

A EQUIPA DENTRO DE MIM

Educação experiencial



PROPÓSITO

- AUTOCONHECIMENTO

MATERIAIS

- papel branco
- cores: lápis, marcadores, etc

PREPARAÇÃO

- mesa e cadeira ou terreno plano para desenhar
- música suave e meditativa poderá ajudar no processo
- criar uma atmosfera emocionalmente segura

INTRO

- * Esta é uma atividade de autoreflexão, que te permitirá aproximares-te de todos os personagens que tens dentro da tua personalidade.
- * Esta atividade é baseada na teoria de que somos um conjunto de diferentes personagens (professor, polícia, conselheiro, mãe, activista, advogado, etc), que guiam os nossos comportamentos e decisões nos diferentes momentos da nossa vida.
- *



PASSOS

1. Encontra um lugar silencioso onde possas desenhar e escrever.
2. Passa cerca de 20 a 30 minutos a tentar encontrar o nome dos personagens da equipa dentro de ti.
3. Desenha-te como auto retrato contendo todos esses personagens. Podes recorrer aos bonecos de palito, pois é mais fácil, mas podes usar a tua imaginação e ser tão criativo quanto possível.

REFLEXÃO

- Como podes descrever o teu desenho?
- O que achaste difícil nesta tarefa? Como foi que ultrapassaste essas dificuldades?
- Como é que a tua equipa agiria numa situação difícil? Quais são os personagens mais fortes, quais os que têm menos influência? Como podes fazer com que alguns desses personagens se tornem mais influentes?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?



COMENTÁRIOS

- Podes utilizar esta atividade no final de um programa longo, para que o facilitador tenha a oportunidade de observar as ações, reações, comportamentos dos participantes e poder equilibrar situações emocionalmente difíceis, se necessário.
- Este tipo de trabalho pode trazer ao de cima e revelar muito sobre os participantes sobre si mesmos, por isso é importante ter em atenção a que tipo de grupo se deve propor esta atividade. Assim como, ter a certeza de que exista confiança dos membros no grupo.

! ! A EQUIPA DENTRO DE MIM ! !

