

O FIO DO CAMINHO DO CORAÇÃO

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E
© WWW.ALIVEARTS.ORG



2-20 pessoas



interior | exterior



30-60 min



expressão artística | reflexão

PROPÓSITO

AUTORREFLEXÃO DIÁRIA

- gerar recursos a partir de uma experiência
- consciência dos recursos de grupo
- apoia a recolha positiva a partir de uma experiência

MATERIAIS

- novelo de fio vermelho
- tesouras
- um bloco de postais brancos
- lápis coloridos
- objectos da natureza para criação de móveis

* PREPARAÇÃO

- * Esta atividade é desenhada para ter início no primeiro dia de um workshop que dure mais do que 2 dias.

INTRO

Esta é uma atividade de autorreflexão, que desenvolve capacidades de olhar atentamente para uma experiência e dela retirar aprendizagens, desafios e recursos, com a exploração do que poderia ser um recurso para um determinado desafio.

PASSOS

1. O facilitador dá a cada participante um conjunto de cartões, um para cada dia. No final de cada dia os participantes são convidados a ter tempo de autorreflexão para escrever sobre: o que foi uma nova aprendizagem, um desafio e um recurso. Depois disso, devem escrever 1 palavra para cada tópico no cartão daquele dia, que deve ter a data. Além das 3 palavras podem acrescentar ao cartão imagens e cores. No fim da experiência de aprendizagem os participantes terão um conjunto de cartas um para cada dia.
2. No último dia do workshop, como parte de uma atividade de encerramento, o facilitador pendura um fio vermelho do comprimento da sala ou entre árvores a uma altura que os participantes possam facilmente chegar, e que será chamado o FIO DO CAMINHO DO CORAÇÃO.
3. (30 min) Depois cada participante tem de criar um móbil, utilizando objectos da natureza e clips, onde poderá dispor os seus cartões criativamente. Durante este processo os participantes poderão autorrefletir nas palavras que recolheram e talvez no eco dos tópicos através dos móveis que criarem.
4. Uma vez que os móveis estejam prontos, os participantes penduram-nos no FIO DO CAMINHO DO CORAÇÃO. Os que forem muito pesados poderão ser colocados no chão, mas devem ter um fio que os une ao FIO principal.
5. De seguida, em grupo, observa e lê os móveis que foram pendurados no Fio do CORAÇÃO. Por fim, o facilitador guia um círculo final onde cada pessoa partilha uma palavra, frase ou sentimento que tenha consigo naquele momento.



O FIO DO CAMINHO DO CORAÇÃO

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- Que aprendizagens, desafios e recursos recolheste hoje?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver resiliência?

COMENTÁRIOS

- O facilitador deve relembrar os participantes para refletirem no final de cada dia para que sejam geradas as notas sobre as suas aprendizagens, desafios e recursos.
- Variação: Esta reflexão, pode ser feita em pequenos ou grandes grupos de recolha a cada dia.
- Esta atividade pode ser conectada com a atividade "O CAMINHO DO CORAÇÃO" e o "LABIRINTO".