

# Metodologia para profissionais de juventude



# CHALLENGED

Erasmus+ Youth Project

**Gestão de Desafios  
do Problema ao Desafio!**

**ERASMUS +**

**CHALLENGED!**

**Projecto nº 2020-3-LT02-KA205-007230**



**Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union**

Este projecto (2020-3-LT02-KA205-007230) foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.



*Esta metodologia foi desenvolvida com o esforço conjunto dos seis parceiros do projecto e foi publicada em versão electrónica em Setembro de 2022.*

## ÍNDICE

<b>Capítulo</b>	<b>Pág.</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	1
<b>1. Lidar com os desafios através da Psicologia</b>	10
<b>2. Lidar com os desafios através de Actividades ao Ar Livre</b>	38
<b>3. Lidar com os desafios através das lições de Filosofia</b>	64
<b>4. Lidar com os desafios através do Desporto</b>	101
<b>5. Lidar com os desafios através da Arte</b>	132
<b>6. Lidar com os desafios através das lições de Desenvolvimento Pessoal</b>	162
<b>CONCLUSÕES</b>	193

## INTRODUÇÃO

Formar os jovens nas zonas rurais significa essencialmente ajudar os jovens a transformarem-se em pessoas produtivas e estruturadas, capazes de se encarregarem do seu próprio futuro.

O projeto Erasmus + “CHALLENGED!” que visa melhorar as competências e sensibilizar no campo da educação emocional e do empowerment pessoal para estimular e valorizar os jovens com quem trabalhamos, em particular os que se encontram em zonas rurais, desabitadas e os que realizam o seu trabalho em regiões onde encontram dificuldades económicas, sociais e culturais. Para tal, utilizaremos técnicas de equilíbrio pessoal, estímulo emocional, desenvolvimento criativo, valorização dos talentos e educação nos valores das culturas tradicionais e do crescimento pessoal, especialmente os relacionados com o campo e a natureza, para criar um ambiente ativo, integrado e construtivo.

Os **principais objetivos** são:

- Criar um guia de trabalho que inclua ferramentas, exercícios e atividades destinadas a trabalhar a educação emocional e o empoderamento dos jovens nas zonas rurais e com dificuldades sociais, culturais e económicas.
- Melhorar as competências dos facilitadores, fornecendo-lhes ferramentas para trabalhar e promover a educação emocional e o empoderamento dos seus alunos, para promover a diversidade e transmitir os valores centrais comuns da nossa sociedade, especialmente aos jovens com dificuldades de acesso.
- Promover o desenvolvimento dos jovens em zonas rurais, desabitadas, e em regiões onde as dificuldades económicas, sociais e culturais são mais pronunciadas para satisfazer as necessidades dos jovens marginalizados, fornecendo-lhes ferramentas para a sua inclusão e desenvolvimento pessoal.

- Promover a inclusão, equidade e auto estima dos jovens de zonas rurais, facilitando a sua participação ativa na sociedade, a sua formação pessoal e melhorando as suas competências profissionais e o seu espírito de iniciativa.
- Melhorar a qualidade do trabalho dos facilitadores, aumentando as suas competências e capacidades para satisfazer as necessidades das pessoas desfavorecidas em termos de sensibilidade, empatia e compreensão.

Preliminarmente, é de notar que qualquer abordagem de formação deve ter em conta as peculiaridades do território e as dinâmicas económicas, sociais e culturais que operam nas comunidades. As vocações e os potenciais de desenvolvimento da área em questão devem também ser identificados, destacando não só os seus pontos fortes mas também as fragilidades/oportunidades para melhor direccionar as intervenções da formação.

O desenvolvimento de competências e capacidades deve referir-se a uma realidade económica, social e territorial concreta e atual, na qual a sua utilização rentável é previsível.

Os processos de desenvolvimento sustentável das comunidades rurais são processos complexos em que intervêm e influenciam-se mutuamente múltiplos fatores biológicos, sociais, culturais e económicos. Estes fatores são interdependentes, pelo que acompanhar os processos acima mencionados requer uma estratégia global que combine diferentes visões, disciplinas e linhas temáticas.

Só a partir destes pressupostos inevitáveis será possível construir caminhos que tenham em conta as necessidades reais dos sujeitos, as suas carências, as suas desvantagens, não só económicas e organizacionais, mas também sociais e psicológicas.

O aumento dos desafios não está, de facto, ligado exclusivamente ao apoio económico e às oportunidades de formação, mas também aos aspetos psicológicos, tais como o desenvolvimento da auto estima, a aquisição de atitudes pro ativas, e a melhoria das

capacidades de comunicação e relacionais. O sucesso dos jovens nas zonas rurais depende de todos estes aspetos, que são levados a cabo sem problemas e se apoiam mutuamente.

Esta metodologia é um guia para facilitadores e profissionais de aconselhamento interessados em trabalhar no tema das competências humanas e projetos de vida, tanto em instituições educativas privadas como públicas, sugerindo material educativo que promove o reconhecimento das capacidades humanas dos jovens como motor do seu desenvolvimento humano e social, orientando-os para os seus objetivos e metas.

Esta metodologia destina-se a si, como pessoa que lida com a educação dos jovens, a ter informação conceptual sobre o papel que deve desempenhar, desafiar teorias e metodologias de gestão para promover este desenvolvimento.

Acreditamos que esta metodologia irá beneficiar não só os educadores, mas também outras organizações de desenvolvimento rural, que desejam acompanhar os jovens rurais ao longo do emocionante caminho da gestão de desafios.

O teu **propósito**, como Facilitador, ao usar a metodologia, em pequenos grupos de jovens, dos “9 Passos” de uma das 6 áreas apresentadas, é:

- Aumentar a auto estima dos jovens
- Aumentar a auto motivação dos jovens para fazer mudanças positivas na sua própria vida
- Aumentar a auto confiança dos jovens para definir e atingir objetivos
- Aumentar o sentido de pertença dos jovens num grupo/ comunidade
- Estabelecer relações de confiança entre facilitador e jovens
- Permitir novas ligações sociais
- Adquirir novas competências transversais (conhecimento, competências, atitudes, comportamentos) através de métodos não formais da educação

Permitir-lhe-á clarificar as diferenças entre os papéis de **Facilitador, Consultor ou Treinador** e ajudá-lo-á a apoiar os jovens das zonas rurais a enfrentar os desafios através de atividades práticas, em 6 diferentes áreas de interesse, tais como Psicologia, Atividades ao Ar Livre, Filosofia, Desporto, Artes e Desenvolvimento Pessoal.

## O PAPEL DO FACILITADOR

Embora isto não aconteça na totalidade da realidade rural, o papel do facilitador não é fácil quando tem de operar neste tipo de contexto: deve ajudar o jovem a enfrentar paradigmas e resistências tanto do seu próprio contexto como o do contexto social, para avançar e alcançar sucesso nas suas ideias e desenvolvimento pessoal.

Pode encontrar os seguintes desafios:

- baixa auto estima
- atitudes dependentes das opiniões ou decisões de algumas pessoas com regras sociais, religiosas, económicas ou políticas locais
- na esperança de que alguém de fora venha e resolva os seus problemas
- preconceitos
- resignação, fatalismo e pessimismo
- falta de vontade de se comprometer a tentar resolver os problemas
- sem iniciativas destinadas a melhorar as condições atuais
- limitações para se expressar
- conflitos frequentes frequentemente caracterizados por fortes agressões
- inibição de contextos familiares

- limitações culturais para expandir as redes de contacto...

Nesta metodologia, tentaremos apresentar algumas estratégias que o podem ajudar a lidar com estas situações de forma mais eficaz.

O papel do facilitador é muito próximo do de um treinador, embora possa assumir alguns aspetos dos outros modelos de acompanhamento. A tarefa de acompanhamento do facilitador inclui uma série de ações concretas que, em termos gerais, podem ser resumidas como:

- Fazer perguntas aos jovens aprendizes para tentar saber quais são os seus sentimentos sobre a sua formação, a sua evolução no processo de aprendizagem, as possibilidades que encontra para realizar o seu projeto e outros aspetos do seu desenvolvimento. No contexto da facilitação, mais importante do que saber se um conceito foi compreendido, é importante saber o que o participante sente sobre a aplicação prática dos conceitos nos seus desafios. São preferíveis questões mais abertas, como por exemplo:

- 1. Como pensa que um tal conceito - ou um tal exercício - poderia servir-lhe para o seu futuro?*
- 2. Qual é a sua posição sobre esta questão?*
- 3. O que pensa sobre a aplicação deste conhecimento?*
- 4. O que acha que o pode ajudar a ser mais seguro?*

A ideia é que o jovem pode responder, expressando os seus sentimentos tanto quanto possível. Se não puder responder imediatamente ou se estiver confuso sobre como aplicar o que aprendeu, as perguntas do facilitador terão então como objetivo encontrar as causas dessa confusão, para conseguir, se possível, fazer as perguntas que servem para refletir sobre possíveis soluções. Ouvir o que o jovem tem a dizer sobre as suas necessidades, sobre o que o preocupa, mas também sobre o que ele espera e o que



pensa que deve fazer. Com a ajuda das perguntas e através da confiança estabelecida com o jovem, deve ser capaz de o apoiar para identificar quais são as suas necessidades e capacidades, os seus pontos fortes e fracos, esperanças e medos. É muito importante prestar especial atenção à linguagem que o jovem utiliza, à forma como conta os acontecimentos, à forma como os constrói. É especialmente importante identificar as causas a que atribui os seus problemas, por exemplo, se os atribui a causas internas (a si próprio) ou externas. Com tudo isto, o facilitador deve ser capaz de permitir ao jovem pensar sobre a sua situação, de se observar a si próprio no processo de crescimento das suas competências.

Com base neste quadro, o facilitador irá propor outras formas possíveis de ver a realidade, ajudando o jovem a redefinir as suas hipóteses e a sua forma de analisar os problemas. Desta forma, o facilitador não deve invadir o mundo dos jovens e modificá-lo de forma autoritária, mas sim colaborar com o jovem no planeamento de tarefas que o ajudem a avançar, transformando a situação inicial, acompanhando o jovem na sua viagem.

- Agendar reuniões de acompanhamento que são utilizadas para avaliar periodicamente a evolução do jovem através da reflexão sobre as diferentes situações que ele está a viver. Depois de passar uma determinada fase em que o jovem e o facilitador tenham acordado numa determinada tarefa, terá de voltar a colocar ao jovem as questões que o fazem refletir sobre a experiência: que coisas na sua opinião funcionaram bem e mal, e na sua opinião, uma vez que observou a situação; como se sentiu durante a tarefa; o que pensa que o ajudou; o que o levaria a conseguir mais; o que faria se voltasse a fazer a mesma coisa... O novo processo de reflexão deve ser o ponto de partida para um novo programa de atividades que passará por novas e diferentes fases.

Até agora, examinámos o papel do facilitador como companheiro, orientando o processo de desenvolvimento levado a cabo pelo participante.

Vamos agora apresentar outros papéis e as suas características distintivas que, caso te sintas preparado, poderás decidir adotar para o teu trabalho com os jovens.

## O CONSULTOR

É tipicamente alguém que tem conhecimentos especializados num assunto específico. Os consultores são frequentemente chamados quando algo se está a complicar. Em alguns casos, as causas destes problemas não são conhecidas, noutras casos, as causas são conhecidas, mas como isolar o problema não é conhecido. Por conseguinte, o jovem atribui ao consultor a capacidade de o ajudar a identificar as causas dos problemas e/ou a resolvê-los. Por vezes, o papel do consultor é descobrir a raiz do problema e depois ajudar a obter uma solução. Outras vezes, o aconselhamento é dirigido à prevenção de erros ou ao planeamento ou implementação de boas práticas na empresa. A consultoria pode ser realizada por diferentes especialistas: em marketing, técnicas de produção, administração, impostos, contabilidade, etc.

O papel, quando o jovem necessita de aconselhamento sobre qualquer destes temas, será o de o colocar em contacto com um especialista se o tema sobre o qual solicita o consultor for desconhecido. Por exemplo, se o jovem precisar de desenvolver um layout para criar um workshop com tecnologia complexa ou se precisar de desenvolver brochuras e marcas para a sua empresa.

## O TREINADOR

Neste caso, a orientação concentra-se nas prioridades e necessidades do jovem e nos problemas enfrentados para as resolver. Não se trata de recomendar comportamentos comprovados pela experiência do tutor (como no caso do mentor), nem de aplicar conhecimentos específicos à resolução de problemas (como no caso do conselheiro), nem de satisfazer as necessidades psicológicas do cliente (domínio do terapeuta). A ideia é que a pessoa que recebe ajuda através do coaching tem uma imagem bastante clara da sua situação e está a considerar ações para a alterar. A forma como o terapeuta

faz o seu trabalho é através de perguntas. Fazer as perguntas certas ajudará a compreender certas situações, como a pessoa jovem as sente, como gostaria de se sentir e o que deveria fazer e pensar para se sentir desta forma. Os treinadores não devem ser necessariamente peritos no campo específico de intervenção, mas devem conhecer pelo menos as tarefas e responsabilidades envolvidas. O treinador ajuda a descobrir capacidades que o próprio jovem por vezes não possui, para "trazer à tona" o melhor de si próprio. Tudo o que ele/ela precisa de fazer é fazer as perguntas certas. Que perguntas são consideradas "boas perguntas" do ponto de vista do treinador? As que servem para fazer uma pessoa refletir sobre o que faz e sobre as suas próprias aptidões e capacidades.

## O DESAFIO FINAL - ATIVIDADE DE ACOMPANHAMENTO

A metodologia contestada baseia-se na formação de hábitos que precisam de ser repetidos no mínimo 21 dias seguidos. Isto está de acordo com a recomendação de psicólogos e especialistas em neurociência e deve ser feito com os jovens no final da atividade.

Os facilitadores devem motivar os jovens a implementar, após a atividade principal, durante 21 dias seguidos, um hábito/pequena atividade que os ajude a crescer como pessoas e/ou profissionais.

Ver alguns exemplos a seguir, mas elaborar uma lista que poderá recolher junto dos jovens durante a fase de reflexão:

- ler um livro todos os dias durante pelo menos 30 min
- encontrar todos os dias pelo menos 1 aspeto positivo no seu dia e escreva-o
- encontrar um passatempo que quisesse tentar trabalhar pelo menos 20 min/dia
- fazer um exercício físico, à sua escolha, pelo menos 15 min. por dia

- substituir um lanche pouco saudável por pelo menos 1 lanche saudável todos os dias (por exemplo: fruta crua, vegetais crus, nozes cruas, etc.)
- comer e beber sem adição de açúcar (por exemplo: sobremesas, sumo, etc.)
- escrever todos os dias todas as palavras más / palavrões que substituiu por palavras bonitas
- fazer uma pequena lista de afirmações e lê-las todas as manhãs

Os facilitadores utilizarão o Diário Digital dos Desafios (plataforma online) para acompanhar os progressos dos jovens, comunicar com eles constantemente e motivá-los a permanecer comprometidos com o seu desafio de 21 dias.

Após os 21 dias, os facilitadores devem organizar um encontro com todos os jovens que aceitaram o desafio dos 21 dias. O objetivo é refletir sobre a forma como eles conseguiram enfrentar o seu próprio desafio, o que mudou, o que aprenderam com isso. O facilitador pode escolher um dos métodos de avaliação descritos na 9ª etapa desta metodologia.

# Capítulo UM

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DA PSICOLOGIA

A psicologia é a ciência que estuda os estados mentais nos seus processos emocionais, cognitivos e comportamentais a nível consciente e inconsciente e tem como objetivo promover o bem-estar mental e a recuperação das perturbações.

Os jovens de zonas rurais vivem muito frequentemente em condições que os podem expor a riscos psicológicos mais elevados, mas também a alguns fatores protetores.

A consultoria psicológica é um ato típico reservado aos Psicólogos Certificados e é um tema muito delicado que deve ser gerido por profissionais certificados.

De qualquer forma, alguns estudos sobre a perceção da profissão colocam frequentemente algum preconceito na adoção de psicólogos que pode colocar sérios obstáculos a todos os jovens que necessitam deste tipo específico de apoio.

O seu papel, como Facilitador, é apoiar os jovens no pedido de apoio psicológico, identificar possíveis dificuldades a serem avaliadas e tratadas pelos psicólogos, favorecer uma melhor compreensão das questões de saúde mental, combater o estigma associado às condições de saúde mental e promover os psicólogos como profissionais que lidam não só com as perturbações, mas também para a manutenção do bem-estar psicológico.

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

Conhecer-se mutuamente é uma atividade muito agradável que se pode realizar em grupos de jovens e pode ser realizada de várias maneiras. Além disso, é uma

oportunidade para os Educadores de Jovens criarem um clima positivo antes de implementarem outros grupos.

Sugerimos este exercício para promover um ambiente agradável em preparação para outras atividades.



**Estrutura:** Apresentação única e feedback

---



**Duração:** 30 minutos - 1 hora

---



**Materiais e ferramentas:** Caneta, cartas e papel

---



**Número de participantes:** máximo 12

Cada participante tem de preparar uma autoapresentação de 3 minutos e fazer o discurso em frente dos outros participantes.

- Os ouvintes escreverão um adjetivo positivo relativamente à impressão que o orador teve e incluirão o documento nas cartas. Só os adjetivos positivos podem ser utilizados. Encorajar os participantes a encontrar

traços positivos nos outros.

- O orador recebe as cartas de outros participantes.
- Todos os participantes fazem a autoapresentação.
- Uma vez recebido todo o feedback, cada participante lerá o adjetivo recebido.

Apresentamos aqui algumas perguntas adicionais que podem ser utilizadas para que processem o feedback recebido:

- Como se sente?
- Acha que os adjetivos recebidos são exatos?
- Deseja dizer algo específico sobre o feedback recebido?
- Qual é uma ação concreta que pode fazer agora para melhorar o feedback positivo recebido?

Damos algumas sugestões para melhorar a sua capacidade de aprender algo a partir da autoapresentação em sessões de grupo:

- Leia um livro sobre a linguagem corporal: ele ajudá-lo-á a observar os participantes com melhor atenção e terá contributos para os feedbacks.
- Leia um livro em linguagem pública: irá ajudá-lo a discriminar apresentações eficazes e menos eficazes, mas também a apoiar as pessoas a melhorar a sua comunicação em grupos.

Para a análise e o acompanhamento dos resultados, sugerimos também que considere a seguinte categorização das **estratégias de** autoapresentação:

- **Assertividade:** a autoapresentação assertiva, chama a atenção para os seus próprios atributos e méritos, tais como fazer comentários inteligentes numa festa, ser engraçado, dançar brilhantemente, falar

encantadoramente com todos, e assim por diante. Uma estratégia tão direta pode ser bem recebida pelos outros, mas também pode ser facilmente percebida de forma negativa. Os objetivos desejados (destacar-se como uma pessoa particularmente inteligente e socialmente competente) podem assim ser anulados...:

- **Agraciar** para obter a aprovação de outros significativos, tendo em atenção que pode deslizar em evidente bajulação.
- **Intimidação**: apresentarmo-nos como poderosos e de alguma forma perigosos.
- **Promoção da autopromoção**, em vez de pretenderem ser agradáveis, os indivíduos aspiram a parecer competentes.
- **Ações exemplares**: o indivíduo quer ser respeitado e admirado pela sua integridade e dignidade moral.
- **Suplicação**: por vezes pode ser mais conveniente retratar-se como pobre e indefeso para conseguir que as pessoas façam exatamente aquilo que deseja que façam desta forma indireta, apelando à norma social de ajudar as pessoas em necessidade.
- **Autorrepresentação ofensiva**: é uma forma agressiva de tentar fornecer uma autoimagem positiva através da desvalorização dos outros (comparação descendente) ou fazendo declarações irónicas ou avaliações críticas sobre terceiros. Ambos os métodos comportam riscos que é preciso ter em conta quando se pensa em técnicas de autoexpressão orientadas.
- **Autorrepresentação protetora**: o objetivo das estratégias defensivas é tentar prevenir ou limitar a possibilidade de aparecer desfavoravelmente, evitando transmitir autoimagens negativas deixando uma má impressão no público e perdendo assim influência.



- **Auto-impressão:** é outro método de tentar evitar uma má impressão sobre os outros. Por exemplo, pode assinalar com antecedência que não dormiu ontem à noite e, portanto, não está realmente em boa forma hoje. Assim, a boa impressão permanece intacta e, de momento, o perigo de se sentir embaraçado e inseguro é evitado. É uma estratégia para aumentar as hipóteses de justificar o fracasso.

## PASSO 2 - COMPREENSÃO DOS PROBLEMAS

O diagnóstico psicológico é um ato reservado aos Psicólogos Certificados que necessitam de uma avaliação profissional específica que não pode ser realizada por jovens educadores. Mas o que se pode fazer é igualmente importante, pode-se promover a importância do apoio psicológico, combater o estigma associado às questões de saúde mental, estimular um conhecimento crítico da ciência psicológica e favorecer a consultoria e apoio de especialistas, sem medo, preconceito ou estigma.

E isto pode ajudar significativamente as pessoas que vivem em zonas rurais na gestão do desafio.

Na criação de atividades de formação para jovens que vivem em zonas rurais, consideramos que é realmente importante adaptar os exercícios e atividades ao contexto rural.

Várias estatísticas e dados sociológicos mostram os obstáculos partilhados pelas pessoas que vivem em zonas rurais, incluindo:

- Divisão digital
- Nível de educação mais baixo
- Dificuldades a nível empresarial

- Desemprego
- Isolamento social

A precariedade do emprego é certamente um fator de risco para a ansiedade, estados depressivos e outras condições psicológicas negativas que podem colocar obstáculos na gestão do desafio.

O seu objetivo, como educador de jovens, é também destacar as oportunidades de viver em zonas rurais e as suas vantagens:

- A ligação com a natureza pode ser benéfica para a saúde mental.
- Comunidades fortes e ligação com as pessoas têm um impacto benéfico no apoio social e na gestão do stress.
- O património cultural pode fornecer contributos importantes para o reforço do sentido de identidade.
- O custo económico de uma casa numa zona rural é geralmente mais baixo.
- A dieta é normalmente mais saudável.
- O trabalho rural tende a ser mais cooperativo.
- Há ar puro.
- Leva-nos a fazer exercício físico.

De acordo com a Psicologia Social e Ambiental, viver em contacto com a natureza tem as seguintes vantagens:

- Ajuda-nos a eliminar a ruminação mental
- Ajuda-nos a concentrar
- Torna mais fácil combater o stress
- Oferecer lugares perfeitos para meditação

A adoção de histórias, anedotas e insumos relacionados com a zona rural em que se vive é fortemente recomendada para reforçar o sentimento de orgulho de viver em zonas rurais, apesar de se concentrar em coisas negativas.

Também é fortemente recomendado encontrar alianças com psicólogos certificados, a fim de gerir corretamente possíveis dificuldades psicológicas que necessitem de apoio específico e qualificado.

As sugestões que lhe damos para produzir alianças fortes com psicólogos dispostos a intervir em caso de dificuldades são as seguintes:

- Verificar nas Ordens Nacionais Oficiais que o Psicólogo está realmente presente na sua lista.
- Assegurar que o Psicólogo tem experiência específica e trabalha com as faixas etárias dos grupos alvo.
- Lembre-se que se vive numa área muito isolada, pode não haver um psicólogo certificado a viver nesse local específico. Lembre-se da oportunidade de encontrar um numa área próxima ou também de se ligar a um psicólogo pronto a oferecer apoio online.
- Lembre-se que a Psicologia inclui numerosas abordagens, com características diferentes, e possíveis atividades insatisfatórias passadas com uma abordagem específica não podem ser generalizadas a outras abordagens.

## EXERCÍCIO

O exercício que sugerimos é muito amplo e flexível. Pode ser aplicado durante uma discussão de grupo finalizada para promover o pensamento crítico e abordagens de

resolução de problemas. Neste sentido, poderia integrar estes exercícios no seu treino de várias maneiras, mas sugerimos que o utilize na fase inicial.



**Estrutura:** Discussão em Grupo

---



**Duração:** 30 minutos - 1 hora

---



**Materiais e ferramentas:** Caneta e papel

---



**Número de participantes:** máximo 12

---

Durante a discussão em grupo deve fazer aos participantes as seguintes perguntas:

- Qual é o maior desafio na sua vida?
- O que é que fez concretamente para enfrentar o desafio?
- Quais das estratégias que implementou para o ajudaram a enfrentar o desafio?
- Quais as estratégias que não ajudaram a resolver o problema?
- Qual é o próximo passo a implementar para enfrentar o desafio?

Faça-os escrever as respostas. Isto irá ajudá-los a concentrarem-se melhor no conteúdo e nos aspetos relevantes.

O que é bom neste exercício é que se pode atuar de diferentes maneiras:

- Os participantes podem partilhar elementos das perguntas em conjunto, encontrar pontos comuns em possíveis desafios, criar alianças entre eles ou partilhar atividades que os ajudem a lidar com o desafio.
- Os participantes podem escrever respostas em privado sem as partilhar.
- Pode facilmente adaptar estas perguntas também para explorar um possível pedido individual formulado espontaneamente por jovens que enfrentam dificuldades.

Para monitorizar este exercício, lembre-se que se tiver uma ou mais das seguintes impressões, seria bom promover a consultoria psicológica como uma metodologia fiável para enfrentar o problema:

- O desafio parece estar ligado a uma gestão emocional persistente.
- O desafio parece estar ligado a um estado mental persistente.
- O desafio parece estar ligado a um constante estado de disfuncionamento comportamental.
- As soluções implementadas para enfrentar o desafio parecem não funcionar, funcionar parcialmente ou mesmo serem pejorativas.

### PASSO 3 - PENSAMENTO POSITIVO

O pensamento positivo é um dos métodos mais poderosos que se pode aplicar no seu trabalho com jovens. Tecnicamente, o pensamento positivo relaciona-se com a capacidade de ver as coisas de uma perspetiva otimista, enriquecedora e construtiva.

Implica também acreditar em si próprio, ser realista e enfrentar problemas com otimismo.

Ao iniciar uma sessão para encorajar o pensamento positivo, sugerimos que fale sobre os 4 tipos de pensamentos que nos cruzam a mente. Preparámos também um texto que pode utilizar em palestras frontais ou para introduzir o tema.



**Atividade:** Palestra frontal

---



**Duração:** 10 minutos

---



**Definição:** Sessão em grupo ou individual

---

A estrutura da palestra frontal pode ser resumida da seguinte forma, mas fique à vontade para adaptar o texto e o conteúdo ao seu contexto específico.

Tanto pensar como falar positivamente são ações que predispõem ao diálogo e que permitem uma melhor comunicação consigo próprio e com os outros. Tenha em mente que o que pensamos afeta as nossas emoções, o nosso estado de espírito e as nossas ações. O que diz a si próprio, através do pensamento positivo, tem a ver com o seu diálogo interno ou com a sua linguagem. A construção de uma linguagem interna

positiva pode ajudá-lo a ligar-se mais positivamente consigo mesmo. Além disso, esta linguagem permite-lhe obter uma visão mais construtiva face a uma possível adversidade.

Os quatro tipos de pensamentos são:

- Pensamentos necessários ou de rotina.
- Pensamentos inúteis.
- Pensamentos negativos e/ou destrutivos.
- Pensamentos positivos.

1. Os **pensamentos necessários** são aqueles que se referem à nossa rotina diária, tais como "o que comemos, o que devo fazer hoje, quando tenho de pagar o aluguer, etc.". Estes são pensamentos que dizem respeito à vida quotidiana.

2. Os **pensamentos inúteis** são aqueles que não têm nem utilidade construtiva nem particularmente negativa. Referem-se a coisas do passado, tais como "se isto não me aconteceu, porque me disse que, se apenas fez isto ou aquilo, etc.". Está a pensar em algo que já não podemos mudar. Os pensamentos inúteis também dizem respeito ao futuro, como por exemplo: "O que vai acontecer se...? Como irá acontecer...? O que farei se...? Etc.".

Muitos dos nossos pensamentos enquadram-se nesta categoria de pensamentos inúteis (e a ciência diz que criamos entre 30 a 50 mil pensamentos por dia) e, embora não sejam negativos, continuam a tirar-nos força interior e a fazer-nos sentir cansados, afetando também a nossa própria capacidade de concentração.

3. Os **pensamentos negativos** são os mais prejudiciais, especialmente em relação a nós próprios. Para além do impacto que podem ter sobre os outros, estes pensamentos causam um grande desperdício da nossa paz interior e força. Os pensamentos negativos baseiam-se na raiva, ganância, expectativas não satisfeitas, desacordos,

ciúmes, etc. Se os nossos pensamentos se baseiam nestas fraquezas, é como se estivéssemos a envenenar a nossa própria mente e também a atmosfera à nossa volta. Não importa quão legítimos sejam os pensamentos: se pensarmos negativamente, seremos sempre os perdedores.

4. **Pensamentos positivos:** eles são os únicos que nos permitem acumular força interior e que nos permitem ser construtivos. Pensar positivamente não significa ignorar a realidade que nos rodeia e viver na fantasia ou fingir ser outra pessoa. Pensar positivo significa ver os problemas e reconhecer a sua realidade, mas, ao mesmo tempo, ser capaz de encontrar soluções para esse problema. Isto requer frequentemente tolerância, paciência e senso comum.

### AS FERRAMENTAS PARA O PENSAMENTO POSITIVO

Como educador de jovens, pode planear durante a sua sessão várias técnicas para melhorar o pensamento positivo. Sugerimos que ponha em prática um conjunto de exercícios também na mesma sessão para reforçar o sentido do pensamento positivo.

Uma vez que a estrutura das seguintes atividades é semelhante, resumimos aqui as regras e procedimentos de estabelecimento.



