as complexidades dos assuntos

Amplitude: devemos reconhecer insights em mais de um lado de uma questão

Lógica: Devemos ser capazes de conduzir o raciocínio de acordo com princípios estritos de validade, conceitos e suposições

Significado: Devemos ser dignos de atenção, importância e ter importância relativa

Justiça: devemos procurar ser conscientes, imparciais e livres de preconceitos e preconceitos que distorcem nosso pensamento

:: Auto-avaliação

No final do workshop, duas questões podem ser colocadas aos participantes para auto-avaliação:

- (1)** A separação dos resíduos deve ser baseada em:
 - O TIPO DE RESÍDUOS E O LOCAL DE DEPÓSITO MAIS APROPRIADO PARA O TRATAMENTO
 - Condições meteorológicas
 - O lugar de origem dos resíduos
- (2)** O que é o paradoxo da escolha?
 - É um desentendimento entre duas opções
 - É UMA SITUAÇÃO ONDE TEMOS MUITAS OPÇÕES E NÃO SOMOS CAPAZES DE ESCOLHER
 - É não ter opções de escolha

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões podem ser colocadas aos participantes.

- 1) No método dos 6 chapéus do pensamento, o chapéu vermelho oferece opinião sérias, é cauteloso.
 - Verdadeiro
 - FALSO
- 2) No método dos 6 chapéus do pensamento, o chapéu preto oferece opinião sérias, é cauteloso.
 - Verdadeiro
 - FALSO
- 3) Com base no Eurstat, cada um de nós gera cerca de 1,3kg de lixo por dia
 - Verdadeiro
 - FALSO
- 4) É legal misturar resíduos perigosos ou resíduos com altos níveis de poluentes orgânicos persistentes
 - Verdadeiro
 - FALSO



5) A decisão é uma escolha que fazemos sobre algo depois de pensarmos sobre isso: o resultado da decisão

- Verdadeiro
- FALSO

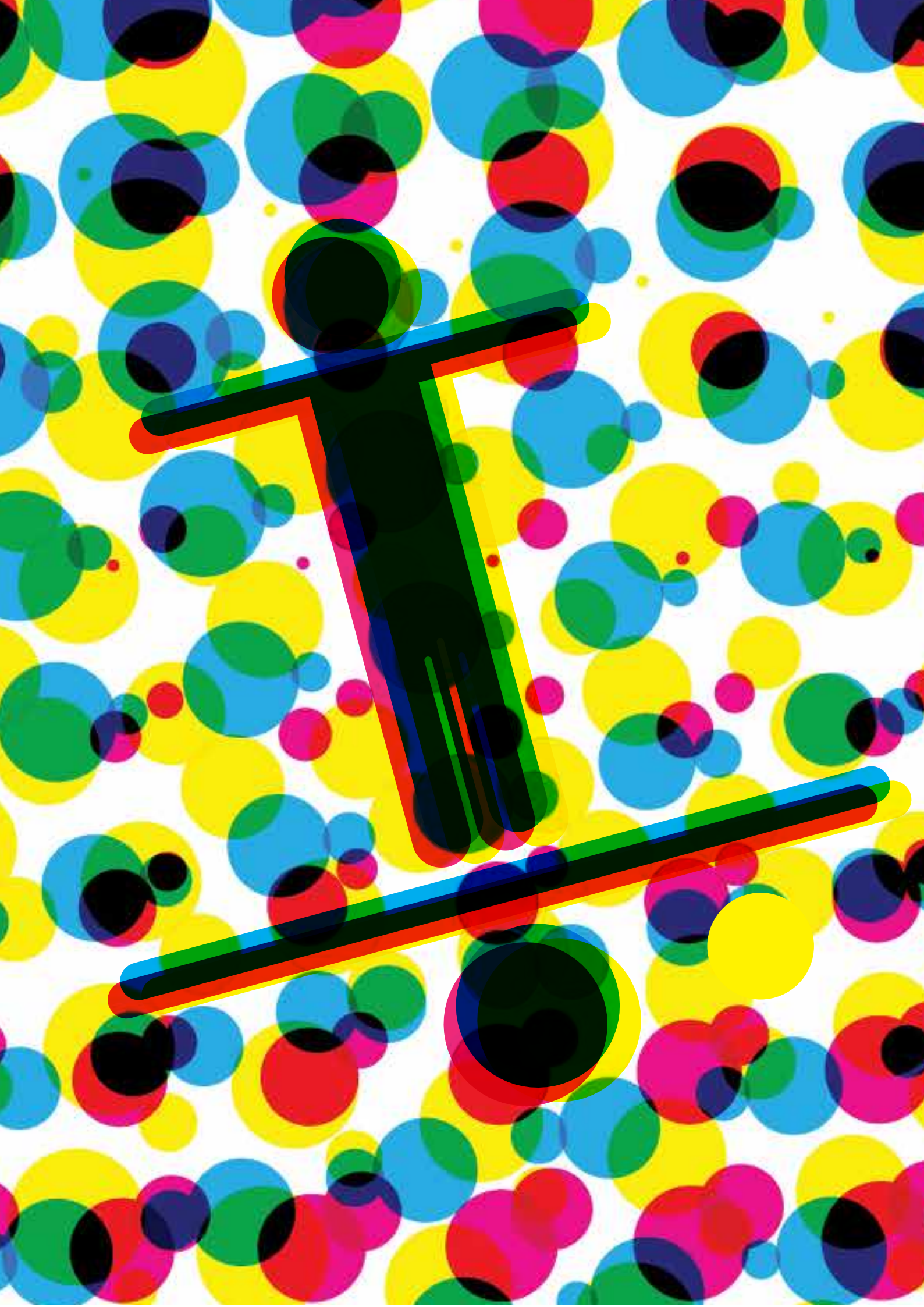
6) Tomar decisões é o processo complicado de selecionar uma escolha lógica das opções disponíveis

- Verdadeiro
- FALSO

Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas.

**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- ● The paradox of choice. Available at: <https://thedecision-lab.com/reference-guide/economics/the-paradox-of-choice> (Accessed 9th April 2022)
- Paul, R. and Elder, L. (April 1997). Foundation For Critical Thinking
- Dewey, J. (1997) How we think. Dovey Publications, Inc.
- Paul, R.W. and Elder, L., (2014) Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life, Pearson Education, Upper Saddle, NJ



MODELO DE WORKSHOP

DESIGN THINKING

Este workshop foi desenhado para providenciar conhecimentos e competências para os participantes sobre design thinking. Permite-lhes implementar metodologias de design thinking em várias áreas do dia-a-dia ao adaptar soluções para os problemas que enfrentem.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

De 5 a 25 participantes

:: Objetivos

Os jovens vão ser introduzidos à técnica de persona, que é usada em design thinking, para empatizar com a população alvo e com técnicas de testagem online

:: Resultados de aprendizagem

- Exercitar a criatividade
- Perceber os benefícios do design thinking
- Prestar atenção a novas ideias
- Implementar os conceitos aprendidos em relação a design thinking
- Questionarem-se sobre outras formas mais sustentáveis de viver

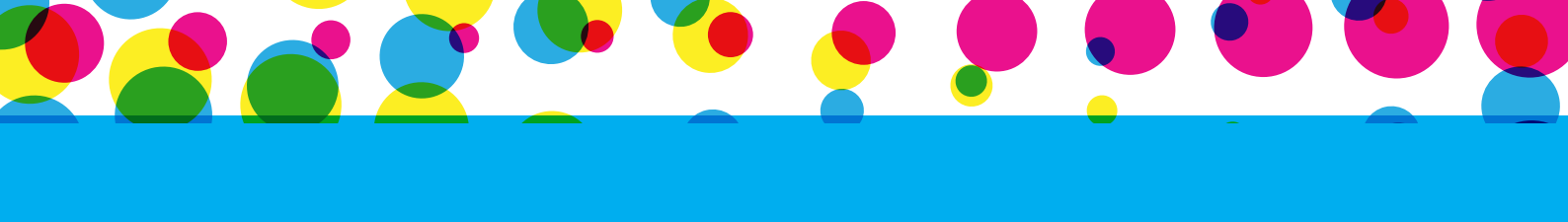
:: Materiais

- Sala
- Computador/projetor
- Um computador para cada participante
- Uma cadeira por participante
- Persona template, uma por participante
- Papel
- Marcadores
- Canetas
- Criar um grupo de Facebook onde os participantes possam partilhar os seus questionários online
- Criar uma conta Gmail para o projeto para que os participantes possam usar, se necessário

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercício para quebrar o gelo (15 minutos)

Pede aos participantes para escreverem os seus nomes num papel e dá início ao jogo com as seguintes instruções: Os participantes, em turnos, estão num círculo e introduzem-se. Depois, com a ajuda de uma bola ou um novelo de lã, o primeiro



participante atira a bola, dizendo "olá (nome da pessoa que recebe)" e a pessoa que a recebe responde "obrigado (nome da pessoa que atirou)". O objetivo é, como mencionado no título, memorizar o nome das pessoas com quem vão trabalhar.

Assim que o grupo tiver jogado durante 15 minutos e todos tiverem tido oportunidade de se introduzirem, o jogo acaba.

Introdução: Introdução e apresentação (30 minutos)

Mostra o seguinte vídeo, que introduz a metodologia do design thinking

https://www.youtube.com/watch?v=-ySx-S5FcCI&ab_channel=InVision [3:28]

Depois, anota num papel os 5 passos do design thinking:

- Simpatizar
- Definir
- Idealizar
- Protótipo
- Teste

Depois, apresenta-se o PowerPoint "Design Thinking" (ver o anexo II) aos participantes. Assegura-te que as perguntas são encorajadas e há tempo para. Participantes devem sentir-se confortável em colocar questões, e que não uma pergunta que seja estúpida!

:: Atividades

Actividade 1: “Conhece o teu grupo alvo” (1h15)

A atividade está ligada ao primeiro passo do processo de design thinking.

Pesquisa prévia (30 minutos)

Agora pede aos participantes para se colocarem no lugar de um empreendedor. Pede-lhes para escolherem um negócio verde, e que podem procurar por inspiração na internet. Eles devem também tentar saber tudo o que for possível, sobre os produtos que tentam vender e sobre o público-alvo do seu produto. Este passo é bastante importante porque os negócios verdes escolhidos vão ser usados em ambas as atividades do workshop, pelo que devem escolher sabiamente!

Cria uma persona (30 minutos)

Introduz esta atividade ao explicar aos participantes que a chave para o sucesso de um produto é fazê-lo adequar-se as necessidades dos seus consumidores. Para tal, os empreendedores precisam de saber para quem estão a falar. Diversas técnicas para ter um melhor conhecimento do grupo-alvo foram enumeradas no vídeo e existem muitas mais, menos conhecidas (entrevistas, inquéritos, etc).

Deves agora apresentar outra técnica chamada design de persona. A persona é um modelo de usuário, que tem características específicas que determina casos próprios. É basicamente um consumidor tipo que o empreendedor quer seduzir com o seu produto.

Para ajudar os participantes, podes partilhar o seguinte exemplo para mostrar como criar uma persona:

<https://blog.alex.com/10-buyer-persona-examples-help-creat-e/>

Usando esse modelo (pode ser enviado para o participante), pede-lhes agora que criem uma persona (a quem gostariam de vender o seu produto).

Apresentação (15 minutos)

Depois, pede aos participantes que apresentem a sua persona.

Atividade 2 : Testa a tua ideia verde usando ferramentas online (1h15)

Esta atividade está ligada com o 5º passo do design thinking: testagem. Cada participante tem agora uma ideia de negócio e do seu consumidor ideal - mesmo que seja uma ideia emprestada. A ideia é agora deixá-los experimentar as técnicas de testagem, tendo em atenção o consumidor ideal, que conhecem por terem criado a sua persona.

Discussão de grupo: 15 minutos

Podes começar por perguntar a todo o grupo se conhecem alguma técnica para colecionar o feedback sobre um produto ou serviço. Podes escrever no PaperBoard as palavras chave que surgirem da discussão. Nesta fase, assegura-te que tens as seguintes palavras escritas: entrevistas, questionário, focus group, testes piloto.

Depois explica as diferenças entre estas técnicas para que todos fiquem familiarizados:

- **Entrevistas:** análise qualitativa aprofundada onde o questionado responde a uma série de questões previamente preparadas
- **Questionário:** Pode ser usado em análise quantitativa ou qualitativa, são colocadas uma série de questões (questões abertas e fechadas podem ser usadas)
- **Focus group:** grupo de discussão de 6-10 pessoas que discutem um tópico específico
- **Testes piloto:** teste de um produto/serviço num ambiente real, para ajustes

Criando um questionário (20 minutos)

Tendo uma ideia de negócio verde em mente, pede aos participantes para pensar num questionário para ser feito online para potenciais consumidores-alvo. Assegura-te que o questionário vem no seguimento da atividade anterior. Aconselha-os numa série de questões (abertas, fechadas, sim/não, escala, etc.). Pede-lhes que façam um questionário de cerca de 10-15 perguntas.

Implementação no Facebook (20 minutos)

Assim que os participantes tiverem uma série de questões, podes mostrar o seguinte vídeo para explicar como se implementam questionários no Facebook:

https://www.youtube.com/watch?v=-FZpAROKVKM&ab_channel=Howfinity

Pede-lhes para implementar os seus questionários online e divulga-los em grupos de comunidades relevantes. Se não o quiserem divulgar publicamente, podem ter um grupo privado do workshop onde possa ser divulgado.

Explica que as redes sociais podem apoiar um empreendedor a alcançar, mais facilmente, o(s) seu(s) grupo(s)-alvo.

Implementação no GoogleForm (20 minutos)

Outra forma online que pode ser útil para colecionar informação sobre um determinado assunto é o Google Forms.

Pede aos participantes para criarem o questionário no GoogleForms. Podes mostrar o seguinte vídeo tutorial, caso necessário, para se familiarizarem com a plataforma: <https://www.youtube.com/watch?v=VKOvHCzAhz8>

Grupos de discussão (15 minutos)

Pergunta aos participantes do que gostaram nesta atividade e como pensam e reutilizar o que aprenderam hoje. Assegura-te que todos os participantes participam nesta discussão. O que aprenderam hoje? Como é que o design thinking os ajudou a encaixar a ideia de negócio com o grupo alvo do produto? business idea to the needs of the target population?

:: Debriefing & Conclusão

Reúne o grupo no círculo e faz-lhes as perguntas que estão abaixo. Toma notas do feedback. Podes também incluir questões da tua autoria (15 minutos).

- O que aprendeste hoje?
- Farias o workshop de novo?
- Do que é que gostaste mais?
- Do que é que gostaste menos?

:: Trabalho para casa & Feedback

Podes pedir ao grupo de participantes para pensar nas suas ideias de negócio verde e providenciar um pequeno pitch sobre a ideia, com uma persona que seja o consumidor ideal. Podem também pensar em social media e como pode ajudar os participantes a desenvolver uma boa ideia de negócio.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes enquanto exercício de auto-avaliação:

- (1)** Numa primeira fase do processo de design thinking, o objetivo é ganhar um conhecimento mais aprofundado do estudante/consumidor?
 - VERDADEIRO
 - Falso
- (2)** Design Thinking pode ser resumido como um “estado mental” no qual todos os envolvidos estão motivados e capazes de criar novas soluções?
 - VERDADEIRO
 - Falso

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) O design thinking só pode ser útil em contextos educacionais?

- VERDADEIRO
- Falso

2) Ideação é uma das 5 fases no processo de design thinking?

- VERDADEIRO
- Falso

3) Quando se recorre ao design thinking, é importante pensar que é preciso adaptá-lo ao estudante?

- VERDADEIRO
- Falso

4) Design Thinking pode melhorar o teu entendimento de liderança?

- VERDADEIRO
- Falso

5) Qual destas fases não faz parte do processo de design?

- PROACTIVIDADE
- Protótipo
- Empatizar
- Definir

6) Qual destas competências pode ser melhorada pelo design?

- Especialização
- Exaustividade
- TRABALHO EM EQUIPA
- Autonomia

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.



:: Plataformas online recomendadas

:: Bibliografía/ materiais recomendados para os participantes

- <https://www.hubspot.com/make-my-persona>
- <https://www.magellanschool.org/developing-skills-life-design-thinking/>
- <https://www.rajeevelt.com/design-thinking-21st-century-skill/rajeev-ranjan/>
- <https://www.interaction-design.org/literature/article/what-is-design-thinking-and-why-is-it-so-popular>
- <https://blog.experiencepoint.com/design-thinking-the-most-important-skill-for-the-future-of-work>
- <https://static1.squarespace.com/static/57c6b79629687fde090a0fdd/t/58890239db29d6cc6c3338f7/1485374014340/METHODCARDS-v3-slim.pdf>
- <https://blog.hubspot.com/marketing/social-testing#:~:text=Social%20testing%2C%20also%20called%20social,a%20boost%20in%20lead%20generation>



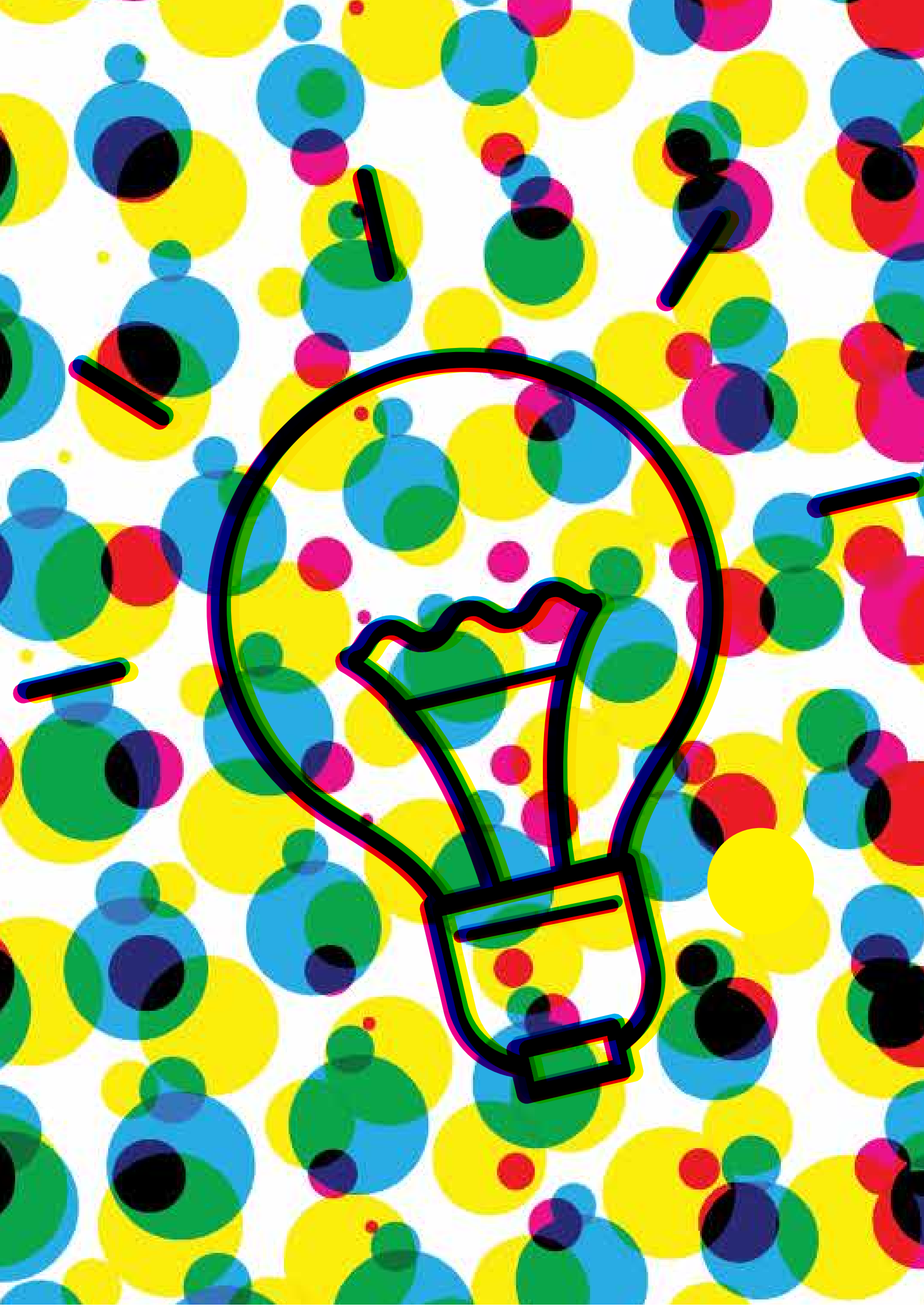
ANEXO: ATIVIDADE 1 – CONHECE O TEU PÚBLICO ALVO: MODELO DE PERSONA

Nome	Idade	Imagem (Encontra uma imagem sem direitos de copyright para ilustrar a tua persona)
Status familiar	Situação Financeira	Limitação/Imparidade



ANNEX: ACTIVITY 1 - KNOW YOUR TARGET POPULATION: PERSONA TEMPLATE

Hobbies	Traços de personalidade	Competências TIC
Motivação	Necessidades	Frustração (o problema que pretendemos resolver)



MODELO DE WORKSHOP

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Os participantes vão explorar a importância da sustentabilidade e dos aspetos ecológicos enquanto filmam um vídeo. A abordagem criativa junta-se à criação do diálogo que permite o desenvolvimento de competências de inteligência emocional, tais como empatia e controlo de emoções, tudo isto durante uma performance, que serve para despertar a curiosidade e o envolvimento do público-alvo.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

De 3 a 18 participantes

:: Objetivos

- Competências técnicas em filmagem e edição de vídeo
- Conhecimentos sobre reciclagem
- Fortalecimento das competências relacionadas com inteligência emocional
- Praticar diferentes competências: trabalho em equipa, gestão de tempo, distribuição de tarefas, empatia, autoestima, falar em público

:: Resultados de aprendizagem

- Conhecerem-se uns aos outros
- Exercer a criatividade
- Perceber os benefícios de escrever um diálogo
- Implementar princípios básicos da edição de vídeo
- Prestar atenção às ideias dos outros
- Participar no processo de crítica da escrita dos colegas
- Implementar conceitos aprendidos em relação à Inteligência Emocional
- Fazer perguntas a si mesmos sobre como pensar em reciclagem

:: Materiais

- Sala
- Um computador por participante (pelo menos um computador por 3 participantes)
- Um smartphone por participante (pelo menos um smartphone por 3 participantes)
- Uma cadeira por participante
- Marcadores
- Crachá para nomes (um por participante)
- Canetas (uma por participante)

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercícios para quebrar o gelo (15 minutos)

O objetivo deste exercício é que todos os participantes fiquem a conhecer os nomes uns dos outros. Todos devem estar em círculo com uma pessoa no meio.

Dá ao grupo 3 minutos para memorizar o nome e apelido das pessoas que estão aos lados (um à esquerda e outro à direita).

A pessoa do meio vai apontar para alguém, aleatoriamente, e dizer “pessoa à esquerda” ou “pessoa à direita”.

A pessoa que é apontada deve dizer o nome e apelido do seu vizinho. Se errarem, devem trocar de lugar com a pessoa que está no meio.

Continua o jogo até que todos saibam o nome uns dos outros.

Introdução: Grupo de discussão (20 minutos)

Começa a sessão com a apresentação do PowerPoint Inteligência Emocional (ver o anexo I). Assegura-te que é claro e deixa algum tempo para questões.

Podes agora começar uma discussão em grupo sobre a importância da sustentabilidade e aspetos ecológicos, mais particularmente sobre reciclagem. Pergunta aos participantes as seguintes questões e escreve as palavras-chave numa folha de flipchart (ou algo semelhante).

O que significa reciclar e porque é que é importante?

Verifica se os participantes têm a mesma definição e pergunta se eles se sentem preocupados com o assunto.

Podemos fazer algo para a reciclagem a um nível individual?

Como é que a inteligência emocional está conectada com as mudanças climáticas?

:: Atividades

Atividade : Cria o teu short movie !

Como introdução, apresentação aos participantes o PowerPoint “Filma o teu short movie” (vê o anexo I)

(20 minutos)

Depois divide os participantes em grupos de três: dois atores e um diretor.

- Explica que os seguintes passos serão seguidos para implementar a atividade
- Escrever um diálogo: 30 minutos
- Filmagens: 50 minutos
- Editar: 1 hora
- Apresentação: 30 minutos

Passo 1: “Pensar nos aspetos verdes através de um diálogo fictício” (30 minutos)

Os participantes começam a escrever um diálogo sobre “reciclar” e como criar incentivos para tal. Também aumentará compreensão dos participantes do conceito de inteligência emocional.

Se os participantes expressarem dificuldades, podes aconselhá-los a procurar pelo conceito na internet, explorar as suas conotações menos óbvias – podes fazer um diálogo sobre reciclagem entre duas pessoas que tenham diferentes opiniões sobre o tema (ficcionalizadas ou reais), mas existem várias outras formas de pensar no conceito (pode ser uma paródia, estabelecer o diálogo num contexto de discurso profissional).

Existem muitas histórias sobre “reciclagem” que não têm nada que ver com ciência. Podes aconselhar os participantes a estender a ideia e ver a onde esta os leva, mantendo em mente o conceito de inteligência emocional.

O diálogo só pode ter 2 páginas, no máximo, pelo que os participantes terão que manter a história curta. É muito melhor se cada grupo tiver o seu computador, mas também é possível escrever em papel.

