



EU E A MINHA ORGANIZAÇÃO

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



1-15 pessoas



interior



1,5 horas



expressão artística | desenho



PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- reconhecimento do teu papel na tua organização

MATERIAIS

- música ambiente
- folhas A3
- marcadores, lápis de cor, lápis de cera, lápis pastel ou tintas

PREPARAÇÃO

- * Prepare uma sala acolhedora com espaço para todos.

* INTRO

- * Esta é uma ferramenta de desenho para desenvolver o autoconhecimento, que pode ajudar os participantes a compreender o seu papel na sua organização.



3 PASSOS

1. O facilitador convida os participantes a pensar sobre a sua organização/empresa através de símbolos. Que símbolos representariam melhor a tua organização?
2. Os participantes procuram desenhar esse símbolo numa folha papel, recorrendo a símbolos, cores e formas significativas e não palavras.
3. Participantes são convidados a pensar no seu papel dentro deste símbolo. Se os participantes precisarem de mais orientação o facilitador pode fazer as seguintes perguntas:
 - Com o que é que a tua organização se parece como imagem?
 - Em que parte deste símbolo tu estás?
 - Qual é o teu papel dentro deste símbolo?
4. Depois dos participantes terem terminado eles são convidados a colocar algumas palavras chave no desenho.
5. Assim que os desenhos estiverem prontos mostra-os aos outros respondendo a algumas das questões abaixo indicadas. A partilha pode ser feita em círculo 1 a 1, ou a pares.
 - Como é que a tua organização se parece com o símbolo que usaste?
 - Qual é o teu papel nele?
 - Precisas de fazer algum tipo de mudança neste papel?
 - Normalmente tens papéis semelhantes nos grupos dos quais és membro?
 - Qual é o teu papel na tua vida do dia-a-dia?



EU E A MINHA ORGANIZAÇÃO



REFLEXÃO

- Como foi para ti passar por este processo?
- Que novas revelações ganhaste com esta atividade?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Variações: o facilitador pode pedir aos participantes para pensarem na sua organização como um corpo, que desenhem este corpo e que identifiquem que parte do corpo eles seriam nele.