**Contexto:** Discussão em grupo





**Duração:** 15 minutos/ exercício (Aproximadamente)



**Número de participantes:** 12 participantes/ sessão (Sugestão)

---

Como educador de jovens, pode planear durante a sua sessão várias técnicas para melhorar o pensamento positivo. Sugerimos que ponha em prática um conjunto de exercícios também na mesma sessão para reforçar o sentido do pensamento positivo.

Uma vez que a estrutura das seguintes atividades é semelhante, resumimos aqui as regras e procedimentos de estabelecimento.

### **A TÉCNICA DO “ESCORVAMENTO”**

Consiste em fazer uma lista de aspetos positivos sobre si e o seu ambiente, destacando, escrevendo-os, aspetos como "Tenho boa saúde", "Tenho uma família que me ama", "Sou bom no meu trabalho"... Se este exercício lhe custa esforço, peça ajuda a amigos e familiares para o fazer. Rever esta lista e completá-la regularmente irá ajudá-lo a dissolver pensamentos negativos.

## **AUMENTAR A ATENÇÃO**

Quando se preocupa ou se sente deprimido, a sua capacidade de concentração é reduzida. Pode reparar nisto se, por exemplo, ler um livro e quando vira a página, percebe que não se lembra do que acabou de ler. Para se concentrar melhor, existem exercícios práticos como estes: focar um objeto ou algo externo, como uma atividade que alguém está a fazer e prestar atenção a cada detalhe ou a fazer atividades que requerem muita atenção, como fazer palavras cruzadas ou pintar mandalas.

## **MELHORAR A AUTOESTIMA**

A longo prazo, uma atitude cheia de pensamentos negativos pode deixá-lo insatisfeito e frustrado, o que prejudica a sua auto estima. A prática da árvore da auto estima permite-lhe visualizar as suas qualidades e realizações.

Primeiro, tem de preparar uma lista com duas colunas: numa, listará os seus sucessos na vida, (ter um diploma, cozinhar bem, saber fazer trabalhos...) e, na outra, definirá as suas virtudes (generoso, compreensivo, lutador...). Tendo identificado as tuas conquistas e qualidades, desenha uma árvore com vários frutos; em cada um deles estabelece um objetivo (por exemplo, fazer carreira), e para as raízes estabelece a virtude relativa (neste caso, ser um lutador). O resultado é uma forma gráfica de verificar o seu valor que pode rever à hora do dia que preferir.

## **TOMAR CONSCIÊNCIA DOS SEUS PENSAMENTOS**

O primeiro passo na formação do pensamento positivo é tomar consciência da sua forma de pensar. O que é que se diz a si próprio durante o dia? Que pensamentos lhe vêm à cabeça sobre os seus sucessos? E face às suas dificuldades? Olhe para o

seguinte: são pensamentos positivos ou negativos? Ajudam-no a melhorar e a divertir-se ou geram interferências e sofrimento? Depois de ter identificado os pensamentos positivos (e realistas), tente reforçá-los, reproduzi-los ao longo do dia.

## **VISUALIZAR O SUCESSO**

Um dos melhores exercícios para aprender a ser positivo é tentar visualizar um futuro de sucesso. Tem definitivamente um propósito na sua vida, um objetivo, um sonho que quer alcançar. Assim, para tentar ver o lado positivo das coisas, encorajamo-lo a deixar-se sonhar um pouco, a deixar-se imaginar esse sucesso e, portanto, a encher-se de sentimentos positivos que o manterão afastado da apatia e o ajudarão a motivar-se e a continuar a trabalhar para atingir os seus objetivos.

## **ACEITAR AS DIFICULDADES**

Seria um pouco ingénuo pensar que, só por ter um pensamento positivo, as coisas sempre correrão bem. Mais ou menos frequentemente temos de resolver situações que nos podem perturbar, ou sentir que os dias passam sem que nada nos satisfaça a acontecer. Além disso, uma vez que os pensamentos têm a ver com carácter, experiências vividas, educação e aprendizagem, se tivermos uma personalidade pessimista ou ansiosa pode ser difícil pôr em prática todos os nossos conselhos. O que queremos alcançar é um pensamento positivo, mas realista, não um pensamento idealista e utópico. É por isso que é também importante tomar consciência das nossas dificuldades e dos obstáculos que temos de enfrentar durante o dia.

Aceite que eles existem e proponha-se reformular os seus problemas de forma positiva: como posso sentir-me melhor? O que é que posso fazer para melhorar a situação? Posso fazer algo ou é algo que não depende de mim?

## **IDENTIFICAR O LADO POSITIVO DO QUE ACONTECE**

Esta não é uma tarefa fácil, mas, como em tudo, pode ser treinada. Tudo o que nos acontece tem aspetos positivos e negativos e é importante aprender a identificá-los. Há situações muito difíceis que temos de enfrentar e tentar encontrar a parte positiva nem sempre é possível. Podemos, contudo, tentar sempre encontrar, pelo menos, uma lição derivada dessa experiência. Quando aprendemos a encontrar o lado positivo de uma determinada situação, estamos também a cultivar uma linguagem mais amável, compassiva e positiva em relação a nós próprios.

## **ANALISAR OS SENTIMENTOS QUE SENTE QUANDO PENSA**

Os pensamentos positivos não são simplesmente aqueles formulados com otimismo, mas aqueles que geram em nós emoções positivas, as funcionais e saudáveis, que têm um impacto positivo nos nossos outros pensamentos, nas nossas emoções e no nosso estado de espírito.

É por isso que é importante aprender a identificar quais as emoções que geram os nossos pensamentos, aprender a "classificá-las" como positivas (saudáveis) ou negativas (desadaptadas).

## **ENVOLVER-SE COM PESSOAS QUE O ENRIQUEÇAM**

Envolvermo-nos com pessoas que nos fazem sentir bem é também outra forma de cultivar o nosso pensamento positivo à medida que as nossas relações influenciam a nossa forma de pensar, ser e agir.

Para saber se as pessoas com quem interagimos nos acrescentam ou não valor (ou seja, são positivas para nós e fazem-nos sentir bem), podemos praticar o seguinte

exercício: pergunte a si próprio "como me sinto depois de ver essa pessoa". "Sinto-me melhor ou pior?" "Com mais energia ou menos?" Lembre-se que cabe a si decidir quem quer na sua vida e quem não quer.

## **REDUZIR A AUTOCRÍTICA E A AUTORRETIDÃO**

Não há problema em sermos exigentes connosco próprios, especialmente quando queremos atingir determinados marcos, mas considerem até que ponto o vosso grau de severidade vos beneficia ou vos magoa. E se há algo que realmente o incomoda ou que o impede de ser feliz, então é altura de tentar mudá-lo e melhorar como pessoa.

Ser muito exigente connosco próprios e, sobretudo, ser crítico, pode contaminar os nossos pensamentos e transformá-los em negativos ou disfuncionais. Cuide do seu diálogo interior, não se julgue, perdoe os seus erros e falhas e não seja particularmente duro consigo mesmo. Lembre-se que o amor por si próprio é a primeira coisa que precisa de cultivar para gozar de boa auto estima.

## **AMAR-SE A SI PRÓPRIO**

Para aprender a ser positivo, é importante ter uma relação saudável consigo mesmo. Cuide de si próprio tanto por dentro como por fora, dedique tempo a fazer o que gosta de fazer e desfrute da sua companhia. Recupere esse projeto ou sonho que abandonou e deixe-se ser o mestre da sua vida. Para além dos exercícios para aprender a ser positivo, é também importante seguir algumas técnicas que podem ajudá-lo a estar mais preparado para cultivar esta nova visão do mundo e da sua vida. Para ter uma visão otimista da vida, precisa de desfrutar de uma vida positiva e saudável.

## **PASSAR TEMPO COM OS SEUS PASSATEMPOS**

É importante que desfrute da sua vida. Nunca poderá ter uma perspetiva positiva da vida se não gostar da forma como vive, se se sentir estagnado, perdido ou sem nada que o motive. Portanto, o nosso conselho é que, dentro de todas as obrigações e de toda a sua rotina, consiga deixar um espaço para desfrutar dos seus passatempos e paixões.

## **REDUZIR O STRESS NA VIDA**

Outra das melhores técnicas e exercícios para aprender a ser positivo é remover o stress e a ansiedade do seu dia. Viver num estado nervoso constante causa uma alteração do nosso sistema nervoso e isto afetará um grande número de situações na nossa vida: não descansaremos bem à noite, não comeremos bem, não teremos tempo para descansar ou relaxar, e assim por diante. Tudo isto irá, com o tempo, tornar o nosso humor muito mais irascível e, portanto, será quase impossível ver a vida com bons olhos.

## **MEDITAR SEMANALMENTE**

Outro exercício perfeito que o ajudará a ter uma atitude mais positiva e otimista é a meditação. Esta prática oriental é totalmente concebida para acalmar a mente, reduzir o stress, viver no presente e sentir uma grande paz interior. O ideal é tentar meditar diariamente, mas, se não conseguir, o que recomendamos é que o faça pelo menos duas vezes por semana. Existem excelentes cursos online de meditação, de consciência e mesmo de auto-hipnose, todas elas técnicas amplamente validadas e eficazes para reduzir o stress.

## EXERCITAR-SE

O exercício é uma prática muito saudável para se conseguir uma atitude mais relaxada e positiva. Tenha em mente que o desporto nos faz libertar endorfinas, que é um tipo de hormona que nos faz sentir melhor e mais felizes. Além disso, o desporto ativará o seu corpo e fará com que as células se movam mais rapidamente através do seu corpo, tornando-o mais oxigenado, acordado e de melhor humor.

Estas pequenas orientações que apresentamos podem ajudá-lo a desenvolver pensamentos positivos na sua vida quotidiana, que lhe permitem curar o seu diálogo interior e enfrentar os desafios da vida com maior serenidade, calma e otimismo.

Contudo, cada um terá de encontrar a sua própria maneira de cultivar este tipo de pensamento da forma mais benéfica para a sua vida quotidiana.

## PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

Quando eu, Igor, era estudante de psicologia, o meu primeiro curso externo na Universidade foi de Psicologia do bem-estar organizado por uma ONG externa. Lembro-me como se fosse ontem, um psicólogo moderava a sessão em grupos e foi a primeira vez que aprendi o papel "terapêutico" das emoções positivas. Foi fantástico para mim aprender que as emoções positivas influenciam diretamente o nosso corpo também a nível neuroquímico.

Estou sempre grato por esta experiência que tive através da Associação "Accademia della Risata" (Academia do Riso), em Urbino, Itália.

Uma vez que o processo de aprendizagem desta metodologia pode ser devidamente aprendido com um estudo profundo do assunto, sugiro-vos aqui alguns exercícios que poderão aplicar em breve para aumentar as atitudes positivas dos participantes através da terapia do riso. Se quiser aprender mais sobre este tipo de terapia, sugiro que visite

aqui o site oficial do Dr. Madan Kataria ([Laughter Yoga International for Health, Happiness and World Peace](http://www.LaughterYogaInternational.com)). Se vive em Itália e prefere ler o conteúdo em italiano, sugiro que visite este website ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata](http://www.AccademiaDellaRisata.com)).

## TERAPIA DO RISO

Para iniciar uma sessão com jovens sobre terapia do riso, é muito bom começar com uma discussão frontal sobre o que é a terapia do riso. Explicar que o riso tem implicações psicológicas diretas e positivas, fornece uma grande sugestão aos participantes.

Aqui tem o conteúdo introdutório sobre a terapia do riso.

Este tipo de terapia tem um carácter preventivo para a melhoria da qualidade de vida, a promoção da saúde e do bem-estar mental.

Como afirmam os peritos deste tipo de terapia, o riso ajuda a combater doenças como a depressão e pode atuar como analgésico nas pessoas que se encontram numa situação de sofrimento físico e psicológico. O riso liberta a tensão acumulada no nosso corpo, produz linfócitos K e é também capaz de ajudar a fortalecer o nosso sistema imunitário.

Embora o seu nome indique que é uma terapia, na verdade a terapia do riso é uma estratégia para fazer rir as pessoas através de várias atividades tais como jogos, dramatizações, danças, expressões corporais ou através do simples contágio do riso que surge espontaneamente quando um grupo de pessoas se reúne. A terapia do riso é realizada, de facto, apenas em grupos, independentemente de os membros do grupo já terem tido contacto uns com os outros, uma vez que uma das peculiaridades do riso é que aumenta a auto estima e a capacidade de socializar.



É importante ter em mente que na terapia do riso não é relevante se o riso é forçado ou espontâneo, uma vez que o corpo reage da mesma forma e obtém os mesmos benefícios.

## DINÂMICA DA TERAPIA DO RISO

As sessões de terapia do riso duram geralmente duas horas, embora possam ser mais longas numa ocasião especial, como uma demonstração, evento, ou abertura de um novo grupo. Há sempre, contudo, três fases distintas: aquecimento, atividades e conclusão.

No início, os facilitadores certificam-se de que todos os participantes estão preparados para realizar as atividades e reagir positivamente às mesmas, pelo que precisam de estar calmos e concentrados na sessão. Geralmente, durante a primeira fase, são realizados exercícios de respiração e relaxamento, para além do clássico "círculo" de apresentações.

Os exercícios respiratórios que são praticados nas sessões de terapia do riso são geralmente inovadores, pelo que não só tentam tranquilizar os participantes, controlando simplesmente a oxigenação pulmonar, como também utilizam outras ferramentas, tais como tocar música instrumental de fundo que ajuda a sincronizar harmoniosamente a respiração com o ritmo da melodia, ou difundir sons da natureza para criar cenários imaginários de paisagens naturais que levam os sujeitos a atingir o nível de tranquilidade necessário para se sentirem à vontade com os colegas de laboratório e para poderem realizar os seus melhores exercícios subsequentes.

Muitas pessoas sentem-se assim desconfortáveis quando chegam a novos lugares onde não conhecem ninguém, uma situação que pode aumentar a inquietação. É necessário que antes de iniciar as atividades necessárias para criar risos, os participantes se conheçam, uma vez que isto lhes permite relaxar e desfrutar de um ambiente mais

confortável. A ronda de apresentação será, portanto, agradável e mostrará os aspetos positivos de cada membro. Por este motivo, na terapia do riso, esta fase procura realçar virtudes, características pessoais e pode também incluir comentários sobre a primeira impressão que os participantes tiveram do facilitador da sessão de terapia do riso.

As principais informações sobre o exercício da terapia do riso podem ser resumidas como se segue:



**Tipo de sessão:** Conferências frontais e intervenção em grupo

---



**Duration:** 2 horas

---



**Number of participants:** 12 to 50

O conjunto de atividades propostas tem de ser realizado em sequência.

### **“A BATATA ESTÁ A ARDER”**

Outro tipo de apresentações são as que são feitas jogando em grupo, como no caso de "a batata está a arder" em que todos os participantes formam um círculo e dizem o seu

nome enquanto passam uma bola. Quando um dos facilitadores do workshop diz "A batata está a arder", a pessoa que fica com a bola na mão deve lembrar e repetir o nome de todos os que o precederam. Esta é uma forma de se conhecerem e as gargalhadas já virão espontaneamente durante o jogo.

### **“TRÊS ANIMAIS”**

Uma vez que os participantes se apresentaram tradicionalmente, o facilitador da sessão de terapia do riso pede-lhes que pensem rapidamente em três animais e os pronunciem na ordem em que se apresentaram, acrescentando uma característica de cada um deles. Quando todos os participantes tiverem intervindo, o facilitador explica que psicologicamente o primeiro animal indica como uma pessoa pensa que os outros o veem, o segundo como se vê a si próprio e o terceiro como é realmente. Embora, claro, seja apenas um jogo, esta técnica abre o caminho para o bom humor coletivo.

Assim que os participantes tenham conseguido o relaxamento necessário e se tenham conhecido, o facilitador do workshop prepara-se para utilizar as atividades que provocarão intencionalmente a manifestação do riso, o que permitirá que todos os participantes sejam contaminados com emoções e pensamentos positivos. Uma característica comum que a dinâmica a utilizar neste tipo de encontro tem é que eles tentam exteriorizar a criança interior que todos nós temos.

Entre as atividades mais conhecidas, destacam-se:

### **DUELO DE RISOS**

É uma dinâmica muito utilizada nas sessões de terapia do riso, que consiste em fazer um casal e olhar-se nos olhos, até que um dos dois não aguenta mais e ri, provocando também o riso do parceiro e de todos os presentes, criando uma onda de alegria que

durará vários minutos. Este jogo é muito famoso, as pessoas usam-no para fazer "duelos de risos" e ver quem pode durar mais tempo sem sorrir.

### **TROCA DE PAPÉIS**

gargalhadas. Muitos jogos são jogados com imitação e atuação, mas o que é mais utilizado regularmente na terapia do riso é a "troca de papéis", que consiste em adotar as atitudes de outra pessoa, que pode ser outro membro do grupo ou um artista famoso, e comportar-se como essa pessoa numa determinada situação. Existe uma variante desta técnica em que um indivíduo tenta imitar outro para que o resto dos participantes adivinhem quem ele/ela é; em ambos os casos, o riso dispara quando a pessoa que tenta transmitir a mensagem se comporta de forma divertida sem usar palavras, mas apenas gestos.

### **CANTA COM UMA GARGALHADA**

Há várias maneiras de aplicar esta dinâmica em workshops de terapia do riso, embora a intenção seja sempre que os participantes cantem algumas melodias famosas usando apenas o riso. A versão mais aplicada deste jogo é a que segue a estrutura da troca de papéis. Vai-se ao palco, ou em frente do resto do grupo, e escolhe-se um compositor ou uma canção, tentando fazer os seus companheiros adivinhar qual é, enquanto se riem simulando a melodia da canção. Todos eles estarão envolvidos em grandes risos.

### **A CRIANÇA MILITAR**

Uma qualidade que os bebés e crianças pequenas têm é que riem todos os dias, até quatro vezes mais do que os adultos, pois podem encontrar graça em qualquer situação e a sua vida gira em torno de jogos e diversão. Os pequenos são geralmente uma razão para os adultos rirem, seja pela sua inocência ou pela forma como se expressam, razão

pela qual a maior parte das dinâmicas na terapia do riso tentam exteriorizar a criança que cada participante carrega dentro. "A criança interior" consiste no facto de os participantes terem de se comportar como crianças, falando como elas, fazendo ruídos, surpreendendo-se com pequenos detalhes e rindo como as crianças o fazem, porque ao imitá-los e observando o resto do grupo a fazer isto, o riso chega naturalmente a todos.

Uma vez concluído o ciclo de dinâmicas, segue-se a fase de encerramento, na qual os participantes expressam o que sentiram durante a sessão, indicam o que aprenderam com a experiência e o que irão tentar pôr em prática na sua rotina diária. Do mesmo modo, os facilitadores devolverão algumas reflexões sobre as atividades realizadas no laboratório, os benefícios do riso e a importância de assistir regularmente às sessões de terapia do riso, pois estas são uma forma de adotar um estilo de vida mais saudável, ao mesmo tempo que ajudam as pessoas a recriar, relaxar e adotar uma perspetiva otimista sobre as situações da vida.

## **PASSO 5, 6, 7, 8 – PREPARAÇÃO, ACEITAÇÃO, GESTÃO E ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO**

Aceitar, gerir e monitorizar o desafio psicológico é algo que pode ser realizado a um nível unitário e deve ser gerido por um psicólogo certificado.

Uma vez realizada a atividade preparatória, o grupo deve estar preparado com a mentalidade certa para estabelecer um verdadeiro desafio na sua vida no que diz respeito às suas características.

Os objetivos psicológicos devem ser sempre estabelecidos através da ajuda de um psicólogo certificado que possa dar uma visão profissional dos aspetos a serem considerados no desenvolvimento pessoal e ao enfrentar obstáculos psicológicos.

Para atingir este objetivo, sugerimos-lhe que convide um psicólogo para uma sessão sobre o estado psicológico do seu grupo.

Uma vez que este é um tema sensível e pode ser realizado individualmente para questões técnicas e de privacidade, sugerimos-lhe aqui as possíveis atividades a serem organizadas no seu grupo para enfrentar desafios. Por favor, tenha em mente que as avaliações psicológicas só podem ser realizadas por psicólogos. Para atingir este objetivo, sugerimos-lhe que reforce o pessoal do seu centro de educação de jovens através da ajuda de um psicólogo.

Se quiser otimizar a utilização de um único psicólogo num grupo, tenha em consideração que existem algumas formas específicas de apoio psicológico para os grupos.

Uma chama-se **terapia de grupo**, e baseia-se no pressuposto de que a dinâmica de grupo pode ser aplicada a fim de reforçar os efeitos terapêuticos, mas por favor considere que, normalmente, as sessões de terapia de grupo organizam grupos que partilham o mesmo tipo de problemas.

Outro método a ser utilizado por psicólogos certificados e que pode ser realizado em grupos chama-se **Psicodrama**, uma metodologia em que as pessoas adotam papéis numa sessão simulada.

Os psicólogos certificados podem determinar corretamente objetivos, desafios, e monitorizar o estado psicológico.

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO

Durante o encerramento de uma sessão relacionada com atividades ligadas à positividade e condição psicológica, é bom que todas as partes envolvidas no processo estejam presentes a fim de reforçar a auto estima e lembrar os participantes dos resultados alcançados durante o processo. Sugere-se uma sessão de grupo que inclua todos os participantes recordando o progresso do grupo e o principal feedback. Esta metodologia é feita para fornecer aos educadores de jovens um conjunto de atividades a

realizar nos centros de juventude rural, e certamente, o encerramento de um ciclo de atividade pode ser o início de outra das 5 áreas apresentadas nesta metodologia.

---

### Sobre os autores:



**Dr. Igor Vaslav Vitale**

Psicólogo, Formador e Autor Internacional, Perito Chave para 40 Projetos Erasmus+ com experiência em 25 países europeus e não europeus. Docente na Universidade LUMSA, Universidade de Pádua, Universidade de Roma "Tor Vergata" e Escolas de Psicoterapia.



**Dr. Claudio Lacono**

Psicólogo e Psicoterapeuta, especialização em psicoterapia grupalítica.

Faz parte da equipa do IIAPHS, participando em numerosos projetos europeus Erasmus+, que envolvem muitos parceiros internacionais, e que lidam ativamente com muitas questões social e psicologicamente relevantes para a melhoria das condições de vida e profissionais dos cidadãos.



A International Institute of Applied Psychology and Human Sciences é uma associação cultural e científica localizada em Itália e inclui especialistas em psicologia e ciências sociais: trabalho e organização, marketing, social, cultural, psicologia e psicométrica.

O IIAPHS está envolvido na participação de projetos da UE em vários campos de intervenção relacionados com psicologia aplicada e ciências humanas, incluindo bullying, cyberbullying, prevenção da violência, comunicação de más notícias,

psicologia escolar, protecção infantil, detecção de notícias falsas, psicologia do turismo, psicologia do trabalho e das organizações, psicologia da deficiência e sexologia.

---



# Capítulo DOIS

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DE ATIVIDADES AO AR LIVRE

As atividades ao ar livre podem ser divertidas, aventureiras e boas para o seu bem-estar, mesmo que exijam um certo grau de esforço e talvez sair da zona de conforto. Não há uma definição clara do que constitui uma atividade ao ar livre, mas há alguns fatores que tendem a fazer parte dela como o exercício, estar num espaço exterior e ter contacto com a natureza. Contudo, a interpretação difere dependendo da pessoa e o nível de intensidade deve ser ajustado para se adequar ao indivíduo. Muitas vezes, as atividades envolvem um certo esforço ou têm um elemento de perigo real ou imaginário, mas estas não são certamente características inerentes (Korenstra&Worm, 2018).

Para os jovens que vivem em zonas rurais, com menos oportunidades, que não gostam de ambientes restritos e limitados e que enfrentam problemas psicológicos e sociais, ter atividades ao ar livre é uma das formas de experimentar a alegria e a realização. É um método para aumentar a auto estima, construir autoconfiança, desenvolver capacidades de comunicação ou apenas uma oportunidade de encontrar amigos. Por conseguinte, participar em atividades ao ar livre não é apenas uma qualquer busca antiga de lazer. Tal como um exemplo dos benefícios deste tipo de atividade: um estudo demonstrou que a educação ao ar livre produz experiências significativas na vida das pessoas com cegueira e surdez (Gibson, 2005). Ao participar em tais atividades, várias competências estão a ser formadas, o que leva a melhorias:

- Dormir
- estado físico geral

- mobilidade física
- a ocorrência de comportamento auto-lesivo.

Além disso, houve oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, como por exemplo:

- a autoconfiança
- conhecimento do que nos rodeia
- nível de concentração
- paciência
- relações interpessoais

Embora o principal objetivo das atividades ao ar livre possa ser simplesmente divertir-se, vem com o bônus adicional de ter efeitos positivos na saúde física e mental.



[Open link. More about the benefits of outdoor activities.](#)



“

**O facilitador, que irá realizar atividades ao ar livre, deve estar motivado e ser ativo, ter mente aberta e ter competências para responder às necessidades da juventude de meios rurais.**

”

O facilitador deve estar bem informado sobre quantos jovens rurais estão a vir para as atividades de grupo (de 6 a 12 pessoas) e as suas principais características. De acordo com isto, o facilitador tem de ser capaz de seleccionar as atividades mais apropriadas para esse grupo.

### COMO GERIR O PROCESSO DE FACILITAÇÃO

Para trabalhar com os jovens, propomos um modelo de 9 passos a ser preparado e entregue na ordem que se segue. No total, todo o processo poderá demorar até 7 ou 8 horas e sugerimos o agendamento das atividades por cerca de 3 horas/dia, incluindo um intervalo, o que perfaz um total de 3 dias.

1. **Conhecer-se uns aos outros** (30-40 min). Jogos de construção de equipa: "Jogo de nomes", "Quem começou o movimento", "Escultura de grupo". É muito importante compreender o contexto social e respeitar a diversidade, por isso é preciso descobrir com que tipo de juventude se vai trabalhar, mas não desenvolver quaisquer estereótipos pré-concebidos. Para se conhecerem uns aos outros, têm de jogar jogos ou atividades de construção de equipa e quebra-gelos. Porque são os jogos de construção de equipas tão importantes? Colaboração, comunicação eficaz, e coesão de grupo podem ajudar os indivíduos

a ter sucesso em situações de equipa. Mostrar dedicação e entusiasmo pelo nosso trabalho cria resultados positivos e produtivos para aqueles a quem servimos. Ao misturar estes ingredientes, profissionais conhecedores e atenciosos podem fazer coisas espantosas. Os participantes nestes jogos facilitam a confiança, o trabalho de equipa, bem como a comunicação positiva e eficaz dentro dos grupos. É possível adaptar os materiais, equipamento e atividades de acordo com as circunstâncias (Ingalls, 2018; Fisher, 2005).

2. **Identificação dos problemas** (20-30 min). Detecção de medos e problemas de uma forma criativa, trabalhando em conjunto num ambiente de grupo. A resolução de problemas é uma das competências mais importantes que precisam de ser desenvolvidas e ajuda a olhar para o problema de uma forma criativa. Esta atividade servirá para desenvolver a criatividade, pensamento crítico, resolução de problemas e meta cognição, comunicação, colaboração, informação, e literacia tecnológica.
3. **Pensamento positivo** (40-60 min). A Caça ao Tesouro ajudará os jovens a pensar positivo, porque é um jogo ativo, excitante e motivador que estimula a felicidade e a curiosidade, ao mesmo tempo que promove competências como a comunicação, trabalho de grupo, aceitação de responsabilidade partilhada, autoconfiança, etc.
4. **Desafiar a juventude com diversão** (30-60 min). O Jogo de Atirar Xadrez Viking é uma forma original de permitir que os jovens enfrentem um desafio controlado e sejam capazes de o ultrapassar, melhorando assim a sua confiança para enfrentar outros desafios da vida real.
5. **Preparação para o desafio** (30-40 min). Desenhar uma atividade de Mão dará aos jovens rurais uma oportunidade de trabalhar a sua criatividade e capacidades sociais. Além disso, este jogo permite não só conhecer a outra pessoa, mas também a si próprio, através dos olhos do outro. É de notar que antes de fazer este desafio, os jovens precisam de estar conscientes de como são e quais são os seus pontos fortes e os seus pontos fracos.

6. **Aceitar o desafio** (60 min). Atravessar o percurso de obstáculos é uma tarefa que ajudará a aumentar a autoconfiança e a capacidade dos jovens para enfrentarem os desafios, bem como a dar-lhes um impulso de energia e libertação de endorfinas.
7. **Gerir o desafio** (30- 60 min). Pendurar grandes folhas de papel com os desafios escritos permitirá uma visualização clara e física dos problemas, o que tornará fácil não só para o indivíduo, mas também para o grupo trabalhar em conjunto em soluções, promovendo um sentido de solidariedade.
8. **Monitorização** (60 min). Entrevista com os participantes sobre as atividades ao ar livre e análise das suas expectativas e resultados.
9. **Avaliação** (a ser realizada ao longo das atividades). A reflexão é um dos passos mais importantes em qualquer processo, devendo ser sempre dado aos participantes o tempo e a orientação para o fazerem. A experiência cola após cada parte das atividades e o tempo de reflexão é a oportunidade de pensar sobre os problemas, de melhorar a resolução de desafios e de ficar com emoções positivas no final do processo.

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

### MÉTODO: JOGOS DE CONSTRUÇÃO DE EQUIPAS



**Objectivo:** ajudar os jovens a sentirem-se mais confortáveis dentro do grupo em diferentes contextos sociais, respeitando a diversidade.



**Duração:** 30 – 40 min



**Materiais e ferramentas:** Um lugar suficientemente grande para acomodar todos os participantes de pé num círculo.



**Resultados de aprendizagem:** Compreender o contexto social, conhecer as pessoas à sua volta, aprender a confiar numa pessoa que se encontra pela primeira vez.