De modo a ajudar os participantes, podes aconselhá-los a pensar que o diálogo é similar a um que eles já tenham visto/ouvido num filme ou numa série. Por exemplo: Setting: Fora. Cidade. Presente. Personagens: Protagonista e Antagonista. Eles podem ser homem ou mulher, dois homens, duas mulheres, etc. Podem ser amantes, inimigos, estranhos, familiares ou amigos. Isto fica ao critério dos participantes. Contudo, lembra-os que vão ter que filmar o diálogo posteriormente, pelo que tal cena deve ser exequível!

Os objetivos nesta cena são os seguintes:

Os objetivos nesta cena são os seguintes:

- Estabelecer claramente o tom da cena (onde acontece, porque é que é importante). Mostra como as personagens interagem com o ambiente durante a cena.
- Descrever claramente as personagens, incluindo a idade aproximadamente, como é que a personagem se parece, e os seus traços de personalidade.
- Os diálogos das personagens devem ser distintos e dar ao leitor um sentido claro de quem eles são.

Deixa os participantes saberem que podem fazer pesquisa para terem mais material sobre reciclagem para serem incluídas no diálogo.

A atividade permite aos participantes pensar sobre o problema de uma forma criativa enquanto usam algumas competências através da inteligência emocional.

Step 2: Ação! (50 minutos)

Usando os smartphones dos participantes, pede a cada grupo que filme o diálogo que acabaram de criar. O diretor toma a liderança nesta etapa, explicando aos atores como devem atuar.

Deixa que os diretores saibam que podem filmar de diferentes formas – focar-se numa personagem e depois noutra, por exemplo, já que vão poder editar o vídeo no próximo passo.

Step 3: Edição (1 hora)

Tendo em conta as indicações que estão no PPT “Filma o teu short movie”, pede aos participantes para fazerem upload dos seus vídeos no Canva e para começarem a editar. Ajuda-os e guia-os neste processo, se necessário.

Step 4: Presentation and group discussion (30 minutos)

DPede aos grupos que apresentem o seu short movie e que expliquem que mensagem sobre reciclagem e sustentabilidade pretendem realçar.

Pergunta aos participantes do que é que eles gostaram nesta atividade e como é que esta atividade os pode ajudar a pensar, de forma diferente, sobre reciclagem. Assegura-te que todos os participantes participam nesta discussão, pergunta-lhes se mudavam alguns aspetos das suas

histórias/diálogos. Do que é que gostaram mais nas histórias dos colegas? Eles implementaram algumas das técnicas que aprenderam em relação à inteligência emocional?

:: Debriefing & Conclusão

Reúne o grupo num círculo e coloca-lhes as questões que se seguem. Tira notas do feedback num caderno ou numa folha de flipchart. Podes também incluir perguntas da tua autoria (15 minutos).

- O que aprendeste hoje?
- Participarias novamente no workshop?
- Do que é que gostaste mais?
- Do que é que gostaste menos?

:: Trabalho para casa & Feedback

Podes pedir a cada grupo para fazer upload dos vídeos no YouTube e partilhá-los, para chamar a atenção para a problemática das mudanças climáticas e das ações que devemos tomar.

:: Auto-avaliação

(1) A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e analisar o problema?

- VERDADEIRO
- Falso

(2) A inteligência emocional ajuda-te a encontrar um equilíbrio entre sucesso e erros?

- VERDADEIRO
- Falso

:: Avaliação

No final do workshop, 6 perguntas são feitas aos participantes.

1) Inteligência emocional ajuda-te a conectares-te com outros?

- VERDADEIRO
- Falso

2) Auto-motivação não é uma característica da inteligência emocional?

- VERDADEIRO
- Falso

3) A maioria das nossas decisões são influenciadas, em maior ou menos escala, pelas nossas emoções?

- Vrai
- FAUX

4) Inteligência emocional permite-te entender melhor as tuas emoções?

- VERDADEIRO
- Falso

5) Competências académicas e experiência profissional são importantes para desenvolver inteligência emocional?

- VERDADEIRO
- Falso

6) Qual destas características não faz parte do conceito de inteligência emocional?

- Empatia
- AMBIÇÃO
- Motivação
- Auto-regulação

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.

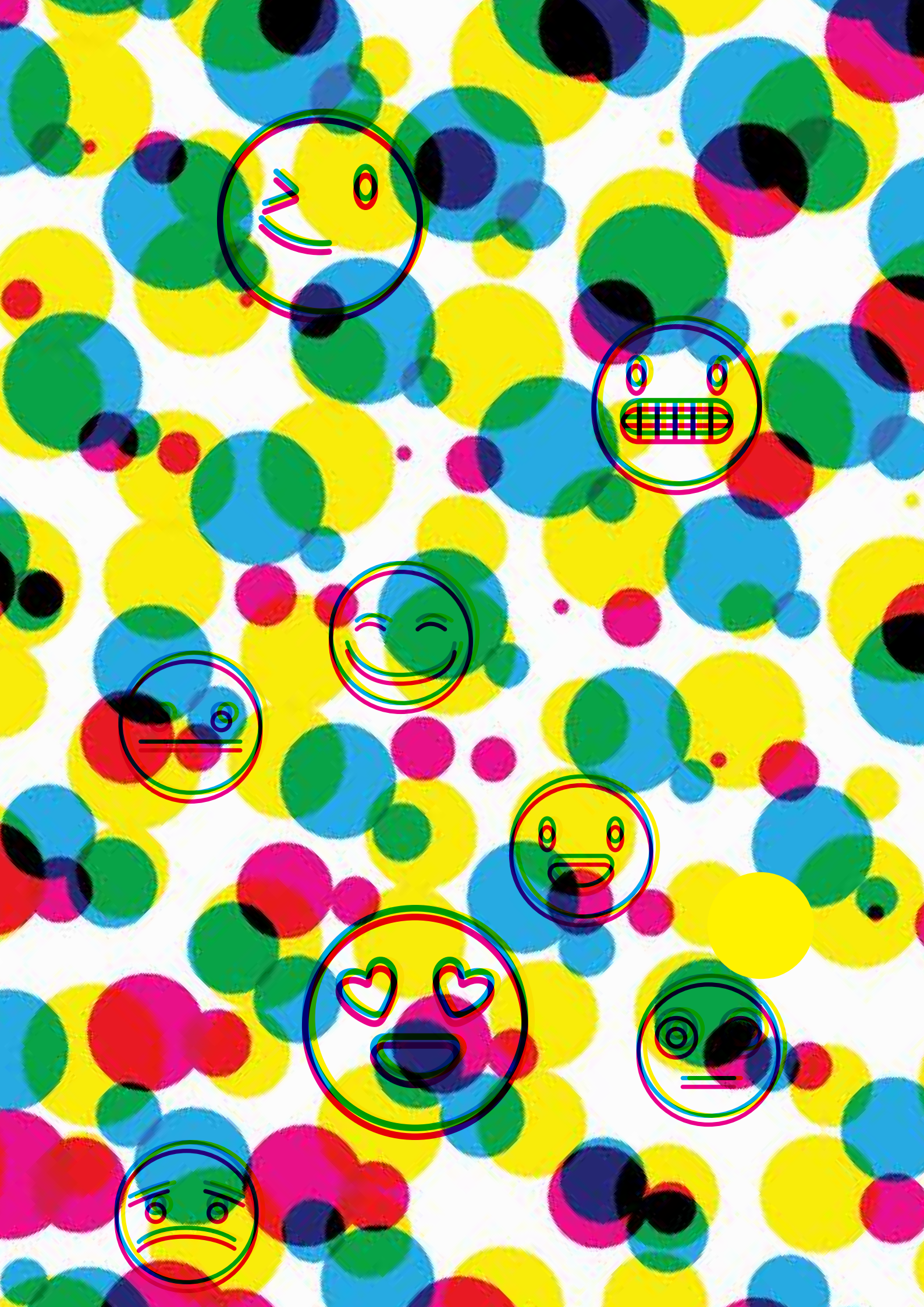
- https://www.canva.com/fr_fr/creer/video/

**:: Plataformas
online
recomendadas**

**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

Assegura-te que há uma cadeira por participante e que as cadeiras estão organizadas em círculo pelos participantes, quando eles chegarem. Coloca um crachá para escrever o nome em cada uma das cadeiras.

- <https://www.youtube.com/watch?v=AlrC-XaKwew>
- https://www.youtube.com/watch?v=cQvpcol9QQw&ab_channel=SimonHorrocks%5BMobileMotion%5D
- <https://www.digitalphotopro.com/pro-video/how-to-shoot-a-short-film-on-your-smartphone/>
- <https://www.wikihow.com/Create-a-Short-Film-Only-Using-Android-Smartphone>



MODELO DE WORKSHOP

FLEXIBILIDADE

Flexibilidade é uma competência importante, uma vez que requer que te adaptes a situações inesperadas na tua vida diária (vida privada, trabalho, tempo livre, etc). Aumentar a flexibilidade mental ajuda-te a manter a calma em situações desafiantes, permitindo-te lidar com dificuldades mais efetivamente, bem como a navegar situações difíceis ou stressantes, necessárias para atingir fins desejados. É importante treinar estas capacidades, de modo a ser capaz de enfrentar eventos imprevisíveis: este é o principal objetivo deste workshop.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

15/20+ participantes

:: Objetivos

- Ser capaz de encontrar uma nova estratégia ou forma de resolver um problema, ultrapassar obstáculos que não foram antecipados
- Desenvolver pensamento crítico para encarar situações e tarefas, a partir de diferentes pontos de vista

:: Resultados de aprendizagem

- Definir melhor o papel das competências interpessoais, como a flexibilidade, no equilíbrio trabalho/vida pessoal
- Descobrir as vantagens de analisar diferentes perspetivas num contexto internacional
- Entender como lidar com situações de incerteza e imprevisíveis num contexto internacional

:: Materiais

- Cartas (exercício para quebrar o gelo)
- Mesas (exercício para quebrar o gelo)
- Flipchart
- Marcadores
- Canetas
- Papelão
- Fita cola
- Cola líquida
- Tesouras
- Corda

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercícios para quebrar o gelo (50 minutos)

O grupo é dividido em 3 pequenos grupos. Cada grupo senta-se numa mesa diferente, longe das restantes.

Uma carta diferente é jogada em cada mesa. Os participantes de cada grupo têm, à sua disposição, uma ficha com as regras do jogo, que podem ler e consultar. Começam a jogar e, passados 10 minutos, o facilitador remove o papel com as regras. A partir daqui, os participantes não podem comunicar uns com os outros. Existirão rondas diferentes num total de 5 minutos, onde cada participante conta os pontos que fez.

No final das rondas, em cada mesa, o facilitador verifica quem ganhou e quem perdeu: ambos os jogadores deixam a mesa e vão para outra (o vencedor para uma, o perdedor para outra). Isto acontece em cada grupo.

Os grupos, agora com elementos diferentes, jogam durante 10 minutos, sem consultar as regras do jogo, bem como sem comunicar com os novos colegas. Jogam várias rondas num total de 5 minutos, contando, no fim, os pontos que fizeram. No final das rondas, em cada mesa verifica-se quem ganhou e quem perdeu. Novamente, esses jogadores deixam a mesa e vão para outra (o vencedor para uma, o perdedor para outra). Isto acontece em cada grupo.

Este processo pode ser feito três vezes.

No final, os participantes voltam a reunir-se todos, analisam a situação, o que aconteceu nas diferentes rondas e fazem o debriefing do jogo.


:: Atividades

Apresentação do PowerPoint e da atividade (20 minutos, ver anexo II)

L'animateur présente le Powerpoint. L'équipe de participants est O facilitador apresenta o PowerPoint. O grupo de participantes é dividido em 3 pequenos grupos, cada um consistindo num mínimo de 4/5 pessoas.

Primeiro passo (30 minutos)

Cada grupo tem 30 minutos para definir a estrutura básica da sua própria Organização Não-Governamental (ONG). Precisam



de criar os estatutos, a visão e a missão, os objetivos a curto e médio-longo prazo (ênfase nos objetivos sustentáveis que a ONG pretende alcançar nos próximos anos), definindo o grupo-alvo e os resultados a serem alcançados, considerando que trabalham num ambiente internacional e em constante evolução.

Segundo passo (18 minutos)

Assim que a estrutura da ONG estiver criada, o cenário é explicado aos participantes.

Existe um território com alguns metros quadrado no qual um edifício pode ser construído. Nenhum grupo conhece nenhum detalhe do território referido. Não é possível construir mais edifícios, tanto por falta de espaço como por falta de materiais disponíveis.

Poucos materiais são providenciados, uma vez que o exercício pretende desenvolver a flexibilidade dos participantes em lidar com a situação onde poucos recursos estão disponíveis. Isto porque é importante tentar contrariar o consumo excessivo, tentando, ao invés, mostrar que é possível alcançar os mesmos resultados com menos recursos (evitando desperdício desnecessário e desenvolvendo uma abordagem baseada na reciclagem).


Cada grupo tem 15 minutos disponíveis para definir as razões (com base nos objetivos que pretendem alcançar, etc) pelas quais é o edifício da sua ONG que será construído.

No final deste período, cada grupo escolhe um representante que vão participar num meeting de 3 minutos com os representantes dos outros grupos. Durante este meeting, será dada informação sobre o local onde será feita a construção.

Terceiro passo (18 minutos)

Depois do meeting de 3 minutos, os representantes regressam ao seu grupo, partilhando a informação e as atualizações que receberam do encontro com os representantes dos outros grupos.

Cada grupo tem agora 15 minutos à sua disposição para definir a estratégia e deve escolher cooperar ou não com os outros grupos.



No final deste período, cada grupo escolhe um representante para participar num encontro de 3 minutos com os representantes dos outros grupos. Pode ser a mesma pessoa ou um participante diferente.

Durante o Segundo encontro, será providenciada informação sobre a quantidade e que materiais estão disponíveis.

Quarto passo (18 minutos)

Depois do meeting de 3 minutos, os representantes regressam ao seu grupo, partilhando a informação que receberam com os colegas do seu grupo.

Cada grupo tem 15 minutos à sua disposição para definir a sua estratégia e podem escolher cooperar ou não com os outros grupos.

Quinto passo (10 minutos)

Each group worked out its final strategy. All groups are brought
Cada grupo trabalha na sua estratégia final. Todos os grupos vão para a área onde se pode fazer a construção, com todos os materiais disponíveis.

15 minutos para construírem, todos juntos, o edifício de uma só ONG, respeitando as estratégias desenvolvidos por cada parceiro.

Não é possível falar (comunicação verbal).

No final dos 15 minutos, o facilitador para o cronómetro e o resultado alcançado (a construção) é avaliada.

Sexto passo (30 minutos)

Depois todos os participantes formam um grande círculo para analisar a atividade com uma atividade de debriefing.

Sétimo passo (30 minutos)

Todos os participantes estão de pé. O facilitador lê uma série de afirmações em relação à flexibilidade.

Por cada afirmação, os participantes devem escolher se concordam, se são neutros ou se não concordam.

Aqueles que concordam permanecem à esquerda do facilitador, quem discorda à sua direita; os neutros ficam entre estas duas posições.

O facilitador escolhe 3 pessoas para partilharem as razões da sua escolha.



O facilitador escolhe 3 pessoas para partilharem as razões da sua escolha.

Terminada a ronda, todas as pessoas reposicionam-se na sala e passam para a segunda afirmação, assim sucessivamente, até terminadas todas as afirmações.

:: Debriefing & Conclusão

O grupo reúne-se para a atividade de debriefing. (30 minutos).

- Como te sentes?
- Estás satisfeito com o trabalho em equipa?
- Quão fácil foi tomar as decisões? Houve mais flexibilidade nas escolhas ou as decisões foram tomadas com base num líder?
- Tinhas em mente uma abordagem de colaboração ou de vitória (para o teu grupo)?
- O que gostarias de fazer de forma diferente, se pudesses participar novamente na atividade?
- Os teus sentimentos e sensações mudaram durante a atividade?
- Consideras que a tua estratégia teve em consideração a questão da sustentabilidade?
- Qual foi a influência que os encontros com os representantes dos outros grupos tiveram? Mudaste de ideias depois desses encontros?
- Consideras que existem situações semelhantes na vida real? Algum exemplo concreto que te venha à ideia?

:: Trabalho para casa & Feedback

Como parte do trabalho de casa, os participantes devem tentar e implementar os seguintes aspetos nas suas vidas quotidianas, tomando nota dos efeitos que cada um destes aspetos pode trazer-lhe em termos de melhorar a sua flexibilidade.

Dicas para aumentar a flexibilidade

- Está aberto a novas ideias (será mais fácil seres flexível a uma situação se fores capaz de olhar para ela de diferentes perspetivas e pontos de vista)
- Planeia antecipadamente (mesmo que não consigas prever o futuro, consegues planear para o imprevisto: plano B, plano C, etc; desta forma, terás diferentes opções pelas quais escolher

em cada contexto)

- Foca-te no presente (focar-se no passado e no futuro retira a capacidade de te focares no agora; ser-se mais flexível requer uma capacidade de se focar no momento presente)
- Toma alguns riscos (que te permitem atuar consoante os teus valores, superando barreiras de rigidez mental que te impossibilitam de seguir com a tua vida para uma vida com mais significado e propósito).
- Sê otimista (ao focares-te nos aspetos positivos de cada situação, serás capaz de aumentar a tua flexibilidade: notícias inesperadas, mesmo uma pequena alteração na tua rotina pode ser uma oportunidade de desenvolveres novas competências)
- Cria uma rede forte, a que possas recorrer

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes como exercício de auto-avaliação:

3 coisas que aprendeste hoje e que vais guardar contigo

- 3 pequenas ações que gostarias de implementar na tua vida
- quotidiana para melhorares a tua flexibilidade

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões são colocadas aos participantes:

1) A flexibilidade do local de trabalho sublinha a vontade e capacidade de adaptação a um novo contexto, para responder a qualquer mudança relacionada com as circunstâncias e expectativas

- VERDADEIRO
- Falso

2) O conceito de flexibilidade pode ser relacionado com:

- VERDADEIRO
- Falso

3) Poderia "fazer horas extras para ajudar um colega a cumprir um prazo" ser considerado parte da flexibilidade?

- VERDADEIRO
- Falso

4) Qual destas ações remete para o conceito de ser-se flexível num contexto de trabalho?

- Evitar receber feedback de colegas
- OFERECERES-TE PARA ASSUMIR AS RESPONSABILIDADES DE UM COLEGA QUANDO ESTE ESTÁ DOENTE
- Participar em atividades diárias repetitivas

5) Melhorar as competências de flexibilidade de uma pessoa pressupõe:

- Não é possível em certos tipos de trabalho
- ENVOLVE UM MELHOR EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E VIDA PRIVADA
- Ambos

6) A disponibilidade para trabalhar remotamente pode ser considerada como exemplo de trabalho flexível?

- VERDADEIRO
- Falso

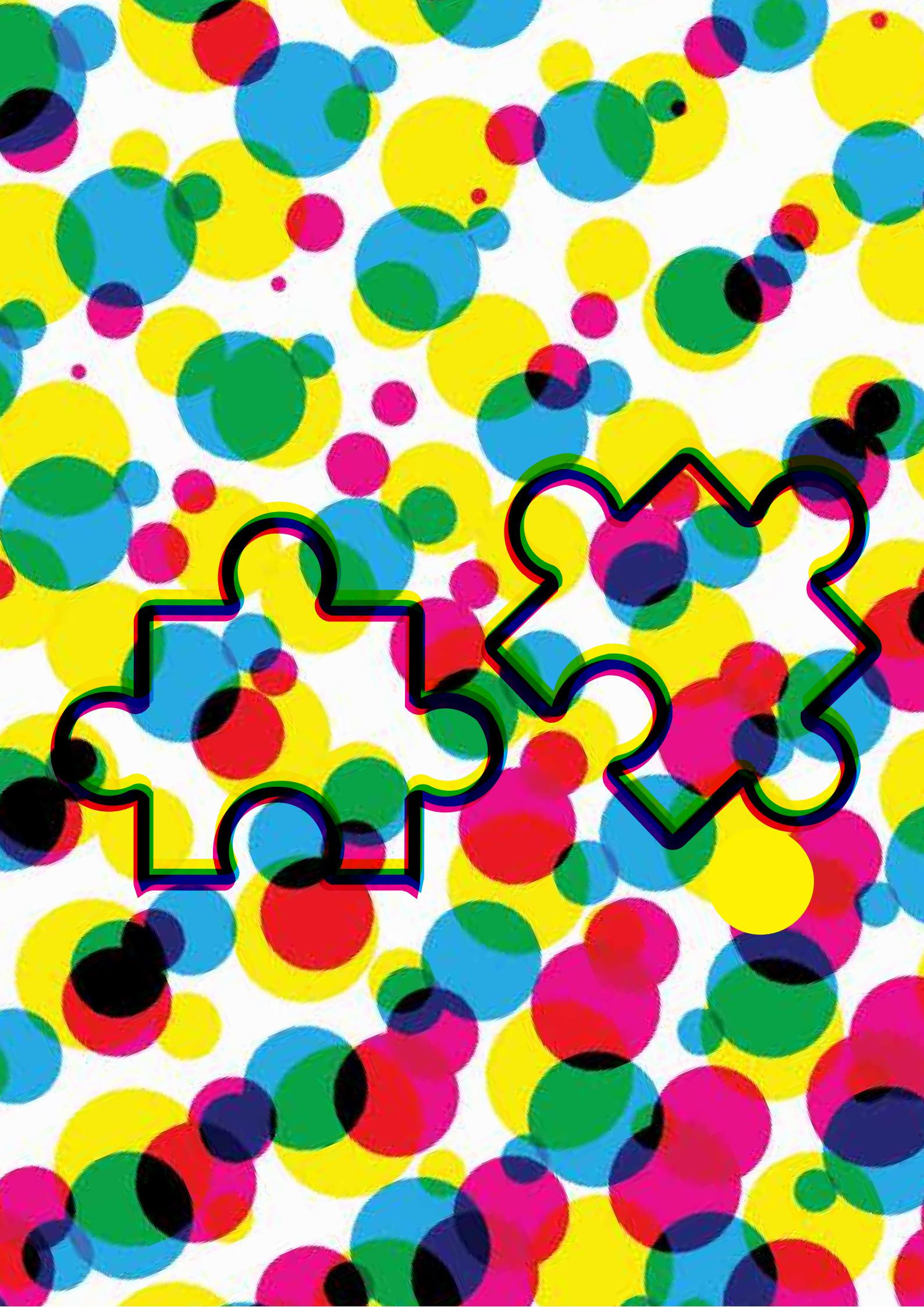
Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas.

:: Plataformas online recomendadas

- <https://www.avaza.com/>
- <https://stormboard.com/home>
- <https://casual.pm/>

:: Bibliografia/materiais recomendados para os participantes

- <https://targetjobs.co.uk/careers-advice/skills-for-getting-a-job/adaptability-and-flexibility-skills-equip-you>
- <https://www.mindtools.com/pages/article/newlmt/1005.htm>



MODELO DE WORKSHOP

MINDFULNESS

Os participantes tornar-se-ão mais conscientes nas suas vidas quotidianas e obterão conhecimento sobre como melhorar e alcançar a atenção plena (mindfulness). Vão também aprender a focar-se e a concentrar-se no que fazem e onde estão no momento, observar sem julgamento, despontar curiosidade e aceitar e a sua auto-compaixão.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5-25 participantes

:: Objetivos

- Participantes exploram o conceito de mindfulness e vão aprender os seus valores e comprometimento, ao praticar como focar e concentrar, aceitar e explorar a auto-compaixão
- Mindfulness é a chave para melhorar o comprometimento, uma vez que os participantes vão tornar-se mais envolvidos e focados
- Os participantes vão ficar mais esclarecidos nas suas tarefas ao perceber melhor o quê, o porquê e como estão a praticar ações para atingir os seus objetivos. No final do workshop, vão estar mais satisfeitos e conscientes dos resultados do seu trabalho e, conseqüentemente, maximizar o seu trabalho.
- Os participantes prestarão atenção ao cuidado no aspeto da sustentabilidade e da abordagem verde. O cuidado com o ambiente contribui para o cuidado com a consciência

:: Resultados de aprendizagem

:: Materiais

6 actividades simples de Mindfulness para a sua turma

- **Respiração abdominal**
Centervention tem um plano de aula abrangente que você pode usar na respiração abdominal. Você encontrará tudo, desde perguntas a serem feitas antes e depois da discussão até instruções passo a passo. Esta é uma atividade maravilhosa para alunos que precisam se acalmar e se autorregular.
- **Área de relaxamento**
Um canto tranquilo pode ajudar a reduzir o estresse do aluno e proporcionar experiências visuais, auditivas e táteis calmantes para desestressar. Isso pode ser um canto físico em sua sala de aula ou um espaço virtual.

- **Pausas cerebrais**
são atividades ou pausas curtas que promovem o aprendizado e a concentração do aluno. Esses tipos de intervalos envolvem os alunos participando de atividades como respiração consciente, movimento consciente e ioga consciente.
- **Diário Íntimo**
Three Good Things: A Happiness Journal é um aplicativo gratuito que pode ajudar os alunos a manter um diário consciente, pedindo-lhes que escrevam três coisas boas que acontecem com eles todos os dias. Como resultado, sua felicidade e positividade aumentam.
- **Respire, pense, faça**
O aplicativo gratuito Sesame Street Breath, think, do é ideal para introduzir as crianças pequenas à calma através da respiração. As crianças ajudam a acalmar um monstro animado em uma situação frustrante respirando longa e profundamente.
- **Espírito sorridente**
é um aplicativo gratuito que oferece centenas de atividades de mindfulness. Além da meditação respiratória, o app oferece exercícios sensoriais como ouvir música. Estes são programas para crianças de todas as faixas etárias, bem como escolas, locais de trabalho e centros desportivos.

