



MAPA DOS MEUS SUCESSOS

Psicologia de Prevenção do Esgotamento •



1-15 pessoas



interior



1,5 horas



expressão artística | desenho



PROPÓSITO

RECONHECIMENTO DE RECURSOS

- reflectir no envolvimento no trabalho
- sentir-se mais energizado

PREPARAÇÃO

- Um lugar acolhedor onde possas estar "escondido" por 1,5 horas.
- Este desenho pode trazer ao de cima emoções fortes, para prevenir isto, o facilitador deve convidar os participantes a incluir no seu sucesso os pequenos passos.

INTRO

O *Mapa do Meu Sucesso* é uma excelente atividade para resumir um percurso de vida, focando-se nos sucessos e em agradecer todos os pequenos passos que se fez na vida. Também pode ser bom para compreender o presente e para dar orientações sobre os planos futuros. Esta é uma atividade de desenho, mas não é focada na beleza ou na arte em si mesma, mas na expressão e representação.

MATERIAIS

- música ambiente
- papel A3
- marcadores, lápis de cor, lápis de cera, pastéis ou tintas

PASSOS

1. O facilitador pode pedir aos participantes para representarem em desenho os seus sucessos na sua vida, seja em diagrama, fluxograma, ou desenhando um mapa, que mostre:

- a linha temporal e o seu percurso até ao momento:

• capitulos • pontos de viragem • pontos altos • pontos baixos

- e os sucessos que já têm na sua mochila:

• pequeno ou grande sucesso na sua vida • tudo o que faz com que tu e as pessoas à tua volta se orgulhem de ti.

O facilitador recomenda o uso de símbolos, cores e formas significativas mas não palavras, e depois dos participantes terem terminado, então ele diz que se sentirem que precisam muito podem acrescentar algumas palavras chave.

2. Os participantes são convidados a ter à sua disposição cores, uma folha A3 e a encontrar um lugar na sala ou perto onde possam estar sozinhos e sem serem incomodados durante 30 minutos.

3. Quando todos os participantes tiverem terminado os seus desenhos, voltam à sala e sentados em círculo ou após expor os desenhos como numa exposição, eles apresentam os seus desenhos aos outros.

4. Depois a pares ou em círculo eles reflectem nos seus desenhos guiados pelas seguintes questões: • O que te deu poder de alcançar estes objetivos? (dons, talentos, habilidades e competências) • O que te motiva e inspira? • Quais são os sucessos mais importantes que te podem levar ao teu futuro de sonho?



MAPA DOS MEUS SUCESSOS!



REFLEXÃO

- Como foi esta experiência para ti?
- Como é que os teus sucessos anteriores podem ser úteis à tua vida quotidiana e à tua vida profissional do momento?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação: agenda esta atividade para depois de praticar uma ferramenta que requer algumas conquistas (ex: desafios de grupo) e pede aos participantes para fazerem este exercício a dois.
- Se durante a atividade ou a reflexão o facilitador reparar que algum participante está com problemas em encarar os seus sucessos, ele/a deve apoiá-lo fazendo-lhe perguntas que evoquem sucessos, como convidá-lo a relembrar algo concreto individual ou uma experiência comum de grupo.