



# COSCUVILHICE POSITIVA

Educação experiencial



## PROPÓSITO

DESCOBRIR RECURSOS  
PESSOAIS

- feedback positivo
- fortalecimento
- empoderamento

## MATERIAIS

- cronómetro (smartphone | relógio)
- um objecto de som suave (ex. taça tibetana)

## PREPARAÇÃO

- Para segurança emocional, já deve existir coesão no grupo, harmonia entre os participantes, para que seja fácil para eles dar elogios uns aos outros. É bom começar devagar, por isso na primeira rodada o facilitador pode dar mais tempo para "aquecer" e disparar comentários positivos. Se o facilitador perceber que há um participante que recebe significativamente menos feedback positivo, ele pode sentar-se no círculo e equilibrar a coscuvilhice da forma necessária.

## \* INTRO

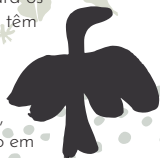
Esta atividade é feita para ser usada depois de uma experiência de grupo marcante ou no final de um curso/intercâmbio/programa. Pode também ser usada com grupos que já se conhecem à algum tempo, pois eles têm informação uns sobre os outros que lhes permite ser capaz de

\* coscuvilhar sobre os seus recursos.

## PASSOS

1. O facilitador organiza os participantes em grupos de igual número de 6 a 10 pessoas, e pode usar o mesmo espaço interior ou exterior na natureza.
2. O facilitador explica que: Cada um deve usar frases como se o membro do grupo não estivesse presente a ouvir, referindo-se a ele/a como "ela" ou "ele" ou pelo seu nome.  
/ Não há nenhuma ordem na vez de coscuvilhar até podem eventualmente ocorrer mais do que uma coscuvilhice ao mesmo tempo. / Cada rodada de coscuvilhice dura 2 minutos. Por isso o encorajamento para os coscuvilheiros falarem e coscuvilharem é muito, visto que têm de o fazer durante este curto espaço de tempo.  
/ Coscuvilhar pode ser qualquer coisa sobre a pessoa em causa, a única condição é que seja uma coisa positiva, como: • o que gostas nesta pessoa (características, comportamentos, atitudes, aparência física) • uma situação em que o que viste desta pessoa teve um impacto positivo no coscuvilheiro  
• porque és fascinado por esta pessoa? • de que tens orgulho nesta pessoa, pode até usar a imaginação - ter uma crença forte de que esta pessoa pode ser boa a...
3. (2 min) O facilitador pede a um membro do grupo para se virar de costas para os colegas de grupo, só os seus ouvidos "participam" no círculo, mas os outros membros não podem ver a sua cara. Quando todos os grupos estiverem prontos o facilitador faz um som que anuncia o início e os participantes começam a coscuvilhar intensamente sobre a pessoa que está de costas.
4. (2 min cada) O facilitador faz o som que indica que acabou o tempo e uma nova pessoa tem a sua vez, começando assim uma nova rodada de coscuvilhice. O sinal é repetido para começar e para parar a cada 2 minutos até que todos tenham tido a sua rodada de receber coscuvilhice positiva.
5. O facilitador reúne o grupo num círculo para que todos partilhem, e refletem sobre a experiência da atividade.

! ! !  
COSCUVILHICE POSITIVA  
! ! !



## REFLEXÃO

- Como é que te sentiste a dar e a receber coscuvilhice positiva?
- Achas que poderias integrar esta ferramenta na tua vida do dia-a-dia e no trabalho? Quais são as tuas sugestões?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

## COMENTÁRIOS

As pessoas normalmente gostam muito desta atividade e é comum observar muitas caras felizes depois da mesma.