<https://blog.tcea.org/six-mindfulness-activities/>

∴ Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Quebrar o gelo

Estes exercícios vão introduzir os participantes ao tema do mindfulness. Pode ser um pouco estranho, mas pede-lhes para darem uma oportunidade, assumir o desafio e pensar fora da caixa. Meditação é uma tarefa de estar atento ao momento presente, e podemos estar conscientes de um ou mais momentos presentes simultaneamente.

- Move as mesas para os cantos da sala e pede aos participantes para se sentarem, em círculo, no chão. Permitir que a energia da sala se instale naturalmente e encoraja o sossego. Os participantes podem estar excitados, a princípio, mas se a rotina tornar-se consistente, eles rapidamente aprendem o que é esperado deles durante este tempo.

- 5-10 minutos de respiração, sentados à mesa na sala de aula, tanto na chamada, como no começo da aula ou depois do intervalo. Pede-lhes que se concentrem na respiração, a ouvir o corpo e a respirar fundo

Outro exercício para quebrar o gelo ou uma atividade depois de um intervalo no workshop

Pede-se aos participantes para seguir os seguintes passos:

- (1)** Andar à volta da sala, em silêncio, enquanto tentar comunicar uns com os outros em silêncio – sem falar!

Usando apenas linguagem não verbal, tal como contacto visual, sorrir ou expressões faciais, os participantes tentam imergir-se numa experiência de construir conexões silenciosas entre eles.
<https://positivepsychology.com/group-mindfulness-activities/>

:: Atividades

Introduzir o tema do mindfulness através da apresentação PowerPoint (ver anexo II)

O que é o mindfulness?

Mindfulness é a prática de gentilmente focar a tua atenção no momento presente. O mindfulness tem as suas raízes em religiões do Este e nas suas tradições, e através de práticas do yoga, que têm-se tornado populares no mundo ocidental como uma espécie de estado meditatório, onde a mente está totalmente concentrada e consciente do tempo presente, onde estás, o que estás a fazer, sem te distraíres com o que está à tua volta ou sem refletir no passado ou no futuro.

Por esta razão, é geralmente afirmado que a atenção implica a capacidade de prestar atenção ao presente sem julgamento, o que significa que se pode estar aberto a quaisquer pensamentos que lhe surjam na mente, uma vez que eram aves a voar sobre as nossas cabeças que simplesmente observamos sem sentir a necessidade de analisar os seus intrincados padrões. Desta forma, ficamos naturalmente mais curiosos, mais sensíveis ao nosso bem-estar e ao dos outros, menos stressados e mais conscientes da nossa atitude positiva face às pressões diárias.

Mindfulness ajuda-nos a focar a nossa atenção naquilo que precisamos e a ver as falhas no nosso pensamento e, por conseguinte, reforça o nosso empenho no trabalho. Por outras palavras, mindfulness é sobre estar consciente dos nossos pensamentos, balanço emocional, gestão efetiva de

relações e, conseqüentemente, melhor consciência social.

Existem várias definições para mindfulness:

Tradução de sânscrito, a palavra Sati, que significa:

- Sensibilização (estar consciente, e estar consciente de estar conscientes; também de experiências interiores ou exteriores)
- Atenção (consciência focalizada; dirigindo conscientemente a sua atenção)
- Relembrar (ter atenção da necessidade de estar consciente caso a tua atenção tenha-se desviado)

Tendo em atenção algumas das competências chave quando praticamos mindfulness e como nos pode ajudar nas nossas vidas.

- Foco e concentração
- Observar sem julgar
- Curiosidade
- Aceitação e auto-compaixão

A atenção é uma ferramenta chave para melhorar o envolvimento uma vez que os participantes podem:

- Tornar-se mais envolvidos e focados
- Ganhar mais clareza nas suas tarefas por entender melhor o quê, o porquê e o como praticam algumas ações com o objetivo de alcançar os seus golos
- Estar mais satisfeito e consciente dos resultados do seu trabalho e, conseqüentemente, maximizar a utilidade do seu trabalho

Os três elementos chave do mindfulness.

Estes elementos são:

- Consciência (prestar atenção de propósito)
- Não julgar (não ver as coisas como boas ou más, nem através do filtro de julgamentos pessoais baseadas em condições passadas, mas sim ver “as coisas como elas são”)
- Ser não-reativo (reagir é automático, o que implica não escolher e pode não ser necessariamente o melhor para ti ou para os outros).

WORKSHOP

1.Cinco frases

<https://www.happierhuman.com/mindfulness-exercises-groups/>

Exercício dirigido aos sentidos e ao momento atual, a atividade dos cinco sentidos direciona a sua atenção para aquilo que está a experimentar imediatamente.

Os participantes podem notar coisas e escrevê-las num pedaço de papel, na seguinte ordem, e no final partilhar as suas ideias com o grupo. O objetivo direto é prestar atenção ao momento presente.

- Cinco coisas que podes ver, preferencialmente objetos ou itens em que, normalmente, não reparas
- Quatro coisas que podes sentir, incluindo a sensação da cadeira nas tuas costas ou das roupas na tua pele
- Três coisas que consegues ouvir, incluindo o chilrear dos pássaros, o barulho do ar condicionado, ou o trânsito nas ruas
- Duas coisas que consegues cheiras, agradáveis ou desagradáveis, como o perfume de alguém ou o cheiro do tabaco
- Uma coisa que podes provar, que pode ser café, pastilhas elásticas, etc

2.Exercício de valores

Os valores são utilizados para ajudar os participantes a escolher direções para as suas vidas que estão alinhados com aquilo que lhes é importante.

Os valores são a resposta à pergunta: “num mundo onde pudesses escolher fazer a tua vida à volta de algo, do que seria?” (Wilson & Murrell, 2004, 135). O objetivo do exercício deste exercício é aumentar a consciência dos valores dos participantes e refletir no significado e importância destes valores.

- 1** O primeiro passo é cada participante escrever o que é realmente para ele/ela na sua vida. Cada pessoa deve escrever 5-10 coisas.
- 2** O próximo passo é dar aos participantes uma lista de valores para os ajudar a identificar os seus.
- 3** Cada participante deve ter uma lista de 10.

- 4** Pede-lhes que tirem 2 deles, e tornar a lista em 8.
- 5** Pede-lhe que tirem 3 deles, e tornar a lista em 5.
- 6** Pode ser muito difícil, mas pede-lhes que priorizem os seus valores.
- 7** Agora em pares, os participantes devem explicar ao parceiro os seus valores.
- 8** No final, pede aos participantes para partilhar os sentimentos associados a este exercício.

Altruism	Friendship	Pleasure
Arts	Fun	Power
Awareness	Grace	Privacy
Beauty	Growth	Purity
Challenge	Harmony	Quality
Change	Health	Radiance
Community	Helping Others	Recognition
Compassion	Helping Society	Relationships
Competence	Honesty	Religion
Competition	Humour	Reputatiion
Completion	Imagination	Responsability & Accountability
Connectedness	Improvement	Risk
Cooperation	Independence	Safety & Security
Collaboration	Influencing Others	Self-Respect
Country	Inner Harmony	Sensibility
Creativity	Inspiration	Sensuality
Decisiveness	Integrity	Serenity
Democracy	Intellect	Service
Design	Involvement	Sexuality
Discovery	Knowledge	Sophistication
Diversity	Leadership	Spark
Environmental Awareness	Learning	Speculation

3. Jornal de Mindful

Pedir aos participantes para escreverem no meio de um jornal em branco "O meu jornal de mindful" e quatro perguntas que também podem estar relacionadas com o workshop de hoje e com a abordagem sustentável das suas vidas:

- Pontos altos do dia (O que correu bem? O que é que fiz para contribuir para a redução da minha pegada ecológica?)
- Pontos baixos do dia (O que não correu tão bem? O que vou fazer de forma diferente da próxima vez? Que aspetos estão relacionados com a ecologia?)
- Sorriso do dia (O quê ou quem me fez sorrir hoje? Do que me sinto orgulhoso hoje?)

- Agora responde a cada questão ao listar 3 itens para cada um, incluindo respostas que estejam relacionadas com ecologia e sustentabilidade na vida quotidiana.

- Usa diferentes cores, escrever à mão, formas e o que quer que te ajude a visualizar os teus sentimentos e pensamentos.

-Tens um máximo de dez minutos para esta tarefa e depois partilhar o teu "jornal" com os teus colegas, para obteres opiniões e feedback.

4. A minha lista de coisas-a-não-fazer

Tira um máximo de 20 minutos para completar a lista ao incluir 3 itens para cada caixa e, assim que acabares de pensar numa lista de coisas a adicionar à tua lista de coisas-a-não-fazer, escolhe o top cinco em que te queiras fazer e escreve-os na secção de baixo. O teu trabalho é proteger a tua lista de coisas a fazer destas coisas a todo o custo.

- Coisas que me distraem e desperdiçam o meu tempo. Por exemplo, um item que podes considerar para aqui é verificar o teu email pela manhã, ou notificações no teu telemóvel, porque é um grande desperdício de tempo e que te distrai de começar a trabalhar noutras prioridades, cedo de manhã.
- Coisas que me stressam e me dão ansiedade. Se há algo que te stresse (por exemplo, não saberes como te vestires), evita-o! Coloca na tua lista de coisas-a-não-fazer e pensa numa opção alternativa.
- Coisas que gastam a minha energia. Presta atenção às coisas do teu dia que te esgotam, como ler opiniões negativas ou coisas simples como almoços poucos saudáveis. Quando

identificares estas coisas, tenta mantê-las fora da tua lista de coisas-a-querer.

- Coisas a que me sinto obrigado. Tendemos a colocar pressão desnecessária em nós próprios porque pensamos que os outros esperam certas coisas de nós.
- Coisas que não precisam efetivamente de ser feitas. Às vezes, colocamos expectativas irrealistas em nós próprias, mas no final do dia, estas são fáceis de colocar na lista de coisas-a-não-fazer.
- Coisas que não consigo controlar ou não são de minha responsabilidade. Não existe sentido em desperdiçar o nosso tempo valioso a stressar sobre algo que já passou ou a preocupar-nos com algo que é da escolha de outras pessoas. Se está fora do teu controlo, tenta o teu melhor para não gastar energia com isso.

Debriefing & Conclusão

Mindfulness pode gerar impacto no teu bem estar, relações e criatividade ao ajudar a desenvolver estratégias positivas para lidar com ambientes altamente stressantes e com a pressão dos nossos dias, a lidar melhor com complexidade, permitindo regular os nossos pensamentos, emoções e comportamentos e melhorar a resiliência aquando enfrentar desafios e, conseqüentemente, a realização de tarefas.

Em particular, o mindfulness:

- Aumenta o envolvimento – mesmo tarefas aborrecidas podem tornar-se mais interessantes com uma atitude mindful, porque nos ajuda a mudar de perspetivas
 - Reduz o stress e ansiedade – O mindfulness melhora o bem-estar ao "silenciar" pensamentos e preocupações e permite encontrar sentido ao estar no presente e encontrar perspetivas alternativas. Quando as tarefas são mais significativas, é mais provável que as pessoas estejam envolvidas
 - Melhora a resiliência – através do mindfulness, as pessoas podem perceber as suas emoções, os seus níveis de stress e a sua capacidade de os influenciar. Podem responder a situações difíceis de forma eficiente.
 - Melhora o foco, a memória e a capacidade de atenção
- Melhora as relações interpessoais - mindfulness pode reduzir os conflitos e aumentar a satisfação, o que resulta em relações

de trabalho mais saudáveis, aumentando a empatia e o empenho

- Potencia a criatividade - ao serem capazes de regular as emoções e reduzir o stress, as pessoas atentas podem ser mais criativas através de uma maior concentração, receptividade a novas ideias e consequentemente maior geração de ideias

O que é Vipassana ?

É a meditação desenvolvida e praticada por Gautama, o Buda, quando se sentou debaixo da árvore Bodhi para alcançar a iluminação. No mínimo, tem uma história antiga e vem da tradição budista Theravada.

O curso Vipassana é um retiro silencioso de dez dias onde se medita durante doze horas por dia, sentado durante duas horas de cada vez. Sentar-se sem se mexer ou mexer-se durante as sessões torna-se o requisito padrão e uma parte essencial da formação. Ao concluir o curso, é recomendado que se sente duas vezes por dia, de manhã e à noite, durante uma hora de cada vez. As longas sessões empurram-no para dentro e através da zona de desconforto, onde normalmente se movimentaria, reorganizar-se-ia e acabaria por desistir por causa de dor ou irritação. Isto é essencial para desenvolver a não reatividade e a equanimidade que a meditação se destina a alcançar, e que a ciência está agora a confirmá-lo

<https://practicalmindfulness.co.za/vipassana-why-mindfulness-is-not-for-sissies/>

:: Trabalho para casa & Feedback

Como trabalho de casa, pede aos participantes que considerem manter um diário. Manter um diário para praticar as suas afirmações e uma visão auto-compassiva de si mesmo pode ajudar a construir uma mentalidade positiva, melhorar o bem-estar e a produtividade, etc. É uma ótima forma de se expressar e refletir sobre situações, não só na sua vida pessoal mas também na sua vida profissional.

Dá-lhes algumas dicas:

- Tenta escrever todos os dias, pelo menos algumas frases
- Facilita: mantém uma caneta e um caderno à mão
- Escreve o que quiseres ou o que estiveres a sentir naquele momento, pode ser qualquer coisa e não tem de seguir nenhuma estrutura em específico.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões são colocadas aos participantes para auto-avaliação:

- 3 coisas que aprendeste hoje e vais guardar contigo
- 3 pequenas ações que gostarias de implementar no teu dia-a-dia para melhorar o teu estado de mindfulness

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões são colocadas aos participantes.

1) Mindfulness:

- É uma mente cheia de ideias
- É a prática de não focar a atenção e a consciência no momento presente
- TEM AS SUAS RAÍZES NAS RELIGIÕES E TRADIÇÕES ORIENTAIS, COMO O YOGA
- É uma dança

2) O Mindfulness não:

- Aumenta o compromisso
- Reduz stress & ansiedade
- AUMENTA A ANSIEDADE

3) Para praticar mindfulness, não deves:

- ESCREVER O TEU DIÁRIO
- Concentrar em eventos do passado
- Praticar meditação

4) Ser mindful significa:

- ESTAR CONSCIENTE DO MOMENTO PRESENTE
- Ser curioso
- Ser exigente

5) Este não é um dos três elementos chave do mindfulness:

- Estar consciente propositadamente
- Ser livre de julgamentos

- SER INTROVERTIDO

6) O que é Vapassana?

- Um destino de férias
- Um chalet
- A MEDITAÇÃO DESENVOLVIDA E PRATICADA POR BUDDHA

Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas.

:: Plataformas online recomendadas

- Mindfulness quizz:
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness
- Mindful Self-Care Assessment | University at Buffalo, SUNY:
<https://www.surveygizmo.com/s3/5556058/mscs>

:: Bibliografia/ materiais recomendados para os participantes

- Mindfulness pocket guide
<https://it.pearson.com/content/dam/region-core/italy/pearson-italy/pdf/sostenibilita/INSIEME-2030-SOSTENIBILITA-PDF-mindfulness-pocket-guide.pdf>
- Measuring Mindfulness: 11 Assessments, Scales & Surveys
<https://positivepsychology.com/mindfulness-questionnaires-scales-assessments-awareness/>
<https://practicalmindfulness.co.za/the-three-key-elements-of-mindfulness/>



MODELO DE WORKSHOP

PLANEAMENTO

O planeamento pretende identificar os objetivos de forma clara, sublinhando quais são os passos necessários para os alcançar. É essencial notar que a capacidade de planear é fundamental e pode contribuir para uma melhoria considerável da vida pessoal e profissional, que é um dos principais propósitos do workshop.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

18/20+ participantes

:: Objetivos

- Aperceber-se que, através do planeamento, é possível alcançar qualquer objetivo de forma mais rápida e eficaz, uma vez que simplifica o problema inicial em pedaços mais pequenos
- Aplicar competências de planeamento de forma a definir e analisar as fraquezas e as forças de qualquer objetivo
- Definir diversas decisões que são importantes para o quotidiano, ao analisar a sua urgência e importância

:: Resultados de aprendizagem

Os participantes vão ter a oportunidade de:

- Testar diferentes ferramentas e modelos de planeamento, que podem ser usadas para melhor organizar a sua vida pessoal e profissional
- Perceber a importância do processo de planeamento num nível psicológico, pela forma como este tem um impacto positivo no seu bem estar mental e físico.

:: Materiais

- Flipchart
- Folhas A4
- Marcadores
- Canetas
- Análise SWOT (previamente impressa/desenhada num papel)
- Matrix de Eisenhower (previamente desenhada/impressa num papel)

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercício para quebrar o gelo (30 minutos)

Os facilitadores dividem o grupo em equipas (de acordo com o número total de participantes) e dá-lhes um recipiente grande. O objetivo desta atividade é encher o recipiente com o maior número de material possível. O material pode ser rochas, pedras, gravilha, areia (pode-se usar qualquer coisa).

Os materiais maiores devem ser colocados primeiro no recipiente e depois seguidos pelo segundo mais largo, e assim consecutivamente. Seguindo esta ordem, os participantes deverão ser capazes de preencher o recipiente com o maior número de objetos dentro do recipiente.

A rocha (devido ao tamanho) deveria ser as tarefas mais importantes a concluir (como tarefas domésticas, equilíbrio vida/trabalho). As pedras seriam tarefas diárias que têm de ser financiadas.

A gravilha pode ser um projeto, pequenas tarefas que precisam de ser completadas. A areia pode representar o trabalho extra que te foi delegado.

:: Atividades

Apresentação PowerPoint e da atividade (20 minutos, ver anexoll)

O facilitador apresenta o PowerPoint e introduz o primeiro passo da atividade aos participantes.

Primeiro Passo (15 minutos)

Cada participante tem que pensar num projeto Erasmus+ que gostariam de desenvolver, no tópico da sustentabilidade. Têm uma caneta e uma folha de papel à sua disposição para escrever um rascunho com a estrutura geral do projeto.

O facilitador pode dar as seguintes diretrizes aos participantes:

- Pode ser um intercâmbio juvenil ou um curso de formação
- Existe um budget de 30 000€
- Existe um máximo de 5 países parceiros;

Segundo passo (25 minutos)

O facilitador divide o grupo em grupos mais pequenos de 4 participantes. Em cada grupo, cada participante tem 5 minutos para apresentar a sua ideia, o seu projeto, e explicar as razões para o implementar. No final das apresentações, o projeto que reunir maior consenso é aprovado.

Terceiro passo (30 minutos)

Cada grupo tem um projeto no qual trabalhar. Cada grupo faz uma análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades,

ameaças), de maneira a avaliar completamente o projeto que pretendem desenvolver. Os grupos escrevem os resultados numa folha de flipchart, para apresentarem aos restantes grupos.

Quarto passo (20 minutos)

Apresentação das análises SWOT dos vários projetos. Cada grupo tem 5 minutos para apresentar os resultados e responder a questões que possam surgir.

Quinto passo (10 minutos)

O facilitador introduz a matriz de Eisenhower, que pretende ajudar os participantes a perceber como priorizar os seus respetivos projetos. A matriz de Eisenhower sublinha que, para identificar prioridades, 2 aspetos principais devem ser considerados: urgência (urgente ou não urgente) e importância (importante ou não importante).

Sexto passo (30 minutos)

Cada grupo aplica a matriz de Eisenhower ao seu projeto, definindo as principais ações a realizar, de modo a alcançar os objetivos no mais curto espaço de tempo possível (e da forma mais eficiente). Cada grupo prepara um flipchart com a matriz de Eisenhower que aplicou ao seu projeto.

Sétimo passo (20 minutos)

Apresentação das matrizes de Eisenhower, feitas nos vários projetos. Cada grupo tem 5 minutos para a apresentação e para responder a possíveis questões que possam surgir.

:: Debriefing & Conclusão

Ronda de perguntas (30 minutos)

- Como te sentes?
- Como foi o processo de toma de decisão para escolher o projeto no qual iriam trabalhar? Houve acordo com os outros ou não?
- Já tinhas usado uma análise SWOT? Como é que contribuístes para o desenvolvimento do projeto?
- Já tinhas usado a matriz de Eisenhower como uma ferramenta de planeamento?
- O que mudou nas tuas prioridades, agora que aplicaste a matriz?

- Apercebeste-te de já teres usado algum mecanismo similar para gerires o teu tempo no teu dia-a-dia?
- Achas que a teoria pode ajudar-te a pôr em prática os teus planos e ideias?

Ronda de perguntas (30 minutos)

Depois do debriefing, cada participante define um plano, com base nas suas prioridades (pessoais e profissionais), numa folha A4.

O principal objetivo é identificar que resultados pretendem alcançar nos próximos três meses.

Depois de 15 minutos, todos os participantes reúnem-se num círculo e o facilitar pergunta se alguém quer partilhar a sua planificação com o grupo.

:: Trabalho para casa & Feedback

Como parte da avaliação, os participantes desenham um plano semanal (para a próxima semana), a cada fim-de-semana, onde têm de identificar os objetivos principais e os secundários, bem como o tempo que planeiam despende em cada um deles.

Dicas para aumentar as competências de planeamento

- Estabelecer prazos (é essencial ter objetivos realistas e estabelecer prazos para atingir cada um deles)
- Fazer uma lista (p. ex: no começo de cada dia, fazer uma lista de coisas a fazer nesse dia. Revê a lista e estabelece um top5. Encontrar estratégias que funcionem para ti (ao invés de te forçares a um processo, vê o que funciona melhor para ti: experimenta diferentes métodos até perceberes de qual gostas mais/tens melhores resultados)
- Continua a tentar (aceita que as dificuldades e obstáculos que encontras são uma oportunidade para aprender algo novo e como um passo importante para alcançares os teus objetivos)

:: Auto-avaliação

No final de cada workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes para autoavaliação.

- 3 coisas que aprendeste hoje que vais levar contigo
- 3 pequenas ações que gostarias de implementar diariamente para melhorar as tuas competências de planeamento

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são colocadas aos participantes.

1) Boas competências de planeamento ajudam a melhorar a eficiência do trabalho

- VERDADEIRO
- Falso

2) “Planear é a função de gestão que envolve estabelecer objetivos e determinar o decorrer da ação para atingir esses objetivos” ... pode ser considerada uma boa definição de planeamento?

- VERDADEIRO
- Falso

3) Qual das seguintes respostas pode ser considerada uma vantagem do planeamento?

- Planear ajuda-te a nunca enfrentar problemas
- PLANEAR AJUDA A LIDAR COM A MUDANÇA
- Ambas

4) Avaliação não é uma componente chave do processo de planeamento

- VERDADEIRO
- Falso

5) Pode a matriz de Eisenhower ser usada para ajudar o nosso planeamento?

- VERDADEIRO
- Falso

6) Planeamento eficaz não tem qualquer relação com o bem estar mental e físico

- VERDADEIRO
- Falso

Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas.

