

# HEARTLAND

Currículo de módulos  
combinados de envolvimento no  
trabalho - Esquema de Formação



Bem-vindo à terra de (teu) nosso CORAÇÃO!

## Introdução

Neste documento, gostaríamos de convidá-lo a fazer uma experiência com as ferramentas de resiliência HEART.

As ferramentas HEARTLAND são fáceis de usar e foram criadas a partir de 3 abordagens para apoiar a aprendizagem e o desenvolvimento individual e em grupo para atingir um maior nível de resiliência.

As ferramentas assentam nas suas próprias abordagens de base, porém a novidade e o convite do HEARTLAND reside na combinação das mesmas. Cada pessoa pode facilmente elaborar um fluxo, um currículo ou um programa de uma oficina/workshop, escolhendo 1 atividade de cada área (artes, atividades ao ar livre e psicoeducação) que melhor se adapte às necessidades de seu grupo-alvo e ao nível de suas habilidades de facilitador.

A educação experiencial ao ar livre evoca enormes recursos ocultos num grupo de bom desempenho, benéficos para a conexão e a compreensão mútua ao nível da vida quotidiana. Os grupos podem imitar muitas camadas das nossas conexões sociais: família, comunidade e sociedade - e dá um poder de cura para restaurar a crença de pertencer que podemos desenvolver um potencial maior num ambiente de apoio. Enquanto que a Arte e a Expressão Artística, seja através do corpo, das mãos ou da voz como seu meio de expressão, leva os participantes a atingir áreas de grande profundidade. Que muitas vezes são invisíveis para os olhos curiosos, mas a sua sabedoria é bem compreendida pela alma. As artes ajudam-nos a ser capazes de cuidar de nós mesmos e a orientarmo-nos para o território das nossas reais necessidades e desejos. As ferramentas psicoeducacionais básicas são a ponte entre os dois níveis - o conhecido e o desconhecido - o que facilita o diálogo entre os dois e nos ajuda a compreender e nos familiarizarmos com o movimento interno e externo e como eles podem catalisar-se um ao outro, como uma parte legítima de nossa experiência humana partilhada.

## 1.A ideia - CORAÇÃO

A abreviatura de HEART significa “Holistic Experiential Education and Artistic Approaches for Resilience and work engagement Tools (“Ferramentas de Educação Experiencial e Abordagens Artísticas Holísticas para Resiliência e envolvimento no trabalho”) para Educadores de Adultos”.

A ideia vem de uma história pessoal de um dos co-criadores do projeto HEART. Zsuzska Juhász, uma das fundadoras da organização Élményakadémia, durante o seu caminho de desenvolvimento pessoal e a formação como facilitadora de grupos conheceu muitas escolas, professores, especialistas e até mestres em diferentes disciplinas, abordagens, filosofias e métodos. Zsuzska achou que todos eles eram ótimos dentro dos seus campos, porém os sistemas que eles representam estavam, algumas vezes, nos seus fundamentos opondo-se uns aos outros. Os crentes num método frequentemente viam unicamente o ambiente de aprendizagem sob esse filtro e tentavam retirar todas as aprendizagens e todo o desenvolvimento pessoal sob esse campo. O modo como eles iriam explicar a universalidade do seu campo, dependeria apenas da sua capacidade de argumentação ou de um gosto pessoal. Sendo Zsuzska uma entusiasta, concordou plenamente em tudo o que foi apresentado, a dúvida só surgiu quando ela conheceu outro especialista incrível noutra disciplina. Com ele, ela descobriu que todos têm direitos, mas ninguém possui um método universal. O HEART é uma humilde tentativa de unir dois campos principais: artes e educação experiencial ao ar livre, de forma limitada, mas ainda apresentando uma seleção de ferramentas que possam abranger o mais possível o potencial humano nas suas várias dimensões: corpo, emoções, alma e mente e oferece uma bússola para entender e conectar os movimentos do “dentro e do fora”.