Na cultura hiper-individualista do mundo moderno, a construção de equipas pode ser um desafio para os facilitadores. Ouvimos frequentemente o slogan familiar "não há 'eu' em 'Equipa'", e é de facto verdade que para construir uma equipa é preciso renunciar a alguma individualidade. Ingalls (2018) sugere estes jogos teatrais improvisados para atividades de construção de equipas.

Para monitorizar estes exercícios, o facilitador pode tirar fotografias de grupo e ter uma breve discussão com os participantes após os exercícios, fazendo perguntas como: como se sentiu a fazer a tarefa? Quais foram as dificuldades dos exercícios? De que mais gostou?

## NOME DO JOGO

**Finalidade:** Há muitos tipos e exemplos de jogos de nomes. Não só ajudam novos grupos a aprender os nomes uns dos outros, como também podem servir como quebra-gelos ou atividades de aquecimento.

**Habilidades/ Objetivos:** Este jogo requer que os jogadores ampliem o campo de atenção visual e coordenem os seus movimentos com o grupo.

**Tamanho do grupo:** Este jogo pode ser jogado confortavelmente com um grupo tão pequeno quanto 8 ou tão grande quanto 25.

**Equipamento necessário:** A área suficientemente grande para acomodar participantes de pé num círculo. Marcas de nomes para os participantes, se os participantes ainda não souberem os nomes uns dos outros.

**Tempo necessário:** 10-20 minutos, dependendo do tamanho do grupo.

**Instruções para o Facilitador:** O líder explica os passos seguintes, após os quais o jogo começa. 1. A aponta para B ao longo do círculo e diz o nome de B. 2. Como A diz o nome de B, A começa a caminhar em direção a B. 3. Imediatamente, ao ouvir o seu nome, B aponta para C através do círculo, diz o nome de C e começa a caminhar em direção a C. 4. A toma o lugar de B no círculo, B toma o lugar de C no círculo, e continua a fazê-lo, até que haja um fluxo suave de apontar, chamar pelo nome, e movimento através do círculo. O jogo pode terminar quando todos tiverem tido a oportunidade de mudar de lugar várias vezes e os jogadores não precisarem de ajuda com os nomes uns dos outros.

**Desafios:** O desafio neste jogo é lembrar o nome de todos e apoiar uns aos outros para tornar o fluxo de "tráfego" através do círculo mais suave.

**Dicas:** O facilitador pode encorajar os participantes a ajudarem-se uns aos outros com nomes. Podem chamar as regras do jogo como lembretes, incluindo a instrução de apontar enfaticamente com um braço estendido, chamar o nome, mover-se lentamente, e navegar através do círculo sem interferir com outros jogadores. Se um participante parecer relutante em apontar com ousadia, o líder pode instruir todos a apontar timidamente e ver como isso muda o jogo: significa que todos têm de ser alertados duas vezes? É difícil ver ou ser visto? Será que isso torna o jogo mais divertido ou mais desafiante?

## QUEM COMEÇOU O MOVIMENTO?

**Objetivo:** Desafiar a capacidade de observação visual e a consciência dos próprios movimentos.

**Habilidades/ Objetivos:** O objetivo deste jogo é que o grupo e a pessoa que iniciou o movimento (o "líder") escondam coletivamente quem é o líder. O líder deve misturar-se e deve ser misturado. Isto pode ser um desafio para os jogadores que acreditam que uma boa liderança significa destacar-se e ser especial, criativo e inovador. Este jogo enfatiza a liderança tanto pela frente como por trás. Faz dos seguidores os líderes no sentido de que os líderes devem adaptar os seus movimentos e observar os seguidores para se certificarem de que estão a seguir. Esta mistura de líder e seguidor é um tema que pode ser jogado em muitos jogos, mas especialmente em "Quem começou o movimento?" e "Espelhos".

**Tamanho do grupo:** Grupos de 10-25 participantes. Grupos mais pequenos facilitam a adivinhação de quem é o líder.

**Equipamento necessário:** Um lugar suficientemente grande para acomodar o grupo de pé num círculo com um braço de comprimento entre eles.

**Tempo necessário:** Um mínimo de 10 minutos, mas este é um jogo divertido e o facilitador pode mantê-lo a funcionar enquanto o tempo o permitir e se continuar a ser um desafio.

**Instruções para o líder:** 1. O grupo forma um círculo. 2. A pessoa A voluntaria-se e deixa o lugar. 3. O grupo designa a pessoa B para ser um "líder". 4. O líder inicia o movimento que todos seguem. 5. A pessoa A é chamada para o centro do círculo e tem três palpites sobre quem é o líder. 6. Após três palpites ou um palpite correto, a pessoa A junta-se ao círculo. 7. Novas pessoas são selecionadas (um novo voluntário ou o antigo líder) e deixa o lugar. 8. O jogo repete-se até que todos tenham tido um papel de liderança ou tentem adivinhar quem é o líder.

**Desafios:** Os "líderes" movem-se demasiado devagar e não mudam o seu movimento. Os "seguidores" olham diretamente para o líder.

**Dicas:** O grupo pode concordar antes do tempo em olhar para outro participante que não seja o líder. O grupo pode inventar várias estratégias semelhantes para enganar o participante que tente adivinhar quem é o líder.



## ESCULTURA DE GRUPO

**Objetivo:** Deixar de confiar na capacidade de comunicar, falando e de desenvolver outros métodos de comunicação: ver (em vez de ouvir) a "história" do grupo.

**Habilidades/ Objetivos:** Os participantes aprendem a não utilizar as suas próprias ideias, mas a fazer pequenos ajustes que contribuem para as ideias do grupo/escultura coletiva, movendo fisicamente os participantes na escultura.

**Tamanho do grupo:** Ideal para um grupo de 12 ou 14 pessoas.

**Equipamento necessário:** Um lugar suficientemente grande para o grupo ficar de pé num círculo com, pelo menos, um braço de distância. Tempo necessário: com um grupo pequeno, aproximadamente 20 minutos para este jogo. Pode ser feito com um grupo maior, mas demorará mais tempo.

**Instruções para o líder:** Este é um jogo não-verbal, mas em primeiro lugar é preciso dar aos participantes algum tempo para decidir qual é a "história" que vão criar na escultura. O facilitador cronometra os períodos de escultura e dá um sinal quando começar e parar a escultura. O facilitador pode também oferecer algumas pequenas sugestões ou apontar pormenores, se tal parecer necessário.

1. O grupo divide-se uniformemente em dois.
2. Eles formam dois círculos concêntricos. O círculo interior é o "barro" e está virado para fora. O círculo exterior é o "escultor" e enfrenta o interior.
3. O facilitador dá o sinal para os jogadores no círculo exterior começarem a "esculpir" a pessoa diretamente à sua frente.
4. Após 30 segundos de "esculpir", o facilitador dá o sinal para parar.
5. Durante os 30 segundos seguintes, os "escultores" movem-se no sentido dos ponteiros do relógio ao longo de todo o círculo que examina a escultura.
6. Param de se mover quando chegam à pessoa que está de pé depois daquela que esculpiram anteriormente.
7. Repetem os passos 3-5, acrescentando algo à escultura que se ajuste ao que o grupo está a construir. A escultura está concluída quando tiverem esculpido a pessoa à esquerda da primeira pessoa que esculpiram e feito uma paragem final à volta do círculo para observar a escultura.
8. Depois recuam e observam a escultura do grupo.
9. O facilitador pode ter uma discussão em grupo neste momento ou pode fazer com que os círculos internos e externos troquem de lugar e repitam os passos que dão forma a uma nova escultura, o que acrescentará pelo menos 10 minutos ao jogo. Depois de o jogo terminar, é tempo para a discussão em grupo.

**Desafios:** Este é um jogo prático, os "escultores" precisam de ser firmes, mas suaves e o "barro" precisa de ser maleável, mas manter as formas em que foram moldados.

**Dicas:** A dica principal é abrandar os escultores se necessário (música de fundo lenta pode ajudar). Tenha uma discussão em grupo na qual faça perguntas deste tipo: Como foi fazer uma escultura de grupo? Alguém sentiu que a escultura resultou da forma que imaginou ou planeou? Como é que decidiram o que acrescentar? Como foi trabalhar num grupo com comunicação não-verbal?



[Open link for more Team-building activities examples.](#)



## PASSO 2 - IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS

**MÉTODO: REPRESENTAR UM MEDO/ PROBLEMA UTILIZANDO RECURSOS NATURAIS DE UMA FORMA CRIATIVA**



**Objetivo:** Identificar os problemas dos jovens; identificar os desafios que os jovens das zonas rurais têm e ajudar a resolver esses problemas de uma forma criativa.



**Duração:** 20 – 30 min



**Materiais e ferramentas:** Tudo o que pode ser encontrado na natureza: pedras, folhas, flores, pinhas, areia, galhos, erva, bagas, etc.



**Resultados da aprendizagem:** Aprender a identificar problemas, identificar oportunidades de resolução de problemas, aprender a olhar para os problemas de forma criativa e visual.

Os problemas fazem parte da vida humana quotidiana. Podemos pensar neles como um fardo com o qual não temos poder para lidar ou podemos optar por olhar para eles como desafios - como um puzzle a ser resolvido. A nossa vontade e capacidade de resolver problemas tem um enorme efeito nos nossos sentimentos, e determina em grande medida se ficamos ou não frustrados ou deprimidos. Em alguns casos, as soluções são bastante óbvias - sabemos o que tem de ser feito para resolver o problema e temos as capacidades para o fazer. Noutras situações, as soluções não são claras e várias opções possíveis precisam de ser consideradas antes de se encontrar a melhor solução. Assim, a lição mais importante a lembrar é que quando alguém é confrontado com um problema, há formas de lidar com ele.

### **PROCESSO:**

As atividades ao ar livre ajudam a resolver os problemas de forma criativa. A criatividade refere-se ao processo de conceção - nomeadamente, o desenvolvimento de novas

ideias que são novas e úteis (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmon, 2013). Assim, pode ser útil desenhar um medo/problema, por exemplo, utilizando recursos naturais de forma criativa e fazendo um desenho ou uma colagem.

## PASSO 3 - PENSAMENTO POSITIVO

### MÉTODO: CAÇA AO TESOURO



**Objetivo:** Ajudar a compreender que a superação de um caminho difícil pode levar a uma sensação de realização.



**Duração:** 40- 60 min



**Materiais e ferramentas:** Papel, caixa e quaisquer materiais que possam ser utilizados para construir um tesouro.



**Resultados da aprendizagem:** A caça ao tesouro ajudará os jovens a ter atitudes positivas e porque é um jogo ativo e excitante estimula a felicidade, a curiosidade e a energia positiva. Conduzirá também ao desenvolvimento de competências como a comunicação, trabalho de grupo, aceitação de responsabilidade partilhada, autoconfiança e autoexpressão.

## PROCESSO:

A caça ao tesouro é uma exposição de jogos britânica, baseada no formato da exposição francesa "La Chasse au Trésor", criada por Jacques Antoine. O jogo é organizado por pistas, e aos concorrentes é dada a primeira pista, que levará à localização da segunda pista e assim sucessivamente até ser encontrada uma bugiganga ou outro objeto significativo.



Para dar alguns exemplos, estes são o tipo de citações de motivação que podem ser utilizadas:

1. "A melhor maneira de começar é deixar de falar e começar a fazer". - Walt Disney
2. "O pessimista vê dificuldades em todas as oportunidades. O otimista vê a oportunidade em cada dificuldade". - Winston Churchill
3. "Não deixe que o dia de ontem tome demasiado de hoje". - Will Rogers
4. "Aprende-se mais com o fracasso do que com o sucesso. Não deixe que isso o impeça. O fracasso constrói o carácter". - Desconhecido
5. "Não é a forma como se é deitado abaixo, mas sim como se levanta". - Vince Lombardi
6. "Se estás a trabalhar em algo que realmente te interessa, não precisas de ser empurrado. A visão puxa-te". - Steve Jobs
7. "As pessoas que são suficientemente loucas para pensar que podem mudar o mundo, são as que o fazem". - Rob Siltanen

8. "O fracasso nunca me ultrapassará se a minha determinação em ser bem-sucedido for suficientemente forte". - Og Mandino
9. "Os empresários são ótimos a lidar com a incerteza e também muito bons a minimizar os riscos. Esse é o empresário clássico". - Mohnish Pabrai
10. "Podemos encontrar muitas derrotas, mas não devemos ser derrotados". - Maya Angelou
11. "Saber não é suficiente; temos de o aplicar. Desejar não é suficiente; devemos fazê-lo". - Johann Wolfgang von Goethe
12. "Imagine que a sua vida é perfeita em todos os aspetos; qual seria a sua aparência? - Brian Tracy
13. "Geramos medos enquanto nos sentamos. Vencemo-los pela ação". - dr. Henry Link
14. "Se pensa que pode ou pensa que não pode, está certo". - Henry Ford
15. "A segurança é sobretudo uma superstição. A vida ou é uma aventura ousada ou nada". -Helen Keller
16. "O homem que tem confiança em si próprio, ganha a confiança dos outros". - Provérbio hassídico
17. "O único limite para a nossa realização de amanhã será as nossas dúvidas de hoje". - Citação motivacional de Franklin D. Roosevelt
18. "Criatividade é inteligência e divertimento". - Albert Einstein
19. "O que lhe falta em talento pode ser compensado com desejo, agitação e doação de 110% a toda a hora". - Don Zimmer
20. "Faça o que puder com tudo o que tem, onde quer que esteja". - Theodore Roosevelt

Para gerir uma sessão pós-atividade, sugerimos que se discuta que tesouros (citações de motivação) os participantes encontraram e qual pode ser o seu significado para eles, o que poderiam fazer com ela e como ela pode ser aplicada às suas vidas.

## PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

### MÉTODO: XADREZ VIKING



**Objetivo:** Ajudar os participantes a acalmar-se, relaxar, divertir-se, e mostrar que os desafios podem ter um lado de resolução engraçado.



**Duração:** 30 – 60 min



**Materiais e ferramentas:** Um jogo de xadrez Viking, que normalmente seria feito de blocos e paus de madeira, pode ser adaptado utilizando outros materiais, por exemplo garrafas. O necessário é ter 10 objetos semelhantes que possam ser colocados no chão para serem derrubados, um outro objeto mais alto que os outros e dois objetos que possam ser atirados em segurança contra os que se encontram no chão. É também necessário ter espaço para colocar duas filas de objetos com uma distância de cerca de 3 metros entre eles, ou pelo menos o suficiente para o tornar desafiante.



**Resultados de aprendizagem:** Aprender a definir estratégias para enfrentar um desafio, a capacidade de pensar em soluções tanto como indivíduo como também como parte de um grupo, ser capaz de trabalhar numa tarefa até que o objetivo final seja alcançado.

### PROCESSO:

A forma de jogar o Jogo de Atirar Xadrez Viking é colocar duas filas de 5 peões cada uma no chão, com as filas separadas por aproximadamente 3 metros, e colocar um rei (ou seja, qualquer objeto mais alto do que os objetos utilizados para os peões) no meio. Cada elemento de cada equipa tem de se revezar para atirar um pau na tentativa de deitar abaixo os peões das outras equipas. Quando todos os peões estão no chão, é altura de tentar derrubar o rei, e o facilitador pode encorajar os jovens a olhar para o rei como o derradeiro desafio ou medo que enfrentam nas suas vidas, promovendo assim uma sensação extra de libertação quando o jogo estiver concluído.



[Open link. How to play Viking chess](#)



É importante mostrar aos jovens que podem superar os desafios e divertir-se ao mesmo tempo. Hunicke, LeBlanc, e Zubek (2004) argumentam que o termo "diversão" na conceção de jogos deve ser descartado em favor de uma terminologia mais precisa. Por conseguinte, apresentam oito tipos distintos



de prazer que podem surgir do jogo: sensação, fantasia, narrativa, desafio, companheirismo, descoberta, expressão e submissão. Não se afirma que esta seja uma categorização completa, e de facto, muitas outras formas distintas de prazer foram identificadas (Sorenson & Pasquier, 2010). Independentemente destas considerações, as lições importantes a reter são que os jogos proporcionam uma forma de os jovens se sentirem divertidos enquanto adquirem competências valiosas, que também podem mostrar que o processo de resolução de problemas pode ser tão interessante como o resultado final, ajudando-os assim a ter uma atitude mais positiva para enfrentarem as suas vidas.

## PASSO 5 - PREPARAÇÃO DO DESAFIO

### MÉTODO: DESENHAR A MÃO SOBRE UM PEDAÇO DE PAPEL E TROCAR DE PAPEL COM OUTRO JOVEM



**Objetivo:** Ajudar a conhecer o outro, mas também ajudar a conhecer-se a si próprio através dos olhos do outro. Antes de aceitarem este desafio, os participantes precisam de saber como são, quais os seus pontos fortes e fracos.



**Duração:** 30 - 40 min



**Materiais e ferramentas:** Papel, lápis de cor.



**Resultados da aprendizagem:** Preparação para desafios de uma forma criativa, autoconhecimento, autoreflexão, capacidades de comunicação, aprender a partilhar e a ouvir os outros.

## PROCESSO

Os participantes precisam de desenhar uma mão sobre um pedaço de papel, escrever o seu nome no mesmo e trocar essa página com outro jovem. Depois precisam de falar com esse participante e escrever nos dedos as respostas às seguintes perguntas: como é, o que o deixa triste ou feliz, onde se sente forte, quem gostaria de ser.



Esta tarefa pode potencialmente desencadear uma reação emocional negativa em alguns dos participantes, pelo que é importante estar atento e prestar atenção às reações. Ao mesmo tempo, é um facto que todos nós temos desafios que precisam de ser enfrentados, pelo que isto proporciona uma grande oportunidade para enfrentar

esses desafios e/ou medos num ambiente controlado, estando assim mais preparado da próxima vez que surgir um problema...

## 6 PASSOS DE PREPARAÇÃO PARA O DESAFIO

**Passo 1:** Envolver o desafio (grande ou pequeno).

**Passo 2:** Colocar o desafio na perspectiva. Com demasiada frequência estamos a fazer montanhas de molehills e a interrogar-nos porque estamos tão exaustos após um dia de "escalada de montanha".

**Passo 3:** Pergunte-se: "Num mundo ideal, como é que eu me quero sentir nesta situação? Talvez queira sentir-se calmo, satisfeito, empenhado ou qualquer outra emoção positiva. Ninguém quer sentir-se zangado, chateado, ou vitimizado, por isso notará que estes não fazem a lista.

**Passo 4:** Pratique o sentimento dessa forma. Repare no que não é um pensamento positivo e no que é um sentimento positivo. Sentir-se positivo é uma habilidade que deve ser praticada!

**Passo 5:** No período que antecede o desafio, quando começar a sentir-se ansioso, preocupado, zangado, ou de qualquer outra forma não gostar do desafio, pare com ele. Em vez disso, saia da sua cabeça, volte para o seu coração e sinta aquela emoção que identificou no Passo 3. Seja sincero.

**Passo 6:** Nos momentos imediatamente anteriores ao desafio, reserve alguns minutos ou segundos para se meter na emoção que tem vindo a praticar. É muito mais fácil terminar com o pé direito, se tiver começado por aí.

<https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

## PASSO 6 - ACEITAÇÃO DO DESAFIO

### MÉTODO: ATRAVESSAR O PERCURSO DE OBSTÁCULOS



**Objetivo:** Ajudar os jovens a conhecer os seus pontos fortes e fracos e a ter uma visão positiva de si próprios.

---



**Duração:** 60 min

---



**Materiais e ferramentas:** Qualquer tipo de materiais ou objetos que possam ser utilizados para construir uma pista de obstáculos e um espaço suficientemente grande.

---



**Resultados de aprendizagem:** Maior autoconfiança, pensamento positivo, autoconhecimento.

### PROCESSO:

O facilitador deve preparar um percurso de obstáculos e organizar os participantes para o percorrer, cronometrando cada um deles e encorajando todos a mostrar apoio uns aos outros. Um pequeno presente simbólico no final pode ser oferecido ao participante mais rápido, se o facilitador considerar adequado ou apropriado.



Aceitar e superar um desafio ou uma mudança na vida não só depende do estado interno da pessoa, mas também pode mudá-lo, quando a situação o ditar. Mas, para enfrentar qualquer coisa que surja, é importante ter autoconfiança. A autoconfiança é uma atitude sobre as capacidades e capacidades pessoais, e significa aceitar e confiar em nós próprios e ter um sentido de controlo na vida. Conhecendo bem os nossos pontos fortes e fracos, torna-se mais fácil ter uma visão positiva de nós próprios. Significa que podemos estabelecer expectativas e objetivos realistas, comunicar de forma assertiva e lidar com críticas. Por conseguinte, precisamos de aumentar a autoconfiança da jovem pessoa rural para que ela/ele seja capaz de enfrentar os desafios e ter uma vida mais feliz.

## PASSO 7 - GESTÃO DO DESAFIO

**MÉTODO: PENDURAR GRANDES FOLHAS DE PAPEL, PENDURÁ-LAS NUMA ÁRVORE E ESCREVER UM DESAFIO**



**Objetivo:** Ajudar a gerir os desafios, desenvolver o pensamento crítico, aumentar a autoconfiança.



**Duração:** 30 – 60 min



**Materiais e ferramentas:** Folhas grandes de papel e lápis em quantidade suficiente para todos os participantes.



**Resultados da aprendizagem:** A capacidade de refletir sobre soluções, melhorar na resolução de problemas, aprender a ser aberto e confiar nos outros, aumentar a autoconfiança.

### **PROCESSO:**

Os participantes têm de pendurar grandes folhas de papel numa árvore, cada uma com um desafio escrito. Depois os jovens trocam de lugar uns com os outros e escrevem um plano de implementação para o desafio que o outro escreveu.

## PASSO 8 - ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO

### MÉTODO: ENTREVISTAS COM ALGUNS DOS PARTICIPANTES



**Objetivo:** Ver o impacto para os jovens com menos oportunidades a viver nas zonas rurais.

---



**Duração:** 60 min

---



**Materiais e ferramentas:** Dispositivo de gravação, tal como uma câmara de smartphone.

---



**Resultados da aprendizagem:** Aprender se os objetivos das atividades são alcançados, descobrir se os jovens foram afetados pelas atividades.

### PROCESSO:

Dependendo do tipo de atividade e do perfil dos jovens, o facilitador decidirá com quem eles irão falar. A participação deve ser baseada nos princípios da voluntariedade. A duração da entrevista depende da vontade dos jovens de falar sobre expectativas, sentimentos durante as atividades e o possível impacto sobre eles.

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO E ENCERRAMENTO

### MÉTODO: EXPERIÊNCIA “STICK” APÓS CADA ATIVIDADE



**Objetivo:** Ter reflexão, oportunidade de pensar sobre problemas, oportunidade de melhorar a resolução de desafios.

---



**Duração:** Ao longo de toda a sessão

---



**Materiais e ferramentas:** “stick”, materiais das atividades

---



**Resultados da aprendizagem:** A oportunidade de melhorar a resolução de desafios, sentir emoções positivas, desenvolver um sentido de realização.

### PROCESSO:

Antes de tudo começar, será dado aos participantes um pau, que terá de ser "preenchido" durante as atividades. Todos terão de marcar cada atividade que realizaram. No final, enquanto estiverem sentados em círculo, as impressões serão



partilhadas e os paus serão levados para casa como lembretes da experiência de aprendizagem.

## REFERÊNCIAS:

1. Fisher, C. (2005). Team-building challenge games. *RE: view*, 37(2), 79.
  2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R.Sandseter, , E.B.H Bienenstock, A. Brussoni M., et al.(2015). *What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behavior, and physical fitness in children? A systematic review.* International Journal of Environmental Research and Public Health.
  3. Ingalls, J. S. (2018). Improvisational Theater Games: Performatory Team-building Activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 40-45.
  4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Outdoor activities: [https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor\\_for\\_people\\_with\\_deafblindness.pdf](https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf)
- 

### Sobre o autor:



**Dovilė LISAUSKIENĖ:** Estudante de doutoramento em ciências da educação. Os principais campos de investigação do Dovilė são os jovens com menos oportunidades, atividades recreativas, trabalho social, voluntariado, cooperação dos sectores público e não-governamental.



O Innovation Office é uma organização que promove o desenvolvimento de inovações, visa criar um ambiente de apoio, partilhar ideias inovadoras, motivar os inovadores a serem ativos, e formar uma sociedade inovadora.

Áreas das atividades:

- projetos inovadores no domínio da educação;
- inovação social;
- promoção do empreendedorismo;
- iniciativas sociais;
- aplicação de tecnologias digitais (inteligência artificial, realidade aumentada, aplicações móveis, etc.).

A organização implementa vários projetos e iniciativas para aumentar o envolvimento público e a cooperação entre as organizações na resolução de problemas sociais, criando oportunidades e soluções. VšĮ Inovacijų biuras/Innovation Office - [www.inovacijubiuras.lt](http://www.inovacijubiuras.lt)

---

# Capítulo TRÊS

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DE LIÇÕES DE FILOSOFIA

Filosofia, o amor à sabedoria. Filosofia - a forma como pensamos sobre as questões.

“

"Este guia sobre Actividades de Filosofia é uma colecção brilhante e muito divertida! As páginas seguintes guiam-no através da criação de uma viagem filosófica para jovens desafiados, fornecem exemplos de actividades, e a sua implementação detalhada. Encontre tudo o que precisa para montar a sua própria aventura filosófica para a juventude. Altamente recomendado!"

*Simona Stoycheva - Youth Worker*

”

O objectivo da Filosofia é compreender melhor a vida e compreender o que nos faz trabalhar para perseverar e ser eficazes. Porque cada vez que fazemos uma escolha, seja sobre o que comer ou com quem passar a nossa vida, fazemos filosofia. Usamos o que reunimos ao longo da nossa vida para determinar o que é certo para nós, o que é valioso e o que está de acordo com o facto de não estarmos a viver sozinhos neste mundo. Na Academia para a Juventude Activa, concluímos que diferentes escolas de filosofia e os seus ensinamentos podem ser benéficos para diferentes pessoas e dar-lhes o conjunto de ferramentas mentais para enfrentar desafios e ultrapassá-los. É por isso que queremos que os educadores de jovens desafiados pensem em termos de filosofia. Tanto nas suas vidas pessoais, como quando se trata de trabalhar com jovens.

Concebemos um programa de algumas actividades para ajudar os facilitadores a transmitir conhecimentos destilados de práticas inspiradas pela filosofia, a fim de tornar a vida dos seus participantes mais fácil e mais satisfatória. Através da formação de profissionais, vamos encorajá-los e ajudá-los a conceber os seus próprios métodos de transmitir o que aprenderam aos seus alunos. Acreditamos também que podem ser-nos úteis tanto quanto nós somos para eles. Ao ver como abordam as actividades e ao ouvir o seu feedback, estamos certos de que nos ensinarão muito sobre o trabalho com jovens, para que possamos melhorar os nossos outros projectos.

As actividades que criámos para o programa são:

### **ATIVIDADES PRELIMINARES/ CONHECER O GRUPO**

Realizaremos algumas actividades de quebra-gelo para que os nossos participantes nos possam conhecer a nós e uns aos outros. Como bónus, esperamos que todos se sintam um pouco menos tímidos e um pouco mais abertos a fazer novas ligações com outras pessoas.

## **OS MÉRITOS DA FILOSOFIA**

Durante esta actividade estaremos a explicar como a filosofia veio a ser e como pode e tem ajudado as pessoas de tempos e lugares a terem um melhor raciocínio por detrás das suas escolhas e talvez a fazerem as escolhas certas. Uma vez que nos envolvamos nela, será duvidoso se existe uma escolha “certa”.

## **FAMILIARIZAÇÃO COM A HISTÓRIA DA FILOSOFIA E O SEU DESENVOLVIMENTO**

Aqui falaremos de filosofias do passado. Como as pessoas têm pensado ao longo dos anos e como isto tem moldado as nossas vidas hoje em dia.

## **FAMILIARIZAÇÃO COM OS ATUAIS MOVIMENTOS FILOSÓFICOS PREDOMINANTES**

Esta será uma continuação natural na qual abordaremos onde a filosofia chegou e como ela afectou a forma como as pessoas pensam hoje em dia.

## **“RESPONDER” ÀS GRANDES PERGUNTAS**

Provavelmente todos ouviram as Grandes Perguntas que as pessoas têm vindo a tentar responder há milénios. Mas não queremos apenas deixá-los tropeçar no escuro, vamos dar-lhes o conjunto de ferramentas lógicas e ajudá-los a evitar falácias.

## **ESCOLHER UMA ESCOLA**

É aqui que voltaremos às diferentes filosofias que cobrimos e estaremos a ajudar os participantes a descobrir o que poderá funcionar melhor a longo prazo. Estaremos a pensar juntos no que cada um dos nossos participantes pensa ser a abordagem mais razoável e como implementá-la para fazer o melhor uso possível.

## **MEDITAÇÃO SOBRE OS ENSINAMENTOS DA ESCOLA**

Nesta actividade, os participantes estarão em grande parte por conta própria. Vamos pô-los a pensar sobre como podem moldar as suas vidas, inspirados pelas ideias que lhes apresentámos. Deixá-los-emos afundar tudo e emergir prontos para aplicar o que reuniram.

## **MANTRAS PESSOAIS INSPIRADOS PELA ESCOLA ESCOLHIDA**

Uma actividade mais prática, esta visa que os participantes apresentem ditos que os possam ajudar a fundamentar-se perante um desafio, recordando um certo conjunto de palavras que terão surgido nesta actividade.