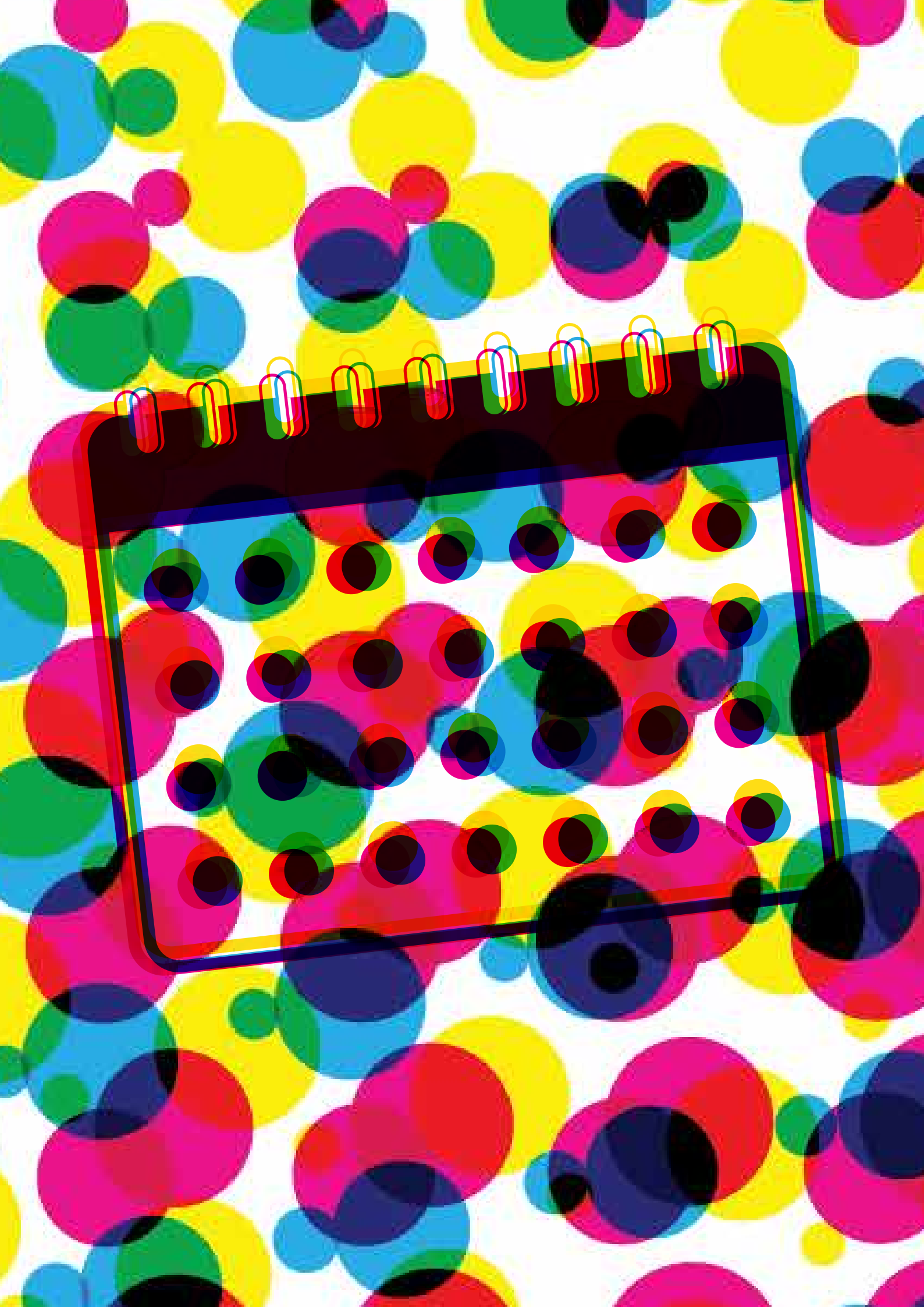


**:: Plataformas
online
recomendadas**

- <https://coggle.it/>
- <https://www.ntaskmanager.com/>
- <https://www.bizplan.com/>
- <https://www.hibox.co/>

**:: Bibliografía/
materiais
recomendados
para os participantes**

- <https://edukedar.com/planning-in-management/>
- <https://smallbusiness.chron.com/three-types-objectives-planning-52010>



MODELO DE WORKSHOP

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Este workshop visa introduzir técnicas criativas em situações de resolução de problemas. Centra-se no trabalho de grupo e proporcionará aos alunos formas inovadoras de resolução de problemas para trazer novas soluções.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

10/25 participantes

:: Objetivos

- Participantes vão familiarizar-se com o conceito de resolução de problemas
- Vão aprender sobre dois métodos particularmente interessantes e criativos para a resolução de problemas que colocam a criatividade no centro do processo de pensamento: mapeamento mental e a técnica dos 6 chapéus do pensamento

:: Resultados de aprendizagem

- No final do workshop, os participantes devem estar aptos a:
- Conhecerem-se uns aos outros
- Exercitar a sua criatividade
- Perceber os benefícios do trabalho em grupo
- Prestar atenção às ideias dos outros
- Implementar os conceitos aprendidos em relação à resolução de problemas
- Perguntarem-se sobre a forma de pensar sobre alterações climáticas
- Implementar a criatividade na resolução de problemas

:: Materiais

- Sala
- Computador e vídeo projetor
- Uma cadeira/mesa por participante
- Cartão
- Marcadores
- Post its
- Crachás para o nome (um por participante)
- Papel e caneta para tirar notas (um por participante)

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Exercício para quebrar o gelo (15 minutos)

Para começar, o jogo Duas Verdades e Uma Mentira é um bom exercício. A principal instrução do jogo é que cada membro do grupo apresenta-se com duas verdades e uma mentira sobre si. As afirmações não têm que ser íntimas, mas podem ser simplesmente hobbies, interesses, ou experiências passadas que tornem cada pessoa única. A mentira pode ser ultrajante e louca, ou pode parecer uma verdade, para dificultar o jogo.

Um de cada vez, cada pessoa partilha as suas afirmações. O grupo tem de adivinhar que afirmações são verdadeiras e qual é a falsa. Podem manter uma pontuação para ver quem adivinhou corretamente mais mentiras, ou jogar apenas pela diversão de se conhecerem uns aos outros.

Introdução: Apresentação geral (30 minutos)

Começa o workshop com a apresentação do PowerPoint “resolução de Problemas” (ver anexo III), e responde a perguntas, se surgirem.

Depois, podes começar uma discussão com o grupo sobre resolução de problemas e como a criatividade pode ajudar a desenhar novas soluções para um problema específico.

Pergunta aos participantes sobre o processo de criar uma solução inovadora e escrever as palavras chave num papel. Assegura-te que escreves as seguintes:

- Brainstorming
- Concerto
- pros/cons
- Etc.

:: Atividades

Atividade 1: “desenhar o teu mapa mental” (1h30 minutos)

Começa a atividade por perguntar aos participantes as vantagens de trabalhar enquanto grupo numa tarefa que envolve resolução de problemas. Anota as palavras chave que surjam da discussão. Assegura-te que introduzem os seguintes conceitos:

- Pluralidade
- Perspetivas
- Criatividade

Brainstorming é uma das técnicas de grupo e pode ser feita com recurso a várias outras técnicas. Podes perguntar aos participantes se conhecem algumas delas. Depois, apresenta a técnica do mapeamento mental. Podes começar por mostrar este curto vídeo que explica o conceito:

https://www.youtube.com/watch?v=Elkd8D9stbQ&ab_channel=ProductivityGuy

Depois, podes perguntar aos participantes se algum deles já conhecia esta técnica e se já tinha feito um mapa mental. Podes mostrar a seguinte imagem para a ilustrar:

<https://www.mindmapping.com/fr/mind-map>

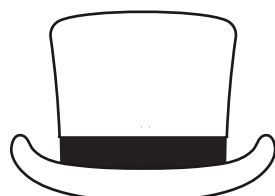
Durante os próximos 30 minutos, divide o grupo em grupos mais pequenos de 3 a 5 participantes. Dá a cada um uma folha de cartão com post-its e marcadores coloridos, e um tema para começarem o seu mapa mental, e deixa-os a trabalhar nele.

Guarda os últimos 30 minutos para pedir a cada grupo para apresentar o seu mapa mental ao grupo de participantes. Enquanto facilitador, deves colocar perguntas que facilitem a questão de feedback.

Atividade 2 : A experiência dos 6 chapéus (1h)

Agora introduzes uma nova técnica para a resolução de problemas, chamada os 6 chapéus do pensamento. Criada pelo Dr. Edward de Bono, esta metodologia é uma técnica que ajuda indivíduos e equipas a enfrentar os problemas e situações de variadas perspetivas. Na sua essência, os 6 chapéus direcionam-te no “como pensar” ao invés de “no que pensar”, o que significa que pode ser aplicado universalmente.

Usando esta técnica, podes usar seis diferentes chapéus com seis diferentes perspetivas.



Factos



Sentimentos



Controlo



Criatividade



Positivo



Negativo

Estes são os chapéus que podes usar para aprender a arte da resolução de problemas:

Chapéu branco: Este é o chapéu neutro que usa factos e figuras necessárias para resolver um problema. Quando um problema surge, este é o chapéu que queres usar.

Chapéu vermelho: Este chapéu é sobre emoções e intuição. Quando o usas, podes mostrar as tuas reações a ideias e expressar livremente como te sentes.

Chapéu preto: Quando queres mostrar cautela e expressar um ponto de vista crítico, este é o chapéu certo. O chapéu preto garante que te desvias de más decisões.

Chapéu amarelo: Quando queres ser positivo, este é o chapéu que deves escolher. Ajuda-te a identificar os aspetos positivos de uma ideia e é um excelente contrabalanço ao chapéu preto.

Chapéu verde: Para explorar criatividade, possibilidades, alternativas e ideias frescas, usa um chapéu verde. Contribuir com novas ideias e opções é crucial, motivo pelo qual todos devem usar um chapéu verde.

Chapéu azul: Este é o chapéu que organiza todos os outros. Esta é a pessoa que gere o processo inteiro de tomada de decisão e assegura-se que todos os outros chapéus seguem as regras e as diretrizes.



O método dos seis chapéus é ótimo porque faz-te encarar o mesmo problema de diversas perspetivas, de maneira fácil e rápida.

Divide o grupo em vários grupos de 6 participantes e garante uma cor a cada um deles. Depois, atribui um dos seguintes tópicos e pede a cada grupo para surgir com uma solução, de acordo com a cor do seu chapéu.

- A europa pode ser neutra de carbono em 2050
- Viagens de avião deviam ser proibidas
- As pessoas não conseguem agir sobre ações climáticas, apenas os Estados
- As pessoas precisam de comer orgânica e localmente
- Shein devia ser banida da Europa
- etc.

Permite 30 minutos para que cada grupo troque ideias e escreva os pontos que elaboraram sobre cada tópico. Depois cada grupo apresenta o seu processo a todos os participantes.

:: Debriefing & Conclusão

Reúne o grupo num círculo e faz-lhes as questões propostas abaixo. Anota o feedback numa folha de papel. Podes também incluir questões da tua autoria (15 minutos).

- O que aprendeste hoje?
- Como podes implementá-lo na tua vida quotidiana?
- Como é que estas técnicas podem ajudar na resolução de problemas?
- Do que gostaste mais?
- Do que gostaste menos?

:: Trabalho para casa & Feedback

Como trabalho de casa, podes pedir aos participantes para pesquisar sobre outras formas criativas de resolução de problemas que lhes ocorram. Podem preencher o seguinte modelo:

Nome da técnica	Fonte	O porquê de ser uma boa técnica

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes como forma geral de auto-avaliação. :

1) Ao implementar a resolução de problemas, é importante separar a conceptualização da avaliação?

- VERDADEIRO
- Falso

2) O método de resolução de problemas ajuda-te a chegar ao topo do problema?

VERDADEIRO

- Falso
-

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões são colocadas aos participantes.

1) A resolução de competências é considerada uma competência interpessoal e é um atributo que os empregadores procuram nos candidatos a um emprego?

- VERDADEIRO
- Falso

2) Resolução de problemas não requer pensamento abstrato ou soluções criativas.

- VERDADEIRO
- Falso

3) Não importa o quão preparados estejamos, para resolver um problema existe sempre um elemento desconhecido.

- VERDADEIRO
- Falso

4) Separar-se do problema não é a solução?

- VERDADEIRO
- Falso

5) É importante estar-se aberto a sugestões?

- VERDADEIRO
- Falso

6) Qual destes planos não ajuda a resolver um problema?

- Identificar e analisar o problema
- Avaliar a eficácia
- Listar possíveis soluções
- **SER RIGOROSO E NÃO REPENSAR NO PROCESSO**

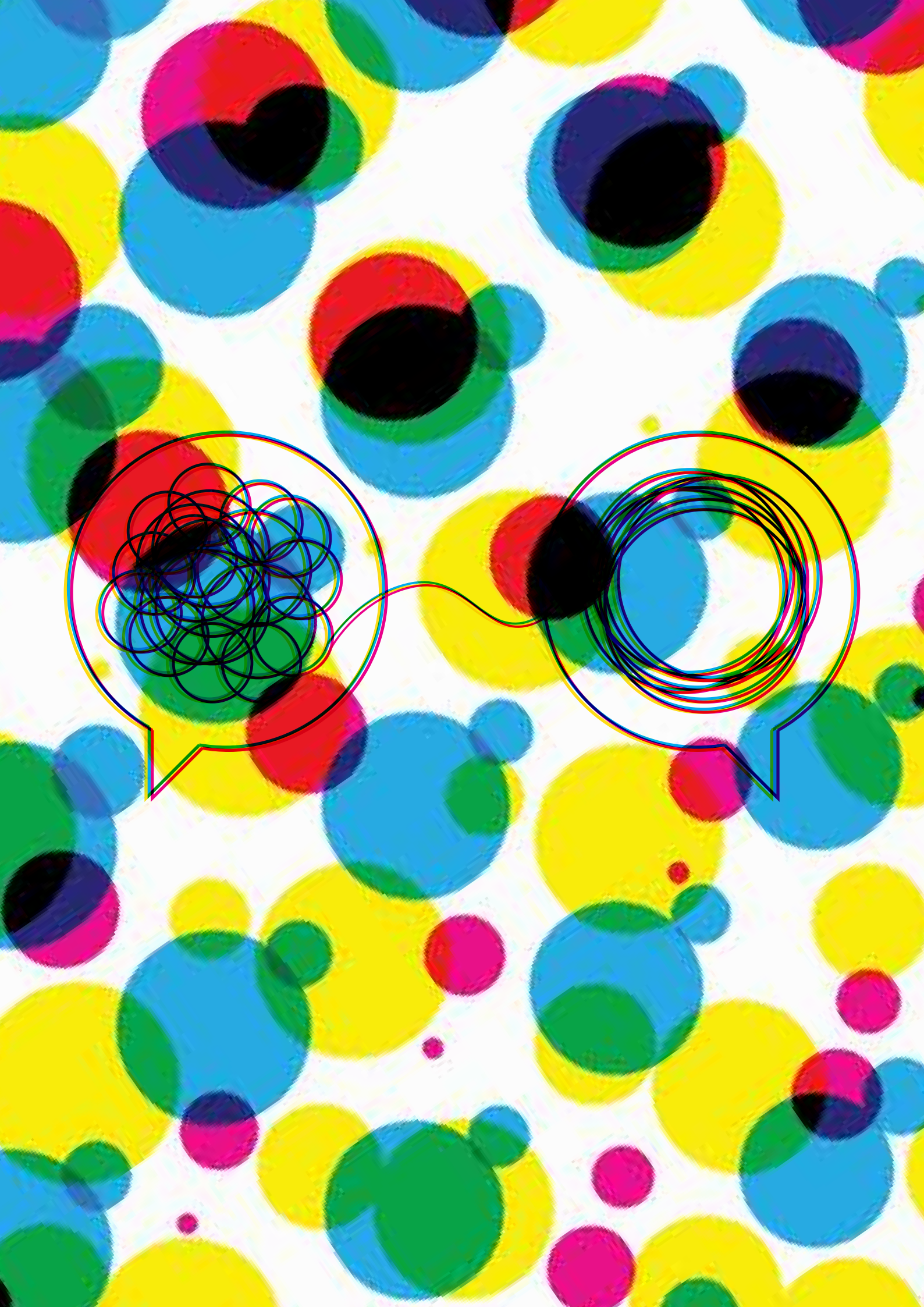
Nota: A resposta certa está escrita em maiúsculas.

**:: Plataformas
online
recomendadas**

- <https://mural.co/>
- <https://www.wisemapping.com/>

**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- <https://www.mindmapping.com/>
- <https://nulab.com/learn/strategy-and-planning/8-science-backed-benefits-of-mind-mapping/>
- <https://www.integrify.com/blog/posts/advantages-of-mind-mapping/>
- <https://www.studysmarter.co.uk/magazine/advantages-of-mind-mapping/>
- <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/six-thinking-hats/>
- <https://thepersimmongroup.com/six-thinking-hats-use/>
- <https://lo.unisa.edu.au/mod/book/view.php?id=611321&chapterid=100453>



MODELO DE WORKSHOP

BEM ESTAR

O objetivo do workshop é reforçar a resiliência dos participantes em relação à saúde e ao bem-estar e reduzir o stress que pode ser visto como fardo que uma pessoa carrega. O objetivo é melhorar o bem-estar dos participantes e equipá-los com técnicas que lhes permitam concentrarem-se mais nas suas necessidades e objetivos. O workshop centrar-se-á também nos aspetos sustentáveis e na abordagem ecológica da vida.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5/25 participantes

:: Objetivos

Se a carga é sentida como positiva ou negativa depende do equilíbrio entre a capacidade e a carga. Sentirás stress negativo quando a tua carga exceder a tua capacidade de carga. A capacidade de carga e a capacidade de carga é diferente para cada indivíduo. Assim, a intenção é reduzir a tua carga e tornar a tua capacidade de carga tão alta quanto possível.

:: Resultados de aprendizagem

- Participantes vão tornar-se familiares com o processo de alcançar o seu bem estar.
- Vão também ser capazes de definir quem lhes dá energia e quem a tira, e escolher e aplicar técnicas apropriadas para melhorar o seu sono, aumentar a dose diárias de exercício e alimentarem-se bem e de forma saudável, e com recurso a uma alimentação sustentável.
- Vão ser capazes de estar menos stressados e mais relaxados durante o dia

:: Materiais

Antes de ver os vídeos, é importante saber que técnicas de respiração podem, por vezes, trazer à tona problemas com raízes profundas. Se considerares ser este o caso, recomenda-se que procures ajuda com especialistas.

- Meditação de 10 minutos para a ansiedade: <https://www.youtube.com/watch?v=O-6f5wQXSu8>
- 15 Minutos de música de mediação, de relaxamento, música-calma, música para aliviar o stress, música para estudar: <https://www.youtube.com/watch?v=wruCWicGBA4>
- Método japonês para reduzir o stress em 5 minutos: <https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZfQ>
- Método de respiração de Wim Hof guiado:



<https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA>
1-minute breathing exercise: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>

- 5 formas de melhorar a tua respiração com James Nestor <https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA>
1-minute breathing exercise: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Exercício de respiração de 1 minuto: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Scan de corpo inteiro por Edy Maex: <https://www.youtube.com/watch?v=7FnFB8SL-KM>
- Respiração de Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Meditação guiada para adormecer: <https://www.youtube.com/watch?v=O2gjTyZKBjU>
- Mindset Positivo: 17 formas de desenvolver uma mente mais feliz: 17 façons de développer un esprit plus heureux : <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-mindset.html>
- Gestão do stress: Definição, técnicas e estratégias <https://www.berkeleywellbeing.com/stress-management.html>

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Coloca os participantes em grupos de 4 e pede-lhes que elogiem uma pessoa do grupo. Cada pessoa deve receber, pelo menos, um elogio. Pode ser relacionado com a roupa, características externas ou qualquer outra coisa, se os participantes já se conhecerem previamente.

Pede aos participantes para se elogiarem a si próprios. Cada um tem de escrever 2-3 elogios. Se for muito difícil, podes acrescentar que um elogio pode estar relacionado com o aquele dia e o outro relacionado com um resultado alcançado relacionado com uma vida mais sustentável. Quando estiverem prontos, devem partilhar pelo menos um desses elogios com o grupo.

:: Atividades

Começa com a apresentação PowerPoint (ver anexo III).
Explica o que é o bem estar

- O estado de estar confortável, saudável ou feliz
- Bem estar inclui a presença de emoções positivas e estados de espírito (p. ex: contentamento, felicidade), a ausência de emoções negativas (p. ex: depressão, ansiedade), satisfação com a vida

- Bem estar é experienciar saúde, felicidade, e prosperidade. Inclui uma boa saúde mental, elevados níveis de satisfação com a vida, um sentido de propósito de vida, e a capacidade de gerir o stress. O bem estar é simplesmente sentir-se bem

A abordagem geral do workshop é dividir os participantes em grupos de 5 e dar-lhes post-its e folhas de flipchart e canetas coloridas-

No final de cada parte do workshop, eles vão recolher todas as ideias e fazer uma lista para partilhar com todos.

Em baixo encontrar assuntos para os participantes explorarem. Pedes-lhe que escrevam nos seus post-its as ideias que lhe surjam e que são importantes para eles. Depois, comparem-nas com o seu grupo e coloquem-nas num flipchart com todos os grupos.

A) O que devemos fazer para dormir melhor?

Dá aos participantes 15 minutos para que façam um brainstorm sobre esta pergunta. Podem começar individualmente e depois em grupo. Devem recolher as ideias de todos os participantes numa folha de flipchart.

B) Dicas para melhorar a tua atividade física

Dá aos participantes 15 minutos para que façam um brainstorm sobre esta pergunta. Podem começar individualmente e depois em grupo. Devem recolher as ideias de todos os participantes numa folha de flipchart.

C) Como comer mais saudável e sustentavelmente?

Dá aos participantes 15 minutos para que façam um brainstorm sobre esta pergunta. Podem começar individualmente e depois em grupo. Devem recolher as ideias de todos os participantes numa folha de flipchart.

D) Como ultrapassar a procrastinação?

Dá aos participantes 15 minutos para que façam um brainstorm sobre esta pergunta. Podem começar individualmente e depois em grupo. Devem recolher as ideias de todos os participantes numa folha de flipchart.

No final da sessão, pede aos participantes para fazer uma lista para cada questão. Uma lista de dez dicas para cada questão.

:: Debriefing & Conclusão

Podes dar aos participantes do teu workshop as seguintes dicas para o bem-estar:

- Estar bem consigo mesmo e regularmente recompensar-se com um elogio
- Falar sobre o que está na tua mente (escrever com quem pode falar)
- Ser ativo (escrever o que podem fazer para serem mais ativos)
- Tentar algo novo (escrever novas coisas que queiram experimentar)
- Não ter medo de contar com os amigos e falar com eles quando precisarem (escrever com quem podem contar em determinadas situações)
- Permitirem-se dizer não a coisas que não querem fazer (escrever em que situações podem pôr isto em prática)
- Não procrastinar (escrever as coisas que queres fazer e não adiar mais)
- Não ter medo de pedir ajuda (escrever a quem podem pedir ajuda)
- Permite-te ter tempo para descansar
- Manter à cabeça à tona d'água (escrever como vão ser perseverantes quando estiverem em dificuldades).
- Comer bem e beber bastante água
- Permitirem-se tempo para si próprios

:: Trabalho para casa & Feedback

No final do workshop, pede a cada participante para listas coisas e pessoas que os façam sentir bem e com energia, e a lista contrária.

- Coloca a lista de lado. Volta a olhar para ela mais tarde e vê se podes adicionar mais tópicos. Apenas quando sentires que a tua lista está completa, avança para o próximo passo.
- Dá a cada pessoa/coisa um rating. 10 significa “dá-me imensa energia” e 1 significa “consome-me bastante energia”.
- Depois, determina o tamanho da tua influência em cada tópico. É algo que simplesmente tem que ser feito? Tens que lidar com o assunto? Podes mudar alguma coisa? Enquadra isto em três categorias, com letras, números e cores.
- Faz um plano. Começa preferencialmente com os assuntos que te incomodam mais e são mais fáceis de encarar. Não te



responsabilizes com todos os seus pontos ao mesmo tempo, por exemplo, comece com dois pontos. Considera também quem são os teus fornecedores de energia. Podes aumentá-los? Isto é frequentemente mais fácil do que minimizar quem te tira muita energia. Um pequeno passo pode fazer a diferença.

- Se considerares que alcançaste resultados, repete este exercício. Não precisas de reescrever toda a lista novamente, mas pensa se existem novas situações sobre as quais queiras mudar algo.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, 2 questões podem ser colocadas aos participantes como uma forma geral de auto-avaliação:

1) Para alcançar um estado de bem estar, deves:

- RECOMPENSAR-SE COM UM ELOGIO
- Aumentar a ansiedade
- Evitar exercício físico

2) Para dormir bem, é aconselhável que:

- Comer bastante antes de ir dormir
- Ligar a um inimigo antes de ir dormir
- MEDITAR

:: Avaliação

No final do workshop, 6 questões serão colocadas aos participantes.

1) O bem estar é o estado de estar confortável, saudável e feliz.

- VERDADEIRO
- Falso

2) O bem estar inclui a presença de emoções negativas, a ausência de emoções positivas.

- VERDADEIRO
- Falso

3) Para aumentares a tua atividade física, deves evitar o jogging.

- Vrai

- Falso

4) Para seres saudável, come bem e bebe bastante água

- VERDADEIRO
- Falso

5) Para alcançar o estado de bem estar, permite-te tempo suficiente para ti próprio.

- VERDADEIRO
- Falso

6) Para alcançar um estado de bem estar, permite-te tempo para descansar

- VERDADEIRO
- Falso

Nota: A resposta correta está escrita em maiúsculas.

:: Plataformas online recomendadas

- Teste para verificar o seu bem-estar - pode ser distribuído aos participantes para fazer em casa ou também como um trabalho de casa:

- <https://www.berkeleywellbeing.com/well-being-survey.html>

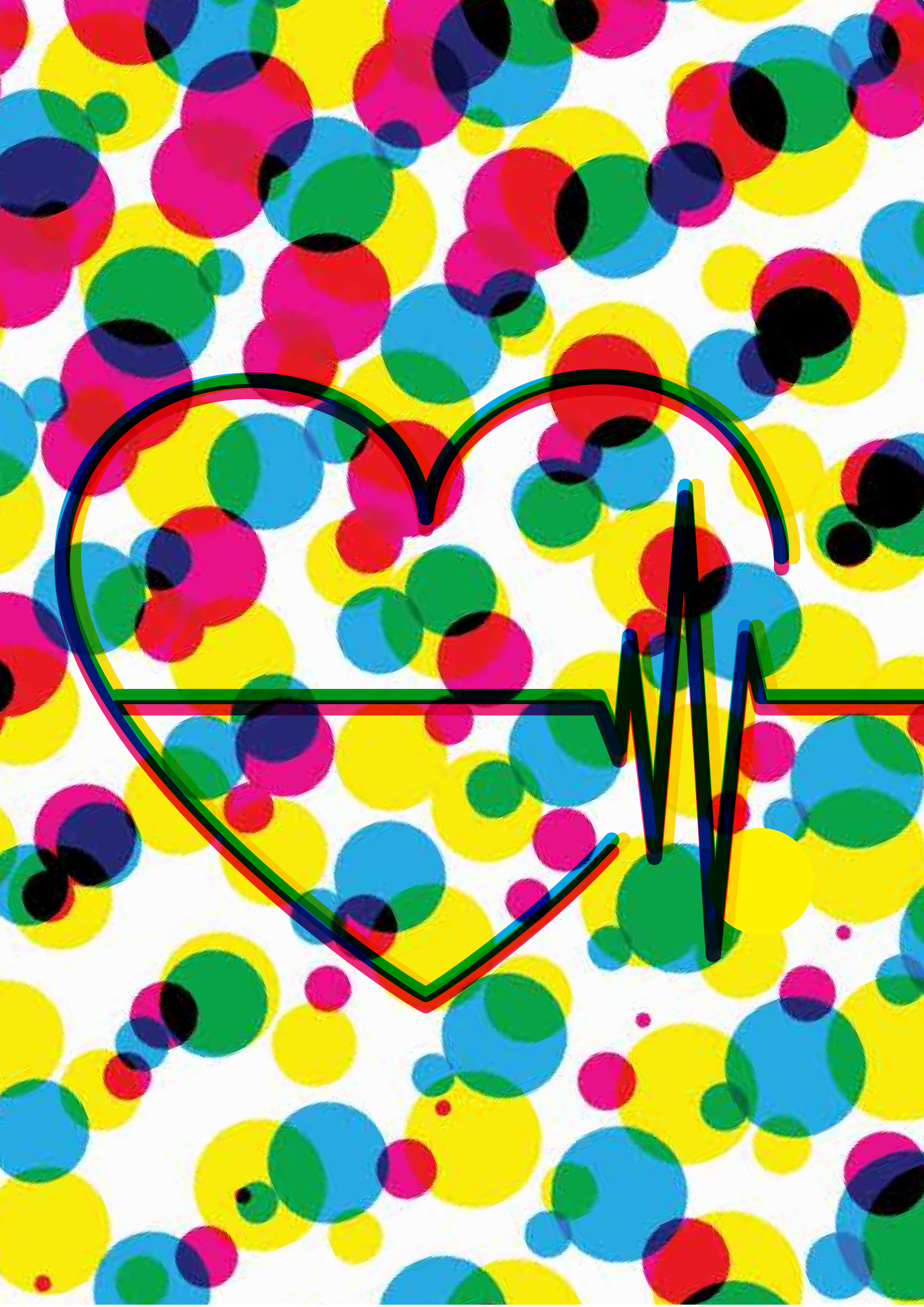
Quão boa é a sua saúde?

