



O "PAULO PREGUIÇOSO"

Educação experiencial



10-40 pessoas



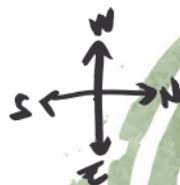
desafio | dinâmica de grupo



interior | exterior



30-40 mins



PROPÓSITO

DESENVOLVIMENTO DE GRUPO

- tomada de decisões
- caos e ordem
- tentativa e erro - aprendizagem por ação

MATERIAIS

- cadeiras sem braços (nº igual de cadeiras ao nº de participantes mais 1 ou 2 caminhantes)
- cronómetro (*smartphone*/relógio)

PREPARAÇÃO

- Uma sala grande ou uma grande área ao ar livre num terreno plano. • Esta atividade precisa de 2 facilitadores, 1 para facilitar o grupo e 1 para ser o "Paulo Preguiçoso". Este último terá a tarefa de caminhar lentamente (1 passo por segundo) durante a atividade. O facilitador cria uma história por trás que justifica porque é que o Paulo precisa de caminhar por muito tempo (como por exemplo precisa de fazer exercício mas não tem vontade). • Coloca as cadeiras aleatoriamente, viradas para todas as direções possíveis, tendo entre 1,5 a 3 metros de distância entre elas. • Por segurança o facilitador tem de assegurar-se que os participantes não corram muito depressa ou acabarão a deitar as cadeiras abaixo ou a ir uns contra os outros.
- Alguns grupos ficam frustrados com o "caos", nesse caso o facilitador pode ajudá-los, dando-lhes tempo para planear ou refletir durante a atividade, ou pode ainda dar um feedback positivo daquilo que correu bem.



PASSOS

1. O facilitador convida os participantes a sentarem-se nas cadeiras confortavelmente, mas sem mexer ou ajustar a posição em que se encontram.

2. Depois ele/a conta-lhes que existe uma pessoa chamada

"Preguiçoso/a Paulo/a", que, por determinadas razões*

(criadas pelo facilitador) precisa de caminhar tanto

quanto possível. Os participantes são os

aliados/encorajadores do "Paulo Preguiçoso" e têm

o desafio de o fazer caminhar o mais possível e não o

deixar sentar - por pelo menos 2 minutos. Uma vez que há

sempre uma cadeira a mais, os participantes terão de encontrar uma forma

de assegurar que o "Paulo Preguiçoso" não encontra pelo caminho uma

cadeira livre para se sentar, seguindo as seguintes regras do jogo:

- não podem tocar no "Paulo Preguiçoso"
- não podem atrapalhar ou bloquear o caminho para o "Paulo Preguiçoso" se sentar
- quando um dos participantes levanta as nádegas da cadeira (mesmo que seja 1 centímetro), terá de sair da cadeira imediatamente e encontrar uma nova cadeira para se sentar, não podendo voltar a sentar-se na cadeira onde estava
- quando alguém quebra alguma das regras, o facilitador faz um sinal (apito ou dizer stop) e recomeça a contar os 2 minutos.

3. (30 min) O facilitador indica o início de atividade e o "Paulo Preguiçoso" começa a caminhar em qualquer direção, partindo de uma das pontas da sala. Quando os participantes quebram uma regra ou o "Paulo Preguiçoso" se senta antes dos 2 minutos, ele volta para uma ponta da sala e recomeça daí. 4. O grupo completa a sua tarefa quando conseguem atingir os 2 minutos sem que o "Paulo Preguiçoso" se sente. 5. O facilitador reúne o grupo num círculo para partilhar e refletir sobre a experiência com a atividade.



COMENTÁRIOS

Variação: Se o grupo resolve a tarefa rápido, podes elevar o desafio e introduzir um segundo elemento a/o "Paula/Pedro Preguiçoso" e acrescentar uma cadeira vazia.

Conseguir que nenhum deles se sente durante 2 minutos mantém-se o objetivo do jogo.

INTRO

Esta atividade é um desafio de grupo que usa tentativa - erro e aprendizagem por ação como forma de atingir o objetivo.



O "PAULO PREGUIÇOSO"

REFLEXÃO

- Qual é o sentimento geral que tens sobre esta atividade?
- Que tipo de recursos tu descobriste em ti e na tua equipa?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?