## **LIDAR COM O CONFRONTO SOCIAL ATRAVÉS DOS ENSINAMENTOS DE UMA ESCOLA DE FILOSOFIA ESCOLHIDA**

Uma abordagem prática para testar o quão bem a sua filosofia escolhida lhes serve. Estaremos a encenar uma discussão ou um ataque pessoal a cada participante. Vamos fazer com que lidem com isso, empregando o que aprenderam para que possam compreender melhor o que lhes está a ser atirado e conceber uma nova forma de reagir a isso.

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

Para ter uma noção dos participantes, bem como para acompanhar o seu desenvolvimento pessoal ao longo do projecto, começaremos com uma entrevista em vídeo com cada um deles. As palavras ditas são importantes. Mas também os pequenos gestos que todos fazemos quando conversamos e partilhamos.

### ENTREVISTAS PRELIMINARES EM VÍDEO

#### MÉTODO: ENTREVISTA, GRAVAÇÃO DE VÍDEO



**Objetivo:** Para conhecer melhor os participantes e ajudar-nos a avaliar o sucesso do programa.



**Duração:** 10 minutos por Facilitador



**Materiais e ferramentas:** Dispositivo de gravação.



**Resultados da aprendizagem:** Para ajudar os participantes a entrar na mentalidade de se explorarem a si próprios.

### **PROCESSO:**

1. Chamaremos cada participante para uma sala separada onde está instalada uma câmara.
2. Um moderador irá fazer-lhes um conjunto de perguntas sobre as suas expectativas para o projecto e as suas razões para participar.
3. Ser-lhes-á também perguntado como se vêem no momento actual e como se imaginam no futuro.
4. Isto será gravado em vídeo e guardado até ao final do projecto.

### **AS PERGUNTAS A QUE VAMOS RESPONDER SERÃO:**

- Quais são as expectativas de cada participante em relação ao projecto?
- O que esperam do projecto?
- Como é que os participantes se vêem a si próprios?
- Como é que os participantes se vêem no futuro?

Todos nós tivemos aquela história que nos marcou. Sentimos que nos descreve perfeitamente no momento, assim como o nosso estado mental. Para a primeira



actividade, procuraremos fazer com que os participantes identifiquem essa história por si próprios tendo em conta a sua vida naquele momento atual. As nossas coisas favoritas ajudam-nos muitas vezes a dar sentido ao mundo que nos rodeia. Parece que estão a falar a nossa língua e nós falamos a deles. Essas histórias podem dar-nos ideias e inspiração sobre como enfrentar as nossas dificuldades no momento. Procuraremos filmes, séries, livros, canções.

## CONTA-ME A TUA HISTÓRIA CONTANDO-ME OUTRA HISTÓRIA

**MÉTODO: APRENDIZAGEM ATRAVÉS DA PARTILHA, COMUNICAÇÃO, AUTO REFLEXÃO**



**Objetivo:** Para que os participantes se conheçam uns aos outros através da identificação com uma história apresentada em qualquer um dos meios sugeridos.

---



**Duração:** 70 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Quadro branco e marcadores, papel e canetas

---



**Resultados da aprendizagem:** Construir uma relação entre os participantes, ajudando cada um a identificar o que sente sobre o seu estado atual na vida, com o que se identificam, ensinando-os a encontrar conforto em histórias que se assemelhem a eles.

## **PROCESSO:**

1. Dê aos participantes algum tempo para refletir sobre as histórias, de filmes, livros, etc., que os tocaram a um nível mais profundo e que têm ressoado com o ponto em que se encontram na vida e como vêem isso.
2. Cada participante terá 10 minutos em frente do quadro branco para ilustrar através de palavras e imagens o que é a história.
3. Depois terão mais 5 minutos para relacionar a história com a sua situação atual e explicar porque é que ela ressoa tanto neles próprios.
4. Quando todos tiverem tido a sua vez, será formada uma discussão em grupo onde os participantes comentarão sobre qualquer combinação de história/ vida que lhes tenha deixado a maior impressão. Neste momento, os participantes escolherão se também gostariam de ouvir qualquer conselho que outros tenham para eles.
5. Quem tiver conselhos será bem-vindo para os dar àqueles que concordarem em ouvi-los.
6. Cada participante terá tempo para se sentar com o que ouviu dos seus pares e escrever ideias sobre como podem implementar as lições da história e os conselhos dos seus pares nas suas próprias situações de vida.

## **AS PERGUNTAS A QUE VAMOS RESPONDER SERÃO:**

- Com que história é que me relaciono mais neste momento?
- Como é que os seus personagens lidam com as suas dificuldades?
- Que lições posso tirar daí para poder resolver os meus próprios desafios?

- Há alguma coisa que me está a escapar quando olho para a minha própria situação?
- É mais fácil resolver os problemas de outra pessoa do que os meus próprios problemas?

Para aproximar o grupo, dinamizaremos uma actividade de quebra-gelo. Descobrimos que é importante que os participantes se sintam familiarizados com os seus pares atuais e um quebra-gelo ajuda-os a sentirem-se mais confortáveis para recolherem algumas ideias sobre como é a pessoa ao seu lado.

Como exemplos de quebra-gelo, escolhemos:

## CÍRCULOS DE IDENTIDADE

### MÉTODO: DISCUSSÃO; CÍRCULOS DE PARTILHA



**Objetivo:** Para que o grupo partilhe os seus valores na vida e identifique o seu núcleo de confiança em caso de desafios.



**Duração:** 90 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Cartões de índice (10 por pessoa) com um valor listado em cada (escritos pelos participantes), canetas



**Resultados da aprendizagem:** Para que os participantes se conheçam uns aos outros e se descubram. Descubram o seu núcleo de confiança. Esta atividade visa mostrar como é crucial que alguém tenha valores a seguir, através dos quais possa julgar a situação com que se depara.

### **PROCESSO:**

1. Os participantes serão divididos em dois grupos. Um formará um círculo exterior que está virado para dentro e o outro formará um círculo interior que está virado para fora.
2. Desta forma, formar-se-ão pares que discutirão depois os valores que cada um deles terá de colocar durante 5 minutos e, no final, cada um terá de decidir qual deles destruir e atirar fora.
3. O círculo deslocar-se-á de modo a que cada participante seja emparelhado com o seguinte no círculo oposto e iniciarão mais 5 minutos de discussão/ debate, começando com o seu raciocínio para deitar abaixo o cartão de valores que fizeram. No final destes próximos 5 minutos, os participantes irão deitar abaixo outra carta de índice, descartando assim outro valor dos 10.
4. As iterações repetir-se-ão até que os participantes fiquem todos com um único cartão. Isto representaria o seu valor central para a vida em caso de dificuldades e desafios.

5. Com o seu valor mais importante em mãos, cada participante terá a sua vez de explicar ao grupo porque é que pensam que este é o seu valor mais apreciado e o que pensam que ele traz para a sua vida, quando enfrentam obstáculos.

### **AS PERGUNTAS A QUE VAMOS RESPONDER SERÃO:**

- Quais são os meus 10 valores principais?
- Qual é o meu valor principal entre os 10?
- Porque é que me agarro a este valor?
- O que é que ele traz para a minha vida?
- Como pode ajudar-me a lidar melhor com os desafios?

## **PASSO 2 - COMPREENSÃO DOS PROBLEMAS**

Para trazer mais clareza à vida dos participantes através da filosofia, devemos primeiro levá-los a compreender o que o assunto trata e através de que métodos procura resolver os problemas quotidianos, bem como os grandes e existenciais. Na nossa próxima atividade apresentaremos o assunto da própria filosofia aos nossos participantes para que eles possam compreender melhor as suas capacidades.

## OS MÉRITOS DA FILOSOFIA

### MÉTODO: APRESENTAÇÃO, DISCUSSÃO



**Objetivo:** Para que os participantes se apercebam do quão poderosa é a filosofia ajudando a lidar com os desafios da vida.

---



**Duração:** 2 horas

---



**Materiais e ferramentas:** Apresentação em PowerPoint, projetor, notas sobre como os filósofos têm melhorado a lidar com as suas lutas através da sua própria filosofia

---



**Resultados da aprendizagem:** Compreensão da utilidade de diferentes movimentos filosóficos para lidar com os desafios; Inspiração para prosseguir o estudo da filosofia, na Escola e como passatempo.

### PROCESSO:

1. Os Facilitadores apresentarão uma apresentação interactiva em PowerPoint, seguida de um jogo de Kahoot. Os pontos principais da apresentação serão: o que é filosofia; porque estamos onde estamos moralmente como sociedade; histórias interessantes sobre como os filósofos chegaram às suas conclusões;

como a filosofia ajudou as pessoas do seu tempo; os ecos das filosofias do passado.

2. Os participantes serão convidados a participar numa conversa sobre como podemos aplicar a filosofia na nossa vida quotidiana. Isto incluirá brainstorming, partilha de experiências, discussão sobre como poderíamos ter reagido melhor ao que nos aconteceu então.

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- O que é a filosofia?
- Porque precisamos de filosofia para superar os desafios da nossa vida?
- Quem é um filósofo?
- O que é uma escola de filosofia?
- Porque é que precisamos de aplicar os ensinamentos da filosofia na nossa vida quotidiana, especialmente quando enfrentamos desafios?
- Quais são os benefícios do estudo da filosofia?
- O que é que faz um bom movimento filosófico?
- Como escolher um movimento filosófico que funcione para nós?

## **PASSO 3 - PENSAMENTO POSITIVO**

Antes dos meios de comunicação de massas, antes das pessoas poderem simplesmente procurar no Google o que queriam saber, existiam diferentes abordagens para acalmar a alma. Na Grécia Antiga, juntamente com a Ginástica, os membros da Polis reuniam-se na Ágora para ouvir os filósofos e as suas ideias sobre o sentido da vida e a abordagem adequada para lidar com as dificuldades. Desejamos testar esta

abordagem nos tempos modernos e dar uma oportunidade aos jovens desafiados de tirar algo dela.

Embora algumas ideias estejam ultrapassadas hoje em dia, há uma razão, pensamos nós, que foi descoberta e implementada nos seus respectivos tempos. Há pelo menos um pouco de algo a aprender em tudo e no caso da Filosofia, ideias anteriores ainda ecoam nas nossas formas de pensar e governar. Uma melhor compreensão destas irá ajudar na filtragem do que pode funcionar e do que está verdadeiramente ultrapassado. Além disso, quando emparelhados com a atividade depois disso, os participantes poderiam ser capazes de seguir a forma como as ideias são desenvolvidas e como alcançar as formas anteriores de pensar para alcançar novos níveis de clareza.

## FAMILIARIZAÇÃO COM A HISTÓRIA DA FILOSOFIA E DO SEU DESENVOLVIMENTO

### MÉTODO: PALESTRA, DISCUSSÃO, BRAINSTORMING, EXAME



**Objetivo:** Introduzir os ensinamentos do passado para que os participantes percebam como os diferentes movimentos surgiram devido à necessidade de uma mudança na forma de pensar assim como para escolherem ideias que possam funcionar para eles a curto e longo prazo.



**Duração:** 2 horas



**Materiais e ferramentas:** Cartões, canetas e papel





**Resultados da aprendizagem:** Melhor compreensão da história da filosofia - como se tornou e como beneficiou as pessoas do seu tempo. Ideias sobre como podemos reciclar certas ideias que agora são consideradas desatualizadas.

### **PROCESSO:**

1. Passagem de cartões com informação resumida e estruturada sobre diferentes escolas do passado.
2. Uma palestra sobre a história da filosofia. Quais têm sido os benefícios históricos de vários movimentos?
3. Discussão sobre ideias de como podemos aplicar formas de pensamento ultrapassadas que hoje em dia são consideradas um pouco ineficazes. Os facilitadores apresentarão as suas ideias.
4. A mesma discussão que a anterior, mas desta vez os participantes serão encorajados a partilhar como foram inspirados pelo que aprenderam.
5. Uma sessão de brainstorming sobre o que podemos aprender com coisas que já não funcionam.
6. Uma sessão de brainstorming sobre como o que aprendemos pode ser útil aos participantes que estão a lutar.
7. Uma sessão de brainstorming sobre como os Facilitadores participantes podem transmitir da melhor forma aos jovens o que aprenderam.

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- Que escolas existiram?
- O que é que está provado e que já não funciona?

- Como podemos criar os nossos próprios ensinamentos de ensinamentos ultrapassados?
- Como podemos aplicar o que aprendemos na nossa vida quotidiana?

#### PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

Esta próxima atividade será uma continuação natural da atividade anterior, focando a atenção para as escolas filosóficas que estão ativamente em jogo na nossa vida quotidiana, quer a realizemos ou não. Centrar-nos-emos em teorias que ainda têm de ser refutadas ou ignoradas como desatualizadas e discutiremos como sentimos a sua presença na nossa vida quotidiana, agora que estamos mais conscientes do que elas ensinam.

#### FAMILIARIZAÇÃO COM OS ATUAIS MOVIMENTOS FILOSÓFICOS PREDOMINANTES.

#### MÉTODO: PALESTRA, DISCUSSÃO, BRAINSTORMING



**Objetivo:** Introduzir os movimentos filosóficos atuais para que os participantes percebam porque surgiram as atuais ideias filosóficas e como elas nos servem tanto na vida quotidiana como na política e também nas relações inter humanas e como podem lidar com os desafios, através da posse desse conhecimento.



**Duração:** 2 horas



**Materiais e ferramentas:** cartões, canetas e papel



**Resultados da aprendizagem:** Melhor compreensão das ideias filosóficas dos dias de hoje. Compreender como elas nos servem para governar, tomar decisões, resolver conflitos, a relação consigo próprio e as nossas relações com os outros.

**PROCESSO:**

1. Passagem de cartões com informação resumida e estruturada sobre diferentes escolas filosóficas que são predominantes na nossa era atual.
2. Palestra interativa que resume os atuais movimentos filosóficos em jogo.
3. Como é que podem influenciar a nossa razão e os nossos pensamentos e como é que nos ajudam a tomar decisões?
4. Discussão sobre as impressões recolhidas pelo grupo. O que é que os nossos participantes notaram estar relacionados com os pontos que colocámos, como é que eles já são influenciados pelo raciocínio coletivo e como é que eles próprios o aplicam?
5. Uma sessão de brainstorming sobre como podemos aplicar melhor o que aprendemos na palestra na nossa vida diária e na tomada de decisões. O que é encontrado pelos pensadores mas ainda não é aplicado pelas pessoas que nos rodeiam e por aqueles que nos governam?
6. Outra sessão de brainstorming, sobre as aplicações dos ensinamentos dos filósofos no processo de ensino dos nossos participantes. Além disso, como podem alguns dos participantes utilizar as filosofias para se ajudarem a si

próprios a resolver os problemas que enfrentam e de que forma seria adequada para transmitir estas ideias?

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- Quais são as escolas de pensamento mais importantes?
- Quais os pensadores que estão alinhados com o nosso tempo e quais não estão?
- Como podemos interpretar melhor as ideias para benefício próprio e da sociedade?
- Como podemos derivar os nossos próprios métodos de lidar com desafios com os movimentos filosóficos atuais?
- Como podemos aplicar o que aprendemos na nossa vida quotidiana?

## **PASSO 5 – PREPARAÇÃO DO DESAFIO**

Tem havido muitas questões que têm preocupado os filósofos ao longo dos tempos. Algumas delas ainda não receberam uma resposta coerente e por vezes até estão habituadas a mostrar às pessoas o quão alheios somos ao que a vida é realmente. Nesta próxima atividade, apresentaremos aos nossos participantes uma lista de tais perguntas e levá-los-emos a pensar nelas a partir da sua própria perspetiva, bem como da perspetiva de outros no passado, que nós, os Facilitadores, iremos partilhar.

## "RESPONDENDO" ÀS GRANDES QUESTÕES

### MÉTODO: PALESTRA, SIMPÓSIO, DISCUSSÃO



**Objetivo:** Levar os participantes a pensar como um filósofo o faria. Fazê-los passar pelo processo de avaliar criticamente a questão e olhar para ela de múltiplas perspectivas.

---



**Duração:** 3 horas

---



**Materialis e ferramentas:** Apresentação em PowerPoint, projetor, canetas e papel

---



**Resultados da aprendizagem:** Uma melhor compreensão de como abordar uma questão filosófica e de como a sua resposta pode ser utilizada enquanto enfrentamos desafios. Uma compreensão do valor de pensar sobre como o mundo é e como deve ser. A capacidade de olhar para um desafio de vários lados e considerar alguns pontos de vista diferentes dos nossos, de comunicar melhor e enfrentar corajosamente os desafios.

### PROCESSO:

1. Os Facilitadores farão aos participantes algumas das perguntas mais discutidas sobre a vida em geral e pedir-lhes-ão que respondam com o que estão a pensar inicialmente.

2. Os Facilitadores apresentarão ao grupo algumas das respostas e formas mais populares de analisar as questões acima mencionadas.
3. Todos irão discutir se concordam ou não com o que foi apresentado. E o porquê.
4. Os participantes terão a oportunidade de atualizar os seus pensamentos sobre as questões colocadas inicialmente e o grupo avaliar-se-á mutuamente sobre a lógica e a razão.
5. Qualquer pessoa poderá colocar as suas próprias questões à frente do grupo e tê-las discutidas numa tentativa de as responder.

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- Quais são as questões mais discutidas em filosofia ao longo da história e nos dias de hoje?
- O que faz uma questão filosófica envolvente?
- Como abordar uma questão que não tem uma resposta conclusiva?

Todos nós temos uma certa perceção de nós próprios, por muito vaga que seja. E no fundo de nós próprios, e por vezes não tão profundamente, reside a nossa visão de onde queremos estar.

## QUEM SOU EU?

### MÉTODO: JORNALISMO, PLANEAMENTO, VISIONAMENTO



**Objetivo:** Para que os Facilitadores se abram sobre como se vêem a si próprios e onde pensam estar na viagem da sua vida. Para os levar a fazer um plano sobre o ano seguinte por trimestres.

---



**Duração:** 80 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Canetas e papel

---



**Resultados da aprendizagem:** Uma melhor perspetiva para os participantes sobre a viagem da sua vida e como viajar através dela com mais facilidade e direção.

### PROCESSO:

1. Uma breve palestra introdutória será dada por um Facilitador. O seu objetivo será motivar os participantes a se deixarem inspirar.
2. A cada participante será dado tempo para escrever onde se encontra na sua vida. Qual é a sua situação, o que é difícil para eles, o que estão a fazer sobre eles, o que pensam que deveriam estar a fazer.

3. Outra sessão de jornalismo será conduzida. Nesta, os participantes serão encorajados a recorrer a um Facilitador para obter ajuda. Os Facilitadores escreverão artigos de jornal sobre onde querem estar dentro de 3, 6, 9 e 12 meses. Os Facilitadores estarão lá para os encorajar a planear corajosamente, mas também para os fundamentar quando necessário.

### AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:

- Onde estou atualmente?
- Onde quero estar no futuro?
- Como posso lá chegar?

Esta próxima atividade é o cerne do nosso projeto. A nossa ideia principal é ajudar os participantes, e conseqüentemente os seus jovens, a encontrar e adotar uma nova abordagem, no caso de tudo o resto ter falhado. Uma lição a partir daí seria que há sempre outra forma, outra abordagem e outro ponto de vista para analisar um problema. E nada é nunca desperdiçado porque há sempre uma abordagem diferente para tentar.

### ESCOLHER UMA ESCOLA

#### MÉTODO: TOMADA DE DECISÕES, LEITURA



**Objetivo:** Para que os formadores se liguem a uma escola de pensamento e se preparem para adotar os seus pontos de vista principais. Para que compreendam o que significa seguir os princípios da escola escolhida. Para que possam empregar os ensinamentos na resolução de conflitos e na tomada de decisões.

---





**Duração:** 1 hora



**Materiais e ferramentas:** Quadro branco, marcadores, canetas e papel



**Resultados da aprendizagem:** A escolha de um conjunto de princípios e ideias. Uma compreensão profunda dos mesmos e de como aplicar o que foi estudado na vida quotidiana - tomada de decisões e resolução de conflitos. Novas ideias sobre o que pode influenciar a vida do participante para melhor.

### **PROCESSO:**

1. Esta atividade começará tecnicamente imediatamente após a apresentação de todas as escolas de pensamento. Os participantes serão encorajados a pensar qual das formas de pensamento apresentadas parece mais adequada às suas necessidades e expectativas de vida.
2. Uma conversa livremente coordenada no início da sessão da atividade, na qual os participantes serão encorajados a partilhar com os que os rodeiam o que estão a pensar escolher.
3. Haverá algumas opções escritas num quadro branco onde os participantes se inscreverão, comprometendo-se a adotar o conjunto de comportamentos e raciocínios sugeridos pelas suas filosofias escolhidas.
4. Perguntas e Respostas sobre a melhor forma de aplicar os princípios escolhidos e sobre o que devem ser cuidadosos.

5. Material de leitura adicional será recomendado a todos, de acordo com a sua escolha.
6. O tempo até à próxima atividade será utilizado pelos participantes para se educarem mais sobre o que significa ser um proponente da sua escola de pensamento escolhida.

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- A filosofia que escolhi é adequada aos meus objetivos na vida?
- Como posso implementar os seus ensinamentos na minha vida quotidiana?
- Onde me posso educar mais sobre a forma de pensar que escolhi para experimentar?
- Quais são algumas das falácias de que posso ser vítima?

## **PASSO 6 – ACEITAÇÃO DO DESAFIO**

A meditação nem sempre é apenas esvaziar a mente. Esta explicação é completa, como muitas vezes, a meditação é usada como uma forma de limpar primeiro a mente, mas apenas para dar espaço a uma linha de pensamento específica que o praticante deseja explorar. Através da nossa atividade sobre meditação, conseguiremos que os Facilitadores mergulhem por si próprios mais profundamente na forma como compreendem a escola de pensamento específica que escolheram e pensem em como ela os pode servir depois.

## MEDITAÇÃO SOBRE OS ENSINAMENTOS DA ESCOLA

**MÉTODO: PALESTRA, BRAINSTORMING, DISCUSSÃO, MEDITAÇÃO GUIADA, MEDITAÇÃO SILENCIOSA**



**Objetivo:** Para que os Facilitadores concebam meditações que os ajudem a permanecer no caminho certo no seguimento dos ensinamentos da sua escola de pensamento escolhida. Assim como para que mergulhem ainda mais fundo, na sua maioria por conta própria, nas ideias centrais da sua respetiva escolha. Além disso, para construir uma melhor compreensão do que a meditação sobre um determinado tema implica.

---



**Duração:** 1 hora e 30 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Confortáveis assentos no chão, canetas e papel

---



**Resultados da aprendizagem:** Uma melhor compreensão do que é a meditação e de como conceber uma meditação pessoal. Uma maior clareza sobre o assunto escolhido por cada participante.

## **PROCESSO:**

1. Os Facilitadores darão uma palestra sobre a forma de chegar à meditação e como implementar o estudo escolhido na prática.
2. Uma meditação introdutória guiada por um Facilitador para apresentar o quão eficaz o método pode ser, bem como para dar um exemplo do que a meditação pode ser.
3. Brainstorming do grupo sobre ideias de abordagens para a obtenção de meditações pessoais. Notas e orientações adicionais serão dadas pelos Facilitadores.
4. Será atribuído tempo para a construção solitária de cada participante de uma meditação que acreditam que os ajudará a interiorizar plenamente os ensinamentos das suas ideias filosóficas escolhidas e os ajudará a implementá-las melhor no tempo que se segue à meditação.
5. Discussão entre os participantes e com os Facilitadores sobre os resultados da construção da meditação. Serão dadas reações e críticas construtivas.
6. A prática atenta das meditações.

## **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- O que é a meditação?
- Como é que a meditação ajuda a compreender melhor um assunto?
- Como construir uma meditação pessoal?

## PASSO 7 – GESTÃO DO DESAFIO

Um mantra é por vezes entoado em voz alta, por vezes na mente. Mas o seu propósito é submergir-nos numa ideia singular e ajudar-nos a recordar uma verdade simples que encontrámos para nós próprios. Há muitos mantras criados para diferentes propósitos por mestres da mente. Apresentaremos aos participantes alguns deles para os ajudar a compreender melhor a tarefa em mãos. Mas, em última análise, uma vez reunidos todos os materiais, estarão por conta própria a explorar o que realmente precisam de um mantra e a melhor forma de o conseguirem.

### MANTRAS PESSOAIS INSPIRADOS NA ESCOLA ESCOLHIDA

#### MÉTODO: QUESTIONÁRIO, PALESTRA, DISCUSSÃO, BRAINSTORMING



**Objetivo:** Para que os participantes apresentem mantras pessoais e únicos para si próprios, baseados nos ensinamentos da sua escola de filosofia escolhida.

---



**Duração:** 1 hora e 30 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Confortáveis assentos no chão, canetas e papel

---



**Resultados da aprendizagem:** Uma melhor compreensão dos participantes sobre o que é um mantra e como encontrar um adequado para os seus objetivos. Uma ideia para um ou vários mantras que melhor sirvam os participantes na sua busca de se manterem no caminho certo com a sua escola filosófica escolhida.

### **PROCESSO:**

1. Os participantes serão solicitados a preencher questionários sobre como se sentem no momento atual e o que pensam que poderia ser melhorado no seu estado mental.
2. Os Facilitadores darão uma palestra sobre o que é um mantra e qual é o seu objetivo. Durante a palestra, serão dadas instruções sobre como conceber um mantra adequado para a mudança mental pretendida por cada participante.
3. Os Facilitadores partilharão alguns dos mantras mais populares destinados a fins gerais e o grupo irá praticá-los em conjunto.
4. Uma discussão entre o grupo sobre o que faz um bom mantra na sua opinião.
5. Uma sessão de brainstorming sobre ideias para mantras, na qual os participantes se ajudarão uns aos outros. Além disso, os Facilitadores darão mais dicas e orientação no processo, bem como fornecerão críticas construtivas.
6. Será atribuído tempo aos participantes para que cada um deles apresente um mantra que acreditem ser adequado para eles e para as suas necessidades, de acordo com os métodos sugeridos pela sua escola de pensamento escolhida.
7. Os participantes partilharão em frente do grupo quais os mantras que tiverem elaborado e, se estiverem dispostos, receberão feedback dos seus colegas de grupo e dos Facilitadores.

8. A prática da repetição dos mantras será encorajada no final da sessão de atividades. Os participantes dirão os mantras que tiverem apresentado 3 vezes.
9. Os membros do grupo terão tempo para partilhar o que sentem após a repetição dos mantras. Quais são os seus pensamentos iniciais e se se vêem a praticar esta atividade no seu próprio tempo?
10. Outro questionário com as mesmas perguntas será entregue aos participantes. Ser-lhes-á pedido que avaliem a mudança que percebem após a prática dos mantras.

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- O que é um mantra?
- Como é que um mantra funciona?
- Qual é o objetivo que estou a tentar alcançar ao criar um mantra para mim próprio?
- Como é que podemos criar um mantra pessoal?

Tentar resolver os nossos problemas pode ser, por vezes, demasiado assustador. Mas ouvir as lutas de outras pessoas pode inspirar-nos a encontrar soluções para os próprios problemas. Acreditamos que seria benéfico para os nossos educadores abrir-se anonimamente sobre os seus desafios na vida e fazer com que outros participantes apresentem soluções para os mesmos.

## MAIS FÁCIL DIZER DO QUE FAZER

### MÉTODO: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, SUGESTÕES DE DESENHO, DISCUSSÃO



**Objetivo:** Conseguir que os participantes partilhem os seus problemas anonimamente e encontrem soluções para problemas cuja fonte desconhecem.

---



**Duração:** 120 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Urna, canetas e pequenos papéis, pódio.

---



**Resultados da aprendizagem:** Para os participantes reunirem novos conhecimentos e ideias sobre a forma de abordar os seus problemas. Para os levar a pensar sobre como resolver os problemas dos outros, a considerar diferentes pontos de vista e circunstâncias quando se trata de lidar com os desafios.

### PROCESSO:

1. Os participantes terão a oportunidade de escrever tantos sobre os seus problemas quanto quiserem, em pedaços de papel idênticos.



2. Todas os papéis com problemas escritos serão atirados para uma urna.
3. Cada participante terá a oportunidade de subir ao pódio e escrever num pedaço de papel. Serão encorajados a descrever como abordariam o problema escrito no mesmo e como o resolveriam.
4. No caso, um participante escreve no seu próprio papel, colocá-lo-á de volta e escreverá novamente até encontrar algo que não tenha sido escrito por eles.
5. Se apenas restar um pedaço e ele pertencer a quem o escreve, terão a opção de o passar a alguém, destruí-lo ou responder a si próprios.
6. Será dada aos participantes uma oportunidade de expressar como a experiência os fez sentir e se tiveram novas ideias sobre como lidar com o(s) seu(s) problema(s).

### **AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:**

- Que problemas posso identificar na minha vida?
- Quais são algumas soluções em que ainda não pensei?
- Quais são formas alternativas de olhar para os desafios que enfrento?
- É mais fácil resolver os problemas dos outros?
- Será que já estou equipado para dar conselhos às pessoas sobre os desafios da sua vida?

## **PASSO 8 – ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO**

O jornalismo é uma prática útil que ajuda as pessoas a darem sentido ao que está dentro delas através da ação de o escreverem. Com uma garantia adicional de que

ninguém jamais o verá, pode mesmo ser terapêutico e esclarecedor. Tencionamos oferecer aos participantes esta garantia, dando-lhes um espaço seguro para verter os seus pensamentos e ter o corpo físico deles destruído.