Uma avaliação progressiva e cientificamente formulada alimentada por SolaVieve. A WQ mede o estado de saúde de uma pessoa a partir de uma perspectiva holística

<https://wqtest.io/home>

:: Bibliografia/ materiais recomendados para os participantes

- www.fitinjehoofd.be
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2013/11/04/making-exercise-a-daily-habit-10-tips/>
- <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-start-exercising-and-stick-to-it.htm>
- <https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better>
- Frey BS, Stutzer A. Happiness and economics. Princeton, N.J.: Princeton University Press; 2002.



MODELO DE WORKSHOP

CURIOSIDADE

O principal objetivo deste workshop é sensibilizar para a curiosidade intelectual e ajudar os participantes a compreenderem a importância de serem curiosos e os benefícios que isso traz para a vida quotidiana. Os participantes receberão conhecimentos e ferramentas que os podem ajudar a desenvolver um sentido de curiosidade intelectual.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5/25 participantes

:: Objetivos

Durante os workshops, os participantes serão informados sobre a curiosidade intelectual e a sua utilidade na vida quotidiana. Os formadores guiá-los-ão para que compreendam o poder da curiosidade e como ser curioso pode desencadear mudanças positivas nas suas vidas.

Os jogos e atividades planeados irão dotá-los de ferramentas e técnicas que os ajudarão a assumir uma atitude mais curiosa na vida quotidiana e a ultrapassar os inibidores da curiosidade.

No final, através do trabalho de equipa e da escuta ativa, os participantes irão adquirir características-chave de uma comunicação bem sucedida - capacidade de fazer perguntas que podem alargar os seus horizontes e abrir as suas mentes e capacidade de ser um ouvinte ativo. Além disso, os participantes adquirirão as estratégias essenciais que os ajudarão a encontrar as respostas que procuram.

Acreditamos que compreender o significado da curiosidade, a sua importância para nós e o impacto que tem em nós e no que nos rodeia, pode realmente nos colocar-nos no caminho do sucesso e da felicidade.

:: Resultados de aprendizagem

Após os seminários, os participantes terão uma maior compreensão da ideia de curiosidade intelectual e da sua importância na vida quotidiana. Ao adotarem uma atitude mais inquisitiva em relação ao que os rodeia, alargaram os seus horizontes, adquiriram novos conhecimentos e uma série de competências surpreendentes, tornando-os melhores solucionadores de problemas e melhores comunicadores.

:: Materiais

- Flâmulas
- Caneta
- Papéis A2/A3

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Duas verdades e uma mentira

Cada um dos participantes deve fazer três afirmações sobre si próprio, uma das quais deve ser uma mentira. De seguida, o grupo deve discutir e votar qual das afirmações é mentira. Podem investigar fazendo perguntas uns aos outros sobre as afirmações.

De quem é a história?

Durante este quebra-gelo, cada um dos participantes têm de partilhar a anedota mais estúpida ou mais engraçada da sua vida num pedaço de papel. Todos os papéis são atirados para um chapéu e misturados. Depois, as histórias são escolhidas aleatoriamente, lidas em voz alta e todos se revezam para tentar identificar de quem é a história que está a ser lida em voz alta.

:: Atividades

1) És uma pessoa curiosa?

Comece por colocar aos participantes as três perguntas abaixo indicadas. Deixe-os pensar durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

- Tem tendência para escavar mais fundo sob a superfície visível ou aceitar as coisas pelo seu valor nominal?
- Faz frequentemente perguntas e procura respostas?
- Tem o desejo de aprender coisas novas e explorar o mundo a toda a hora?

Se respondeu sim à maioria das perguntas, então sim, é uma pessoa curiosa. Se não, pode sempre cultivar a sua curiosidade interior.

2. Mas quem é exatamente uma pessoa curiosa?

Comece por colocar uma questão aberta aos participantes "quais são as características de uma pessoa curiosa". Deixe-os refletir durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

Uma pessoa curiosa é uma pessoa com um desejo muito forte de saber e de aprender coisas novas a toda a hora. As pessoas curiosas estão sempre a aprender, a explorar e a investigar a natureza das coisas.

2. Curiosidade - discussão aberta

Comece por colocar estas questões aos participantes

- Vê a curiosidade como uma característica interior com a qual nascemos ou como uma competência/atitude que podemos desenvolver durante a nossa vida?
- Considera que a curiosidade é importante e porque é que pensa assim? What are the main benefits of being curious?

Deixe-os pensar durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

4. O que é a curiosidade?

A curiosidade é uma característica que todos possuímos quando éramos jovens, mas devido ao medo da rejeição e do fracasso ou da repreensão severa dos professores e dos pais, muitos de nós perdem-na. Ou talvez a atitude mais pessimista que acompanha o envelhecimento nos tenha feito perder a centelha da curiosidade. Talvez possamos mesmo dizer que a curiosidade matou o gato proverbial. Mas será que podemos fazer alguma coisa para reavivar esta atitude?

Parece que, embora alguns de nós o tenham perdido, nem tudo está condenado. Podemos despertar a curiosidade interior de uma criança a qualquer nível da nossa vida e reforçá-la com práticas e exercícios contínuos.

A curiosidade é uma vontade genuína e uma prontidão para explorar o mundo sob a superfície visível, aprender sobre os outros e adquirir novos conjuntos de competências.

5. Exercício intelectual - a importância da curiosidade

A mente é como um músculo que se torna mais forte através de exercícios adequados. O exercício mental contínuo induzido pela curiosidade torna a sua mente cada vez mais forte e melhora a sua memória.

6. Benefícios da curiosidade intelectual:

- O aumento da curiosidade leva ao aumento da criatividade, a criatividade leva a melhorias e a melhores soluções
- A curiosidade promove uma melhor comunicação e relações mais fortes - as pessoas curiosas tendem a fazer mais

perguntas, a partilhar mais informações e a ser melhores ouvintes

- A curiosidade ajuda a aliviar conflitos - incentiva a reconhecer a perspetiva das outras pessoas e não apenas a sua própria
- A curiosidade traz entusiasmo - abre uma paleta inteira de coisas novas para experimentar e novas possibilidades para explorar
- A curiosidade torna-o mais observador - ao ser curioso, a sua mente adquire o hábito de esperar e antecipar constantemente novas ideias, por isso, se surgir algo interessante, não perderá a oportunidade
- A curiosidade evita que se façam suposições erradas e que se caia no preconceito da confirmação

6. Dicas para aumentar a curiosidade:

Crie grupos de 3 a 5 pessoas e peça-lhes que façam uma lista de 10 conselhos que dariam uns aos outros sobre como melhorar a sua curiosidade. Dê-lhes papéis (A3/A2) e flamas e peça-lhes que criem uma lista colorida dos mais importantes para a dica menos importante. Após 25-30 minutos, peça a cada grupo que partilhe as suas ideias com os outros em voz alta.

- Ser curioso - fazer perguntas e ouvir atentamente as respostas
 - Ajudá-lo-á a compreender melhor o que se passa à sua volta e dar-lhe-á mais clareza
 - Ajudá-lo-á a ser visto como um líder e uma pessoa que se interessa pelas coisas e tem algo a dizer sobre elas
 - Ajudá-lo-á a expandir os seus conhecimentos e a alargar os seus horizontes
- **Fazer perguntas a si próprio de forma incansável**
Dedicar algum tempo a fazer perguntas sobre o porquê para si próprio - inquirir os seus sentimentos e emoções
 - Fazer perguntas sobre a natureza das coisas e porque é que elas funcionam de uma determinada maneira
 - Aprofundar o olhar para além da superfície visível
 - Procurar explicações alternativas
- **Continuar a aprender com uma mente aberta**
Aumenta os seus conhecimentos, competências e sofisticação geral

- Consultar diversas fontes para obter uma variedade de perspectivas
- Estar pronto para aprender, desaprender e reaprender - por vezes, podemos estar errados sobre algo e é importante reconhecê-lo e não ficar preso a falsas crenças
- Não classificar as coisas como aborrecidas à primeira vista, cada coisa nova abre portas para uma série de possibilidades
- **Recordar a si próprio o valor da curiosidade**
Tendemos muitas vezes a ficar presos nos nossos velhos hábitos e precisamos de ser lembrados para desenvolver e reforçar os novos hábitos
- **Dar pequenos passos para sair da sua zona de conforto**
Não mergulhe imediatamente em águas profundas - estabelecer expectativas demasiado elevadas logo no início pode desencorajá-lo no seu caminho para ser mais curioso

7. Atividade - A famosa adivinha da casa de Einstein

Divida os participantes em grupos de 4-5 pessoas e dê a cada grupo uma cópia com o texto impresso de uma adivinha, algumas canetas e um papel grande.

Cada um dos grupos tem de resolver o enigma sozinho, utilizando as suas próprias táticas e capacidades de trabalho em equipa. Incentive os participantes a utilizar as ferramentas fornecidas para criar o mapa de pensamentos. Dê aos participantes cerca de 30 a 40 minutos para resolver o enigma. Quando terminarem, encoraje-os a partilhar as suas respostas, o processo de pensamento e as dificuldades que tiveram de enfrentar.

Cinco casas estão situadas uma ao lado da outra ao longo da rua. Cada casa tem uma cor única e cada um dos residentes tem uma nacionalidade diferente, bebe uma bebida diferente, fuma uma marca de charuto diferente e tem um animal de estimação diferente.

Qual dos proprietários tem um peixe de estimação se estas variáveis não puderem ser iguais em nenhuma das casas?

Estas são 15 pistas que te ajudarão a resolver o enigma:

- O inglês tem uma casa com paredes vermelhas.

- O sueco tem cães.
- O dinamarquês bebe uísque.
- A casa com paredes verdes fica mesmo à esquerda da casa com paredes brancas.
- O dono da casa com paredes verdes bebe café.
- O homem que fuma Pall Mall é dono de pássaros.
- O dono da casa com paredes amarelas fuma Marlboro.
- O homem da casa do centro bebe vodka.
- O norueguês vive na primeira casa.
- O fumador de Black Devil tem um vizinho que tem gatos.
- O homem que fuma Blue Masters bebe cerveja.
- O homem que tem cavalos vive ao lado do fumador de Marlboro.
- O alemão fuma Lucky Strike.
- O norueguês vive ao lado da casa com paredes azuis.
- O fumador de Black Devils tem um vizinho que bebe rum.

8. Atividade - O Jogo da Máfia

Em primeiro lugar, é necessário reunir os participantes e dizer-lhes para se sentarem no círculo, no chão ou nas cadeiras.

No início do jogo, é atribuído secretamente a cada jogador um papel (segue-se uma lista de papéis e descrições) - para tal, o narrador pede aos participantes que fechem os olhos e, enquanto diz os papéis, toca nos participantes que serão atribuídos ao papel que está a ser dito no momento. Cada pessoa a quem é atribuído um papel terá a oportunidade de ver os seus colegas de equipa durante a hora em que acorda à noite.

NOTA! É importante que o narrador tenha uma lista de nomes com as funções atribuídas, para não confundir as coisas.

NOTA 2! Um papel pode ser atribuído a mais do que uma pessoa.

O jogo tem duas fases: a noite, durante a qual os civis dormem e as pessoas com papéis extra realizam as suas ações especiais, e o dia, durante o qual os jogadores sobreviventes têm tempo para debater de forma a eliminar os suspeitos.

O jogo continua até que a máfia mate toda a gente do lado bom/neutro ou até que todos os membros da máfia sejam eliminados.

Jogabilidade:

Noite

Todos os jogadores fecham os olhos. O narrador dá instruções à máfia para abrir os olhos e reconhecer os membros da sua equipa. A máfia escolhe a sua vítima, apontando-lhe silenciosamente um dedo, e volta a fechar os olhos.

Um processo semelhante ocorre para todos os outros papéis que têm ações nocturnas.

Dia

O moderador pede aos jogadores que acordem, abram os olhos e anunciem quem morreu na noite anterior. De seguida, começa a discussão entre os jogadores vivos. A qualquer momento, qualquer um dos jogadores pode acusar outro de ser um membro da máfia e levar os outros a votar para o eliminar. Pode ocorrer uma situação em que haja mais do que um suspeito e a pessoa com mais votos seja eliminada. Os papéis não são anunciados publicamente, pelo que as pessoas podem fingir ser quem quiserem para prosseguirem a sua estratégia ou para se meterem com os outros jogadores.

O papel dos jogadores mortos pode ser revelado, mas não é necessário e depende da vontade do narrador (não revelar os papéis torna o jogo um pouco mais desafiante). Em ambas as opções, os jogadores mortos não podem influenciar o desenrolar do jogo. Esta fase termina com a eliminação de um jogador.

Regras

Os bons jogam com o objetivo de eliminar todos os membros da máfia do jogo:

CIVIS - não são tomadas medidas específicas

Médicos - aldeões que podem proteger uma pessoa por noite de ser morta (apontam para essa pessoa durante a noite depois de o narrador lhes dizer para acordarem)

Agentes da polícia - aldeões que podem saber de que lado está um determinado jogador (depois de o narrador lhes dizer para acordarem, eles apontam para uma pessoa e o narrador tem de indicar a inocência ou a culpa dessa pessoa usando o polegar para cima ou para baixo)

OS MAUS:

Máfia - o seu objetivo é matar todos os civis que se encontram na cidade, estão a matar durante a noite, mas apontam o dedo a alguém. Ambas as actividades realizadas nesta oficina tem como objetivo incentivar os participantes a

:: Debriefing & Conclusão

assumirem uma atitude curiosa que consiste em fazer muitas perguntas, aprofundar o assunto e procurar respostas.

Em suma!

- Ser curioso faz da vida uma aventura
- Ser curioso torna o mundo excitante
- A curiosidade é um instrumento de descoberta a curiosidade leva à inovação A curiosidade é um modo de vida
- A curiosidade guia-o para um crescimento pessoal mais rápido e melhor

:: Trabalho para casa & Feedback

Incentive os participantes a atualizarem as suas antigas formas de fazer determinadas coisas. Sair da zona de conforto é uma ótima maneira de explorar novas ideias e pensamentos. Além disso, uma mudança de pequenos e velhos hábitos é também um ótimo começo para se abrir a uma série de outras possibilidades.

Incentivar os participantes a ultrapassar os medos do desconhecido. Pensar demasiado e criar os piores cenários sobre o futuro não são as melhores coisas que as pessoas podem fazer por si próprias. A melhor opção é tentar manter a mente aberta e ficar curioso sobre as coisas maravilhosas que o mundo tem preparadas para nós.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes para uma autoavaliação geral:

(1) A mente é como um:

- Osso
- MÚSCULO
- Articulação

(2) A curiosidade impede-o de:

- Ser visto como competente
- Sair da sua zona de conforto
- FAZER SUPOSIÇÕES ERRADAS

== Avaliação

No final do workshop, serão colocadas 6 questões aos participantes.

1. A curiosidade impede-o de ser vítima de preconceitos de confirmação:

- VERDADEIRO
- Falso

2. Fazer perguntas incansáveis e buscar respostas são comportamentos característicos de mentes curiosas:

- VERDADEIRO
- Falso

3. É mais provável que a curiosidade tenha um impacto negativo nas suas relações com os outros do que uma positiva:

- Verdadeiro
- FALSO

4. As pessoas têm tendência para ficarem presas aos seus velhos hábitos:

- VERDADEIRO
- Falso

5. A curiosidade faz da aprendizagem um dever ou uma tarefa:

- Verdadeiro
- FALSO

6. Uma das vantagens de ser curioso é estar mais atento ao que se passa à nossa volta e estar preparado para agarrar as oportunidades quando elas surgem:

- VERDADEIRO
- Falso

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.

**⌘ Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- Futura Aprendizagem, Liderança Inovadora: Desenvolver a curiosidade
<https://www.futurelearn.com/courses/developing-curiosity>
- Harappa, 2021, Curiosidade intelectual
<https://harappa.education/thrive-skills/intellectual-curiosity/>
- Curiosidade (workshops de vídeo)
<https://johnmuirlaws.com/curiosity-video-workshop/>
- GOBANKINGRATES (2018), A competência mais importante no escritório não está a ser ensinada na escola:
<https://www.entrepreneur.com/business-news/the-most-important-skill-at-the-office-isnt-being-taught/323511>
- Porquê perguntar Porquê
<http://www.thecuriosityworkshop.com/uncategorized/why-ask-why/>
<https://andersonuniversity.edu/sites/default/files/student-success/importance-of-being-curious.pdf>
- Latumahina D., 2022, 4 razões pelas quais a curiosidade é importante e como desenvolvê-la
<https://www.lifehack.org/articles/productivity/4-reasons-why-curiosity-is-important-and-how-to-develop-it.html>
- Escreve A., 2022, A importância da curiosidade na vida e 5 formas surpreendentes de se beneficiar dela. O futuro pertence aos curiosos.
<https://medium.com/@ana.writes.28/the-importance-of-curiosity-in-life-and-5-surprising-ways-you-can-benefit-from-it-5a0343dbf9b5>
- Bapat V., 2014, Os 7 traços dos líderes intelectualmente curiosos
<https://www.linkedin.com/pulse/20141011142735-1273480-the-7-traits-of-intellectually-curious-leaders/>
- 150 adivinhas para quebrar o gelo e animar a sua próxima reunião de grupo
<https://www.scienceofpeople.com/icebreaker-riddles/>
- Máfia (jogo de festa)
[https://en.wikipedia.org/wiki/Mafia_\(party_game\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mafia_(party_game))



MODELO DE WORKSHOP

PENSAMENTO CRIATIVO

Este workshop tem como objetivo dotar os participantes de conhecimentos e competências sobre o pensamento criativo e as suas técnicas. Permitir-lhes-á desenvolver as suas capacidades de pensamento criativo numa variedade de áreas, a fim de levarem uma vida mais sustentável, encontrando soluções inovadoras para os problemas da sua vida quotidiana.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5/25 participantes

:: Objetivos

Os jovens serão apresentados a uma série de atividades destinadas a estimular o pensamento criativo. Estas atividades encorajam-nos a pensar fora da caixa, deixando espaço para a imaginação. A imaginação permite-nos pensar fora da caixa e encontrar soluções inovadoras.

:: Resultados de aprendizagem

No final deste workshop, os participantes devem ser capazes de

- Conhecerem-se uns aos outros
- Exercitar a sua criatividade
- Compreender os benefícios do pensamento criativo
- Prestar atenção a outras ideias
- Ganhar autoconfiança ouvindo mais atentamente a sua imaginação
- Implementar conceitos de pensamento criativo no seu quotidiano
- Colocar a si próprios questões sobre a forma de viver um estilo de vida mais sustentável

:: Materiais

- Computadores/projector
- Uma cadeira por participante
- Quadros
- Marcadores
- Crachás (um por participante)
- Canetas coloridas
- Folhas em branco
- Ferramentas (30 círculos, pintura Guernica...) impressas uma cópia para cada participante
- Caneta (por um participante)

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Retrato chinês

Para se apresentarem ao grupo de uma forma divertida e darem asas à imaginação, sugerimos o jogo do retrato chinês como quebra-gelo. O retrato chinês é um grande clássico da animação. É uma forma divertida e imaginativa de todos se apresentarem.

Cada jogador desenha o seu "retrato chinês" numa folha de papel, respondendo a perguntas colocadas pelo anfitrião, todas começando por "Se eu fosse...".

No final, apresentam-se um a um, escolhendo 5 elementos do seu retrato chinês que melhor os definem.

Introdução: Introdução e apresentação (30 minutos)

Para começar, reproduzir o vídeo sobre a teoria dos 6 chapéus como um exemplo de pensamento criativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NQNCrEHxlr0&t=2s>

Em seguida, apresentará o PPT "Pensamento criativo" aos participantes. Certifique-se de que se exprime com clareza e deixe tempo para perguntas. Os participantes devem sentir-se à vontade para fazer perguntas. Certifique-se de que todos sabem que não há perguntas estúpidas!

:: Atividades

Atividade "30 círculos" (30 min)

Esta atividade é um primeiro passo para estimular a imaginação e começar a compreender a importância do pensamento criativo.


Dá-se a cada participante uma folha de papel com os 30 círculos e lápis de cor. Devem então desenhar o maior número possível de círculos, dando-lhes um significado: um círculo pode tornar-se uma pizza, um donut, um disco voador... Esta atividade criativa permite aos alunos transformar uma forma num objeto reconhecível num determinado tempo.

Os participantes têm 20 minutos para desenhar e imaginar o maior número de possibilidades que estes círculos podem ter. Depois, cada participante dispõe de 10 minutos para mostrar o que imaginou.

Pausa para café (15 minutos)

Atividade 2 : Contar histórias à maneira da Pixar (1h30)

Contar histórias é uma das formas mais poderosas de



desbloquear o pensamento criativo. No entanto, é também uma atividade que pode provocar uma certa ansiedade por medo de ficar sem ideias ou por não saber por onde começar ou o que incluir. A estrutura Pixar é uma fórmula que ajuda os autores a organizar as suas ideias numa história coerente. O pensamento analítico, o pensamento criativo e a colaboração ajudarão os participantes a criar uma ótima história! Para começar, pode ver este vídeo, que dá uma visão geral de como a Pixar aplica uma estrutura narrativa para criar cada um dos seus filmes.
<https://www.youtube.com/watch?v=bKrCKg9ggVI>

Depois, sozinhos ou em pequenos grupos (dependendo do número de participantes), podem começar a criar a sua própria história, aplicando as 22 regras da Pixar para manter uma estrutura ao longo de uma história:

#1: Admira-se uma personagem mais pelo seu esforço do que pelos seus êxitos.

#2: Temos de ter em mente o que é interessante para nós, enquanto público, e não o que é divertido fazer enquanto escritor. Podem ser diferentes.

#3: Tentar encontrar um tema é importante, mas só verá qual é o verdadeiro tema da história quando estiver no fim dela. Agora reescreva.

#4: Era uma vez um _____. Todos os dias, _____. Um dia, _____. Por causa disso, _____. Por causa disso, _____. Até que finalmente _____.


#5: Simplificar. Concentrar-se. Combinar personagens. Saltar por cima de desvios. Vai sentir que está a perder coisas valiosas, mas isso liberta-o.

#6: Em que é que a sua personagem é boa e se sente confortável? Atire-lhes o oposto polar. Desafie-a. Como é que ele lida com isso?

#7: Pensem no vosso final antes de descobrirem o meio. A sério. Os finais são difíceis, por isso, começa já a pensar no teu.

#8: Termine a sua história, deixe-a ir, mesmo que não seja perfeita. Num mundo ideal, teríamos as duas coisas, mas vamos em frente. Faça melhor da próxima vez.

#9: Quando estiver preso, faça uma lista do que NÃO aconteceria a seguir. Muitas vezes, o material para o desbloquear aparecerá.



#10: Desmontar as histórias de que gostas. Aquilo de que gosta nelas faz parte de si; tem de o reconhecer antes de o poder utilizar.

#11: Colocá-la no papel permite-nos começar a corrigi-la. Se ficar na sua cabeça, uma ideia perfeita, nunca a partilhará com ninguém.

#12: Descontar a primeira coisa que vem à cabeça. E a 2ª, 3ª, 4ª, 5ª - tire o óbvio do caminho. Surpreenda-se.

#13: Dê as opiniões do seu personagem. A passividade/maldade pode parecer agradável para si enquanto escreve, mas é um veneno para o público.

#14: Porque é que tem de contar esta história? Qual é a crença que arde dentro de si e da qual a sua história se alimenta? Esse é o cerne da questão.

#15: Se fosses a tua personagem, nesta situação, como te sentirias? A honestidade dá credibilidade a situações inacreditáveis.

#16: O que é que está em jogo? Dê-nos razões para torcer pela personagem. O que é que acontece se ela não for bem sucedida? Ponha as probabilidades contra.

#17: Nenhum trabalho é desperdiçado. Se não estiver a funcionar, deixe-o e siga em frente - mais tarde voltará a ser útil.