O método HEART (a combinação simplificada de artes e atividades ao ar livre) nasceu de uma vivência de 4 anos, onde líderes inspirados de cada uma das abordagens deram os seus conhecimentos e as suas melhores atividades descobertas para criar uma coleção de 82 atividades a serem partilhadas com outros facilitadores, educadores de adultos da Europa e do seu exterior. O processo de recolha das atividades mais adequadas foi realizado através de 3 cursos de formação de 10 dias cada, nos quais nós, os co-criadores, pudemos mergulhar profundamente na metodologia uns dos outros e encontrar as atividades mais adequadas para uma disseminação ainda mais ampla.

E a Resiliência?

Antes de planear a jornada do HEART, um grupo de orientação das organizações parceiras esteve a fazer uma chuva de ideias acerca de como as atividades das várias abordagens poderiam ser alinhadas umas com as outras, e qual seria o campo temático que poderia ser imediatamente apoiado pela sua combinação. Esse campo seria então a Resiliência, o bem estar, a recreação e a prevenção do esgotamento.

## 2. Uma breve descrição dos métodos aplicados

### A. ARTE: Corpo e movimento - O Processo ARCO/ The Arc Process (Reino Unido)

O ARC Process é um movimento criativo, uma abordagem de toque e contemplativa para a saúde e o bem-estar que une a prática das artes, do movimento, da cura e a sabedoria indígena, conduzindo a uma metodologia orientada para as soluções e focada nos recursos.

Esta abordagem apoia uma investigação sobre a relação entre consciência somática, a incorporação, a exploração criativa, a orientação intuitiva, a escuta interior e a conexão com a natureza.

#### **Os Benefícios**

O ARC Process oferece recursos criativos baseados no corpo que desenvolvem formas de ver e apoiar o movimento, a consciência física e a capacidade criativa. A abordagem abre uma oportunidade para se desenvolver a prática contemplativa consciente que apoia um aprofundamento da escuta intuitiva de um indivíduo e da sabedoria corporal inata.

As atividades oferecidas ao projeto Heart são baseadas em três temas principais que apoiam a prevenção da Resiliência e do Burnout:

**Incorporação:** Focar na consciência do corpo e em como nutrir e tonificar o corpo, a mente e o espírito por meio do toque, movimento e atividades baseadas na consciencialização.

**Criatividade e Artes:** Apoiar a expressão criativa tanto individual quanto coletiva.

**Prática Contemplativa e Comunitária:** Uso do ambiente natural, colaboração, escuta interior e criatividade coletiva.

A Alive Arts reconhece muitos professores e práticas inspiradores, incluindo Movement Shiatsu, BMC, Jill Denton, The Ehama Institute, The Tamalpa Life Art Process®.

#### **Detalhes:**

[www.alivearts.org](http://www.alivearts.org)  
[admin@alivearts.org](mailto:admin@alivearts.org)  
+447868705908

## B. ARTE: Expressão da arte multimodal - o método Marchio-Patti (IT)

O Método Integrado Marchio-Patti © (Metodo Integrato Marchio-Patti ©) é um método de arte-terapia que integra os conhecimentos da psicologia, neurociência, antropologia e ciências da educação.

O objetivo fundamental é facilitar o alcance da saúde mental, ou seja, o estado de bem-estar psicofísico, no qual a pessoa é capaz de desenvolver sua capacidade de enfrentar as responsabilidades da vida. Por baixo disso, incentiva os participantes a viverem com serenidade a relação consigo próprios e com os outros, na consciência do seu mundo emocional. A arteterapia, de fato, parte do pressuposto de que todos, na integração mente e corpo, somos capazes de intervir no próprio estado de saúde e podemos utilizar recursos externos para nos movermos em direção à nossa saúde.

O método proveniente da arte-terapia integra a abordagem psicológica, as técnicas psico-corporais, as técnicas imaginativas e a prática de todas as formas de arte. Ele tem como foco o fortalecimento dos recursos internos da pessoa e o reconhecimento dos recursos presentes tanto no grupo como no contexto.