## ESCREVER & QUEIMAR

### MÉTODO: JORNALISMO, AUTO REFLEXÃO



**Objetivo:** Para que os nossos participantes libertem o que têm estado a esconder de si próprios.

---



**Duração:** 60 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Canetas e papel, fogueira

---



**Resultados da aprendizagem:** Uma maior realização nos participantes sobre o que os está a atrasar e como os afeta.

## PROCESSO:

1. A cada participante será dada uma caneta e papel.
2. Serão instruídos a anotar o que os desafia. Com o que estão a debater-se neste momento.
3. Assegurar-lhes-emos que ninguém lerá o que quer que escrevam e assegurar-lhes-emos que terão privacidade suficiente.
4. Depois do tempo atribuído, todos se juntarão à volta de uma fogueira onde serão encorajados a atirar o seu papel com a escrita para a fogueira.
5. Todos terão a oportunidade de partilhar como a experiência os fez sentir.
6. Perguntaremos aos participantes se considerariam fazer isto no seu próprio tempo.

## AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:

- Com o que é que estou a debater-me neste momento?
- Como me estou a retrair?
- Em que é que preciso de me concentrar mais?

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO E ENCERRAMENTO

A nossa atividade final será a mais prática. Desejamos ajudar os participantes, de forma prática, a ver como pode ser benéfica a adoção de uma abordagem diferente. Estaremos a colocá-los numa situação desconfortável, à qual de outra forma poderiam

não saber como responder. Mas, com as nossas instruções, esperemos que sejam capazes de mitigar um confronto de forma pacífica e compassiva, que deixaria todas as partes a sentir-se melhor.

## LIDAR COM O CONFRONTO SOCIAL ATRAVÉS DOS ENSINAMENTOS DE UMA ESCOLA DE FILOSOFIA ESCOLHIDA

### MÉTODO: ARGUMENTOS FICTÍCIOS, SIMULAÇÃO, DRAMATIZAÇÃO



**Objetivo:** Para que os participantes desenvolvam e pratiquem um conjunto de competências que lhes permita lidar com o confronto de forma mais calma e eficaz. Assim como para apresentar ideias sobre como ajudar os seus jovens a compreender vários ensinamentos filosóficos e implementá-los nos seus próprios confrontos diários e no confronto de desafios.



**Duração:** 2 horas



**Materiais e ferramentas:** Guiões para situações de confronto



**Resultados da aprendizagem:** Uma compreensão de como a filosofia pode ser uma ajuda para lidar com o confronto e enfrentar os desafios. Uma prática sólida de como certas ideias podem ser implementadas, evitando argumentos acalorados e mal-entendidos. Aprendizagem de como difundir falsos argumentos e detetar falácias.

### **PROCESSO:**

1. Os guiões serão elaborados pelos Facilitadores para enfrentar os participantes com uma situação acalorada em que é provável que se perca a calma e o foco.
2. Cada participante enfrentará um Facilitador cujo objetivo é provocá-los e levá-los a perder a sua paciência.
3. Os participantes serão encorajados a não responder com a primeira coisa que lhes vier à mente, mas sim a refletir sobre os ensinamentos que têm estado a analisar e a avaliar como podem implementá-los e responder de tal forma que o Facilitador que os ataca seja expulso e fora da base para os atacar.
4. Após a vez de cada participante, o grupo discutirá o quão bem se tem saído, o quão eficaz tem sido na difusão da discussão e na manutenção da calma. Assim como em que medida isto foi feito com a ajuda da sua escola de pensamento escolhida.
5. Cada participante partilhará por sua vez como se sentiu durante a simulação e se pensa que lidou melhor ou pior do que lidou com os métodos que tem usado até agora.

## AS PERGUNTAS A QUE RESPONDEREMOS SERÃO:

- Vale a pena mudar a nossa mentalidade através da filosofia para olhar para um argumento de um ângulo diferente e responder através de um conjunto diferente de valores?
- Fui mais eficaz ou menos eficaz em lidar com o confronto utilizando os novos métodos que tinha concebido ao longo do projeto?
- Vale a pena explorar mais o estudo da filosofia no meu tempo livre?

Através destas atividades, esperamos despertar o interesse dos nossos participantes para o campo da Filosofia, para que possam enfrentar mais facilmente os desafios. Gostaríamos que eles pensassem fora das suas próprias caixas e refletissem sobre o que podem melhorar nas suas conversas diárias, argumentos e obstáculos. Trabalharemos para que tudo isto seja posteriormente traduzido para o grupo de jovens. Será dado ênfase à forma como cada Facilitador pode envolver os seus participantes nos métodos que certas escolas de Filosofia oferecem para lidar com as dificuldades e como melhor educá-los sobre as diferentes formas de pensar que têm prevalecido ao longo da história e/ ou que estão a reinar no nosso tempo atual.

---

### Sobre o autor:



**Stella Nikolaeva** estuda Psicologia e está a dedicar-se também à esfera da Filosofia. Desenvolve práticas informais para combater a depressão e desenvolver um sentido para a vida. Ajuda com os métodos por detrás das

atividades e estímulo da juventude para uma vida ativa em todos os sentidos do mundo.



A ideia fundamental da Academia para a juventude ativa baseia-se no princípio "Por Jovens Para Jovens". O que promovemos pode ser resumido numa frase que é: a responsabilidade pelo futuro está nas nossas mãos, os jovens, e o nosso objetivo é formar jovens para se tornarem embaixadores de uma sociedade mais sustentável. Ajudamos a integração de grupos de jovens vulneráveis da nossa sociedade - jovens desempregados, jovens com problemas de saúde, jovens com menos oportunidades, estudantes e alunos, jovens com menos oportunidades, jovens de minorias, jovens desempregados, jovens com menos oportunidades educativas. O interessante para nós é que nós próprios somos todos jovens, alguns de nós com apenas 19 (o mais velho de nós tem 24 anos). A nossa associação é dirigida principalmente por voluntários e jovens que apoiam a nossa ideia. E todos nós estamos em vários caminhos da vida.

A organização trabalha no desenvolvimento da política da juventude e no envolvimento ativo das atividades juvenis na vida social diária. A Academia para a juventude activa pretende ser um mediador entre a juventude e o poder de representação. O nosso objetivo a longo prazo é criar uma sociedade jovem ativa de jovens que saibam o que é preciso para fazer uma mudança para que as vozes juvenis sejam ouvidas e para que mais oportunidades sejam oferecidas aos jovens mais vulneráveis. Porque só aos jovens é que é permitido ser idealistas, lutando por um mundo melhor, e o mais importante, saber que nunca é demasiado cedo para começar e nunca se é demasiado jovem para fazer uma mudança acontecer. Acreditamos na juventude porque acreditamos em nós próprios.

---

# Capítulo QUATRO

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DO DESPORTO

As crianças pequenas são naturalmente ativas. À medida que crescem, têm menos probabilidades de serem ativas. As quedas de atividade mais dramáticas ocorrem na adolescência, especialmente entre raparigas e mulheres jovens. Os jovens precisam ser motivados com uma variedade de métodos e atividades inspiradoras, e provas claras de progresso.

As crianças crescem a ritmos diferentes em idades diferentes e experimentam períodos de constrangimento durante os surtos de crescimento. As atividades desportivas precisam ser adaptadas para que sejam adequadas à idade, capacidades e níveis de aptidão das crianças e jovens.

O desporto e a recreação são elementos chave da vida social. Ao proporcionar saúde, alegria e entretenimento, permitem-nos combater as ameaças da civilização atual - álcool, toxicodependência, violência, etc. São um instrumento educativo insubstituível e um meio importante no processo de reabilitação social de menores. Atividades desportivas e recreativas bem organizadas têm vários valores de reabilitação. Libertam a tensão mental e motora, reduzem a ansiedade, reforçam os mecanismos de controlo, o que permite aos jovens prever melhor as consequências das suas ações, e contribuem para o crescimento da socialização ao obterem sucesso individual e colectivo.<sup>1</sup>

Embora nunca seja demasiado tarde para aprender as capacidades motoras. Muitas, se não a maioria, das capacidades utilizadas no desporto e recreação de adultos são

---

<sup>1</sup><http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

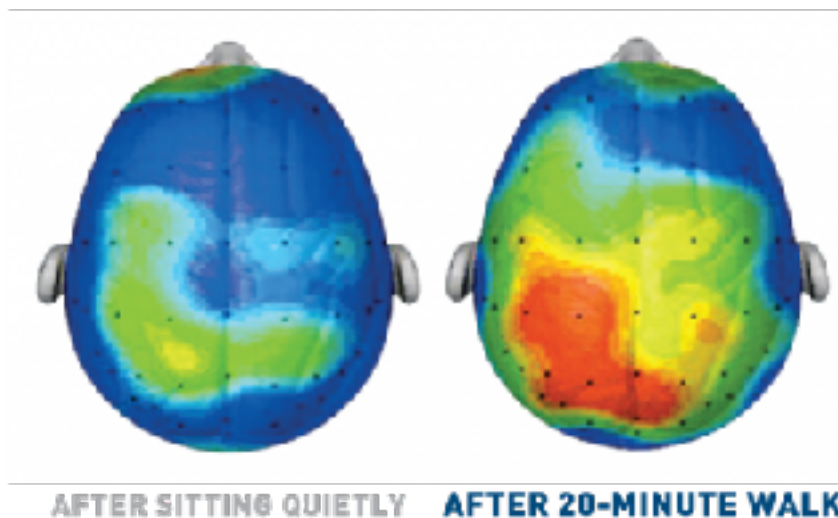


aprendidas cedo na vida. Os programas de educação física e desportiva devem ter prioridade nos currículos escolares e na vida comunitária.

As crianças ativas fazem melhor na vida'. - Segundo novas pesquisas do Instituto Aspen, as crianças que praticam regularmente desporto têm uma auto-estima mais elevada, até 40% mais elevada nos testes, custos de saúde mais baixos, níveis mais baixos de depressão e auto-degradação. Essas crianças são 1/10 mais susceptíveis de serem obesas!

Veja a imagem abaixo - estas mudanças na actividade cerebral ocorrem após apenas 20 minutos de caminhada!

### **MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN** WHAT MRI SCANS TELL US<sup>+</sup>



<sup>+</sup> Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Source: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

No desporto, a variedade é o tempero da vida! Se os jovens forem introduzidos a uma vasta gama de atividades físicas, é mais provável que encontrem uma atividade que lhes ofereça uma fonte de paixão e inspiração.

As atividades iniciais baseiam-se em valores olímpicos fundamentais: amizade, respeito e excelência. Tentaremos melhorar e questionar-nos sobre estes traços de personalidade. Por exemplo, como é que estes valores aparecem na minha vida quotidiana? Será que os sigo? O que posso fazer mais nesta área? Este foco sobre os valores é especialmente valioso em tempos de muita informação conflituosa. Permite-lhes parar e virar-se para dentro, em vez de estar constantemente à procura de respostas a perguntas existenciais à sua volta.

A ideia principal das atividades centrais é preparar o Dia Olímpico para a comunidade local e melhorar as capacidades de gestão dos jovens. Esta área permitir-lhes-á trabalhar passo a passo um resultado difícil, estabelecer contacto com os jovens da área e será um desafio para os participantes do projeto.

As atividades finais e de reflexão ajudá-los-ão a tirar conclusões, e a implementar os conhecimentos adquiridos em outras atividades. A realização de uma avaliação ajudá-los-á a ver quais as áreas que foram desenvolvidas como pretendido e quais as que ainda requerem trabalho adicional. Dê a todos um espaço para falar.

Jovem Facilitador! Lembre-se que o mais importante é ser um modelo a seguir pelos jovens. O grupo é um reflexo de si. Evite ser um orador aborrecido. A vossa energia positiva e abertura aos jovens permitir-vos-á obter satisfação com o que fazem, e os participantes irão adorar as atividades que prepararam!

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

O primeiro valor em que nos concentramos é a amizade. Ajudaremos os membros do grupo a confiar nos outros e a sentir que pertencem ao grupo, através de quebra-gelos e

jogos de construção de equipa. Lembre-se de garantir a segurança do grupo, por exemplo, estabelecendo as regras de cooperação.

## MÉTODO 1: JOGO DA COBRA



**Objetivo:** Deixar o grupo conhecer-se mutuamente em acção.

---



**Duração:** 20 min

---



**Materiais e ferramentas:** 2 ou 4 baldes, vendas (dois ou quatro menos do que o número de participantes), 10 artigos de tamanho comparável, por exemplo, bolas, caixas, marcadores.

**Localização:** Relva/ exterior

---



**Resultados da aprendizagem:** Cooperação, confiança, definição de amizade.

## PROCESSO:

- 1) Dividir o grupo em duas ou quatro equipas. Pode dar uma carta a todos - as pessoas com o símbolo preto estão juntas (tacos, espadas), a outra equipa tem os símbolos vermelhos (corações, diamantes).
- 2) Cada equipa alinha-se, uma após a outra. Todos estão vendados, excepto as pessoas de pé no fim das filas.

3) O grupo seleciona os sinais enviados pela cauda da cobra (a única pessoa que a pode ver) para a cabeça da cobra (a pessoa no início da fila). O corpo da serpente (as pessoas no interior) transmitem sinais através de palmadinhas nos ombros, tais como: virar à esquerda, virar à direita, pegar, largar, parar, ir, etc. A serpente não pode falar!

4) Os grupos alinham na linha de partida. O Facilitador coloca os baldes e os itens. Ao seu sinal, as serpentes podem começar a andar. A tarefa de cada equipa é recolher o maior número possível de itens para dentro do seu balde.

### **Resumo:**

- O que aprendeste com esta experiência?
- Foi fácil de confiar?
- Como te sentiste durante esta atividade?
- Quais são as tuas conclusões após esta atividade?
- O que é que te ajudou durante esta atividade?
- Com base nesta experiência, como descreverias a amizade? Desenvolve a tua própria definição! Podes também criar um mapa mental.

## **MÉTODO 2: DUAS BOLAS**



**Duração:** 10 min



**Materiais e ferramentas:** 2 bolas ou mascotes (o mesmo tamanho)

**Localização:** Fora/ dentro (espaço suficiente para formar um círculo)

---



**Resultados da aprendizagem:** Cooperação, melhor definição de amizade.

### **PROCESSO:**

- 1) O grupo forma um círculo e conta até dois. Recebemos dois grupos, um e dois, em pé num grande círculo. O Facilitador coloca as bolas em lados opostos do círculo.
- 2) A tarefa de ambas as equipas é passar a bola para a direita apenas aos membros do seu grupo, o mais rapidamente possível. Não se pode atirar a bola. A equipa para ultrapassar a bola do adversário ganha.
- 3) Durante a segunda ronda, a bola muda de direção e é passada para a esquerda.

### **Resumo:**

- Qual era o desafio nesta atividade?
- O que te motivou a passar a bola mais rápido?
- Quais são as tuas conclusões depois desta atividade?
- Com base nesta experiência, como descreverias a amizade?
- Acrescenta algo à tua definição/ mapa mental de amizade.

## MÉTODO 3: A PONTE



**Duração:** 30 min



**Materials e ferramentas:** 2 bolas ou mascotes (mesmo tamanho)

**Localização:** Exterior



**Resultados da aprendizagem:** Confiança, cooperação, trabalho de equipa como um só

### PROCESSO:

- 1) Combinar os participantes em pares (“forte com fraco”). Alinha-os em duas filas, um de frente para o outro, pontas dos dedos a tocar-se.
- 2) Os participantes mantêm as mãos baixas (uma pessoa cruza os braços, a outra segura-os paralelamente) para formar uma ponte.
- 3) O par do lado direito da ponte iniciará a travessia. Cada um deles deita-se nas mãos dos colegas e é lentamente atirado para o fim da ponte.
- 4) Quando ambas as pessoas do par chegam ao fim da ponte, tornam-se novamente parte dela.

### **Resumo:**

- Tinhas medo que a ponte não segurasse?
- Qual foi a parte mais difícil deste exercício?
- O que sentiste ao atravessar a ponte?
- Com base nesta experiência, como descreverias a amizade?
- Cria uma definição final para Amizade e cola-a na parede.

## PASSO 2 - COMPREENSÃO DOS PROBLEMAS

O segundo valor fundamental do desporto é o respeito. Vamos tentar encontrar problemas relacionados com o respeito e depois resolvê-los. Um passo importante será criar uma definição e relacioná-la com a nossa vida real.

### **MÉTODO 1: TIRO DE 3 PONTOS**



**Objetivo:** Apresentação dos problemas relacionados com o tema do respeito. Uma tentativa de encontrar uma solução.



**Duração:** 15 minutos



**Materiais e ferramentas:** 1 pedaço de papel para cada pessoa, 1 balde, 1 cadeira por pessoa.

**Localização:** Na sala de formação com cadeiras (e secretárias opcionais)

---



**Resultados da aprendizagem:** Identificação das diferenças nas habilidades e capacidades das pessoas

## PROCESSO

- 1) Todos escolhem uma cadeira para se sentarem e recebem um pedaço de papel. Os participantes esmagam o papel e formam uma bola de arremesso.
- 2) O facilitador coloca o balde no canto da sala para que alguns participantes se sentem mais perto e outros mais distantes.
- 3) Os participantes são convidados a acertar no balde com a bola. Depois o facilitador conta as pessoas que tiveram sucesso.
- 4) Depois de fazer o balanço pode repetir esta atividade e implementar soluções.

## RESUMO

- Como te sentiste quando o balde estava fora do teu alcance de lançamento?
- Quando estavas perto do balde e era mais fácil para ti acertar, pensaste nas pessoas que estavam demasiado afastadas?
- O que podemos fazer para dar a mais pessoas uma oportunidade de atirar a bola para dentro do balde?



- Como podemos comparar esta situação com a vida real?
- Que lição sobre respeito está por detrás desta tarefa?

## MÉTODO 2: A CORRIDA DE (DES)IGUALDADES



**Duração:** 20 minutos



**Materiais e ferramentas:** cartas

**Localização:** Exterior ou pavilhão



**Resultados da aprendizagem:** Tomar consciência das dificuldades associadas às limitações motoras

### PROCESSO:

- 1) Dividir o grupo em equipas de 5 pessoas. Cada equipa está de pé numa fila. Os primeiros concorrentes alinham-se na linha de partida.
- 2) A tarefa de cada equipa é trazer 10 cartas da mesa. Cada carta tem certas limitações, tais como a necessidade de saltar ou tocar nos tornozelos. Se um jogador tirar uma carta, deve seguir as suas regras no regresso.
- 3) Proposta de tarefas sobre as cartas - Tem que se junta à sua equipa:

- Num só fôlego (fazer um som)
- A tocar nos tornozelos
- A saltar
- A rastejar
- A saltar ao pé cozinho
- A fazer flips
- A andar de joelhos
- A andar pé ante pé
- A andar de quatro
- A correr a fazer saltos de tesoura

## RESUMO

- Qual destes cartões foi o mais difícil de trazer?
- Como foi enfrentar um desafio?
- Como podemos comparar esta situação com a vida real?
- Que soluções devem ser utilizadas para reduzir as desigualdades?
- O que é que o respeito tem a ver com isto?
- O desporto deve incluir uma divisão por idade, sexo, ou deficiência?  
Porquê? Porque não?

## MÉTODO 3: RESPEITO - PALAVRAS CRUZADAS



**Duração:** 30 minutos



**Materiais e ferramentas:** 1 pedaço de papel e uma caneta por grupo

**Localização:** Uma sala com mesas



**Resultados de aprendizagem:** Compreender o conceito de respeito.

### PROCESSO:

- 1) Dividir o grupo em equipes de 3 ou 4. Dê a cada grupo um pedaço de papel e uma caneta.
- 2) A tarefa do grupo é criar umas palavras cruzadas. As palavras utilizadas devem estar relacionadas com a solução - "respeito".
- 3) As equipes apresentam as suas palavras cruzadas e explicam de que forma as suas associações estão relacionadas com o conceito de respeito.

## RESUMO

- Que palavras estão em cada grupo?
- O que é o mais importante no respeito?
- Qual poderia ser a nossa definição de respeito?
- Como podemos relacionar a nossa definição de respeito com o que temos vindo a fazer até agora?
- Como é demonstrado o respeito no desporto?

## MÉTODO 4: IMAGINA...



**Duração:** 20 minutos



**Materiais e ferramentas:** 1 pedaço de papel e lápis de cor

**Localização:** Uma sala com mesas



**Resultados da aprendizagem:** A importância do respeito nos dias de hoje

## PROCESSO:

- 1) Dividir o grupo em equipas de 3 ou 4. Dê a cada grupo um pedaço de papel e um pacote de lápis de cor.
- 2) O grupo cria um desenho no qual retratam o mundo sem respeito.
- 3) Os grupos apresentam os seus desenhos. Eles explicam o que está incluído no seu trabalho e porque acreditam que o respeito é importante.

## RESUMO

- Que elementos de respeito aparecem em cada desenho?
- Que ideias eram as mais originais? Porquê?
- Qual é o valor do respeito?
- O que é o respeito aqui e agora?
- Como mudou a tua abordagem ao conceito de respeito?

## PASSO 3 - PENSAMENTO POSITIVO

O terceiro valor importante para cada atleta é a excelência. É alcançado através da dedicação à sua disciplina e prática regular. O pensamento positivo constrói a persistência e a capacidade de alcançar o que parece impossível no início.

**Objetivo:** Com base na busca individual da excelência e do trabalho de equipa, o grupo fará um espectáculo de "canção da taça".

## MÉTODO: “CANÇÃO DA TAÇA”



**Objetivo:** Com base na busca individual da excelência e do trabalho de equipa, o grupo irá realizar um espectáculo de "canção da taça".

---



**Duração:** 1 hora

---

**Materiais e ferramentas:** 1 copo de plástico por pessoa.



- Videos:
    - Anna Kendrick “Cups”
    - Anna Kendrick “Cups” (karaoke version)
    - destined4life “The Easiest Cup Song Tutorial”
    - Okaidi Official “Tuto Cup Song”
- 

**Localização:** Uma sala com mesas

---



**Resultados da aprendizagem:** O grupo aprenderá toda a sequência de "Canção da Taça" e viverá o processo de busca da excelência.

## PROCESSO:

- Dar a cada participante um copo de plástico e mostrar a sequência de movimentos. O grupo repete estes movimentos até que cada participante repita seis sequências seguidas sem falta.

- Fazemos um círculo à volta da mesa. Todos executamos a sequência apresentada ao mesmo tempo, no final damos a nossa taça à pessoa sentada do lado direito.
- Quando todo o grupo repete 6 sequências sem falha, podemos adicionar-lhe música. Tentamos fazer a "Canção da Taça" ao longo de toda a canção. Alguns podem cantar.
- Podem gravar o espetáculo.

## RESUMO

- Qual foi a parte mais difícil da tarefa?
- Como se aprendeu?
- Quando foi fácil para si aprender e quando foi um desafio?
- Que verdade descobriu sobre si mesmo?
- Como pode aplicar este conhecimento adquirido na sua vida quotidiana?  
Como diferentes desportos ajudam a superar diferentes desafios?

## PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

O sucesso no desporto consiste em muitas componentes, por exemplo: a alegria do esforço, o desenvolvimento e a prática das capacidades físicas, comportamentais e intelectuais, o fair play na comunidade e na vida quotidiana, a prática do respeito, a busca da excelência, escolhas saudáveis, o equilíbrio entre corpo, vontade e mente. O desafio nesta parte será a organização do Dia Olímpico para a juventude local. Através do desporto, os jovens têm a oportunidade de ultrapassar as suas próprias experiências e alcançar o equilíbrio nas relações com os outros e consigo próprios.



## MÉTODO 1: A CARTA



**Objetivo:** Preparação do Dia Olímpico - a divisão de tarefas.

---



**Duração:** 15 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Carta impressa/ escrita

**Localização:** Interior/ Exterior

---



**Resultados da aprendizagem:** Tomar consciência da sua própria mudança interior, sentir-se apreciado.



## PROCESSO:

1) O facilitador dá aos jovens uma carta com a tarefa. Por exemplo:

*"Caros jovens,*

*Há já algum tempo que vos observo, e tenho notado que têm feito enormes progressos no vosso trabalho sobre os valores olímpicos fundamentais. Por causa do vosso respeito, esforço de excelência e, sobretudo, amizade, foram seleccionados para acolher o Dia Olímpico na vossa comunidade. Convidem pessoas, organizem uma competição e, acima de tudo, divirtam-se!*

*Os melhores votos,*

*O espírito dos Jogos Olímpicos".*

2) O jovem lê a carta e depois conclui-a.

## RESUMO:

- Porque é que recebemos esta carta?
- O que é que conseguimos alcançar durante as atividades anteriores?
- O que podemos fazer para enfrentar o desafio colocado pelo espírito dos Jogos Olímpicos?

## MÉTODO 2: PLANEAR O DIA OLÍMPICO



**Objetivo:** Preparação do Dia Olímpico - a divisão de tarefas.

---



**Duração:** 30 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Flipchart, marcadores

**Localização:** Interior

---



**Resultados das aprendizagens:** Distribuição de tarefas

### PROCESSO:

1) Num flipchart, enumerar todas as tarefas que devem ser concluídas antes do início do Dia Olímpico. Por exemplo:

- convidar os jovens locais
- preparar a inscrição dos participantes
- escolher uma competição desportiva ou criar a sua própria
- preparação da abertura e encerramento do Dia Olímpico
- documentação sobre o desenrolar do evento

2) Os jovens escolhem a área do Dia Olímpico que querem preparar. Desta forma, criamos grupos de trabalho que serão responsáveis pela realização da competição.

### RESUMO:

- Como avalia as ações que tomámos?
- O que nos pode ajudar nas próximas etapas?
- Que ameaças nos esperaram?
- Como iremos resolver os conflitos? (com base nos valores: respeito, amizade, excelência).
- Pergunta para cada um dos grupos de tarefa: Qual será o seu primeiro passo na preparação?
- Que desafios são/ foram ultrapassados durante este projecto?

## PASSO 5 – PREPARAÇÃO DO DESAFIO

Nesta fase do trabalho, permitir que o grupo se torne criativo. Falar com os participantes e perguntar sobre as suas necessidades. Esteja presente se eles precisarem de alguma coisa.

### MÉTODO: PREPARAÇÃO DO DIA OLÍMPICO



**Objetivo:** Preparação do Dia Olímpico - recolha de materiais.



**Duração:** 2 horas



**Materiais e ferramentas:** Depende das necessidades dos participantes.

**Localização:** Interior/ Exterior



**Resultados da aprendizagem:** Gestão de desafios, trabalho de equipa, capacidade de negociar e discutir, obtenção de resultados assumidos conjuntamente.

### **PROCESSO:**

O grupo estabelece para si próprio as tarefas que pretende assumir como parte do desafio. O facilitador pode dar-lhe algumas ideias, por exemplo

- convidar os jovens locais: publicar nos sítios web da câmara municipal, centros comunitários, associações de jovens, etc.; preparar e colar cartazes que convidem para o evento; preparar gráficos de promoção do evento; utilização de meios de comunicação social como Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ou WhatsApp para promover o evento. Fixar uma data e um calendário.
- preparar a inscrição dos participantes: criar um formulário de inscrição online; criar uma lista de participantes; preparar a documentação necessária; preparar pacotes de iniciação para os concorrentes; preparar um cartão de concorrente no qual os juizes escreverão os resultados alcançados nas competições; proporcionar a oportunidade de praticar na pista antes do início oficial da competição.

- escolher uma competição desportiva ou criar a sua própria competição, por exemplo: saltar no saco, atirar uma garrafa de plástico vazia, atirar a lata para dentro do balde, dançar, prova de obstáculos, sprint, badminton, halterofilismo, bilhar, ténis de mesa, futebol de mesa. Preparação das regras de competição, local e materiais.
- preparação da abertura e encerramento do Dia Olímpico: preparar um espectáculo para a abertura e encerramento do Dia Olímpico. Pode inspirar-se no artigo que descreve o desenrolar real da cerimónia.
- documentação do curso do evento: preparação de uma equipa de operadores de câmara; planeamento de entrevistas com os participantes e vencedores da competição; organização de fotógrafos em diferentes locais.

## RESUMO

- Qual foi a parte mais difícil da preparação?
- Que competências o ajudaram nesta tarefa?
- O que é que aprendeu com esta experiência?
- Como utilizar os conhecimentos adquiridos no futuro?
- Quais são os teus receios e expectativas em relação ao Dia Olímpico? (cada pessoa pode escrevê-los nos cartões e colá-los num local designado).

## PASSO 6 – ACEITAÇÃO DO DESAFIO

Chegou o grande dia! O início do Dia Olímpico para a juventude local.

## MÉTODO: ABERTURA DO DIA OLÍMPICO



**Objetivo:** Inscrição dos participantes, proporcionando a oportunidade de praticar na pista antes do início oficial do Dia Olímpico, conduzindo a cerimónia de abertura do Dia Olímpico.

---



**Duração:** Depende dos participantes

---



**Materiais e ferramentas:** Depende das necessidades dos participantes.

**Localização:** Depende dos participantes

---



**Resultados dos aprendizagens:** Gestão de eventos desportivos, trabalho de equipa, capacidade de gestão do tempo.

## PROCESSO:

As equipas executam tarefas que desenvolveram utilizando os materiais preparados.

## PASSO 7 – GESTÃO DO DESAFIO

Finalmente, o grupo tem a oportunidade de verificar de que forma os seus preparativos se revelarão bem sucedidos na prática. Tal experiência não pode ser substituída por nenhum, nem mesmo pelo melhor livro ou lição.

## MÉTODO: REALIZAÇÃO DO DIA OLÍMPICO



**Objetivo:** Realizar competições desportivas seguindo os princípios do fair play, num espírito de respeito, amizade e excelência.

---



**Duração:** Depende dos participantes

---



**Materials e ferramentas:** Depende das necessidades dos participantes.

**Localização:** Depende dos participantes

---



**Resultados das aprendizagens:** Gestão de eventos desportivos, trabalho de equipa, capacidade de gestão do tempo, apresentando os valores da amizade, respeito e excelência na vida quotidiana.