#18: É preciso conhecermo-nos a nós próprios: a diferença entre dar o melhor de si e fazer barulho. A história é um teste, não um aperfeiçoamento.

#19: As coincidências para meter as personagens em sarilhos são ótimas; as coincidências para as tirar delas são batota.

#20: Exercício: pegue nos blocos de construção de um filme de que não gosta. Como é que os transforma naquilo de que gosta?

#21: Tens de te identificar com a tua situação/personagens, não podes simplesmente escrever "fixe". O que é que o levaria a agir dessa forma?

#22: Qual é a essência da sua história? A forma mais económica de a contar? Se souberes isso, podes construir a partir daí. With all these writing tips like a roadmap, Os participantes têm uma

hora para escrever uma pequena história que lhes permita usar a sua imaginação e dar um pouco mais de si próprios. Depois, cada pessoa ou grupo tem 30 minutos para ler a sua história à frente dos outros, para partilhar e discutir as histórias.

Atividade 3: Adicionar algo novo (25 min)

Mostre aos alunos uma obra de arte, como a Mona Lisa de Leonardo da Vinci. O nosso ponto de partida é o quadro Guernica de Pablo Picasso. O quadro é cortado para que os participantes o possam completar como quiserem. Distribui-se uma cópia do quadro recortado, com lápis de cor, e os participantes têm 20 minutos para improvisar os desenhos que desejam completar.

Esta atividade permite que os participantes criem uma base artística. Tomando uma obra-prima pictórica como ponto de partida, os participantes têm a oportunidade de integrar o seu pensamento criativo num todo, completando a pintura.

De seguida, cada participante dispõe de 5 minutos para apresentar o seu trabalho.

:: Debriefing & Conclusão

Reúna o grupo num círculo e faça-lhes as perguntas propostas abaixo. Tome nota das respostas no papel de carta. Pode também incluir as suas próprias perguntas.

Faça as seguintes perguntas aos participantes:

- O que é que aprendeu hoje?
- O que aprendeste hoje?
- Farias o workshop de novo?
- Do que é que gostaste mais?
- Do que é que gostaste menos?

:: Trabalho para casa & Feedback

Pode sugerir que o grupo de participantes continue a refletir sobre como desenvolver o seu pensamento criativo na vida quotidiana e como isso os pode ajudar na sua vida pessoal e profissional.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes como autoavaliação geral:

- 3 coisas que aprendeu hoje e que vai levar consigo
- 3 pequenas ações que gostaria de implementar na sua vida diária para melhorar o seu planeamento

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) O pensamento criativo é útil apenas na arte e na cultura?

- Verdadeiro
- FALSO

2) Há uma infinidade de formas criativas de pensar?

- VERDADEIRO
- Falso

3) Pensar fora da caixa pode levar a novas soluções?

- VERDADEIRO
- Falso

4) O pensamento criativo não é reconhecido no local de trabalho?

- Verdadeiro
- FALSO

5) Indicar pelo menos duas formas de pensamento criativo:

- DIVERGENTE
- LATERAL
- INTUITIVO
- CRÍTICO

6) Podemos desenvolver constantemente a nossa imaginação?

- VERDADEIRO
- Falso

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.

:: Plataformas online recomendadas

- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/creativity-exercise>

:: Bibliografia/materiais recomendados para os participantes

- <https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744>
- <https://www.theforage.com/blog/skills/creative-thinking>
- <https://advanceonline.cam.ac.uk/courses/creativity-problem-solving-and-design-thinking/>
- <https://filmlifestyle.com/pixar-storytelling-formula/>

:: ANEXOS

Quebra-gelo (Exemplos para o retrato chinês)

Retrato de natureza

- Se fosse um animal, seria...
- Se fosse uma planta (flor, árvore...)
- Se fosses um elemento
- Se eras ou não uma pedra preciosa
- Se fosse uma temporada
- Se fosses uma hora do dia
- Se fosses um dos cinco sentidos

Locais de retrato


- Se fosses um país
- Se fosses uma cidade
- Se fosses um planeta
- Se fosse um paisagista
- Se fosses uma divisão da casa

Retrato de objeto

- Se fosse um objeto do quotidiano
- Se fosse um veículo
- Se fosse uma peça de vestuário

Retrato cultural

- Se fosses um livro
- Se fosse uma personagem de ficção
- Se fosses uma palavra
- Se fosses um filme
- Se fosse uma celebridade
- Se fosses um desenho animado
- Se fosses uma superpotência
- Se fosses uma criatura lendária/imaginária

- 
- Se fosses um jogo de vídeo
 - Se fosses uma canção
 - Se fosses um estilo de música
 - Se fosses um instrumento musical
 - Se fosse uma fotografia
 - Se fosse um artista
 - Se fosses um acontecimento histórico

Retrato gourmet

- Se fosses um prato
- Se fosses uma sobremesa
- Se fosses uma iguaria
- Se fosses uma fruta
- Se fosses uma bebida
- Se fosses um cheiro

Retrato recreativo

- Se fosse um passatempo criativo
- Se fosse um desporto
- Se fosse uma festa
- Se fosses a carta perfeita
- Se fosse um artigo de papelaria ou um acessório de papelaria

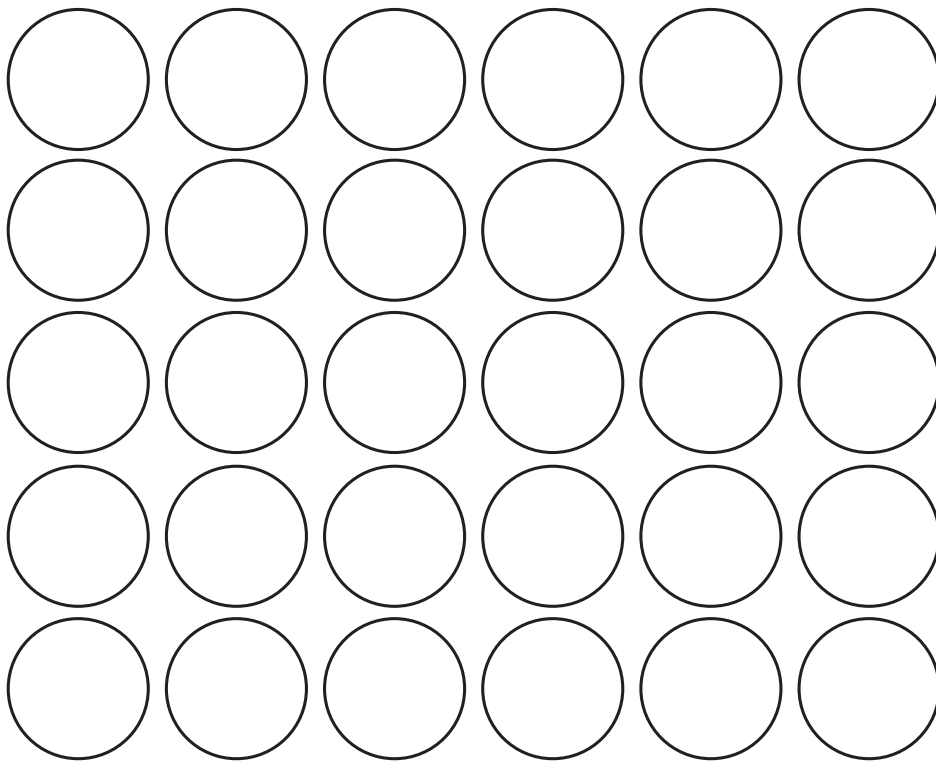
Um retrato mais pessoal

- Se fosses um número
- Se fosses um ruído
- Se fosses um lema
- Se fosses uma hashtag
- Se fosses um mau hábito
- Se fosse uma empresa de qualidade
- Se fosses um palavrão
- Se fosses uma emoção
- Se fosses um prazer



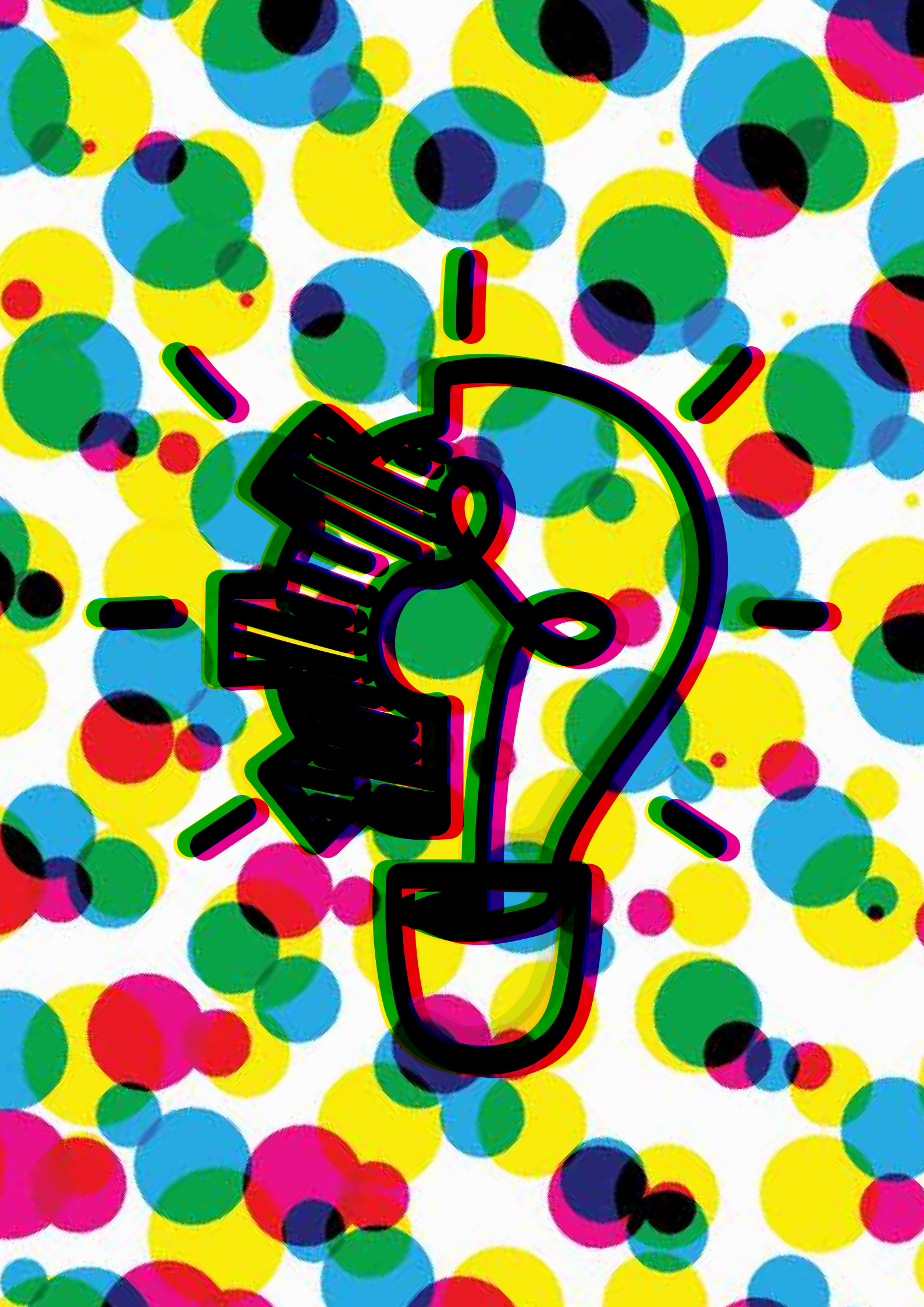
Activity 1: 30 circles

30 CIRCLES CHALLENGE



Activity 3: Add Something New





MODELO DE WORKSHOP

SAÚDE EMOCIONAL

O objetivo deste workshop é sensibilizar para a saúde emocional, a sua importância na vida de todos os dias e o que a pode influenciar.

Os participantes receberão conhecimentos e ferramentas que os podem ajudar a aumentar a sua inteligência emocional e a tornarem-se mais conscientes de si próprios.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5-25 participantes

:: Objetivos

Durante os workshops, os participantes serão convidados a "mergulhar em si próprios" e a explorar as suas verdadeiras emoções.

Os jogos e atividades planeados irão equipá-los com ferramentas e técnicas que os ajudarão não só a descobrir o que realmente sentem e pensam, mas também como podem gerir as suas emoções.

Através do trabalho de equipa e da escuta ativa, aprenderão também a estar mais conscientes dos sentimentos dos outros e a ser mais empáticos e respeitadores para com eles.

No final, os participantes estarão mais conscientes da sua condição emocional e mais capazes de expressar publicamente as suas necessidades e sentimentos.

Acreditamos que compreender o significado da saúde emocional, a sua importância para nós e o impacto que tem nas nossas relações sociais, pode realmente melhorar o nosso bem-estar e mudar as nossas vidas para melhor.

:: Resultados de aprendizagem

Após os workshops, os participantes ficarão a conhecer a ideia de saúde emocional e a sua importância na vida quotidiana. Tornar-se-ão mais conscientes do que realmente sentem no dia a dia e sentir-se-ão mais à vontade para expressar os seus sentimentos e emoções aos outros. Além disso, serão apresentados a técnicas e estratégias que, quando aplicadas, podem melhorar não só o seu bem-estar, mas também o bem-estar das pessoas à sua volta e as relações entre elas.

:: Materiais

- Papéis
- Flâmulas

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

O objetivo destes exercícios de quebra-gelo é criar uma ligação entre os membros do grupo e deixá-los mais à vontade uns com os outros, para que estejam mais dispostos a participar ativamente nos debates, não tenham medo de exprimir as suas opiniões sobre o assunto e sejam introduzidos na ideia de ser um

ouvinte ativo. Algumas das perguntas do primeiro quebra-gelo abordarão o tema das opiniões pessoais dos participantes sobre assuntos como a sustentabilidade e a ecologia, enquanto outras perguntas estarão relacionadas com o bem-estar emocional.

Quebra-gelo para encontros rápidos

O objetivo deste jogo é conversar com o maior número possível de pessoas numa série de conversas incrivelmente rápidas num período de tempo muito curto. As pessoas devem formar dois círculos de frente um para o outro, para que cada um tenha o seu parceiro com quem conversar. Acione o temporizador depois de determinar o limite de tempo (aproximadamente 3 minutos para cada conversa). Cada par deve começar a falar rapidamente assim que a pergunta for feita e tentar não só expressar a sua opinião sobre o tema, mas também compreender o ponto de vista do seu interlocutor. Quando o tempo estabelecido passar, assobiar ou bater as mãos, pedir às pessoas do círculo interno que passem para a pessoa seguinte e continuar com outra pergunta. Repita até que os círculos regressem à sua posição inicial.

Quando o jogo terminar, peça aos participantes para refletirem sobre as suas emoções ao longo do jogo - quais eram os seus sentimentos quando estavam a falar com a primeira pessoa, como os seus sentimentos mudam a cada jogada, como se sentiam depois, peça-lhes também para pensarem em que é que se concentravam mais durante a conversa - as suas próprias emoções e pensamentos ou as palavras e sentimentos dos seus interlocutores. Após cerca de 3 minutos, peça a voluntários que estejam dispostos a exprimir os seus pensamentos.

Lista de exemplos de perguntas que podem ser utilizadas durante o jogo:

- 1.** Que tipo de pessoa queres ser?
- 2.** O que é que mais gosta em si?
- 3.** O que é que mais te desagrada em ti?
- 4.** Que coisas valorizas na tua vida?
- 5.** O que é que o perturba em relação ao comportamento das outras pessoas?
- 6.** Quais são os teus pensamentos logo após acordarem?
- 7.** Olhando para os últimos meses, qual foi o momento mais feliz para si?
- 8.** Quando pedes ajuda aos outros, o que é que costumavas pedir?

9. Qual é a sua estratégia para recuperar depois de um fracasso?
10. O que é que o faz sentir energizado e feliz?
11. Que elogios gosta de ouvir e porquê?
12. Olhando para a semana passada, qual foi a melhor coisa que fizeste por ti próprio?
13. Se pudesses dar um conselho ao teu "eu" mais novo, qual seria? dizer-lhes?
14. Fizeste alguém sorrir hoje?
15. Quando foi a última vez que ultrapassei os limites da minha zona de conforto?
16. Sem o quê não consegues imaginar a tua vida?
17. O que significa para ti a palavra amor-próprio?
18. Quem é que trata melhor: a si próprio ou aos outros?
19. Estou a dizer não a coisas que gostaria de fazer?
20. Estou a dizer não a coisas que não quero fazer?
21. O que está a fazer para reduzir a sua pegada de carbono?
22. Até que ponto se sente ligado à natureza?
23. Na sua opinião, qual é o maior desafio ambiental que a humanidade enfrenta atualmente?
24. Qual foi a tua inspiração para te preocupares com o ambiente?
25. Na sua opinião, o que é mais importante em termos de ambiente: a ação dos civis ou a ação dos grandes actores, como os governos, as empresas, etc.?
26. Qual é a sua opinião sobre a utilização de animais na investigação científica?
27. Acha que o governo está fazendo o suficiente para proteger o ambiente?
28. Compra apenas as coisas de que realmente precisa?
29. Considera que as empresas devem ser responsabilizadas por não serem sustentáveis do ponto de vista ambiental?

:: Atividades

1. Explicar o tema

Comece por colocar uma pergunta aberta aos participantes "o que é que eles pensam que é realmente a saúde emocional". Deixe-os refletir durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

A essência da saúde emocional é a combinação dos nossos pensamentos, emoções e sentimentos pessoais. Num sentido mais lato, é também a nossa atitude perante situações difíceis e fatores desfavoráveis.

Ser emocionalmente saudável significa aceitar e ser gentil com toda a paleta de emoções que estamos a sentir, independentemente de serem positivas ou negativas. Neste sentido, a saúde emocional é a aceitação de sentir coisas diferentes e não sermos julgados por elas.

2. A importância da saúde emocional

Comece por colocar uma questão aos participantes: "Acham que a saúde emocional é importante e porque é que acham isso? Deixe-os refletir durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

- A saúde emocional é fundamental para o seu bem-estar geral a vários níveis.
- Em primeiro lugar, ser emocionalmente saudável dá-lhe não só uma sensação de ser mais capaz de estar em controle, mas também lhe dará mais controle em todas as partes da sua vida.
- Em segundo lugar, fica mais bem equipado e mais capaz de lidar com os obstáculos diários e as dificuldades emocionais, mesmo que sejam desagradáveis.
- Além disso, aprende a construir relações mais saudáveis e duradouras baseadas na aceitação e compreensão mútuas.
- Além disso, ajuda-nos a aceitar quem realmente somos sem sermos julgados ou criticados quando algo corre mal.
- Por último, mas não menos importante, dá-lhe uma melhor visão do seu eu interior, tornando-o mais consciente dos seus valores, características e necessidades.

3. Factores que influenciam negativamente a nossa saúde emocional

Comece por colocar uma questão aos participantes: "Na opinião deles, o que é que influencia a nossa saúde emocional de forma negativa? Deixe-os refletir durante alguns minutos, peça voluntários, dê-lhes palavras de feedback positivo e depois prossiga com a explicação do tema.

Há uma série de factores diferentes que podem influenciar o seu

nível de saúde emocional:

- Relações tóxicas com parceiros, colegas ou familiares
- Perturbação do equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada
- Mau estado de saúde física
- Factores genéticos
- Ambiente desagradável (em termos de más condições de alojamento, vizinhança hostil, ambiente poluído)

4. Dicas para melhorar a sua saúde emocional


Crie grupos de 4-5 pessoas e peça-lhes que façam uma lista de 10 conselhos que dariam uns aos outros sobre como melhorar a sua saúde emocional. Entregue-lhes papéis (A3/A2) e marcadores e peça-lhes que criem uma lista colorida da dica mais importante para a menos importante. Depois de meia hora, peça a cada grupo que partilhe as suas ideias com os outros em voz alta.

- Cuidar da saúde física (hidratação, alimentação equilibrada, exercício físico)
- Manter-se afastado de substâncias psicoativas como as drogas e o álcool
- Aumentar a auto-consciência e a inteligência emocional
- Encontrar formas de reduzir a ansiedade e o stress (meditação, atenção plena, exercícios de respiração profunda)
- Construir uma rede social fiável

5. Táticas para melhorar a sua saúde emocional

- Refletir sobre as suas próprias emoções
- Pedir feedback aos outros, tanto positivo como negativo
- Trabalhar para ser resiliente
- Ter consciência de si próprio - observar as suas emoções
- Pensar um pouco antes de falar ou fazer algo)
- Explorar sempre o "porquê" (a diferença entre a sua perspetiva e a perspetiva de outro ser humano)
- Aprender e praticar!

6. Primeira atividade - Reconhecer e aceitar as suas emoções



O objetivo deste exercício é ajudar os participantes a trabalhar um dos aspectos mais cruciais da saúde emocional: reconhecer e aceitar as suas próprias emoções.

- Dividir o grupo em pares e colocar cada um dos pares suficientemente longe dos outros pares para que possam ter uma sensação de privacidade. Cada par deve escolher quem será o primeiro a falar. Informe o grupo de que cada um terá a oportunidade de falar sobre um momento em que se tenha sentido vítima. Devem descrever um acontecimento e, ainda mais pormenorizadamente, devem descrever os seus sentimentos durante a situação e depois dela. De seguida, trocar os papéis. Em seguida, trocar novamente os papéis e informar o grupo de que cada um terá a oportunidade de falar sobre um momento em que se sentiu vítima. Repita o círculo. Para cada tópico, dê 10-15 minutos a cada pessoa. No final, reúna novamente o grupo e permita um debate de 10 minutos com as seguintes perguntas:
- Qual foi o seu primeiro pensamento quando lhe disseram para partilhar experiências tão privadas e difíceis com o seu parceiro?
- Como conseguiu ultrapassar essa barreira mental e partilhá-las? Quais foram os seus sentimentos quando estava a falar sobre estas experiências e as emoções que sentiu depois?
- Depois de reconhecer e exprimir as suas emoções, quais foram os seus sentimentos?


7. Segunda atividade - estabelecer contacto visual

O objetivo desta prática é utilizar o contacto visual para nos ajudar a identificar as nossas próprias emoções e perceber como interagimos uns com os outros a nível emocional.

Dê aos participantes alguns papéis e canetas e peça-lhes que se espalhem pela sala. Peça-lhes para se imaginarem num museu ou numa exposição de arte. Depois, terão de passar por três fases:

FASE 1

Instrua os participantes a andar pela sala sem fazer contacto visual com ninguém, como se estivessem numa espécie de espaço público. Devem improvisar e desempenhar esse papel. Após um minuto, pare o grupo e peça-lhes que escrevam o seguinte sentimento que tiveram ao fazer este exercício.



O objetivo deste exercício é ajudar os participantes a trabalhar um dos aspectos mais cruciais da saúde emocional: reconhecer e aceitar as suas próprias emoções.

Dividir o grupo em pares e colocar cada um dos pares suficientemente longe dos outros pares para que possam ter uma sensação de privacidade. Cada par deve escolher quem será o primeiro a falar. Informe o grupo de que cada um terá a oportunidade de falar sobre um momento em que se tenha sentido vítima. Devem descrever um acontecimento e, ainda mais pormenorizadamente, devem descrever os seus sentimentos durante a situação e depois dela. De seguida, trocar os papéis. Em seguida, trocar novamente os papéis e informar o grupo de que cada um terá a oportunidade de falar sobre um momento em que se sentiu vítima. Repita o círculo. Para cada tópico, dê 10-15 minutos a cada pessoa. No final, reúna novamente o grupo e permita um debate de 10 minutos com as seguintes perguntas:

Qual foi o seu primeiro pensamento quando lhe disseram para partilhar experiências tão privadas e difíceis com o seu parceiro?

Como conseguiu ultrapassar essa barreira mental e partilhá-las? Quais foram os seus sentimentos quando estava a falar sobre estas experiências e as emoções que sentiu depois?

Depois de reconhecer e exprimir as suas emoções, quais foram os seus sentimentos?

7. Segunda atividade - estabelecer contacto visual

O objetivo desta prática é utilizar o contacto visual para nos ajudar a identificar as nossas próprias emoções e perceber como interagimos uns com os outros a nível emocional.

Dê aos participantes alguns papéis e canetas e peça-lhes que se espalhem pela sala. Peça-lhes para se imaginarem num museu ou numa exposição de arte. Depois, terão de passar por três fases:

FASE 1

Instrua os participantes a andar pela sala sem fazer contacto visual com ninguém, como se estivessem numa espécie de espaço público. Devem improvisar e desempenhar esse papel. Após um minuto, pare o grupo e peça-lhes que escrevam o seguinte sentimento que tiveram ao fazer este exercício.

FASE 2

Nesta fase, dê instruções aos participantes para tentarem estabelecer contacto visual com os outros quando estiverem a passear pela sala. No entanto, assim que estabelecerem contacto visual com alguém, devem interrompê-lo imediatamente e desviar o olhar para outro sítio. Após dois minutos, pare o grupo e peça-lhes para escreverem os sentimentos que experimentaram durante esta fase.

FASE 3

Na última parte, instrua os participantes a procurarem o contacto visual com qualquer pessoa e, no momento em que o fizerem, devem formar pares com essa pessoa em particular. Devem ficar de frente um para o outro, olhando nos olhos e evitando o contacto visual com qualquer outra pessoa. Após 2 minutos, peça aos participantes para pararem e escreverem as suas emoções sobre esta fase.

