

ESTEIRA TRANSPORTADORA

Educação experiencial



12-30 pessoas



interior | exterior



30-40 min

desafio | trabalho de grupo

PROPÓSITO

DESENVOLVIMENTO
DE CONFIANÇA

- prática do toque
- prática de estar completamente entregue a outros

MATERIAIS

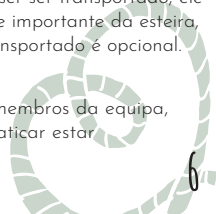
Nenhum

INTRO

Esta é uma atividade para desenvolver confiança entre os membros da equipa, para ultrapassar barreiras como a de se tocarem e para praticar estar totalmente entregue aos outros.

PREPARAÇÃO

- É importante que o terreno seja confortável, seja no interior (com um tapete) ou no exterior (com relvado).
- Está atento ao tamanho e força dos participantes e assegura que eles são distribuídos uniformemente, para que o peso da pessoa transportada seja igualmente distribuído.
- A saúde dos participantes deve ser previamente avaliada, em especial se alguém tem pulsos fracos para aguentar o peso parcial de quem é transportado.
- Se algum participante não quiser ser transportado, ele pode participar sendo uma parte importante da esteira, por isso a participação como transportado é opcional.



PASSOS

1. O facilitador pede ao grupo que se deite em duas colunas, cabeça com cabeça. As cabeças dos participantes das duas colunas têm de estar tão próximas umas das outras que parece um fecho-éclair. Todos os participantes levantam os seus braços na vertical. É bom começar a atividade em silêncio.

2. Com a ajuda do facilitador, uma pessoa é deitada nas mãos do grupo, colocando em primeiro os pés, numa das pontas da esteira transportadora e depois é transportada pelo grupo até outra ponta. A pessoa transportada deve ter os braços cruzados no peito, para evitar bater nos outros participantes, e deve ter o corpo rígido como um "tronco", para que o peso seja distribuído pelos participantes que o transportam.

É importante ter pelo menos 2 facilitadores: um no início da esteira transportadora - para ajudar o participante a entrar na esteira em segurança; e um na outra ponta - para ajudar o participante a sair da esteira em segurança.

3. Quando o participante chega ao fim da esteira, deita-se junto a quem está no final da esteira e a pessoa que está agora no início da esteira levanta-se e começa a ser transportada, e assim sucessivamente até que todos tenham tido a sua vez.

4. O facilitador reúne os participantes num círculo para partilhar e refletir sobre a experiência com a atividade.

ESTEIRA TRANSPORTADORA

REFLEXÃO

- Como é que te sentiste quando confiaste na equipa?
- Como é que te sentiste ao ser responsável por outra pessoa?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

É importante que exista um certo nível de confiança no grupo para que se apoiem uns aos outros.