## PROCESSO:

Depende dos participantes. O facilitador cuida do bom desenrolar do Dia Olímpico e também ajuda em crises difíceis. Deve observar o evento a partir do seu interior e comunicar imediatamente quaisquer falhas aos organizadores. Também está lá principalmente para apoiar o grupo. Lembre-se de que não pode preparar ou realizar tudo para eles. Não o faça, não dê ordens. Deixe o grupo trabalhar enquanto recolhe informações.



## PASSO 8 – ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO

Após um dia cheio de emoções, é tempo de arrefecer um pouco e de recolher as opiniões dos participantes do Dia Olímpico. É também um momento para resumos, tirar fotografias em conjunto e decorar os vencedores.



## MÉTODO: ENCERRAMENTO DO DIA OLÍMPICO



**Objetivo:** Encerramento do Dia Olímpico, decoração dos vencedores, entrevistas com os participantes e vencedores, resumo do evento.

---



**Duração:** Depende dos participantes

---



**Materiais e ferramentas:** Depende dos participantes, alguns prémios feitos à mão.

**Localização:** Depende dos participantes

---



**Resultados de aprendizagens:** Gestão de eventos desportivos, recolhendo feedback dos participantes do evento, tirando conclusões das acções empreendidas.

## PROCESSO:

Os participantes encerram o Dia dos Jogos Olímpicos após o plano preparado.

## RESUMO:

Exemplos de perguntas de entrevista:

- Qual foi o seu maior desafio hoje? Como lidou com ele?

- Que conselhos pode dar às pessoas que não acreditam que podem alcançar algo no desporto?
- Como é que esta experiência irá afectar as suas futuras actividades desportivas?
- De que está mais orgulhoso?
- Que desporto gostas mais de ver / fazer?
- O que posso desejar para si?

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO E ENCERRAMENTO

### MÉTODO 1: COMO FOI? - QUESTIONÁRIO



**Objetivo:** Verificar os resultados das actividades empreendidas, os resultados da aprendizagem e as mudanças internas dos participantes.



**Duração:** 15 minutos



**Materiais e ferramentass:** 1 questionário e 1 caneta por pessoa

**Localização:** Interior/ Exterior



**Resultados das aprendizagens:** Ganhar uma nova consciência de si mesmo

## **PROCESSO:**

- 1) Cada participante recebe um questionário e responde às perguntas nele contidas.
- 2) O facilitador verifica os resultados e cria uma base de dados de conclusões para posterior discussão.

## **RESUMO:**

Questionário:

- 1) Do que mais gostou?
- 2) Como é que as suas expectativas e preocupações anteriores se relacionam com a realidade?
- 3) Como avalia o trabalho da sua equipa?
- 4) Teve algum momento difícil?
- 5) Como resolveu os conflitos?
- 6) Depois desta experiência, o que faria de diferente?
- 7) O que é a amizade, o respeito e a perfeição para si agora?
- 8) O que aprendeste com esta experiência?
- 9) Como é que esta experiência irá afectar o teu futuro?
- 10) O que gostarias de fazer semelhante no futuro?

## MÉTODO 2: COMO FOI? - DISCUSSÃO

---



**Duração:** 30 minutos



**Materiais e ferramentas:** As lições aprendidas com a leitura dos questionários, o feedback dos participantes do Dia Olímpico, desenvolveram definições de amizade, respeito e excelência.

**Localização:** Interior/ Exterior



**Resultados das aprendizagens:** Resumo de todas as ações tomadas, encerrando o processo

### PROCESSO:

- 1) Com base nos materiais recolhidos, o facilitador apresenta outras questões para discussão, e o grupo tira outras conclusões.
- 2) Faz uma lista das 20 conclusões mais importantes.

### RESUMO:

Uma pergunta para cada pessoa:

- Em quem se tornou graças a esta experiência?



## REFERÊNCIAS

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic\\_Games#Ceremonies](https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies)

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhqxAXi-9w>

## Sobre o autor:



### **Aleksandra Rokicka**

Um estudante de pós-graduação em Consultoria e Coaching Filosófico. Formador de intercâmbios internacionais de jovens.



FUNDAÇÃO  
KOPALNIA  
INICJATYW

### **Fundacja Kopalnia Inicjatyw**

A Initiatives Mine Foundation é uma instituição não governamental, sem fins lucrativos. Criada em Fevereiro de 2014. Está localizada na província Silesiana da Polónia. Todas as actividades da Fundação estão centradas na educação da juventude e no voluntariado. O principal objectivo é apoiar diferentes grupos e instituições utilizando métodos não formais de aprendizagem e ligá-la à educação formal.

Perfil Facebook: [www.facebook.com/kopalnia](http://www.facebook.com/kopalnia)

---

# Capítulo CINCO

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DA ARTE

De acordo com a definição do séc. XVI, o Dicionário de Inglês da Oxford define a arte como:

“

”A expressão ou utilização da criatividade e imaginação, habitualmente na forma visual como a pintura, o desenho, ou a escultura, que produz obras apreciadas em primeiro lugar pela sua beleza e força emocional.” Merriam-Webster refere-se à Arte como “uma competência adquirida pela experiência, estudo e observação”. O pintor francês Georges Seurat define-a na palavra “harmonia”, enquanto Picasso afirmou um dia que a Arte “é uma mentira que nos permite compreender a verdade”.

”



*Foto da performance "S.O.S. Action!", arquivo Escola de Segunda Oportunidade de Matosinhos, Teatro Flor de Infesta, directora artística Poliksena Hardalova, 2019, Portugal*

Qualquer que seja a definição, a Arte é uma expressão das emoções e das perspectivas mais íntimas de cada pessoa. Envolve o contexto cultural de cada ser humano, integrando-o e complementando a sua própria existência.

Pode também funcionar como terapia, permitindo-nos expressar os nossos sentimentos e opiniões de uma forma mais genuína e abrindo espaço para uma ligação com outras pessoas que de outra forma poderiam não acontecer.

As atividades artísticas ou as atividades que utilizam as expressões artísticas como recurso podem ajudá-lo a refletir sobre si e os seus objetivos, expressar-se de forma mais clara e sincera, conectando-se assim mais eficazmente com as outras pessoas e



sentindo mais auto confiança. Por outro lado, pode ajudá-lo a compreender melhor a sua identidade cultural e a valorizar a sua comunidade a um nível mais profundo.

Arts (inspired) activities in rural contexts are as nAs atividades artísticas (ou de inspiração artística) em contextos rurais são tão necessárias como naturais. Ainda que os camponeses possam não se aperceber, geralmente as suas vidas são rodeadas pela expressão artística e guiadas por ela, desde as canções que acompanham o trabalho agrícola até às histórias contadas às crianças para que estas não se afastem, ou mesmo, os rituais de cariz teatral que precedem ou acontecem depois de uma actividade diária. Por outro lado, e apesar de tender a ser esquecida ou desvalorizada, a forma como se cuida da terra e das pessoas que a habitam, faz também parte da própria cultura, designando-se por agricultura.



*Comemorando os 500 anos da viagem de Fernão de Magalhães, após a representação "CIRCUM NAVEGAR", directora artística Poliksena Hardalova, arquivo Escola de Segunda Oportunidade de Matosinhos, Teatro Flor de Infesta, 2021, Portugal*

Compreender os significados e potencialidades em torno da própria cidade de origem pode ser uma ferramenta para ajudar os/as jovens que vivem em zonas rurais a compreender esse lugar, os seus costumes e tradições. Isto pode ajudá-los a desenvolver um sentido de pertença e orgulho importante para o fortalecimento da sua auto imagem, fazer frente aos desafios com confiança e promover a crença que podem ser o que desejarem. Também pode ser útil na compreensão do seu contexto de vida, ajudando-os a cooperar com o seu território de origem e comunidade,

empoderando as pessoas e as comunidades, fortalecendo as trocas culturais entre todos.

## COMO ORIENTAR O PROCESSO DE FACILITAÇÃO

Tal como noutras áreas, pode optar por adaptar os exercícios às especificidades do grupo com que está a trabalhar e também às competências dos facilitadores.

Não se esqueça que este é um processo, o que significa que os fins são menos importantes do que o caminho que nos leva até lá. Claro que é desejável produzir a maior beleza possível com a Arte, mas não estamos à procura da perfeição, estamos a desenvolver uma experiência que desperta a autenticidade de cada participante, qualquer que seja a sua forma.

Para que as atividades propostas sejam tão produtivas quanto possível, o grupo deverá ser composto por um mínimo de 8-10 participantes, máximo de 25-30, para que a dinâmica seja garantida mas a intensidade não seja comprometida. Claro que há exercícios que se utilizam em grupos mais pequenos ou maiores, mas para que esta estrutura funcione como desejado, aconselhamo-lo a não se afastar demasiado da proposta.

Pode também alterar a ordem de algumas actividades, optar por omiti-las ou mesmo utilizá-las separadamente, em qualquer dos casos, é importante certificar-se de que há coerência em termos de ordem - por exemplo, começar com um exercício de Teatro Fórum com um grupo que não se sente confortável com esta metodologia, possivelmente não é uma boa decisão.

A estrutura apresentada é ideal para um processo de 5 a 7 dias de duração.

Mas também é possível distribuir as sessões durante duas semanas (por exemplo, 5+5 tardes, manhãs ou noites) ou um mês (3-4 sessões por semana).

Sugerimos a atividade do intercâmbio juvenil para o desenvolvimento deste processo, escolhendo um local apelativo entre os locais de origem dos/as participantes e reunindo jovens de diferentes aldeias (para o formato de 5-7 dias).

Uma estrutura comunitária ou associativa, um local para acampar pode ser uma boa opção, assegurando que os/as jovens estejam simultaneamente próximos e afastados da sua realidade. Ou pode-se optar por dinamizar sessões de um dia em diferentes aldeias, juntando jovens da região em cada local.

Por exemplo: se desejar juntar jovens de 4 pequenas aldeias, pode organizar as sessões de formação durante os fins-de-semana, visitando todas estas 4 aldeias. Sugere-se que em cada aldeia uma pessoa fique responsável por receber o grupo e mostrar as especificidades da região. Os horários sugeridos podem variar de acordo com o contexto.

Pode ser introduzido um dia de ensaio ou um "dia de divulgação", caso seja do interesse da iniciativa trazer pessoas de outras vilas ou cidades próximas para o espectáculo final.

Acima de tudo, concentre-se nas pessoas que participam, escute as suas propostas, inclua-as na criação do próprio processo. No fundo, estamos a tentar promover bem-estar e iniciativa dos/as participantes, porque não envolverem-se desde o início?

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

### MÉTODO 1: EU SOU... E EU GOSTO DISTO... (MOVIMENTO)



**Objetivo:** Embora nas zonas rurais seja muito comum os jovens terem crescido juntos e acharem que sabem tudo uns sobre os outros, também é comum que muitas das questões mais profundas que os afetam nunca sejam manifestadas, seja por medo de julgamento ou por vergonha de demonstrar alguma fragilidade. Assim, é muito importante promover um espaço onde possam identificar e expressar livremente as suas próprias emoções e perspetivas, atingindo um nível mais profundo de conhecimento sobre si e o grupo.

As artes podem desempenhar um papel crucial, libertando-os da sua realidade quotidiana, onde predomina a palavra falada de carácter informativo, recorrendo a outras formas de expressão ou utilizando à comunicação não verbal.



**Duração:** 20 – 40 min (dependendo do número de participantes)



**Materiais e ferramentas:** Nenhum.



**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre a própria identidade e como expressá-la, dando atenção às formas de expressão das outras pessoas, promovendo o conhecimento mútuo.

## PROCESSO:

Organizar o grupo num círculo para que todas as pessoas se possam ver e ouvir. Cada participante deve entrar no círculo à vez e dizer o seu nome e realizar um movimento que o represente.

Todas as outras pessoas devem repetir o nome e movimento depois de observarem.

Depois de todos os participantes dizerem o seu nome e fazerem o seu movimento, segue-se uma ronda de repetição de todos os nomes e movimentos. Isto ajudará a memorizar os nomes e a estabelecer uma relação entre participantes a partir daquilo que escolheram mostrar ao grupo.

Pode-se acrescentar ritmo e/ou pedir aos participantes para se movimentarem com ritmos mais próximos da dança.

## MÉTODO 2: A HISTÓRIA POR TRÁS DO MEU NOME (STORYTELLING)



**Duração:** 20 – 40 min (dependendo do número de participantes)



**Materiais e ferramentas:** Nenhum.



**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre a própria identidade e como expressá-la, dando atenção às formas de expressão das outras pessoas, promovendo o conhecimento mútuo.

## PROCESSO:

Num círculo (sugere-se que estejam sentadas), todos os participantes contam uma história ligada ao significado do seu nome, como receberam o seu nome e/ou simplesmente como se relacionam com o nome.

Este exercício é útil para ajudar a refletir sobre a identidade e sobre o que decidimos contar ao grupo e de que forma o fazemos para captar a atenção de quem ouve.

Pode ser acrescentada uma regra para definir a ordem: ao participante que inicia pode seguir-se outra pessoa que tenha algo em comum com a história previamente contada.

Se o grupo for maior do que 10-12 pessoas, seria bom fazer o exercício em pares (parceiro A e parceiro B) e depois de partilharem as suas histórias, voltar ao círculo e apresentar a história do nome do/a seu/sua parceiro/a ao grande grupo.

## MÉTODO 3: O BRASÃO DA MINHA CASA (DESENHO/ ESCRITA)



**Duração:** 30 minutos para reflexão/ desenho + 30 minutos para partilha



**Materiais e ferramentas:** Folhas de papel e material de escrita de diferentes cores.



**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre a própria identidade e como expressá-la, dando atenção às formas de expressão das outras pessoas e o que as outras escolhem não partilhar, promovendo o conhecimento mútuo.

## PROCESSO:

Dar a cada participante uma folha de papel e marcadores.

Pedir-lhes que desenhem o "brasão de sua casa" ou o "seu cartão de identificação".

Podem usar uma forma "típica" de brasão ou ser mais criativos para escrever, desenhar, usar símbolos ou referências claras... É como quiserem!

Em qualquer caso, deve haver 4 campos principais a preencher.

Pode optar por lhes perguntar sobre o que melhor se adequa aos seus objetivos e/ou ao grupo. Aqui estão algumas sugestões, sendo que podem sempre ser combinadas.

Aqui a ordem é no sentido dos ponteiros do relógio, começando de cima para baixo:

- os seus talentos (1), expectativas (2), receios (3) e desejos (4) para o grupo;
- o que mais gostam (1), o que não gostam (2), o que querem fazer em geral (3), o que os levou especificamente a esta actividade (4);
- quem são (1), a sua relação com a família e amigos (2), com pessoas fora do seu círculo íntimo (3), o que gostam de fazer (4);
- o seu maior sucesso do ano (1), o seu maior "fracasso"/desilusão do ano (2), as suas expectativas para o próximo ano (3), ...para os próximos 10 anos (4); ...

Podem também acrescentar o seu lema de vida e/ou (simbolicamente ou não) desenhar-se a si próprios. Cada um apresentará então o seu brasão ou cartão de identificação ao grupo, tendo a liberdade de escolher sobre os tópicos que vai falar. É preciso estar atento ao que é dito e ao que não é, aos gestos que o acompanham...

Pode também pedir a todos os participantes que escrevam os seus sentimentos enquanto escutam cada um dos seus colegas, para que estejam atentos e reflitam sobre as suas ligações uns com os outros.

## PASSO 2 - IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS

### MÉTODO 1: CAMINHANDO POR AÍ



**Objetivo:** DESCOBRE QUEM ÉS... os ambientes rurais podem ser perfeitos para a auto-reflexão e a busca da memória de alguém que não está presente durante todo o ano. Para as pessoas nascidas numa aldeia ou pequena cidade, a rotina diária, na sua maioria repleta de trabalho físico árduo e dependente dos horários do próprio ambiente ( ao longo de todo o dia), pode ser pouco tranquilizador como parece à primeira vista, especialmente quando é necessário conciliar o trabalho no campo com a ida à escola, muitas vezes numa cidade distante, ajudando a família e estudando.

Exercícios inspirados na arte, centrados na reflexão sobre os próprios comportamentos internos e externos, podem ser particularmente úteis para identificar os desafios enfrentados por cada participante no seu contexto.



**Duração:** 10-15 minutos para auto-observação (+ 10-15 para reacções a ambientes/emoções) + 10-15 minutos para balanço



**Materiais e Ferramentas:** Música.





**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre a própria identidade e como ela se manifesta fisicamente, prestando atenção à expressão dos próprios sentimentos e emoções, considerando como a atitude (física) pode definir a forma como somos vistos e vemos o mundo.

### PROCESSO:

Todos os participantes devem caminhar pelo espaço de forma aleatória, não em círculos, nem seguindo outra pessoa e tentando preencher os espaços vazios.

A pessoa que facilita o exercício tem o papel de guiar os/as participantes na observação que vão fazendo enquanto se movimentam:

- Como estás a apoiar os teus pés no chão? (toca primeiro com as pontas dos dedos dos pés ou com toda a superfície do teu pé);
- Como estás a mover as pernas? As ancas? (os teus pés estão virados para a frente ou para o lado? Os teus joelhos? Mexes muito as ancas?);
- Como é que está o teu peito (firme, direito, relaxado...?);
- E os teus braços? E as tuas mãos? (estão relaxadas, seguindo os movimentos do teu corpo, ou estabelecem o teu próprio ritmo?);
- Como está o teu pescoço (tenso ou relaxado?) A tua cabeça? (virado para cima, para a frente ou para baixo?);
- Para onde estás a olhar? (costumas olhar para as pessoas que estão à tua volta? Olhas para o chão? Olhas em frente, a direito, sem ver nada? Ou para cima?);
- Podes também dizer-lhes para se imaginarem na rua, e reagir em conformidade, acrescentando, por exemplo, o contacto com outras pessoas - conhecidas ou desconhecidas.

## MÉTODO 2: TERMÓMETRO OU IMAGENS CONGELADAS (LIVING MEMES)



**Duração:** 10 - 20 minutos para perguntas e posicionamento (+ 10 - 20 minutos para discussão entre pares) + 10 - 20 minutos para balanço.

---



**Materiais e ferramentas:** Nenhum.

---



**Resultados de aprendizagem:** Reflexão sobre as próprias atitudes na vida e opiniões e a sua relação com as outras pessoas.

### PROCESSO:

Organizar o grupo numa fila no meio da sala.

Dizer aos participantes para se posicionarem no espaço (dar passos para a frente ou para trás) de acordo com o quanto concordam ou se relacionam com as opiniões/situações a que darão voz.

Podem escolher temas relacionados com as suas vidas na realidade rural, sentimentos sobre si próprios, opiniões sobre a vida noutros contextos... Se quiserem, podem também pedir-lhes que se posicionem de acordo com o local onde gostariam de estar, em vez de se posicionarem no presente. Também pode ser solicitado que expressem fisicamente o que sentem sobre o lugar que ocupam.

No final, o grupo pode ser dividido em pequenos grupos e pedir-lhes que discutam as posições que ocuparam. A discussão também pode ser promovida durante a própria atividade, solicitando aos/às participantes que olhem em volta e defendam as suas opções, quando relevante. Seja qual for o caso, promova sempre um debriefing do

exercício, concentrando-se nos sentimentos em relação à experiência. Outra opção é ter um conjunto de afirmações, dividir claramente a sala em duas zonas e pedir ao grupo que se desloque para os campos "sim" ou "não".

Outra opção é utilizar a expressão corporal LIVING MEMES. Hoje em dia, os memes são tão populares que podem ser utilizados para nos referirmos às Imagens Congeladas, adicionando diretamente algum texto pela pessoa que facilita ou por alguém do grupo de participantes. O grupo fica num círculo com as costas viradas para o centro. O Facilitador dá o texto do meme, como por exemplo: "Eu às 7.30 da manhã!" ou "Eu entusiasmado por um projeto/ideia" ou "Eu sentindo-me sozinho" etc., e começa a contagem decrescente a partir de 5...4...3... Depois de "1" todos se voltam para o centro e fazem uma imagem congelada de si próprios às 7.30 da manhã; sentindo-se entusiasmados ou sozinhos. Depois devem observar as outras imagens congeladas, sem desfazer a sua imagem. Sugere-se que se faça uma série de outros memes /ou temas, com nomes de sentimentos, problemas, etc.

Este método pode ser um bom ponto de partida para muitas questões pela interação que promove.

### MÉTODO 3: ASSUNTOS RELATIVOS À CONFIANÇA



**Duração:** 30 minutos para o exercício a pares + 10 - 15 minutos para o balanço.



**Materiais e ferramentas:** Peças de tecido/vendas, cadeiras/ mesas, objetos para criar um caminho de obstáculos.



---

**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre a forma como se definem estratégias, se guia e é guiado (é de confiança e/ou de confia), foco nos objetivos, adaptação a diferentes ambientes e às circunstâncias.

### **PROCESSO:**

Organizar o grupo em pares: A é vendado e B deve guiar A através de um determinado percurso para que chegue em segurança à meta definida anteriormente.

Estabelecer as regras: B pode usar palavras, pode apenas assobiar, usar um instrumento musical, movimento, diferentes estímulos sensoriais (cheirar, tocar, provar, ouvir).

B pode também levar A através de alguns obstáculos, mas tendo em mente que a segurança é a questão mais importante. Sugerimos 10-12 minutos para realizar um percurso, depois A dá feedback a B e trocam os papéis (Guia e Guiado).

É importante que a pessoa que está a facilitar observe e faça o debriefing da atividade, concentrando-se nas reações dos participantes aos dois papéis, em qual se sentiu mais à vontade, como funcionou a estratégia, quais foram os seus maiores desafios e sucessos, porque pensam que foi assim, o que aprenderam sobre si próprios e sobre os outros.

### MÉTODO 1: MOSTRA OS TEUS TALENTOS (MOVIMENTOS)



**Objetivo:** ... E FAÇA-O COM PROPÓSITO: demasiadas vezes, os jovens das zonas rurais são levados a acreditar que o seu local de origem é desconhecido do público em geral, que é ridicularizado ou que não é tão interessante como outros locais onde precisam de ir para obter uma educação ou trabalho. É da maior importância para eles não só estar conscientes e seguros dos seus próprios talentos, mas também conhecer a riqueza cultural que existe nas histórias, lendas e curiosidades locais. Explorar tradições e documentar o património cultural, se possível cruzando-o com uma busca digital de exemplos nacionais ou locais de sucesso, pode ser verdadeiramente transformador para algumas pessoas, pois reforça o seu sentimento de orgulho, no seu povo e na sua terra, mas também abre novas perspetivas sobre como viver nesse lugar.



**Duração:** 20 - 40 min (dependendo do número de participantes).



**Materiais e ferramentas:** Música, cadeiras podem ser úteis na criação de imagens.



**Resultado da aprendizagem:** Reflexão sobre o que são os talentos, como expressá-los, como os talentos são interdependentes na comunicação com as outras pessoas.

### PROCESSO:

Pedir a todos os participantes que pensem nos seus 3 principais talentos. Pode ser qualquer coisa em que pensem ser bons: desde amarrar os sapatos a cantar ou dançar, cozinhar, ou resolver os problemas matemáticos mais sofisticados. A decisão é deles!

Depois de terem escolhido, cada um deve pensar e ensaiar um movimento para representar o talento em que pensou.

O passo seguinte é criar uma sequência com todos os 3 movimentos, correspondente aos 3 talentos escolhidos.

Agora é o momento de os mostrar! Uma vez ligada a música (escolha algo calmo e também inspirador) cada um/uma dos/as participantes, até 5 de cada vez, é convidado/a ir "para o palco", apresentar os seus talentos em voz alta ("Sou bom a desenhar, cozinhar e tricotar!") e executar a sequência desenvolvida.

Cada um fará a sua própria sequência, dentro da sua própria bolha, criando assim uma "paleta de talentos" diversificada. Quando sentir que é suficiente, pode agradecer ao primeiro grupo e pedir ao seguinte que faça o mesmo.

A certa altura, poderá também pedir aos diferentes actores que interajam, utilizando a sua própria arte como linguagem para comunicar com os outros.

## MÉTODO 2: TEATRO JORNALÍSTICO (ENCONTRAR A BOA HISTÓRIA)



**Duração:** SE TRABALHAR EM GRUPOS 30 minutos para definição da estratégia do grupo + 60 - 120 minutos para investigação + 30 minutos para preparar a apresentação + 10 minutos para a apresentação e discussão de cada grupo.

SE TRABALHAR INDIVIDUALMENTE 60 - 180 minutos para pesquisa e preparação da apresentação + 5 minutos para a apresentação e discussão de cada participante.

---



**Materiais e ferramentas:** Cadernos, canetas, computador e ligação à Internet (se disponível).

---



**Resultados de aprendizagem:** Descobrir histórias inspiradoras locais. Deixar-se inspirar, refletir sobre aquilo de que é feita uma história de sucesso, conectar-se com pessoas com os mesmos sonhos, objetivos e/ou confrontar-se com os mesmos desafios.

### PROCESSO:

Dividir o grupo em áreas de interesse em termos do que gostariam para o seu futuro.

Pedir a cada grupo (de 4 a 5 membros) que procure exemplos de pessoas locais/nacionais que protagonizam histórias inspiradoras nas áreas em que estão mais interessados. A pesquisa (orientada) pode assumir diversas formas: podem entrevistar pessoas, pesquisar em jornais locais e online, sendo que pode ser particularmente útil para os jovens rurais aprofundarem os meios digitais.




Depois de cada grupo ter escolhido uma história, devem recolher a informação básica a seu respeito (o quê, quem, quando, onde e como?) e definir 3 imagens físicas para que representem o início, desenvolvimento e conclusão da mesma. Cada grupo apresentará

a história aos outros, sendo que o facilitador poderá pedir aos actores que acrescentem monólogos, diálogos e/ou acção às imagens.

Dependendo do grupo, pode optar por pedir a cada participante que faça a pesquisa individualmente ou em grupos mais pequenos, apresentar os resultados em qualquer forma artística que se sintam mais à vontade (escrever, desenhar, fazer rap, dançar...).

## PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

### MÉTODO 1: MAPA DE ESTRADAS (DESENHAR/ ATUAR)

	<p><b>Objetivo:</b> OUSAR SONHAR: sonham desde o nascimento, tal como todos os outros jovens, a juventude rural rapidamente poderá descobrir que o seu contexto apresenta outro tipo de obstáculos, exigindo assim resiliência extra e trabalho árduo. É extremamente importante garantir que não desistam dos seus sonhos, que se re conectem com as razões subjacentes aos seus sonhos e recuperem a confiança em si próprios, acreditando novamente no que costumavam imaginar para o seu futuro. A Arte é utilizada como ponte entre os participantes.</p>
	<p><b>Duração:</b> 30 minutos para desenhar o mapa "até ao momento" + 15 - 20 minutos para observação e reflexão + 30 minutos para o mapa "a partir de agora"/preparação de dramatizações (+ 30 minutos para apresentações, se for seleccionada esta opção).</p>
	<p><b>Materiais e ferramentas:</b> Grandes folhas de papel, marcadores coloridos, folhas de papel individuais, música.</p>





**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre o próprio percurso, encontrar semelhanças e diferenças entre caminhos, olhar em perspectiva sobre a própria vida e expressá-la artisticamente, definindo objetivos e passos para chegar a eles.

### PROCESSO:

Preparar uma grande folha de papel e marcadores, marcando o centro do papel como "agora".

Convidar cada participante a traçar o seu percurso de vida até ao momento presente, isto é o ponto onde todos os diferentes caminhos se encontram, sendo que cada participante começa num ponto diferente do papel. Pode sugerir a utilização de marcas maiores para identificar "bons momentos", estradas apertadas cheias de buracos para os "maus", sinalização de trabalhos em curso (por exemplo, hospital), barreiras, desvios ... Recomenda-se a utilização de música calma e introspectiva (como "Spiegel im Spiegel" de Arvo Pärt).

Uma vez terminado, os/as participantes são convidados/as a apreciar o trabalho realizado coletivamente e comentar o mesmo, se lhes apetecer. Reflectir também sobre o que levou aos melhores lugares e sugerir-lhes que façam uma lista e avaliem essas estradas.

Após uma breve ou longa pausa (dependendo de como se desenvolve a primeira parte do exercício), dar a cada participante uma folha. É tempo de lhes pedir que projectem o mapa para o futuro, concentrando-se em como gostariam que fosse, com objetivos claros e como alcançá-los (sugerimos "Golborone Road" de Nick Laird-Clowes como ambiente musical).

Pode também optar por dramatizar alternativas, por exemplo, ou deixar os participantes dançar, cantar, escrever, interpretar, pintar, criar um produto artístico com base nas suas conclusões. No caso de o ambiente se tornar mais intenso, faça um exercício de desconstrução para encerrar a sessão.

### MÉTODO 1: TRABALHAR COM OS HABITANTES LOCAIS



**Objetivo:** NINGUÉM CRESCE SOZINHO: Na maioria das vezes as crianças nos meios rurais têm de cobrir as suas necessidades sozinhas, e apesar de conscientes disso, também precisam de estar conscientes de algo que pode estar esquecido: "é preciso uma aldeia para criar uma criança". Frequentemente é necessário ir para a cidade para ser "bem sucedido", assim os habitantes locais nunca chegam a conhecer os seus próprios sucessos. É então uma boa prática certificar-se de que as histórias de sucesso encontradas anteriormente não se resumem a isso, mas sim de conseguir apoiá-los, se possível, individualmente. É também essencial que expandam o conceito de "sucesso" e "artista", pois qualquer pessoa tem o potencial para se expressar artisticamente e que a "arte" compreende muitas outras práticas para além das observadas na televisão.