Reúna todos de novo e permita um debate de 10 a 15 minutos com as seguintes perguntas:

- Como é que os seus sentimentos mudaram ao longo de cada fase?
- Como se sentiu ao ser obrigado a quebrar o contacto visual quando acabou de o estabelecer?
- Como se sentiu ao aproximar-se da pessoa com quem estabelece contacto visual?
- Como é que se sentiu ao ter de olhar nos olhos do seu parceiro na terceira fase?
- Sentiu-se ligado às pessoas com quem estabeleceu contacto visual? O que determina se devemos ou não fazer contacto visual com os outros quando estamos em qualquer tipo de situação social ou num espaço público?

Debriefing & Conclusão

Coisas importantes a ter em conta!

A saúde emocional não garante uma felicidade constante! Mesmo as pessoas emocionalmente mais saudáveis continuarão a sentir emoções negativas, como desilusão, mágoa ou tensão. A chave é tornar-se amigo desses sentimentos, aceitá-los tal como são e compreender melhor como lidar com eles. Não podemos controlar o que acontece nas nossas vidas e os problemas que temos de enfrentar, mas ao aumentarmos as nossas competências emocionais podemos melhorar as nossas hipóteses de reagir bem quando necessário.

:: Trabalho para casa & Feedback

Incentive os participantes a pedirem aos seus amigos e familiares próximos que lhes dêem feedback sobre as suas qualidades - as que são normalmente consideradas positivas e as que são vistas de forma mais negativa. O feedback da pessoa em quem confiam dar-lhes-á uma ideia de como são vistos pelos outros.

Incentive os participantes a escrever um elogio fúnebre imaginário para ver como gostariam de ser vistos após a morte pelos seus entes mais próximos. Este exercício mostra como gostariam de ser vistos na realidade, o que é importante para eles e que mudanças precisam de ser implementadas para que se tornem uma versão ideal de si próprios.

Encoraje os participantes a escreverem para si próprios uma carta de arrependimento, na qual abordam todos os arrependimentos de que se lembram, especialmente aqueles que estão constantemente a passar pela sua cabeça. Depois, diga-lhes para a lerem em paz, para reviverem todos os momentos em que podiam ter tomado outra decisão, para a aceitarem e para se esquecerem de si próprios. É um lembrete de que todos nós somos humanos que tendem a cair e a cometer erros. No entanto, não são apenas os altos que constroem o nosso carácter, mas também os baixos que nos tornam mais fortes.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes como autoavaliação geral:

(1) Qual das afirmações é falsa?

- As pessoas emocionalmente saudáveis experimentam emoções negativas
A SAÚDE EMOCIONAL CONSISTE EM SER FELIZ A TODA A HORA
- A saúde emocional é uma chave para o bem-estar geral

(2) Que afirmação é verdadeira?

- Só se deve refletir sobre o feedback positivo
- Construir uma rede social de confiança não é assim tão importante
- É UMA BOA IDEIA FAZER UMA PAUSA E PENSAR ANTES DE FALAR OU FAZER ALGO

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) A saúde emocional é a aceitação de sentir coisas diferentes e não ser julgado por elas:

- VERDADEIRO
- Falso

2) Ter consciência de si próprio significa ser capaz de reconhecer as suas emoções:

- VERDADEIRO
- Falso

3) A saúde emocional consiste apenas em aceitar pensamentos positivos:

- Verdadeiro
- FALSO

4) As relações tóxicas não podem afetar a sua saúde emocional:

- Verdadeiro
- FALSO

5) Ser crítico em relação aos seus sentimentos e pensamentos interiores é uma chave para a saúde emocional:

- Verdadeiro
- FALSO


6) Trabalhar para ser resiliente é uma das táticas que o ajuda a melhorar a sua saúde emocional:

- VERDADEIRO
- Falso

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.

⌘ Bibliografia/ materiais recomendados para os participantes

- Ertel A., 2021, O seu guia para compreender a saúde emocional
<https://www.talkspace.com/blog/emotional-health-definition/>
- Lamothe C., 2019, Como construir uma boa saúde emocional
<https://www.healthline.com/health/emotional-health>
- Bem-estar emocional
<https://www.unh.edu/health/emotional-wellness>
- Samaritanos, DEAL: O que é a saúde emocional?
<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/schools/deal/deal-resources/emotional-health/emotional-health/>
- Sissons B., 2023, O que é a saúde emocional e o bem-estar?
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-wellbeing>
- Emotional Wellness Toolkit
<https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>
- Seraine P, 2021, Mental Health Awareness Month Activities Worth Trying
<https://info.totalwellnesshealth.com/blog/mental-health-awareness-month-activities->
- Kit de ferramentas para o bem-estar emocional
<https://www.betterup.com/blog/emotional-health-examples>
- Brennan D., 2021, O que saber sobre a saúde emocional
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>
- Pascual K., 2023, 7 ideias eficazes de workshops sobre saúde mental para o escritório
<https://penji.co/mental-health-workshop-ideas/>
<https://www.outbackteambuilding.com/blog/mental-health-awareness-month-activities/>
- Pascual K., 2023, 7 effective mental health workshop ideas for the office
<https://www.healthyplace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-emotional-health-and-how-to-improve-it>
- Melhorar a inteligência emocional (EQ)
<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
- MHN, 2021, Cinco maneiras de obter algo positivo ao lidar com o seu emoções
<https://www.mhn.com/members/news/five-ways-to-get-something-positive-out-of-dealing-with-your-emo.html>

- 
- Como entrar em contacto com as suas emoções
<https://www.bergencounselingcenter.com/how-to-get-in-to-uch-with-your-emotions/>
 - Miller K., 2020, Como aumentar a autoconsciência: 16 atividades e ferramentas (+PDF)
<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>
 - Ackerman C., 2019, 13 Actividades, exercícios e PDFs sobre inteligência emocional:
<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>
 - Selva J., 2018, 28 jogos, actividades e fichas de trabalho sobre saúde mental (& PDF):
<https://positivepsychology.com/mental-health-activities-worksheets-books/>
 - Estas 27 perguntas profundas vão melhorar o seu auto-conhecimento:
<https://dariusforoux.com/self-awareness/>
 - Thompson M., 2020, 22 perguntas que as pessoas autoconscientes fazem a si próprias:
<https://medium.com/personal-growth/22-questions-self-aware-people-ask-themselves-a532a771a09a>
 - 75 Perguntas para cultivar o auto-conhecimento:
<https://positivelypresent.com/2018/01/75-questions-for-self-awareness.html>



MODELO DE WORKSHOP

EMPATIA

Este workshop oferece treinar os participantes para a empatia, apoiando-os na aquisição de conhecimentos, aptidões e competências relacionadas com os diferentes aspectos da empatia.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

5/20 participantes

:: Objetivos

Os formandos serão introduzidos nas técnicas de escuta ativa, a fim de promover as suas capacidades de escuta, necessárias em qualquer tipo de relação; serão também introduzidos nas linguagens corporais e no seu significado. Por fim, trabalharão as emoções para as lerem melhor e, assim, serem capazes de as identificar e de saber como foram desencadeadas.

:: Resultados de aprendizagem

- No final do workshop, os alunos devem ter aprendido:
- O que é a empatia
- O que é a escuta ativa
- Como praticar a escuta ativa
- Como ler a linguagem corporal
- Como definir e identificar emoções
- Enriquecer o seu léxico de emoções

:: Materiais

- Sala de formação
- PC
- Projetor
- Internet
- Lugar para os participantes
- Papel e caneta para cada participante

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

"Eu também" - 15 minutos

Os participantes sentam-se em círculo. O formador senta-se no meio deles. Cada pessoa diz uma coisa sobre si própria e os outros participantes levantam as suas mãos se sentirem/experimentarem a mesma coisa.

Como formador, por exemplo, pode começar por dizer "Esta manhã sinto-me motivado por esta oficina". Os participantes levantaram as mãos para sentirem o mesmo. Cada participante deve declarar um sentimento.

:: Atividades

Introdução - 30 minutos

Inicie o debate perguntando aos participantes o que esperam de um workshop sobre empatia. Anote num flipchart as palavras-chave que surgirem do debate, que serão úteis para a fase de balanço e conclusões.

Pode começar o workshop mostrando aos participantes o seguinte vídeo que explica o que é a empatia. Pode adicionar as legendas automáticas na sua própria língua para não perder nada:

https://www.youtube.com/watch?v=TrbLsa1iDVk&ab_channel=CommunicationCoachAlexanderLyon

Em seguida, comece por apresentar o PPT sobre empatia. Não tenha pressa, articule e inclua pausas para que os participantes possam fazer perguntas.

Uma vez feito isso, pergunte aos participantes se acham que a empatia pode ser aprendida? Em que é que consiste a empatia? Podemos treinar-nos para sermos mais empáticos?

De seguida, explique aos participantes que o workshop propõe explorar várias competências que compõem a empatia.

Escuta ativa - 45 minutos

Uma boa comunicação é mais do que apenas falar. Requer também uma escuta ativa, autenticidade e empatia. No contexto da comunicação, a escuta ativa é uma forma estruturada de ouvir e responder à outra pessoa.

Quando ouvimos ativamente, a nossa atenção está centrada na outra pessoa para que possamos compreender, interpretar e avaliar o que ela está a dizer.

Esta atividade ajudará os participantes a praticar as suas competências de escuta ativa.

Círculo de narração de histórias (25 minutos)

Como facilitador, começa a contar uma história e passa-a ao membro seguinte da equipa para continuar. A história continua até voltar para o educador, que a conclui. Este jogo ajuda os participantes a desenvolver as suas capacidades de escuta ativa, prestando atenção aos detalhes e estabelecendo ligações entre as diferentes partes da história.

Assim, os participantes compreendem a ligação entre o exercício simples que acabaram de fazer e as competências de

escuta ativa. Pode tomar notas das palavras-chave do debate numa folha de papel.

Conclua a atividade dando as seguintes sugestões para praticar a escuta ativa:

- Estabelecer contacto visual
- Concentrar-se no que está a ser dito
- Ouvir a outra pessoa para permitir que ela se exprima.
- Permitir pausas
- Fazer perguntas
- Repetir para confirmar
- Pensem no que ouviram
- Ler nas entrelinhas

Comunicação não-verbal - 45 minutos

Debate (20 minutos)

Introduzir o tema da linguagem corporal com os participantes. Tome notas numa cartolina com as palavras-chave do debate. Eles sabem o que é? Explique que é importante captar pistas não verbais (expressões faciais, suspiros, olhos baixos, postura descaída ou postura pronta a atacar, braços cruzados, etc.) e depois pergunte à pessoa se acertou em cheio com frases como "Tenho a impressão de que... Está correto? O problema deste tipo de abordagem é que a outra pessoa pode sentir que está a ler a sua mente e entender isso como uma intrusão, uma invasão da sua pessoa e privacidade. Por isso, é útil ter em conta que o objetivo não é manipular a outra pessoa, mas sim exprimir as suas necessidades e limites pessoais, e também aproximar-se da outra pessoa naquilo que ela está a viver. É preferível reconhecer o incómodo da outra pessoa ao sentir-se observada e analisada.

- De seguida, pergunte aos participantes como é que a linguagem corporal pode ser interpretada. Tem exemplos? Certifique-se de que aborda o facto de a cultura influenciar a comunicação não verbal: Já se depararam com situações na sua vida quotidiana, por exemplo, durante uma viagem, em que se aperceberam que a cultura torna a comunicação não verbal diferente da que conhecem?
- Pergunte aos participantes se podem enumerar os diferentes componentes da comunicação não verbal. Certifique-se de que são abordados os seguintes aspectos:
 - Linguagem corporal

- Gestos (cinesia): Diferente da linguagem corporal porque é mais codificada culturalmente. Por exemplo, um polegar para cima para dizer que está bem ou um encolher de ombros para dizer que não sabe.
- Expressões faciais
- Contacto visual
- Entonação (paralinguística)
- Espaço pessoal (proxémia)
- O tato
- O olhar
- Os objetos

Testar a leitura da microexpressão (25 minutos)

Pode pedir aos participantes que façam o teste individualmente (se todos tiverem acesso a um computador) ou sugerimos que façam o teste coletivamente, mostrando-o num ecrã grande. De cada vez que aparece um rosto, dediquem algum tempo a responder em grupo e discutir. O teste está disponível aqui: <https://www.microexpressionstest.com/micro-expressions-test/>

As três personagens - 70 minutos

Agora peça aos participantes para formarem grupos de três. Dêem-lhes papel e lápis para que possam escrever. Agora peça-lhes para criarem uma cena entre um agressor, uma vítima e um salvador. Esta cena pode ser tirada diretamente de situações que tenham vivido ou testemunhado. Pode ser um caso de assédio na escola ou nos transportes públicos, por exemplo. Dê-lhes 20 minutos para o fazerem. Depois, durante 20 minutos, peça-lhes que representem a cena, trocando os papéis de modo a que cada participante desempenhe os três papéis.

Finalmente, organize um ensaio de grupo de 30 minutos. Peça a cada grupo para representar a sua cena em frente dos outros (depois escolhem a personagem que vão representar) e peça ao grupo para reagir, tendo em conta os diferentes componentes que viram (linguagem corporal, contacto visual, etc.). Como é que os participantes se sentiram? O que é que aprenderam ao colocarem-se na pele dos outros? Qual a utilidade desta atividade?

Enumerar emoções - 20 minutos

Dê aos participantes uma folha de papel e uma caneta e peça-lhes que anotem em 15 segundos as emoções mais desagradáveis e, em seguida, anotem também em 15 segundos as emoções mais agradáveis.

De seguida, discutam os resultados em grupo. Normalmente, os participantes têm muito mais vocabulário para identificar as emoções desagradáveis e isso é um obstáculo para identificar as emoções agradáveis quando elas surgem.

Debriefing & Conclusão

Discussão em grupo – 15 minutos

Os participantes, sentados em círculo, discutem a utilidade deste workshop. Fazer-lhes as seguintes perguntas:

- O que é que aprendeu?
- Como o vão reutilizar no vosso dia a dia?
- Do que gostaste mais?
- Do que gostaste menos?
- Sente que será mais fácil para si colocar-se no lugar de outra pessoa?
- A que é que vão prestar mais atenção agora nas vossas relações?

Trabalho para casa & Feedback

Peça aos participantes para manterem um diário durante uma semana e anotarem os sinais que não teriam notado antes na sua relação e peça-lhes para o analisarem. Pode organizar uma sessão de feedback durante o próximo workshop.

Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes como autoavaliação geral:

- 3 coisas que aprendeste hoje e que vais levar contigo
- 3 pequenas acções que gostaria de implementar na sua vida quotidiana para melhorar a sua criatividade

≡ Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) Empatia é estar desligado dos outros?

- Verdadeiro
- FALSO

2) A empatia apresenta-se de várias formas?

- VERDADEIRO
- Falso

3) A empatia cognitiva é automática e involuntária?

- Verdadeiro
- FALSO

4) O "mimetismo comportamental" é o ato de imitar os gestos dos outros?

- VERDADEIRO
- Falso

5) A empatia não é apenas verbal?

- VERDADEIRO
- Falso

6) Enumere as três principais formas de empatia?

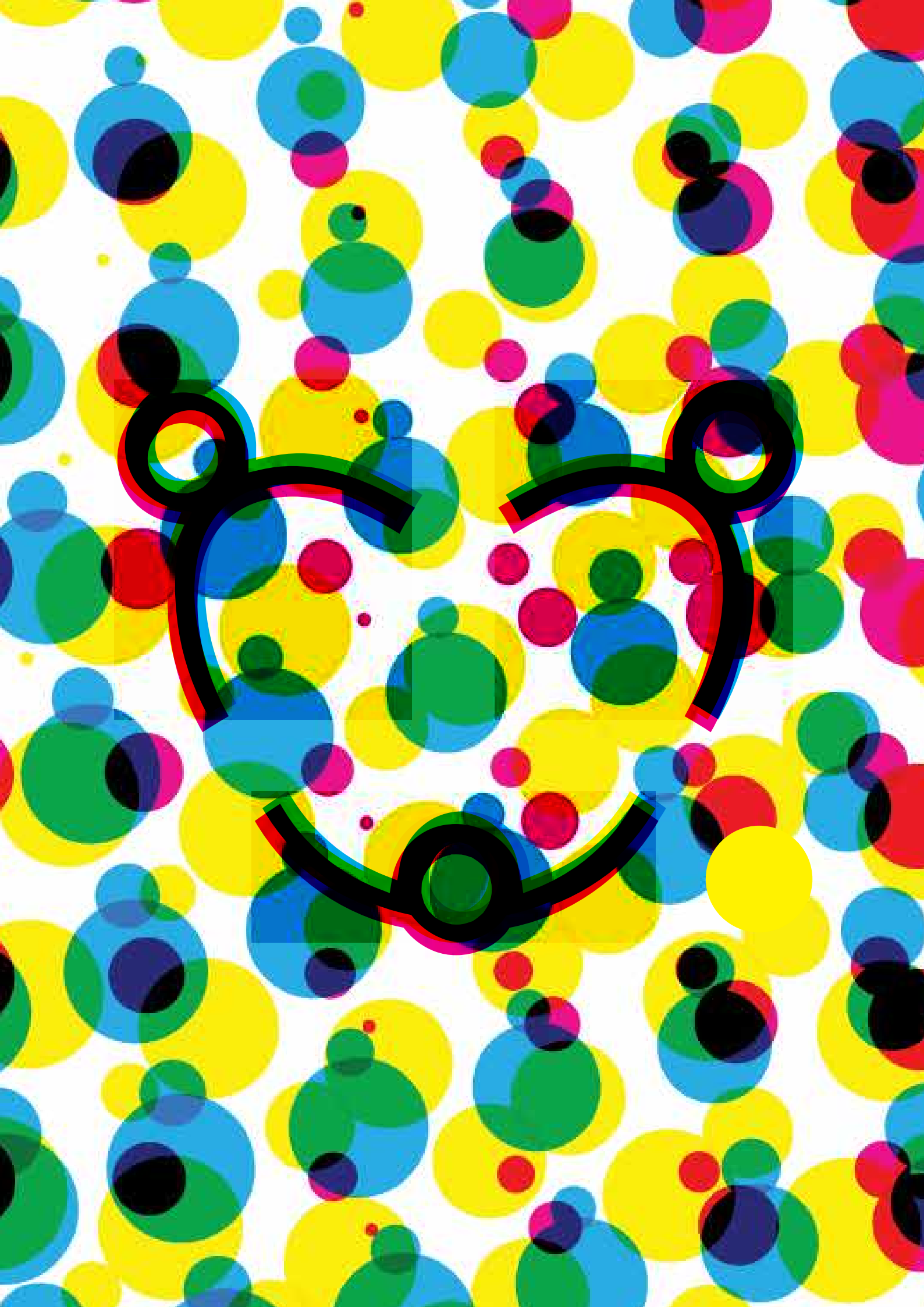
- COGNITIVO
- EMOCIONAL
- COMPORTAMENTAL

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.



**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- https://www.youtube.com/watch?v=baHrcC8B4WM&ab_channel=TEDxTalks
- O que é a escuta ativa?
<https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>
- 10 dicas para uma escuta ativa:
<https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matter-magazine/wellbeing/how-to-talk-about-health-problems/active-listening>
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability/c?language=en



MODELO DE WORKSHOP

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal é um processo que dura toda a vida. É uma forma de as pessoas avaliarem as suas competências e qualidades, considerarem os seus objectivos na vida e estabelecerem metas para realizarem e maximizarem o seu potencial. Requer autorreflexão, autodisciplina e um compromisso com o crescimento: pode conduzir a uma maior autoconfiança, a melhores relações, a melhores perspectivas de carreira e a um maior sentido de realização e de objetivo na vida.

O objetivo geral da oficina de desenvolvimento pessoal é facilitar o crescimento e o auto-aperfeiçoamento dos jovens e dos animadores de juventude em vários aspectos das suas vidas. O workshop visa capacitar os participantes para melhorarem a sua auto-consciência, desenvolverem novas competências e cultivarem uma mentalidade positiva.

Os participantes terão a oportunidade de analisar melhor os seus pontos fortes e fracos, definir objectivos significativos e adquirir estratégias para o sucesso pessoal e profissional.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

18/20+ participantes

:: Objetivos

- Dotar os animadores de juventude de estratégias de desenvolvimento pessoal que aumentem a sua eficácia no trabalho com os jovens
- Sensibilizar para a importância do crescimento pessoal no trabalho com jovens
- Autoconsciência: os participantes desenvolvem uma compreensão mais profunda dos seus pontos fortes, pontos fracos, valores e traços de personalidade;
- Inteligência emocional: desenvolvem as suas competências de inteligência emocional, compreendendo e gerindo as emoções e reconhecendo as emoções dos outros. Isto permitir-lhes-á construir relações saudáveis;
- Trabalho em rede e construção de relações: os participantes compreenderão a importância do trabalho em rede e da construção de relações profissionais e pessoais fortes, bem como a forma de manter as ligações.

:: Resultados de aprendizagem

:: Materiais

- Objectivos sem valor
- Papéis de flipchart
- Marcadores
- Papéis A4
- Canetas

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Quebra-gelo (20 minutos)

O facilitador divide os participantes em pequenos grupos de 3/5 pessoas. De seguida, o facilitador pede a cada participante que pense em duas afirmações verdadeiras sobre si próprio e num sonho ou aspiração que tenha para o seu desenvolvimento pessoal.

Cada participante partilha, à vez, as suas duas afirmações verdadeiras e o seu sonho com o grupo. Podem apresentá-los por qualquer ordem.

Depois de partilharem, o resto do grupo participa numa discussão, fazendo perguntas de seguimento e dando apoio, sugestões e encorajamento.

Cada participante do grupo partilha o seu sonho no seu grupo. Uma vez terminado, voltam ao grande círculo para prosseguir com a atividade seguinte.

:: Atividades

Apresentação do PPT e da atividade (20 minutos)

O facilitador vai apresentar o PPT.

Primeira etapa (40 minutos)

A primeira fase da atividade centra-se na definição do conceito de desenvolvimento pessoal. Os participantes trabalham em pequenos grupos (3/5 pessoas por grupo) e elaboram um "mapa mental" sobre o tema do desenvolvimento pessoal numa folha A3, refletindo especialmente sobre o seu significado no trabalho com jovens (15 minutos).


Cada grupo apresenta o seu resultado ao resto do grupo, (3 minutos por grupo). No final de todas as apresentações, o facilitador organiza um brainstorming, pedindo aos participantes que explorem a ligação entre o desenvolvimento pessoal e o crescimento profissional.

Segunda etapa (60 minutos)

Um conceito importante no domínio do desenvolvimento pessoal é o da autoconsciência e da inteligência emocional.

Os participantes recebem uma folha A4 onde têm de refletir sobre todos os seus pontos fracos e fortes. Dispõem de 15 minutos para refletir e tomar notas (15 minutos)

No final, são formados pares de participantes e é organizada uma ronda de "walk & talk". Os participantes têm 15 minutos para partilhar os seus pontos fortes e fracos com as outras pessoas. Ambas as pessoas partilham o que escreveram no papel (15 minutos).



De seguida, cada participante terá de desenhar um rio (que representa a passagem do tempo) numa folha A4. Nesta folha, têm de escrever/desenhar 5 resultados de que se orgulham de ter alcançado durante a sua vida. Para cada resultado, terão de indicar o ponto forte que desempenhou um papel fundamental para o alcançar (20 minutos).

Os participantes formam um círculo e 3/5 deles podem partilhar a sua história e experiência com os outros (10 minutos).

Terceira etapa (60 minutos)

A definição de objetivos concretos é um passo importante no caminho do desenvolvimento pessoal. O facilitador apresenta o conceito de objetivos SMART: para que os objetivos sejam alcançáveis e sustentáveis, devem ter 5 características diferentes:

Devem ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados no tempo. O facilitador pode criar um flipchart onde sublinha cada aspeto, trazendo também exemplos para ajudar a compreender o modelo (15 minutos).

O facilitador divide a equipa em pequenos grupos (3/5 participantes). Cada grupo tem de desenvolver 3 objetivos SMART que uma pessoa pode adotar para se tornar mais eco-sustentável na sua vida diária (30 minutos). Depois, cada grupo apresenta os 3 objetivos diferentes ao resto do grupo, respondendo também a quaisquer perguntas que possam surgir (5 minutos por grupo).

Quarta etapa (60 minutos)

Os participantes trabalham individualmente na criação de um plano de desenvolvimento pessoal, destacando todas as atividades que têm de realizar diariamente durante um mês (30 minutos).

No final, são formados grupos de 3 participantes, onde cada membro pode partilhar a sua experiência e receber sugestões dos outros (15 minutos).

Uma vez terminada a partilha de ideias em pequenos grupos, cada participante volta ao seu plano, acrescentando ou adaptando algumas coisas com base no feedback recebido e/ou em novas ideias que surgiram das discussões com os outros.

:: Debriefing & Conclusão

Debriefing (20 minutos)

- No final da última etapa, é realizada uma atividade de balanço em conjunto.
- Como é que se sente?
- Como foi o processo de análise dos seus pontos fortes e fracos?
- Que elementos caracterizam os seus objetivos SMART?
- Que aspectos notaram quando outro grupo apresentou os seus objetivos SMART?
- Em que acções se vai concentrar para aumentar os seus objectivos pessoais?

:: Trabalho para casa & Feedback

Como tarefas, os participantes podem tentar incorporar um dos seguintes conselhos (numa base semanal) na sua agenda diária, de modo a aumentar a sua propensão para o desenvolvimento pessoal

Dicas para aumentar o seu desenvolvimento pessoal

- Conhecer-se a si próprio
- Meditar
- Aumentar a sua rede de contactos
- Ser persistente
- Concentrar-se nos aspectos positivos
- Evitar pensamentos negativos
- Ser resiliente
- Estabelecer pequenos desafios
- Celebrar as vitórias

:: Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes como autoavaliação geral:

- 3 coisas que aprendeste hoje e que vais levar contigo
- 3 pequenas acções que gostaria de implementar na sua vida diária para melhorar a sua criatividade

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) O desenvolvimento pessoal é...

