



# A BANDEIRA DA MINHA ORGANIZAÇÃO

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



1-30 pessoas



interior



1,5 horas



expressão artística | desenho

## PROPÓSITO

RECONHECIMENTO DOS RECURSOS DE GRUPO

- aumentar o envolvimento no trabalho
- expressão não verbal
- autoconhecimento

## MATERIAIS

- música de fundo
- folhas A3
- marcadores, lápis de cor, lápis de cera, lápis de pastel e tintas

## PREPARAÇÃO

- Cria um lugar acolhedor para os participantes.

## INTRO

Esta é uma ferramenta de desenho para reconhecer os recursos que a equipa possui e para aumentar o envolvimento no trabalho. É uma atividade de desenho mas o foco não é a beleza do desenho ou a sua qualidade artística, mas o conteúdo do que se pretende exprimir.



# PASSOS

1. O facilitador convida os participantes a pensar sobre a sua equipa de trabalho. Se toda a equipa está presente ele podem fazer este exercício juntos (sendo que há o máximo 6 pessoas a trabalhar no mesmo desenho).

2. Depois de ter à mão os materiais necessários para colorir e desenhar, o grupo procura um lugar onde possa estar sem ser perturbado por 30 minutos.

3. A tarefa é desenhar a bandeira da sua equipa, retratando todas as características e qualidades da equipa imediata ( que pode ser definida de formas diferentes: as pessoas que trabalham juntas diariamente, colegas que trabalham no mesmo nível hierárquico, pessoas que trabalham com o mesmo objectivo, na mesma profissão), guiados pelas seguintes questões orientadoras:

- O que gostarias de mostrar sobre a tua equipa?
- O que gostas mais na tua equipa?
- Como é que apresentarias a tua equipa a outras pessoas?
- De que é que estão orgulhosos como equipa?

É recomendado utilizar símbolos, cores e formas significativas, embora possam também colocar palavras na bandeira.

4. Início da conversa com os membros do grupo sobre as questões orientadoras e conseqüente trabalho de representação das mesmas num desenho da bandeira do grupo.

5. Depois, os grupos reúnem-se, mostram as suas bandeiras aos outros e partilham as respostas que encontraram para as questões. Após a apresentação o facilitador lança as seguintes questões para que cada um reflecta:

- Olhando para a bandeira: o que é que ela diz sobre a tua equipa/organização?
- Conetando a atividade com o envolvimento no trabalho: baseado na tua bandeira, porque é que gostarias de ser parte desta equipa? O que gostas nesta organização?
- Que recursos é que a tua equipa tem? Eles estão representados no desenho? Porquê?



## A BANDEIRA DA MINHA ORGANIZAÇÃO



## REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante as diferentes partes desta atividade?
- Como que achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

## COMENTÁRIOS

Nenhum