**Duração:** Cada sessão de trabalho deve ter pelo menos 60 minutos para partilhar perspetivas, aprender técnicas e aplicá-las.



**Materiais e ferramentas:** O que for necessário para a atividade artística escolhida (pergunte previamente aos facilitadores. Poderá ser necessário encontrar um local adequado para o trabalho a ser desenvolvido).



**Resultados de aprendizagem:** Contactar com artistas locais, experimentar diferentes formas de expressão, descobrir qual a expressão artística mais adequada para cada pessoa. Aprender fazendo e partilhando, reconhecendo a potencialidade artística de cada atividade.

### **PROCESSO:**

Contactar artistas e/ou facilitadores locais antes de realizar a atividade e pedir-lhes que promovam um conjunto diverso de workshops com base na sua atividade artística e experiência.

Há artistas em todo o lado, quer sejam pintores, cantores, membros de coro de igreja, ranchos folclóricos, dançarinos, músicos ou artesãos, e é importante que os jovens vindos dos mesmos ambientes reconheçam esta diversidade de talentos e percursos e tenham também contacto directo com eles.

Certifique-se de que os artistas estão conscientes do propósito de mudança social das atividades e dispostos a partilhar as suas histórias, conhecimentos e competências para a construção de uma mostra final, e que trabalharão em conjunto com os jovens durante este processo.

Ao explorar diferentes e novas linguagens, técnicas artísticas, os jovens têm a oportunidade de descobrir qual a aquela que mais gostam, ao mesmo tempo que trabalham nas suas competências transversais, criando espaço para a expressão e identificação pessoal e cultural.

Outra opção é ir a outra aldeia e fazer um pequeno intercâmbio entre jovens e artistas de duas a três aldeias da zona.

## PASSO 6 – ACEITAÇÃO DO DESAFIO

### MÉTODO 1: ESTÁTUAS (UMA VARIAÇÃO DE MEMÓRIAS VIVAS/ IMAGENS CONGELADAS)



**Objetivo:** DIÁLOGO CONSIGO MESMO: conhecer e aprender a lidar com os próprios limites e obstáculos impostos é tão essencial como identificar os próprios pontos fortes. Os recursos do TEATRO DA IMAGEM podem ser muito úteis quando se trabalha no reconhecimento e aceitação, tal como no desenho de compromissos destinados a superar os desafios.



**Duração:** 60 – 120 minutos



**Materiais e ferramentas:** Nenhum.



**Resultados de aprendizagem:** Reconhecer a forma de expressar as suas emoções e conceitos. Compreender diferentes formas de expressar essas emoções e conceitos. Lidar com dificuldades e conflitos, ouvir as perspectivas dos outros sobre as soluções que possam existir.

## PROCESSO:

Organizar o grupo num círculo, com todos os participantes virados para o exterior.

Atribuir uma palavra para pensarem (pode começar com algo muito simples, tal como nomear um animal ou um elemento da natureza). Depois conte até 5 e bata palmas. Após as palmas, todos os participantes devem virar-se fisicamente para o centro mostrando a representação da palavra anteriormente mencionada numa estátua congelada e sem movimento. Usar sentimentos e emoções (desespero, amor, esperança, medo, culpa, vergonha, conforto...) ou conceitos mais complexos (sucesso, conflito, família, eu, futuro, ou outros temas relevantes para as necessidades do grupo na realidade rural).

Escolher uma das estátuas e chamar a atenção dos grupos para esta (a escolhida deve permanecer o mais imóvel possível). Pedir ao grupo que a observe objectivamente (posição do corpo, braços, boca...), depois que interprete o que notou subjectivamente (sentimentos que as posições podem transmitir), e que dê um título à estátua.

Depois pode perguntar ao grupo o que pensam sobre o que a estátua poderá estar a pensar, observar o ângulo em que a estátua está face ao espectador (pode pedir para mudar de lugar para outros pormenores poderem ser observados), imaginar a situação e contextos e o que pode está poderá estar a dizer.

Depois pode perguntar diretamente à estátua o que é que ela estava efetivamente a pensar e dizer ou fazê-lo depois de os outros participantes criarem uma imagem com outras personagens à sua volta (até 5). Pode optar por manter a imagem criada ou transformá-la noutras de modo a que possam caber na primeira estátua e qual poderá ser o seu significado.

Pode também acrescentar um conflito entre a primeira estátua e uma segunda, e depois acrescentar um terceiro elemento, isto é, uma ideia sobre como solucionar essa situação. O diálogo pode ser adicionado. A estátua inicial pode deixar a imagem para se ver a partir de uma perspectiva de fora e diferente da história que foi criada pela sua proposta.

Um debriefing só deve ser feito após uma série de experiências. Pode utilizar perguntas como: o que é que o teu corpo físico/cérebro/coração te diz? O que é aceitável? O que fazem outras pessoas na mesma situação? (neste caso, a pergunta pode dar origem a uma investigação extra sobre histórias inspiradoras e a superação de desafios específicos).

## PASSO 7 – GESTÃO DO DESAFIO

### MÉTODO 1: TEATRO FÓRUM (ENSAIO DA REALIDADE)



**Objetivo:** A OPORTUNIDADE DA CRISE: “ há males que vêm por bem”, pode haver oportunidades onde por vezes é difícil encontrar. O TEATRO DO FÓRUM é utilizado para apresentar diferentes desafios e respostas diferentes (rendimento/rendimento/ser criativo) concentrando-se em exemplos positivos. Pode ser muito útil quando se lida com contextos em que as soluções não estão em parte alguma para ser visto, tais como os ambientes rurais em que, por vezes, os jovens podem sentir-se encurralados.



**Duração:** 30 – 60 minutos (por situação)



**Materiais e ferramentas:** Nenhum.



**Resultados de aprendizagem:** Reconhecer a forma de expressar as suas emoções e conceitos. Compreender diferentes formas de expressar essas emoções e conceitos. Lidar com dificuldades e conflitos, ouvir as perspectivas dos outros sobre as soluções que possam existir, abdicando do papel de vítima, explorando escolhas e soluções.

### **PROCESSO:**

Na sequência do exercício anteriormente apresentado, pode pedir ao grupo que escolha uma história específica das que foram apresentadas ou proporem uma nova história (pessoal ou não, dependendo de como o grupo se sente à vontade para o fazer, mas sempre concentrado sobre um assunto importante para o grupo, ou pelo menos uma parte significativa das histórias). Uma boa história para um Fórum é aquela em que alguém se sente oprimida por outros, onde há um problema que poderia ser resolvido pelo grupo. A história deve ser simples, clara, relevante para o interesse do grupo. É necessário definir claramente os três momentos: início, crise e resolução (nenhum destes três momentos precisa de ser satisfatória para o grupo). Decidir quantas cenas são necessárias. Definir o papel para cada ator: o protagonista (a pessoa que precisa de uma solução para um situação específica), antagonista(s) e aliado (s).

Ensaiar a situação com este grupo e depois apresentá-la a um público mais vasto (pode começar apenas com o grupo de trabalho, mas depois abri-lo à comunidade: alguns temas podem beneficiar de uma reflexão geral se o grupo de trabalho estiver de acordo com isso).

Após uma primeira apresentação completa, repeti-la, pedindo ao público que se sinta livre para intervir, pensar em algo que pode ser feito para alterar os resultados globais.

Tenha em mente que um bom Fórum precisa de um Joker (Facilitador) bem treinado e que consiga manter e orientar a interação e a discussão com o público. No final do capítulo sugerimos alguns materiais adicionais e referências sobre este método de teatro.

Posteriormente, garantir o debriefing do exercício, concentrando-se nas diferentes escolhas que podem ser feitas, o esforço necessário para superar os desafios, a vontade dos participantes em investir nas soluções possíveis... no caso de estarmos a falar

sobre um caminho específico que se pode tomar, por exemplo: O que está pronto a fazer para alcançar o seu sonho?

## PASSO 8 – ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO

### MÉTODO 1: COMO POSSO LÁ CHEGAR?



**Objetivo:** Tal como fazer, a reflexão sobre o que fazemos é uma parte muito importante dos nossos processos de aprendizagem. A utilização de um conjunto de ferramentas artísticas para expressar os próprios pensamentos e sentimentos é extremamente útil para esse registo.



**Duração:** Qualquer que seja o tempo que cada participante queira dedicar a ele ao longo do processo.



**Materiais e ferramentas:** Folhas de papel grandes, marcadores/ livros de notas, canetas.



**Resultados de aprendizagem:** Refletir sobre o processo, como foi e porque foi assim, compreendendo a sua evolução ao longo do mesmo.



## PROCESSO:

Desde o primeiro dia, pedir aos participantes que dediquem alguns minutos a criar um relatório artístico em forma de diário sobre o que fizeram, pensaram, os aspetos mais importantes do dia, quem os acompanhou ao longo do caminho.

Pode ser feito sob a forma de um diário pessoal ou um cartaz coletivo, e esta última particularmente interessante para uma visão global sobre a forma de imagem no fim do processo.

Podem também utilizá-lo posteriormente para partilhar experiências com outros jovens de aldeias vizinhas que têm objetivos comuns e enfrentam desafios semelhantes.

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO

### MÉTODO 1: APRESENTAÇÃO FINAL



**Duração:** 45 - 75 minutos (dependendo das criações artísticas desenvolvidas).



**Materiais e ferramentas:** Tudo o que seja descoberto ou criado a partir da comunidade.



**Resultados de aprendizagem:** Expressar artisticamente a própria identidade e aprendizagens ao longo do processo. Criar em conjunto com os seus pares, aprender com os habitantes locais, reconhecer o seu valor cultural e partilhar esse conhecimento com outros.

## PROCESSO:

Usar as criações desenvolvidas ao longo do processo ou criar novos materiais a partir das experiências de aprendizagem prévias (também em conjunto com os artistas locais); contar ou expressar artisticamente (dança, canto, desenho), as histórias dos participantes numa apresentação final com os habitantes locais e as comunidades próximas. O espectáculo pode ser gravado e partilhado, juntamente com filmagens de "making off".

É muito importante terminar com uma dinâmica positiva e concentrar a energia do grupo na direção certa: o que queres para ti a curto prazo? E dentro de um ano? E daqui a 3 anos?

Todas as sugestões acima foram testadas durante muitos anos com diferentes grupos de jovens. São apenas exemplos que podem estimular a imaginação, criatividade e intuição.



## RECURSOS ADICIONAIS PARA UM MAIOR DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS:

- Boal, A. (1979) Theatre of the Oppressed. London: Pluto press
- Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. London. Routledge

- The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002),ed.Baim, C.,Brookes,S.,Mounntford,A.,Waterside Press, UK
  - <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young-people>
  - Sensory theatre as a powerful non-formal learning, Portugal (tip-eu.com)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCGViE>
- 

### Sobre as autoras:



#### **Poliksena Ivanova Hardalova**

##### **Diretora Artística e Professora de Teatro, PhD**

Licenciado em Estudos Teatrais pela Academia Nacional de Artes Teatrais e Cinematográficas, Sofia, Bulgária. Professora de teatro e docente na Escola Superior de Educação, Universidade Politécnica do Porto, Portugal e na Academia Nacional de Teatro e Artes Cinematográficas, Sofia, Bulgária.

Diretora Artística, formadora e coordenadora dos projetos internacionais na E2OM (Escola de Segunda Oportunidade Matosinhos) e Vice-presidente da AE2O (Associação para a Segunda Oportunidade Educação), Portugal.



#### **Ana R. Silva**

##### **Actriz de Teatro Musical, PhD**

Licenciado em Línguas, Relações Internacionais e Cooperação, Teatro Musical, Artes Comunitárias e Danças Urbanas. Experiência profissional como intérprete, facilitadora,

mediadora, professora, coreógrafa, encenadora de teatro musical, aplicando as artes performativas em diferentes contextos e com públicos diversos, incluindo jovens.



**Diana Reis,**  
**Técnica de Emprego e Follow-Up, MA**

Licenciada em Artes Visuais e Tecnologias Artísticas e mestre em Ensino das Artes Visuais.

Trabalha na E2OM, ministrando cursos profissionais, artísticos e formação profissional com jovens de contextos vulneráveis. Integra e (co) coordena vários projectos a nível nacional e internacional na AE2O.



A **AE2O** - *Associação para a Educação de Segunda Oportunidade* é uma ONG sem fins lucrativos cujo objectivo geral é promover a educação de segunda oportunidade, trabalhando especialmente com jovens vulneráveis, com baixas qualificações educativas e profissionais e em risco de exclusão social. A sua actividade principal, em parceria com a Câmara Municipal de Matosinhos e o Ministério da Educação, é a gestão da E2OM, a Escola de Segunda Oportunidade de Matosinhos, um projecto-piloto iniciado em 2008. AE2O é a fundadora e principal promotora da E2O Portugal, da Rede Portuguesa de escolas e iniciativas de segunda oportunidade, e a representante portuguesa na Rede Europeia de Escolas de Segunda Oportunidade (E2C-Europa) e no Programa de Segunda Oportunidade da União do Mediterrâneo, MedNC.

---

# Capítulo SEIS

## LIDAR COM OS DESAFIOS ATRAVÉS DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal é uma parte vital do crescimento e evolução de um indivíduo. É um processo de auto-desenvolvimento individual e de desenvolvimento dos outros. O desenvolvimento pessoal inclui objetivos, planos e ações orientadas para um ou mais dos seguintes objectivos:

- melhorar a auto-consciencialização
- melhorar o autoconhecimento
- construir ou renovar a identidade
- desenvolver pontos fortes ou talentos
- identificar ou melhorar o seu potencial
- fomentar a empregabilidade ou capital humano
- melhorar o estilo de vida ou a qualidade de vida
- elaborar e implementar planos de desenvolvimento pessoal

O desenvolvimento pessoal consiste em **investir em si próprio** para que possa fazer uma melhor gestão de si próprio, independentemente dos percalços da vida. Em vez de esperar que as coisas boas aconteçam, tem uma atitude proativa na sua vida.

## BENEFÍCIOS DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL



1. Ficamos a conhecer quem realmente somos: os nossos valores, crenças e o propósito que desejamos alcançar. A verdadeira realização nunca pode vir de correr atrás dos sonhos de outras pessoas. Se quer alcançar a felicidade duradoura, precisa de traçar a sua vida com base em quem é. Então poderá perseguir as suas próprias metas e objetivos. Quando persegues os teus próprios objetivos, há tanto prazer em ser derivado da viagem como em chegar ao teu destino. A autoconsciência é o primeiro passo essencial no processo de desenvolvimento pessoal.

### **2. Um sentido de rumo**

Uma vez que tenha aumentado a sua autoconsciência, fica mais claro sobre as coisas que deseja alcançar na vida. A tomada de decisões torna-se muito mais fácil. Tarefas que costumavam ocupar uma grande parte do seu tempo, já não chegam à sua lista de tarefas. Percebe agora que elas não o aproximam dos seus objetivos e, portanto, não são dignas do seu tempo.

### **3. Maior foco e eficácia**

Com o desenvolvimento pessoal vem a clareza. Mesmo com um melhor sentido de

orientação, haverá sempre múltiplas tarefas à procura da sua atenção. À medida que o seu desenvolvimento pessoal melhora, a definição de prioridades torna-se muito mais fácil. É mais claro nos seus objetivos e pode rapidamente identificar qual a tarefa que lhe dará o melhor resultado com os recursos disponíveis nesse momento. Uma melhor concentração e eficácia vem com o conhecimento e o exercício dos seus pontos fortes.

#### **4. Mais motivação**

Quando se sabe o que se quer alcançar, é mais fácil para si ver os benefícios e tomar medidas. Mesmo quando a tarefa que tem pela frente não é agradável; se conseguir ver um interesse claro, estará mais motivado para tomar as medidas necessárias. Há verdade no velho provérbio "Onde há vontade, há caminho". Com um forte desenvolvimento pessoal, desenvolve-se a vontade necessária.

#### **5. Maior resiliência**

Haverá tempos difíceis na vida. Quando estes tempos difíceis ocorrem, é necessário ter as capacidades e atributos para lidar eficazmente com eles. O desenvolvimento pessoal não pode impedir que todas as coisas más ocorram, mas irá ajudá-lo a lidar com elas quando elas ocorrerem. Terá maior confiança, resiliência, capacidades pessoais e interpessoais para lidar com qualquer eventualidade.

#### **6. Relações mais satisfatórias**

As relações são uma espada de dois gumes. Ou o levantam ou o arrastam para baixo. Quando melhora o seu desenvolvimento pessoal, está mais apto a ver em que relações vale a pena investir e quais precisam de ser cortadas. Também desenvolve as capacidades para aproveitar ao máximo as relações que têm o impacto mais positivo na sua vida.

## CONCLUSÃO

O desenvolvimento pessoal consiste em levar o tempo necessário e assumir o compromisso de investir no seu maior recurso - você. Quando se esforça por se desenvolver a si próprio, as recompensas são surpreendentes. Muitas pessoas descartam injustamente o desenvolvimento pessoal porque os resultados nem sempre são mensuráveis ou imediatos. No entanto, os maiores sucessos na vida sabem que a chave para o sucesso é a capacidade de se gerir a si próprio numa variedade de situações. Essa capacidade vem através do desenvolvimento pessoal.

## PASSO A PASSO PARA O FACILITADOR

### Construir as suas próprias competências primeiro

O facilitador deve estar bem informado sobre o que significa desenvolvimento pessoal, compreender os mecanismos de motivação para o desenvolvimento pessoal, e ser capaz de gerar a motivação dos participantes para construir objectivos de aprendizagem pessoal.

- Não confundir desenvolvimento pessoal com coaching profissional ou de vida.  
*"O objectivo final do coaching é utilizar todo o seu potencial enquanto o objectivo final do desenvolvimento pessoal é tornar-se uma pessoa melhor".*
- É necessário que o facilitador crie uma atmosfera de confiança e conforto e encoraje a partilha de experiências pessoais entre os participantes.  
*"Não se falha quando se visa alto e falha; falha-se quando se visa baixo, e acerta-se". - Laurence Lewars (orador adolescente).*
- O facilitador pode dar exemplos da sua própria experiência, se o caso se apresentar.  
*"Jogar pelo seguro é a forma mais popular de falhar". - Elliott Smith*
- Tente não oferecer soluções de desenvolvimento pessoal! O facilitador no desenvolvimento pessoal tem o papel de dar as perguntas certas, não as



respostas certas!

*"Se não gerir a sua própria vida, outra pessoa o fará". - John Atkinson*

## COMO GERIR O PROCESSO DE FACILITAÇÃO

Para trabalhar com os jovens, propomos um modelo de 9 passos a ser preparado e entregue na ordem abaixo. No total, todo o processo poderia demorar até 11 horas de trabalho e sugerimos que o trabalho seja agendado para cerca de 3 horas/dia, incluindo uma pausa.

1. Conhecendo-se uns aos outros (40 min)
2. Identificação dos problemas (130 min)
3. Pensamento positivo (30 min)
4. Desafiar a juventude com diversão (75 min)
5. Preparação para um desafio (140 min)
6. Aceitar o desafio (90 min)
7. Gerir o desafio (105 min)
8. Monitorização (20 min)
9. Avaliação (20 min)

O facilitador orienta os jovens no seu **caminho de desenvolvimento pessoal**, guiando-os ao longo destes passos. Embora, em teoria, seria ideal seguir estes passos para que, na realidade, o facilitador tenha consciência do **poder de ter uma mente aberta**, flexível e ter a capacidade de adaptar as suas sessões às necessidades dos jovens. É importante **orientar os jovens em todo o processo e alcançar resultados em cada etapa**.

De acordo com as necessidades de desenvolvimento pessoal dos jovens, estilo de comunicação, estilo de aprendizagem, poderá ter de **adaptar** a sequência das etapas, voltar a algumas delas algumas vezes, dar mais tempo do que o inicialmente planeado a algumas delas, ou mesmo saltar algumas delas.

Lembre-se que o desenvolvimento pessoal pode ser um processo muito "pessoal" e requer do do lado do facilitador, empatia, paciência, atenção às reacções dos jovens, abertura para mudar ou adaptar o processo em movimento, mas tendo sempre presente o seu principal objetivo: **dedicar tempo e empenho em investir no maior recurso dos jovens - eles próprios!**

**Perfil do grupo-alvo:** jovens de zonas rurais; em todas as nove etapas, a duração de cada atividade requer um mínimo de 5 jovens.

## PASSO 1 - CONHECER-SE UNS AOS OUTROS

### MÉTODO: “PRIMEIRA IMPRESSÃO”



**Objetivo:** Ajudar os jovens a sentirem-se mais confortáveis dentro do grupo e com o tema do desenvolvimento pessoal; estabelecer o enquadramento.



**Duração:** 30 – 40 minutos



**Materiais e ferramentas:** post-its de diferentes cores e formas, marcadores ou canetas, música.



**Resultados da aprendizagem:** Compreender a importância de pensar fora da caixa; aprender a avaliar os outros através de perspectivas diferentes; aumentar a consciência de como as pessoas podem ser vistas como únicas, mas também ter semelhanças e diferenças não identificadas pelos outros.

## **PROCESSO:**

O facilitador convida os jovens a confiar no processo e a seguir com o processo. Não diga aos participantes o nome do exercício/método ("Primeira Impressão") para não os influenciar ou conduzi-los às conclusões.

### **PASSO 1: A TAREFA (15 MIN)**

**O facilitador começa** por fazer as perguntas Conhecem-se uns aos outros? Bem ou assim/assim? E recolhe algumas respostas mas sem as deixar entrar em detalhes.

**Comentário do facilitador:** Se não se conhecerem, então este é o momento perfeito para este exercício. Se se conhecem, então este é o momento perfeito para ver como se conhecem bem!

**Regras:** não é permitido falar uns com os outros; o exercício deve acontecer em silêncio enquanto alguma música toca ao fundo; não é permitido perguntar aos outros se gostam ou não do seu post-it; não é permitido recusar um post-it ou comentá-lo; simplesmente dar e receber.

**Dar a tarefa:** o facilitador convida os jovens a olharem em volta dos seus colegas e dar-lhes na mente, por enquanto, características ou atributos, independentemente de os conhecerem ou não. Encoraja-os a simplesmente olhar para eles, pensar neles e associar na sua mente alguns atributos a cada pessoa. Podem ser bons ou menos bons (por exemplo: inteligentes, tímidos, belos, intrometidos, etc.). Depois de refletirem um

pouco sobre isto (1 - 2 min), devem pegar em alguns post-its e marcadores e anotar essas características uma a uma. Têm de anotar apenas uma característica ou atributo. Podem dar tantos post-its quantos quiserem a cada pessoa. Cabe a cada participante decidir se dá um post-it a uma pessoa e sete a outra. Tem de ser como se sentem inspirados nesse momento.

Depois, devem oferecer os post-its aos proprietários dos atributos, colando-os nas suas roupas (se aceitarem) ou recolhendo-os nas suas mãos.

Isto deve durar entre 5 - 10 minutos, de acordo com o quão bem eles pensam que se conhecem. Se estiverem relutantes em fazê-lo, para os encorajar a participar, o facilitador pode brincar com eles e oferecer-lhes post-its com atributos e dizer que está aberto a receber também alguns deles.

O facilitador faz algumas observações sobre a sua aparência (coberto de post-its, colorido, vivo, alguns receberam menos e outros receberam mais, etc., tirar uma foto de grupo). Isto é intencional, para os tirar da sua zona de conforto e levá-los para o próximo passo.

## **PASSO 2: BALANÇO E CONCLUSÕES (15 – 25 MIN)**

O facilitador faz uma série de perguntas e recolhe respostas verbais dos participantes. Se forem tímidos ou mostrarem-se relutantes em responder, o facilitador não deve insistir demasiado, pode utilizar o seu próprio caso como exemplo (que requer a participação no exercício com eles), mas ainda assim tem de formular as conclusões.

**Perguntas parte 1:** Como foi o exercício? / Como foi pensar e dar atributos aos outros? Como se sentiu quando recebeu os post-its?

**Perguntas parte 2:** convide-os a retirarem os post-its e a lerem-nos, analisando 3 aspectos principais: Quantos post-its recebeu? / São bons ou menos bons? / Esses atributos são ou não sobre si?

**Perguntas parte 3:** Porque pensa que só tem atributos positivos (se for o caso)? / Por que pensa que tem tantos/ou tão poucos atributos? / De que pensa que se tratava este exercício?

**Preparação:** o facilitador prepara as conclusões antes da sessão, escritas à mão ou impressas em letras grandes em papel A4 branco ou colorido que será pendurado na sala após a sessão (para ajudar também os aprendizes visuais e para encorajar os jovens a voltar a essa informação sempre que sentirem que querem aprofundar os seus conhecimentos).

**Conclusões:** O exercício é sobre **rotular os outros**. Trata-se da primeira impressão que poderá ter quando conhecer alguém pela primeira vez em pessoa (os rótulos que dá imediatamente / instintivamente / naturalmente) ou sobre o que pensa saber sobre os outros (os rótulos que já lhes deu há algum tempo atrás, com base nas suas interações com eles).

**A primeira impressão é uma coisa boa ou uma má?** Nos negócios ou numa entrevista de emprego ou quando sai pela primeira vez com alguém, as primeiras impressões podem ser algo positivo. Mas já não é algo tão positivo no processo de desenvolvimento pessoal. Não faz mal atribuir rótulos (é da natureza humana avaliar, por vezes é um poder sobre nós como seres humanos). Mas tente ver também o outro lado do post-it. Para além de todos os atributos que deu e recebeu, há outros atributos (tanto bons como menos bons) que fazem uma pessoa. Atrás dos post-its, há também as razões para esses atributos. Todos nós agimos/comportamo-nos de certa forma devido a todos os atributos que temos e devido a todas as experiências de vida que tivemos até agora.

Especialmente entre os jovens, mas também nas suas relações com adultos, é extremamente importante **quebrar a barreira da primeira impressão**. Não deve ser influenciado pela primeira impressão, mas dar oportunidades aos outros de se revelarem nos seus próprios termos e no seu próprio ritmo. Para que isto aconteça, também tem de estar aberto para que os outros o conheçam de verdade. Conhecer-se um ao outro é um pouco como no tango... Ambas as pessoas devem dar os mesmos

passos juntas, mas por vezes é preciso deixar espaço para a improvisação para ter uma "dança apaixonada".

**O convite é o mesmo para o seu grupo.** Tentem conhecer-se de verdade para trabalharem melhor juntos, abrir-se, partilhar facilmente e ajudarem-se mutuamente neste processo de desenvolvimento pessoal.

## PASSO 2 - IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS

### MÉTODOS: ANÁLISE PESSOAL S.W.O.T; TESTE "COMO TE SABOTAS A TI PRÓPRIO"



**Objetivo:** Identificar os problemas dos jovens; identificar os desafios que os jovens das zonas rurais têm em acreditar em si próprios e como podem permanecer motivados para alcançar aquilo que consideram importante para eles; identificar sabotadores pessoais.



**Duração:** 70 min para a SWOT e 30 - 60 min para o teste



**Materiais e ferramentass:** Papel A4 ou flipchart, cores, marcadores, canetas, um modelo S.W.O.T. impresso ou uma versão online para mostrar, portátil, projector, Internet e 5 telemóveis ou computadores portáteis/tábulos para o teste online.



**Resultados das aprendizagens:** Compreender as forças pessoais, fraquezas, oportunidades e ameaças; desafiar os seus sabotadores pessoais nas actividades quotidianas; compreender as crenças limitativas.

## PROCESSO:

### **ANÁLISE PESSOAL S.W.O.T. (70 min)**

A análise pessoal S.W.O.T. é um instrumento de reflexão sobre si e sobre a sua vida neste momento. A utilidade desta análise é que o ajuda a identificar as questões que precisam de ser abordadas, melhoradas e, o mais importante, permite-lhe identificar os seus pontos fortes que pode capitalizar, aproveitar oportunidades e combater quaisquer ameaças externas que possam surgir no seu desenvolvimento.

Esta análise ajudará os jovens a tomar medidas, utilizando a informação que descobrem para formular os seus próprios objectivos e planos de desenvolvimento pessoal.

### **PASSO 1: A TAREFA (50 MIN)**

**Preparação:** O facilitador prepara com antecedência um modelo SWOT e explica cada passo. (10 min).

O processo de análise SWOT deve começar por examinar os seus próprios pontos fortes e fracos:

- **Pontos fortes**

As forças são características individuais, que são conhecidas como competências, qualidades pessoais e internas, tudo o que está associado ao sucesso na vida e evolução positiva. São aspectos internos positivos que estão sob controlo e que se podem capitalizar no desenvolvimento pessoal.

- **Pontos fracos**

As fraquezas são a aplicação menos bem sucedida de uma habilidade ou a não exploração de uma situação que poderia trazer-lhe competitividade individual. Os pontos fracos são os elementos internos negativos que se pode controlar e agir para melhorar as características negativas pessoais. São aqueles que o impedem de obter o desempenho desejado e que o impedem de progredir.

- **Oportunidades**

As oportunidades são geralmente externas e estão correlacionadas com mudanças/ evoluções tecnológicas, pessoas que podem influenciar decisões, quaisquer mudanças ou situações que o podem ajudar a alcançar as suas aspirações. Estas são condições externas positivas que não controla mas com base nas quais pode também planear a realização dos seus objectivos de desenvolvimento pessoal.

- **Ameaças**

As ameaças são também influências externas que podem impedir o caminho. Devido a elas, o seu sucesso pode ter um impacto negativo e reduzir a sua competitividade. As ameaças são externas e não as pode controlar, mas pode reduzir os seus efeitos.