- UM PROCESSO QUE DURA TODA A VIDA
- Uma fase da juventude
- Uma oportunidade para estudantes e jovens adultos

2) O domínio do desenvolvimento pessoal inclui:

- A dedicação e o cuidado pessoal
- Atenção ao tema da inteligência emocional
- AMBAS

3) Para impulsionar o seu desenvolvimento pessoal, deve colocar continuamente pequenos desafios e ser resiliente

- VERDADEIRO
- Falso

4) Quais são os 5 domínios do desenvolvimento pessoal?

- Mental, social, econômico, geográfico e emocional
- MENTAL, SOCIAL, ESPIRITUAL, FÍSICO E EMOCIONAL
- Mental, social, histórico, físico e crescimento pessoal

5) O desenvolvimento pessoal pode conduzir a uma progressão na carreira?

- SIM
- Não

6) As técnicas SMART podem ser designadas por...

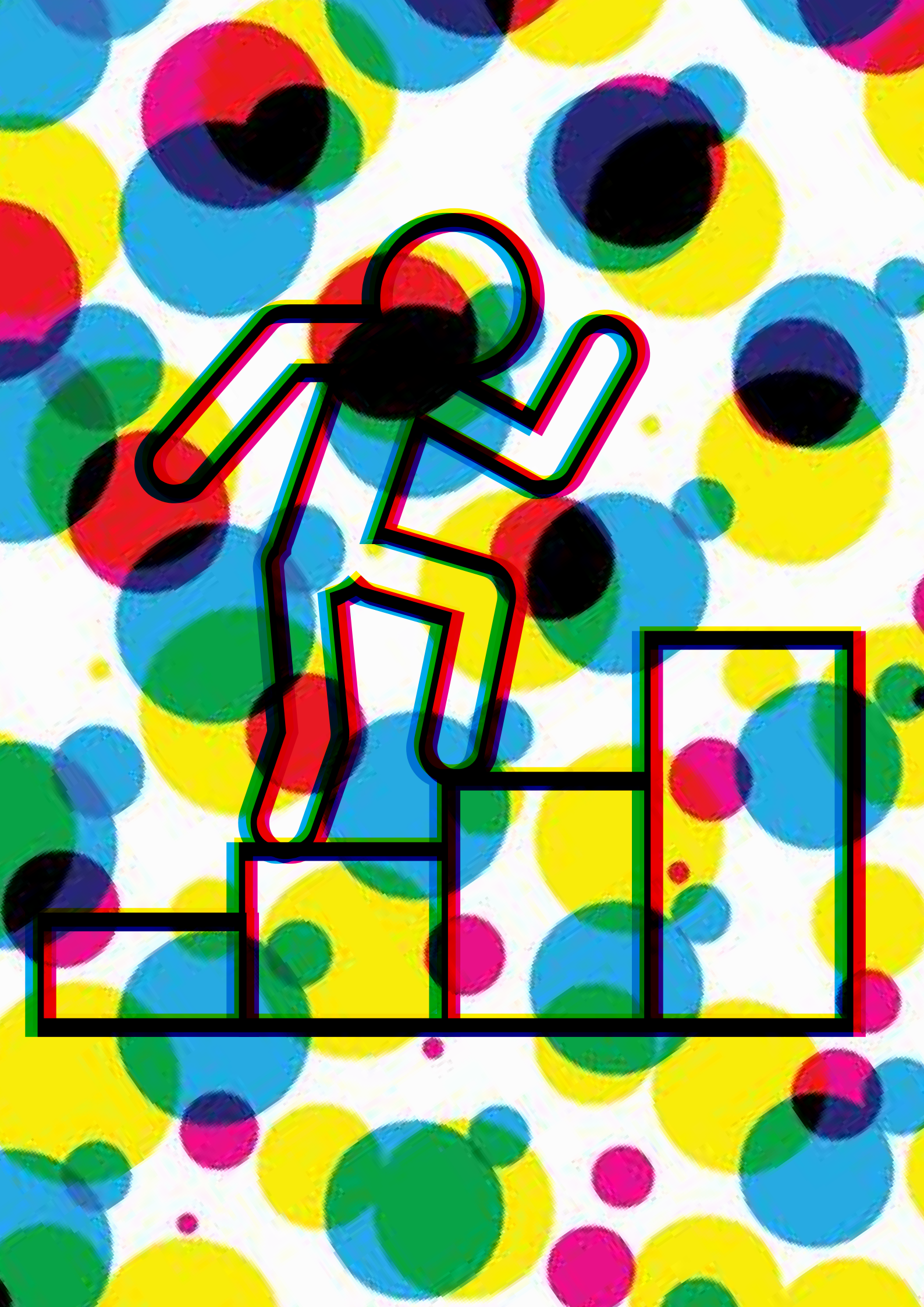
- Momentos
- OBJETIVOS
- Benefícios

Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.



**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- Crescimento
<https://www.berkeleywellbeing.com/self-improvement.html>
- 10 passos vitais para o crescimento e desenvolvimento pessoal
<https://lifegoalsmag.com/10-vital-steps-toward-personal-growth-development>



MODELO DE WORKSHOP

AUTO-EXPRESSÃO

O objetivo geral deste workshop é fornecer aos participantes as ferramentas, as técnicas e o ambiente para explorarem e expressarem o seu "eu" autêntico. A ideia principal é encorajar os indivíduos a explorar a sua criatividade, emoções e perspectivas únicas, permitindo-lhes comunicar e partilhar os seus pensamentos, sentimentos e ideias com confiança e clareza.

:: Tempo

4 horas

:: Tamanho do grupo

18/20+ participantes

:: Objetivos

Desenvolver a autoconsciência: facilitar atividades e exercícios de autorreflexão que permitam aos participantes aprofundar os seus pensamentos, emoções e valores, promovendo uma melhor compreensão de si próprios.

Melhorar as capacidades de comunicação: Ensinar técnicas de comunicação eficazes, incluindo a escuta ativa, a expressão clara dos pensamentos e a participação em diálogos construtivos, para facilitar uma auto-expressão mais significativa e com maior impacto.

:: Resultados de aprendizagem

- Compreender a importância da auto-expressão: os participantes analisarão o significado da auto-expressão no desenvolvimento pessoal e social dos jovens, reconhecendo o seu papel fundamental na construção da autoestima e na promoção do bem-estar emocional.
- Criar um ambiente seguro e inclusivo: os participantes aprenderão a criar um espaço seguro e inclusivo que incentive a auto-expressão.
- Explorar técnicas e actividades: os participantes serão apresentados a uma série de técnicas e actividades que facilitam a auto-expressão (como a arte, a escrita, a música)

:: Materiais

- Papéis de flipchart
- Marcadores
- Canetas
- Canetas coloridas
- Pintura

:: Introdução & exercícios para quebrar o gelo

Quebra-gelo (30 minutos)

Cada participante terá um período de tempo específico para criar uma obra de arte que represente um aspeto de si próprio ou algo que o apaixone: o objetivo é a auto-expressão.

Os participantes devem utilizar os materiais artísticos fornecidos (lápiz de cor, marcadores, tintas, papel e quaisquer outras ferramentas criativas facilmente acessíveis) para criar a sua obra de arte com base na sua interpretação da auto-expressão ou de algo que lhes seja significativo (15 minutos).

Terminado o tempo, o facilitador divide a equipe em pequenos grupos (3/5 membros). Em cada grupo, cada participante irá partilhar brevemente o seu trabalho artístico com o grupo, explicando o que inspirou a sua criação, o que representa, bem como quaisquer emoções a ela associadas (15 minutos).

:: Atividades

Apresentação do PPT e da atividade (20 minutos)
O facilitador vai apresentar o PPT.

Primeira etapa (40 minutos)

A atividade começa com um brainstorming em grupo, em que o facilitador introduz o tema da auto-expressão, tomando notas num flipchart das palavras-chave que são fornecidas pelo grupo de participantes (10 minutos).

No final da primeira ronda, cada participante entra no sítio Web www.mentimeter.com, onde o facilitador preparou 3 perguntas relacionadas com o tema. O facilitador projecta a primeira pergunta no ecrã e os participantes têm 5 minutos para responder. Todos os participantes podem observar e ler as respostas de cada participante ao mesmo tempo. Depois de cada participante ter respondido, são dedicados 5 minutos ao debate e aos comentários sobre os resultados (30 minutos no total).

O mesmo procedimento é repetido para as três perguntas diferentes.

Pergunta 1: O que é a auto-expressão e a sua importância para os jovens?

Pergunta 2: Quais são os benefícios da auto-expressão no desenvolvimento pessoal e social?

Pergunta 3: Quais são os desafios e os obstáculos à auto-expressão dos jovens?

Segunda etapa (45 minutos)

O facilitador divide a equipa em pequenos grupos (3/5 participantes). Cada grupo de participantes senta-se numa mesa diferente (4 mesas colocadas em círculo) e recebe uma folha de flipchart com um tópico. Cada grupo tem 10 minutos para escrever palavras-chave ou frases curtas relacionadas com o tópico na folha recebida. No final dos 10 minutos, cada grupo roda no sentido dos ponteiros do relógio e encontra o flipchart já respondido pelo grupo anterior. Cada grupo tem agora 10 minutos para acrescentar mais informações, palavras-chave.

O mesmo procedimento é repetido até que cada grupo tenha analisado os 4 tópicos.

Quando o grupo regressa à mesa original, encontra o flip chart com as instruções para cada grupo. Cada grupo tem 5 minutos para apresentar os resultados assim obtidos.

4 tópicos:

1. Identificar os elementos-chave de um espaço seguro e inclusivo para a auto-expressão
2. Quais as estratégias para criar confiança e estabelecer uma relação com os jovens
3. Como lidar com a sensibilidade cultural e a diversidade na auto-expressão
4. Debater os desafios comuns enfrentados pelos jovens para se exprimirem

Terceira etapa (40 minutos)

Analisamos diferentes formas de auto-expressão (arte, escrita e música) e os seus benefícios. O facilitador informa os participantes de que podem escolher a área de que mais gostam. Cada grupo tem 25 minutos para preparar uma apresentação sobre o tema escolhido, demonstrando os resultados que podem ser alcançados quando estimulados e capazes de seguir os nossos instintos e auto-expressão.

No final, cada grupo (arte, escrita, música) apresenta o resultado obtido de forma criativa (15 minutos).

Quarta etapa (35 minutos)

Depois de analisar as diferentes formas de auto-expressão, queremos perceber como é que estas podem ser melhor exploradas por cada animador de juventude.

O facilitador divide a equipa em pequenos grupos (3/5 pessoas).



Cada grupo define 5 formas que um animador de juventude pode seguir para incorporar a auto-expressão nos programas e atividades do trabalho com jovens, tendo também em atenção a questão da sustentabilidade (20 minutos).

No final, cada grupo apresenta os resultados obtidos (15 minutos).

:: Debriefing & Conclusão

Debriefing (30 minutos)

- O grupo reúne-se e é realizada uma atividade de balanço em conjunto.
- Como é que se sente?
- Como foi o processo de criação de uma estratégia comum no vosso grupo?
- Qual a forma de auto expressão que considera mais próxima da sua personalidade?
- Que programas e atividades baseados na auto-expressão vai levar consigo?
- Que papel desempenha a auto-expressão na sua vida?

:: Trabalho para casa & Feedback

Dicas para aumentar a sua auto-expressão

- Envolver-se em técnicas criativas. Utilize técnicas que aproveitem a sua criatividade para expandir o seu potencial e melhorar a sua vida (por exemplo, tente manter um diário onde escreve tudo o que lhe vem à cabeça, um livro de ideias que leva sempre consigo).
- Ganhar autoconhecimento - Saber quem somos. Utilize a introspecção e a reflexão para garantir que nunca se torna um estranho para si próprio.
- Diga a sua verdade agora mesmo. Em vez de olhar para trás numa conversa e desejar ter sido mais honesto e autêntico, comprometa-se a ser mais honesto e autêntico neste momento.
- Persiga as suas paixões e sonhos: Arranja tempo para perseguir os teus sonhos e alimentar as tuas paixões.

:: Auto-avaliação

No final do workshop, podem ser colocadas duas questões aos participantes como autoavaliação geral:

- 3 coisas que aprendeste hoje e que vais levar contigo
- 3 pequenas acções que gostaria de implementar na sua vida diária para melhorar a sua criatividade

== Avaliação

No final do workshop, 6 questões são feitas aos participantes:

1) **Considera a seguinte frase verdadeira ou falsa: "A auto-expressão refere-se ao processo de transmitir os pensamentos, sentimentos, ideias e individualidade de uma pessoa aos outros. Envolve a comunicação do nosso verdadeiro eu, experiências pessoais, emoções, crenças e criatividade em várias formas e meios."**

- VERDADEIRO
- Falso

2) **A auto-expressão pode assumir muitas formas, incluindo:**

- Comunicação verbal e linguagem corporal
- Expressão artística
- TODOS ELES

3) **Auto-expressão:**

- Não é treinável
- PODE AUMENTAR A AUTO-ESTIMA
- Pode aumentar a ansiedade

4) **Passar algum tempo sozinho pode ter um efeito positivo na auto-expressão:**

- VERDADEIRO
- Falso

5) **A auto-expressão pode ser considerada como uma forma de comunicação**

- VERDADEIRO
- Falso

6) **Qual é a competência mais importante da auto-expressão?**

- Cantar
- ESCREVER
- Dançar

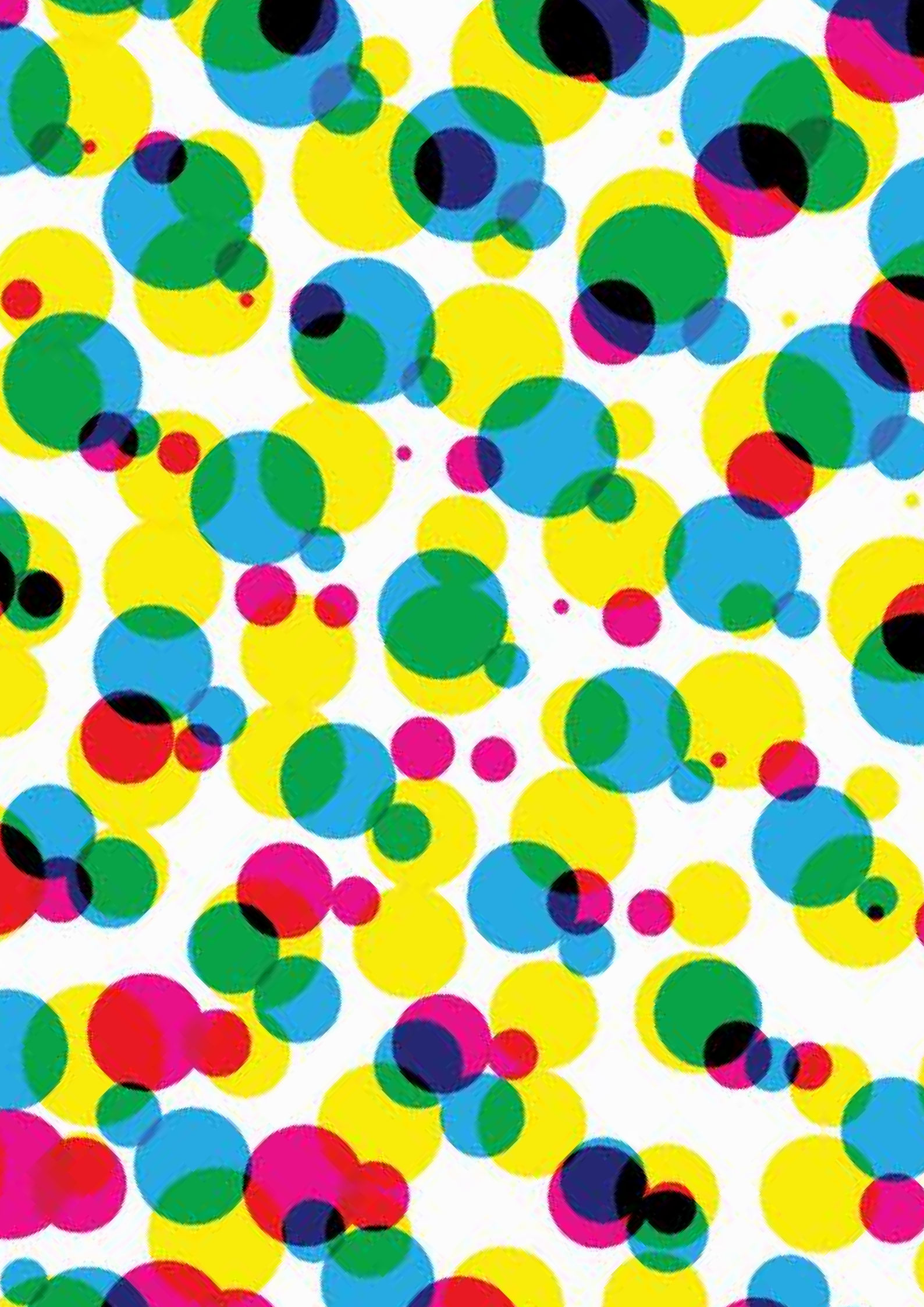
Nota: As respostas corretas estão escritas em maiúsculas.

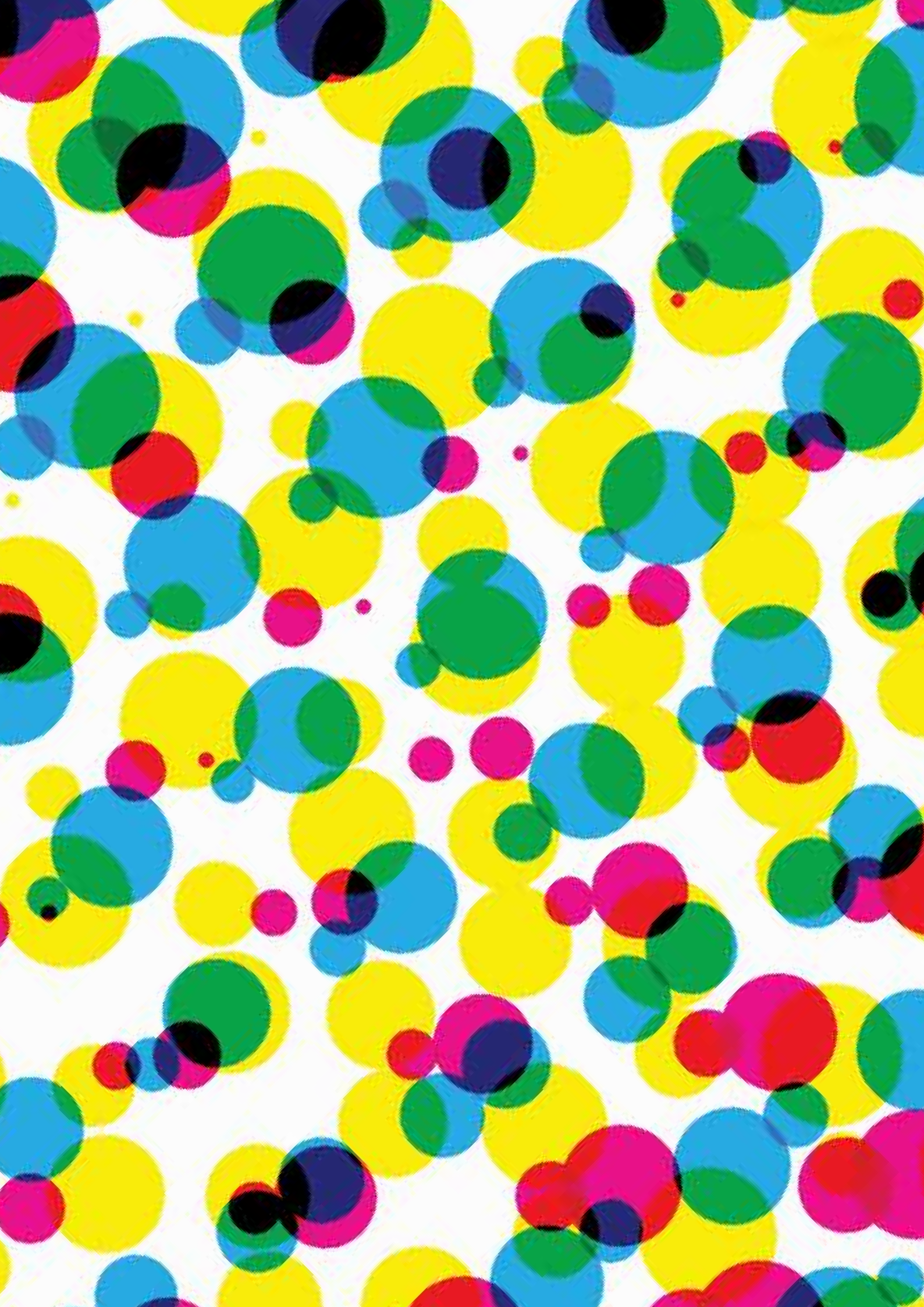


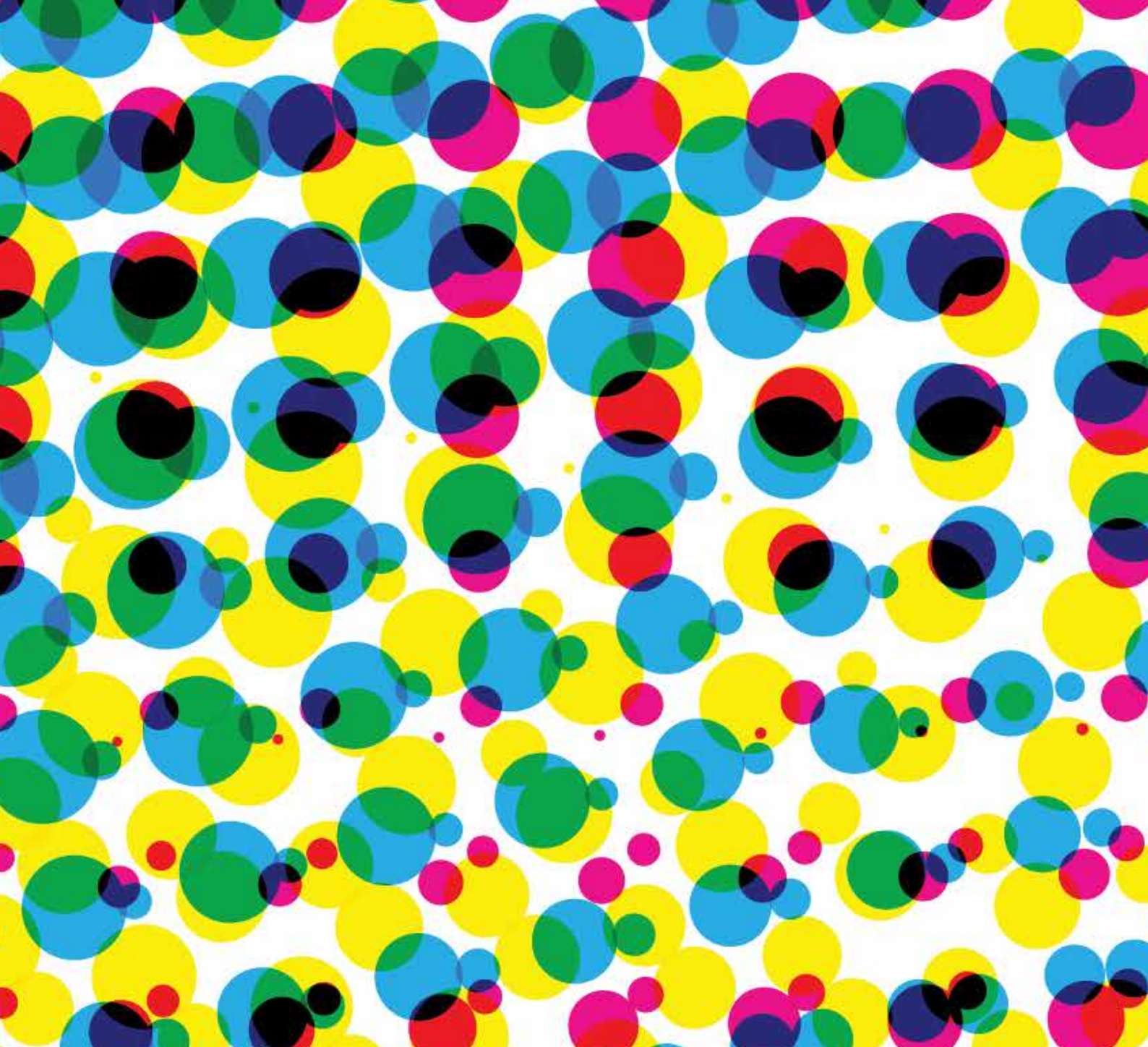
**:: Bibliografia/
materiais
recomendados
para os participantes**

- Butler C., 2023, 15 formas saudáveis de aumentar a auto-expressão:
<https://www.powerofpositivity.com/self-expression-increase/>
- Ackerman C., 2018, O que é a auto-expressão? (20 actividades + exemplos):
<https://positivepsychology.com/self-expression/>
- Masterclass, 2023, Exemplos e dicas de auto-expressão: Como se exprimir
<https://www.masterclass.com/articles/self-expression>









**CREATIVE
MINDSET**

