

# O CAMINHO DO CORAÇÃO

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



2-20 pessoas



interior



1 hora



expressão artística | desenho | reflexão

## PROPÓSITO

REFLEXÃO DE GRUPO DIÁRIA

- honra e reconhece a experiência de aprendizagem de todos
- gera recursos a partir de uma experiência
- gera reflexões positivas e como experienciar o "presente" do dia.

## MATERIAIS

- folhas A3 e lápis de cor (para cada grupo)
- 1 marcador vermelho (por cada grupo)
- 3 blocos de "post-its" de 3 cores diferentes
- postais (3 por participante)
- (opcional) 3 folhas de "flipchart" e marcadores coloridos

## \* PREPARAÇÃO

- \* Prepare os materiais para cada grupo.
- \* Esta actividade é desenhada para se realizar em workshops que durem mais do que 1 dia.

## INTRO

Esta é uma atividade de autorreflexão, desenvolvendo capacidades de olhar com mais profundidade para uma experiência e encontrar aprendizagens, desafios e recursos. Explorando o que poderá ser um recurso para um desafio particular.

## PASSOS

No fim das atividades do dia, o facilitador divide o grupo em pequenos grupos de 4 a 6 pessoas.

1. (30 min) Cada grupo é convidado a recordar os eventos do dia e a criar um desenho que reflita a jornada, o cenário, as paisagens ou outras imagens que ilustram os eventos do dia. Uma vez terminado o desenho devem utilizar um marcador vermelho para traçar o percurso do dia do início ao fim, e depois de olhar para o desenho devem acrescentar o que sintam que falta representar.
2. (30 min) Cada participante é convidado a refletir e escrever num post-it amarelo - uma aprendizagem nova, no vermelho - um desafio e num post-it verde - um recurso que os pode apoiar com o desafio encontrado. Uma vez terminada a tarefa, todos são convidados a partilhar nos pequenos grupos os seus post-its e a colocá-los no desenho, ao longo da linha vermelha traçada.
3. (5 min cada grupo) De seguida, o facilitador convida todos os grupos a reunirem num grande círculo para partilharem o seu desenho colectivo, as suas aprendizagens, desafios e recursos encontrados no dia.
4. (20 min) Por fim, o facilitador ajuda o grupo a refletir sobre aquilo que foi partilhado, procurando observar se há algumas aprendizagens colectivas, desafios e recursos.

## REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes desta atividade?
- Que aprendizagens, desafios e recursos recolheste a cada dia?
- Como achas que esta atividade pode desenvolver resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Variação 1: Um dos participantes dos pequenos grupos tem 3 folhas e tira notas. Cada uma das páginas tem o seguinte título: Aprendizagens, Desafios, Recursos. O escritor toma nota das aprendizagens, desafios e recursos à medida que estas são partilhadas pelos membros do grupo.
- Variação 2: Esta reflexão pode ser feita em pequeno ou grande grupo no fim de cada dia.
- Esta atividade pode conectar-se com a atividade "O fio do caminho do coração" e com a atividade "Labirinto".
- O facilitador deve levar os participantes a reunir em pequenos grupos e a fazer esta atividade no fim do dia.

! ! !  
O CAMINHO DO CORAÇÃO  
! ! !