**Dar a tarefa:** cada jovem trabalhará primeiro individualmente para reflectir e tomar notas sobre a sua análise (20 min), e depois partilhá-la com outro jovem (10 min). Depois voltam às suas próprias análises para acrescentar ou alterar informações, caso se tenham inspirado na partilha (10 min). Durante a sua tarefa, o facilitador deve estar disponível para oferecer apoio e esclarecimentos para que os jovens possam identificar o máximo de informação possível e certificar-se de que a informação é sobre eles e não “emprestada”.



## **PASSO 2: RELATÓRIO (20 MIN)**

O facilitador convida-os a **partilhar as suas análises S.W.O.T.** em plenário (min 2 exemplos).

**Perguntas:** Já fez tais análises antes? Como foi trabalhar nesta? Foi fácil ou difícil identificar os elementos de cada quadrante? Como pensa que esta informação o pode ajudar no seu processo de desenvolvimento?

## **TESTE "COMO TU TE AUTO-SABOTAS" (30 - 60 min)**

**Quebrar o gelo sobre o tema:** P&R - Sabe o que é a auto-sabotagem? Pensa que o faz? Quando e porquê? Gostaria de parar de se sabotar a si próprio?

**Breve conclusão:** uma chave para a Aptidão Mental é enfraquecer os sabotadores internos que geram toda a sua "negatividade" na forma como respondem aos desafios. Os seus Sabotadores causam todo o seu stress, ansiedade, dúvida, frustração, pesar, vergonha, culpa, e infelicidade.

**Como conquistar os seus Sabotadores:** não pode derrotar um inimigo que não vê ou que se mascara de sucesso como seu amigo. Assim, o primeiro passo é identificar os seus sabotadores e expor as suas mentiras para os desacreditar.

## **PASSO 1: A TAREFA (15 MIN)**

**A tarefa:** cada participante faz individualmente o teste gratuito [How You Self Sabotage](#). Tem 50 perguntas, mas são fáceis de responder e devem demorar cerca de 15 minutos a completar.

## PASSO 2: BALANÇO E CONCLUSÕES (15 - 30 MIN)

**Perguntas:** Como foi o teste? Quais são os resultados do seu teste? Gostaria de o partilhar?

**Conclusões:** o facilitador explica a importância de descobrir e compreender Como Sabotagem Própria, mostrando o website como um recurso e dando as informações básicas.

**Os sabotadores começam como nossos tutores** para nos ajudar a sobreviver às ameaças reais e imaginárias à nossa sobrevivência física e emocional enquanto crianças. Os padrões de pensamento, sentimento, e reacção dos nossos Sabotadores tornam-se códigos suaves no nosso cérebro através de caminhos neuronais. Quando estas vias neurais são desencadeadas, somos "desviados" pelos nossos Sabotadores e sentimos, pensamos, e agimos usando os seus padrões.

**Mentiras dos seus Sabotadores:** os seus Sabotadores afirmam que eles são bons para si. De facto, os vossos Sabotadores têm-vos PUXADO a melhorar e a ter êxito através do medo, ansiedade, culpa, vergonha, culpa, etc. (Reforço Negativo). No entanto, a investigação mostra que teria ainda mais sucesso se fosse PUXADO pelos seus sentimentos positivos de curiosidade, compaixão, criatividade, amor por si e pelos outros, e amor pela contribuição e auto-expressão (Reforço Positivo). E, ficaria muito mais feliz e menos stressado.

## PASSO 3 - PENSAMENTO POSITIVO

### MÉTODOS: DISCURSO POSITIVO



**Objetivo:** Trata-se de antecipar a felicidade, a saúde e o sucesso - essencialmente, treinar-se para adotar uma mentalidade de abundância e cultivar a gratidão pelos seus próprios sucessos e pelos dos outros.

---



**Duração:** 30 minutos

---



**Materiais e ferramentas:** Papel A4, canetas, dispositivo de gravação (telefone ou outro)

---



**Resultados das aprendizagens:** Desenvolver uma atitude emocional e mental que se concentra no bem e espera resultados que o beneficiarão

### PROCESSO:

#### PASSO 1: A TAREFA (45 MIN)

**Quebrar o gelo:** pede-se aos participantes que descrevam um dia regular da sua vida ou do seu futuro (a sua escolha) numa frase (mínimo 2 exemplos); o facilitador observa

se utilizam expressões positivas ou negativas e se é uma visão positiva ou negativa. (10 min.)

**Breve conclusão:** O pensamento positivo, ou uma atitude otimista, é a prática de se concentrar no bem em qualquer situação concreta. Pode ter um grande impacto na sua saúde física e mental. Isso não significa que tenha de ignorar a realidade ou fazer luz sobre os problemas. Significa simplesmente que se aborda o bom e o mau na vida com a expectativa de que as coisas corram bem.

Introdução ao tema: o facilitador dá a [Tony Robbins](#) como exemplo de orador motivacional e especialista em desenvolvimento pessoal e profissional. (10 min)

**Dar a tarefa:** entre muitos, um hábito que é essencial ao pensamento positivo é transformar o seu vocabulário. As palavras que escolhe - tanto na conversa como na sua própria mente - têm um profundo impacto na sua mentalidade. Estudos descobriram que a auto-falação positiva melhora os estados psicológicos, ajuda as pessoas a regular as suas emoções e muito mais.

Os participantes têm de criar, escrever e gravar áudio um discurso positivo de 1 minuto sobre o seu próprio futuro, escolhendo algumas das fraquezas identificadas ao fazer as suas análises S.W.O.T. pessoais e transformando-as em aspectos positivos. (15 min.)

Depois cada participante toca a sua gravação áudio para o grupo. Aplausos e aplausos. (10 min).

## **PASSO 2: BALANÇO E CONCLUSÕES (30 MIN)**

**Perguntas:** Como foi transformar as suas fraquezas (duro, fácil, criativo, desafiante, etc.)? / Qual a versão que mais lhe agrada: pensar no seu discurso positivo, escrevê-lo, gravá-lo ou ouvi-lo?

**Conclusões:** mostrando o mesmo recurso no projector do ecrã.

Mostra e explica os principais aspectos de **Como aproveitar o poder do pensamento positivo**.

Quer aprender a pensar de forma positiva? O primeiro passo é perceber que tudo depende de si. Quando se torna o mestre das suas emoções, pode sempre determinar a sua mentalidade independentemente de influências externas. Assumir a responsabilidade de como pensa, age e sente permite que tudo na sua vida se encaixe no seu lugar. Por vezes não se pode controlar os acontecimentos da vida - mas pode-se controlar a forma como se reage a eles. Uma vez que se capacita para mudar o que está sob o seu controlo - você - então está pronto a abraçar o poder do pensamento positivo.

#### PASSO 4 - DESAFIAR A JUVENTUDE COM DIVERSÃO

##### MÉTODO: PORQUE ESTOU AQUI AGORA?



**Objetivo:** Motivar os jovens a ir mais fundo no seu processo de auto-reflexão



**Duração:** 75 minutos



**Materiais e ferramentas:** Papel, canetas, lápis de cera coloridos, revistas antigas, jornais antigos, tesouras, cola de papel, 5 papéis de flipchart.



**Resultados das aprendizagens:** Maior auto-consciencialização; maior motivação para continuar o seu processo de desenvolvimento pessoal; ter mais clareza sobre quem eles são.

## PROCESSO:

### PASSO 1: A TAREFA (50 MIN)

**Preparação:** O facilitador prepara com antecedência um exemplo de colagem de si próprio onde já respondeu às mesmas 4 perguntas. Cada participante deve ter um papel de flipchart, uma tesoura, lápis de cera, cola de papel, revistas ou jornais. (5 min)

**Dando a tarefa:** o facilitador explica que o método Why am I am Here Now terá 2 elementos principais: auto-reflexão e colagem. Devem primeiro reflectir e anotar as respostas. Em seguida, dividir o flipchart em 4 quadrantes e responder às 4 perguntas criando uma colagem para cada um deles, que representará a sua melhor visão. A colagem pode ser feita combinando imagens cortadas e texto, mas com algum desenho e coloração utilizando os lápis de cera. (30 min)

#### As 4 perguntas:

**PORQUÊ** estou aqui agora? - os principais objectivos/objectivos; porque é que estás no desenvolvimento pessoal?

Porque é que estou aqui agora? - por que razão estás como pessoa e não como outra pessoa? O que o torna especial?

Porque é que estou **AQUI** agora? - porquê nesta actividade/projecto, com estas pessoas?

Porque é que estou aqui **AGORA**? - porquê neste momento da sua vida?

**Partilha:** eles criam uma galeria de arte e apresentam a outros a sua obra de arte. (15 min)

## PASSO 2: BALANÇO E CONCLUSÕES (25 MIN)

**Perguntas:** Como foi utilizar o método de colagem? Em que é que isto é diferente de apenas escrever em papel? Os instrumentos/ferramentas inspiraram-no a ter mais inspiração para encontrar respostas para as 4 perguntas ou não? (15 min)

**Conclusões:** A definição mais simples de motivação resume-se a querer (Baumeister, 2016). Queremos uma mudança no comportamento, pensamentos, sentimentos, auto-conceito, ambiente e relações. (10 min)

*"As pessoas dizem muitas vezes que a motivação não dura. Bem, nem o banho - é por isso que o recomendamos diariamente", por Zig Ziglar.*

O facilitador está a mostrar um vídeo sobre The [Science Of Motivation](#)

## PASSO 5 – PREPARAÇÃO PARA O DESAFIO

### MÉTODOS: PAPÉIS DE BOLOS



**Objetivo:** Descobrir os seus papéis; identificar o tempo gasto e o nível de esforço para cada papel.



**Duração:** 140 minutos



**Materiais e ferramentas:** Papel A4 colorido, canetas, um flipchart, marcadores



**Resultados das aprendizagens:** Maior consciência das suas principais funções (boas e menos boas); maior capacidade de reflectir e analisar as suas funções; aprender a gerir o tempo, o esforço e outros recursos atribuídos a cada função; capacidade de reflectir e encontrar soluções potenciais para melhorar as suas relações a partir da perspectiva de cada função.

### **PROCESSO:**

**Preparação:** O facilitador pode preparar com antecedência ou desenhar no local enquanto explica o modelo de papéis do Bolo. (10 min)

### **PASSO 1: TAREFA INDIVIDUAL (50 MIN)**

- **Identificação dos papéis:** os jovens devem pensar nos papéis que têm nas suas vidas e fazer uma lista (por exemplo: filha, filho, irmã, amigo, neto, esposa, estudante, guitarrista, chefe de família, conselheiro, leitor de livros, jogador, empregado, membro de gangue, etc.). (10 min)
- **Atribuição de funções:** se o seu tempo num mês for 100%, quanto em % atribuem a cada função? Após tomar notas do tempo atribuído perto de cada função, faça um bolo redondo e inclua nele todos os seus papéis, dividindo o bolo em fatias (o tamanho de cada fatia tem de ser de acordo com o tempo atribuído a cada uma delas). (10 min)



- **Atribuição do esforço de papel:** devem criar agora outro bolo de papel, mas atribuir % de acordo com o nível de esforço (energia pessoal, outros recursos) que pensam ter colocado em cada papel. (10 min)

- **Balanço em plenário** - método P&R: Como foi identificar os seus papéis (por exemplo, difícil, fácil, confuso, etc.)? Que tal a alocação de tempo e esforço para cada papel? Os 2 bolos têm o mesmo aspecto ou são diferentes? Porquê? (20 min)

### **PASSO 2: TAREFA DE GRUPO - TRABALHAM NOS MESMOS PEQUENOS GRUPOS DE 3 EM TODAS AS TAREFAS (75 MIN)**

- **Partilha** dos seus 2 bolos e comparando o seu bolo de papéis; procurando semelhanças e diferenças entre os participantes; (15 min)

- **Desenvolvimento de papéis e gestão de papéis:** pensar se estão satisfeitos com os papéis que têm; se gostariam de se ver livres de alguns papéis ou de ter outros em falta; também pensar e discutir qual é o principal motivo/objectivo de estar em cada papel. (20 min)

- **Apoio de grupo:** pedir soluções potenciais para melhorar o tempo e/ou a atribuição de papéis de esforço (a partir da experiência ou teoria dos outros); encontrar dicas e truques sobre como se livrar de um papel em particular ou de um papel em falta. (20 min)

- **Balanço em plenário** - método de perguntas e respostas: Como foi partilhar algo tão pessoal? Alguma vez pensou antes em quanto tempo e esforço investiu nas suas funções? Pode partilhar algumas das razões ou objectivos de estar em papéis diferentes? Encontrou alguma solução prática para a sua gestão de papéis? (20 min)

### PASSO 3: CONCLUSÕES (5 MIN)

O facilitador explica que todos os papéis devem ser tratados com a mesma importância, mas devem estar conscientes dos benefícios e desvantagens de cada papel para fazerem escolhas conscientes. A chave para gerir os seus papéis de forma mais eficiente é perguntar constantemente a si próprios o que querem alcançar nesse papel. Qual é o objectivo, o principal ganho, o interesse que têm quando interagem com pessoas diferentes de cada papel? Estou ou não de acordo com este papel? Se é um papel do qual não posso escapar (como filho estudante, etc.), como posso melhorá-lo?

### PASSO 6 – ACEITAÇÃO DO DESAFIO

#### MÉTODO: "ACTING INTELLIGENT" - REPRESENTAÇÃO DAS 4 INTELIGÊNCIAS (IF, IE, IM, IE)



**Objetivo:** Identificar os 4 principais tipos de inteligência e utilizá-los no seu processo de desenvolvimento pessoal



**Duração:** 90 minutos



**Materiais e ferramentas:** Desenho ou projecção dos 4 tipos de inteligências



**Resultados das aprendizagens:** Conhecimento e compreensão dos 4 tipos de inteligência; capacidade de criar um cenário e de desempenhar um papel; motivação para desenvolver todos os tipos de inteligência.

### **PROCESSO:**

**Preparação:** O facilitador introduz a teoria que pertence ao livro de **Stephen R. Covey** "The 8th Habit": From Effectiveness to Greatness", publicado em 2004. (10 min)

As quatro partes magníficas da nossa natureza consistem em corpo, coração, mente e espírito. Correspondendo a estas quatro partes estão quatro capacidades ou **inteligência** que todos nós possuímos:

- inteligência física (IF) = a nossa capacidade de manter e desenvolver o nosso corpo físico
- inteligência emocional (IE) = a nossa capacidade de analisar, raciocinar, pensar de forma abstracta, usar a linguagem, visualizar e compreender com a nossa mente.
- inteligência mental (IM) = o nosso autoconhecimento, autoconsciência, sensibilidade social, empatia e capacidade de comunicar com sucesso com os outros a partir do nosso coração.
- inteligência espiritual (IE) = o nosso impulso de significado e ligação com o infinito através do nosso espírito.

## PASSO 1: A TAREFA (45 MIN)

- **Criação da peça:** os jovens devem preparar-se para 10 - 15 min. no máximo, tendo como personagens os 4 tipos de inteligência; têm de inventar e escrever um cenário como se cada uma das 4 inteligências fossem 4 jovens diferentes; para cada papel têm de enfatizar o aspecto principal (por exemplo: para o personagem corporal terão de agir como se tudo se tratasse do corpo e como esse corpo está a agir na sociedade) (30 min.)
- **Peça de teatro:** o grupo de jovens executa a peça com todos os 4 papéis nela contidos. (15 min)

## PASSO 2: BALANÇO E CONCLUSÕES (35 MIN)

- **Balanço– Método P&R:** Como trabalharam juntos? Quem escreveu o cenário? Como escolheram as personagens que representaram? Na sua vida pessoal, com qual dos 4 tipos mais se identifica? Pode dar-nos alguns exemplos? E os seus amigos e família - utilizam ou trabalham no desenvolvimento dos 4 tipos? Como é que se sentiu ao desempenhar esse papel? O que aprendeu com esta actividade? O que é que o motivaria a desenvolver mais do que os 4 tipos de inteligência? (20 min)
- **Conclusões:** o facilitador prepara uma apresentação baseada na teoria de "Desenvolver as Quatro Inteligências/Capacidades": A Practical Guide to Action" do capítulo de livro [Personal Development Challenge](#), livro - "The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness", de Stephen R. Covey (15 min)

## PASSO 7 – GESTÃO DO DESAFIO

### MÉTODOS: VISUALIZAÇÃO CRIATIVA DO FUTURO DE CADA UM



**Objetivo:** Criar objectivos e planos de desenvolvimento pessoal.



**Duração:** 105 minutos



**Materiais e ferramentas:** Dependendo do modelo PDP escolhido - papel, marcadores, materiais criativos tais como post-its, autocolantes, canetas coloridas ou telefone, e Internet para o modelo online.



**Resultados das aprendizagens:** A capacidade de pensar estrategicamente; consciência da importância dos objectivos SMART; motivação para reflectir, planear, e agir regularmente sobre o seu processo de desenvolvimento pessoal.

### PROCESSO:

#### PASSO 1: A TAREFA (10 min)

- **Visualização criativa:** pede-se aos participantes que encontrem uma posição confortável (também pode estar deitado no chão), que fechem os olhos e se deixem

guiar por uma série de afirmações e perguntas que devem responder nas suas mentes. Tocar alguma música ambiente de relaxamento no fundo. O facilitador deve usar uma voz quente e clara e ler o cenário abaixo. É importante deixar alguns segundos entre as frases e não apressar o processo para que os participantes tenham tempo suficiente para visualizar e reflectir nas suas mentes.

- **Cenário:** Imagine-se daqui a 10 anos. É um adulto, uma pessoa saudável, tem um grande corpo, é uma pessoa educada, conhece muitos tópicos e áreas da vida. Pode comunicar muito bem, negociar pacificamente, prevenir conflitos e encontrar soluções para problemas. Pode controlar as suas emoções, mas também desenvolveu um sentido de empatia muito agradável. As pessoas gostam de si e você gosta de outras pessoas. É óptimo a trabalhar com os outros, mas também pode trabalhar por conta própria. Cuida do seu tempo livre e relaxa à sua maneira nos fins-de-semana. Tem um trabalho de que gosta ou o seu próprio negócio. Tem, ou quer ter, uma família própria. Vive na casa ou apartamento com que sempre sonhou. Até tem um animal de estimação. É um cão? Ou um gato? Ou talvez uma tartaruga, ou um peixe?

Procura sempre maneiras de se melhorar, de ser tolerante, paciente e não julgador. Procura sempre tornar-se uma pessoa melhor, evoluir como ser humano, ajudar-se a si próprio, mas também ajudar os outros. Está sempre a trabalhar no desenvolvimento das suas 4 principais capacidades: o seu corpo, a sua mente, o seu coração e o seu espírito. Estás em paz e sentes-te seguro. Sabe que tem amigos e família que o podem ajudar se precisar. Sabe que o poder de controlar a sua própria vida está dentro de si. És o criador do teu próprio futuro! (10 min)

## **PASSO 2: PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PDP) (55 MIN)**

**Preparação:** o facilitador prepara com antecedência e mostra aos jovens um PowerPoint criativo e de fácil compreensão ou uma apresentação Canva sobre o Plano de Desenvolvimento Pessoal, com base no modelo de Tony Robbins: [Seven Steps To Create Your Perfect Personal Development Plan](#) (10 min)

### **Dando a tarefa:**

- ajudá-los a criar **Objectivos de Desenvolvimento Pessoal** ([examples of PDG](#)) - áreas específicas em que precisam de se desenvolver para atingir os seus objectivos de desempenho, objectivos de carreira ou para melhorar um aspecto pessoal. Um objectivo de desenvolvimento pessoal poderia ser o desenvolvimento de uma habilidade ou comportamento específicos, ou o aumento de conhecimentos numa determinada área. Para isso, podem voltar às suas análises SWOT e escolher entre as suas áreas para se desenvolverem ou melhorarem. (15 min)
- convidam os participantes a começar a criar o seu próprio PDP utilizando o modelo do **Plano de Desenvolvimento Pessoal** de Tony Robbins. Podem optar por trabalhar por conta própria ou em pares para se apoiarem mutuamente e oferecerem ideias ou inspiração. (30 min)

### **PASSO 3: BALANÇO E CONCLUSÕES (40 MIN)**

- **partilha de planos:** a 2 participantes partilham os seus planos e recebem feedback construtivo do facilitador e dos outros participantes; (15 min)
- **balanço** - perguntas e respostas: Como foi trabalhar nos vossos PDGs e PDP? Serão eles realistas? Há margem para melhorias? O que o motivaria a pôr em prática o seu PDP e a alcançar os seus PDGs? (15 min)
- **conclusões:** a discussão aberta sobre o tema do **desenvolvimento pessoal dos Jovens** pode acontecer de muitas maneiras diferentes. Incluem aprendizagem autónoma, formação em comunicação, acções para desenvolver competências, auto-motivação, e actividades de grupo. (10 min)

Algumas das **questões que os jovens podem abordar** através do desenvolvimento pessoal incluem: Aumento da auto-consciencialização/ Aprendizagem de novas

competências, incluindo comunicação, visão e estabelecimento de objectivos, planeamento da vida, etc./ Desenvolver o auto-respeito e a auto-estima/ Construir forças e talentos/ Identificar a empregabilidade/ Melhorar a qualidade de vida/ Melhorar a saúde/ Enriquecer capacidades sociais/ Fomentar competências de vida independentes, tais como planeamento educacional, gestão de dinheiro, pagamento de contas, etc./ Gerir as transições e os ritos de passagem.

## PASSO 8 – ACOMPANHAMENTO DO DESAFIO

**MÉTODOS: LISTA DE PRESENÇA; FOLHA DE OBSERVAÇÃO; QUESTIONÁRIOS; ENTREVISTAS; TESTEMUNHOS; FOLHAS DE BLOB**



**Objetivo:** Recolha de dados quantitativos e qualitativos para avaliar o processo de desenvolvimento pessoal dos jovens envolvidos nas atividades anteriores



**Duração:** 10 – 20 minutos



**Materiais e ferramentas:** Modelos em papel, caneta, impressos ou em linha dos métodos de monitorização



**Resultados das aprendizagens:** Maior sensibilização para a importância da recolha de dados quantitativos e qualitativos a analisar mais aprofundadamente na fase de avaliação



## PROCESSO:

Dependendo do tipo de actividade e do perfil dos jovens, o facilitador decidirá o instrumento/método adequado a ser utilizado no final de cada uma das actividades anteriores. É obrigatório dar tempo e espaço suficiente aos participantes para registarem de alguma forma os seus resultados de avaliação e entregá-los ao facilitador no final da actividade. Ferramenta de avaliação: online ou no questionário em papel, páginas Blob, pequenos grupos de reflexão, journaling, etc.

## PASSO 9 - AVALIAÇÃO

### MÉTODOS: GRUPOS DE REFLEXÃO



**Objetivo:** Analisar a realização dos resultados da aprendizagem no final da actividade; modificar, ajustar, alterar ou melhorar elementos da actividade com base nos resultados da avaliação



**Duração:** 10 – 20 minutos



**Materiais e ferramentas:** Espaço silencioso para reflexão e conversação; folha de gravação dos resultados da avaliação (também pode ser gravada em modo áudio)



**Resultados das aprendizagens:** Melhoria das capacidades de auto-reflexão e de reflexão em grupo; maior consciência da importância da reflexão para produzir mudanças positivas

## PROCESSO:

No final de cada uma das actividades anteriores (se feitas em dias separados) ou no final de um dia de trabalho (se incluir mais actividades no mesmo dia) o facilitador deve dar espaço e tempo aos participantes para reflectirem sobre o seu processo de aprendizagem.

O processo de avaliação tem de ser baseado no **Ciclo de Aprendizagem de Kolb** e é necessário utilizar perguntas como:

- Experiência concreta: O que é que fizemos hoje? De que se tratou?
- Observação reflexiva: Como foi a sua experiência? Como se sentiu hoje? Como se sentiu ao passar por este processo de desenvolvimento pessoal?
- Conceptualização abstracta: O que aprendeu com estas actividades? Que conclusões podíamos tirar?
- Experimentação activa: Como utilizaria o que aprendeu na sua vida quotidiana e no seu futuro próximo? Como esta actividade poderia ajudar-te a planear os teus objectivos ou planos de desenvolvimento pessoal? O que pode ser feito para melhorar a sua experiência de aprendizagem em actividades futuras?

**Grupos de reflexão:** divididos em grupos de 3, os participantes são convidados a avaliar a actividade utilizando as perguntas acima (impressas com antecedência ou escritas num flipchart) e gravar as suas respostas em papel ou áudio (anonimamente).

Algumas actividades podem desencadear mudanças grandes e visíveis, enquanto outras podem não ter qualquer efeito imediato nos jovens com quem se vai trabalhar. Não se desencoraje! Apenas não desista, siga o fluxo, seja assertivo no seu comportamento para com eles, e tenha sempre em mente que não importa o que façam ou digam, eles continuarão a ser afectados de alguma forma.

Podem apenas precisar de um tempo mais longo para processar a sua experiência, reflectir sobre ela e mostrar ou verbalizar mais tarde o que sentiram, o que aprenderam e como irão utilizá-la mais tarde.

## RECURSOS EXTRA PARA UM MAIOR DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

[Be Extraordinary for Teens](#) – free online course to discover what you really want in life, unlock your hidden talents, *by Vishen Lakhiani*

[Creating Friendship and Deep Connections for Teens](#) – free 10-day journey, they'll discover how to build friendships that go deep, and navigate any social conflict, *by Gahmya Drummond-Bey*

[I am the future of work / now what?!](#) - The conversation starts here and young people need to be a part of it.

[ETS Competence Model for Youth Workers to Work Internationally](#), *by Salto-Youth*

[How to improve Self-Esteem](#) – *by Marias Peer*

Personality [test 1](#) and [test 2](#) - Getting to know ourselves from another perspective

---

### Sobre o autor:



**Mihaela Amariei** ié formadora internacional e criadora de design educacional no campo da juventude, desde 2008. Tem experiência prática na área da juventude através do desenvolvimento e redacção de propostas de projectos, gestão de projectos para jovens, criação de parcerias e redes estratégicas, treino e orientação de outros pares na área da juventude. Ela está a criar e fornecer actividades educacionais num contexto não formal, utilizando desenhos e métodos educacionais inovadores, interactivos e participativos, adaptados para satisfazer as necessidades dos participantes e organizações envolvidas.



**Colour Your Dreams Association** foi construída em torno da necessidade de contribuir para facilitar a inclusão de jovens com deficiência, tendo uma abordagem integrada, visando o desenvolvimento de capacidades a nível de trabalhadores juvenis, jovens e intervenientes comunitários, tais como pais, professores, mas também ONG e autoridades públicas.

**Colour Your Dreams  
Association**

A associação organiza e realiza actividades de aprendizagem ao longo da vida iniciando acções, programas e projectos de educação não formal para o desenvolvimento de competências de crianças, jovens e adultos em áreas como o desenvolvimento pessoal, comunicação, aconselhamento e orientação profissional, educação financeira, coaching, criatividade, gestão do tempo, inclusão social, TIC, cultural, artística, desportiva, empreendedorismo, promoção da saúde, protecção ambiental e desenvolvimento sustentável. Página no Facebook: <https://www.facebook.com/cydassociation>

## CONCLUSÕES

Esta metodologia pretende ser um apoio e um guia prático para todos os Facilitadores que dedicam os seus esforços no campo da integração e desenvolvimento de competências para promover formas de cidadania ativa e percursos de formação profissional a jovens que, residindo em zonas rurais e muitas vezes desfavorecidos, têm menos acesso a recursos educativos e oportunidades de emprego.

Graças à combinação das suas experiências e sugestões, é o resultado das contribuições dos vários parceiros europeus, cada um deles especializado e especialista em várias áreas educacionais, desde a psicologia, filosofia, ciências educacionais, bem como especialistas em projectos de coaching e apoio aos jovens.

Acreditamos firmemente no potencial de uma abordagem multidisciplinar e sinérgica na concepção de cursos de formação e de apoio e acreditamos que a nossa convicção se refletiu bem na criação desta metodologia graças às preciosas contribuições dos nossos colegas europeus.

A metodologia foi concebida e estruturada para ser imediatamente utilizável e fácil de usar graças às numerosas ideias e exercícios didáticos apresentados nas várias áreas temáticas.

A integração real dos jovens das zonas rurais na construção de projectos implica saber reconhecer as necessidades e características específicas desta população, melhorando os seus conhecimentos, aptidões e talentos, para gerar percursos de aprendizagem adequados à realidade, condição e posição dos jovens para reforçar as suas capacidades e ajudá-los a implementar iniciativas inovadoras nos seus territórios.

Deve ter-se em conta que os utilizadores/ facilitadores podem ter diferentes níveis de educação ou literacia nas 6 áreas trabalhadas nesta Metodologia. É importante lembrar que cada comunidade conhece, melhor do que ninguém, os seus problemas, as suas necessidades, e também conhece as soluções para eles, mas nem sempre conhece o caminho a seguir e o futuro que pretende alcançar. Por conseguinte, estas opiniões e preocupações devem ser tidas em conta e incluídas em qualquer processo de formação

no domínio do desenvolvimento social, bem como uma análise aprofundada dos caminhos e técnicas a aplicar para promover o desenvolvimento rural de uma forma integrada.

A utilização de metodologias criativas, inovadoras e lúdicas é essencial para a participação e capacitação dos jovens rurais, bem como a utilização de dinâmicas de grupo, para desenvolver as suas competências e envolvê-los melhor no curso de formação.

Os conceitos e métodos aqui discutidos permitem aos facilitadores conceber os seus próprios objetivos e adquirir a disciplina de planeamento, selecionando os conteúdos temáticos, técnicas e materiais que considerem mais adequados em função do contexto em que operam, para uma oferta formativa variada e flexível, destinada a garantir aos jovens das zonas rurais uma oportunidade educativa adicional, para desenvolver a capacidade de aprender, motivar e aprender conhecimentos básicos e atitudes sociais.

---