### **Os Benefícios:**

As técnicas propostas, portanto, são úteis para o indivíduo porque fortalecem: as capacidades gerais de resistência como a resiliência mental e física; a constância relativamente às pressões sociais e a autonomia interna; a capacidade de tomar decisões, de entrar em contato com outras pessoas, de lidar com os conflitos com elas, de desenvolver as habilidades emocionais, como a de perceber e a de expressar sentimentos; a capacidade de resolver problemas de forma criativa e flexível.

Esta abordagem é também eficaz no aumento da eficiência e eficácia dum grupo de trabalho, favorecendo a comunicação e o trabalho em equipa, promovendo a gestão da dinâmica de grupo e o desenvolvimento dos recursos humanos e da sua motivação. O grupo é conduzido a sentir-se capaz de trabalhar em conjunto, e a colocar o lado criativo (cognitivo e emocional) ao serviço de um projeto comum.

### **Detalhes:**

[www.cittadelsolenoprofit.it](http://www.cittadelsolenoprofit.it)

[maria@cittadelsolenoprofit.it](mailto:maria@cittadelsolenoprofit.it) [sonia.patti@libero.it](mailto:sonia.patti@libero.it)

+393386226416

## C. Aprendizagem experiencial ao ar livre - Outward Bond Romenia e Élményakadémia (RO, HU)

As atividades HEART são parcialmente baseadas na educação experiencial ao ar livre. Para nós, isso significa uma combinação de uma "aventura autêntica" num ambiente natural e a aplicação de um deliberado processo de aprendizagem, facilitado por este ambiente ao ar livre. Por "aventura autêntica" queremos dizer: expedições planejadas e dirigidas por grupos, atividades desafiadoras física, mental, emocional e socialmente, o mais autossuficientes possível, num ambiente natural, sendo desafiado no limite de suas capacidades de forma progressiva. As etapas do nosso modelo de aprendizagem são: enquadramento, carregamento frontal, a atividade / aventura autêntica, revisão e transferência.

Toda a aventura é frequentemente descrita como uma jornada, tanto física quanto metafórica, onde os participantes ganham novos insights e experiências, trabalhando com os outros num grupo fechado, ao ar livre, que é facilitado por instrutores qualificados.

Os elementos são reais e tão imersos no ambiente natural quanto possível, o que dá um alto grau de incerteza e desafio. Quando combinado com a intenção deliberada de processo de aprendizagem, o desenvolvimento do participante acaba por ser de alto nível.

### **Benefícios:**

Os benefícios da aprendizagem experiencial; usando seus sentidos, mantendo-se fisicamente ativo, interagindo socialmente, criando e explorando um sentido de identidade e, por último, criando uma ética por meio de um sentido de lugar e tornando-se um agente adequado ao bem estar da terra.

Facilitamos o processo de aprendizagem dos participantes com reflexão / revisão e transferência. Encorajamos os participantes a refletirem sobre as aventuras, experiências, sentimentos, comportamentos e cooperação. A transferência de aprendizagem e o plano de ação pessoal no final dos programas são métodos importantes para encorajar a aplicação contínua da aprendizagem pessoal chave do programa nas próprias vidas dos participantes.

### **Detalhes:**

[www.outwardbound.ro](http://www.outwardbound.ro)  
[www.elmenyakademia.hu](http://www.elmenyakademia.hu)

## D.Ferramentas psicoeducacionais - (HU) Lélekkel Mental Health Foundation

A psicoeducação tem sido tradicionalmente utilizada na terapia de pacientes somáticos, na sua educação. No entanto, desde então, a educação de conhecimentos importantes em psicologia da saúde também é aplicada em diferentes condições que levam a outras queixas mentais ou físicas. Uma dessas condições é o esgotamento, cuja prevenção é particularmente importante para dar consciência às pessoas eventualmente afetadas e compreender como e porque é que os sintomas do esgotamento surgem e quais são os seus efeitos a longo prazo. Essa transmissão de conhecimento aponta para as conexões cognitivo-comportamentais, focando-se principalmente no que a pessoa afetada pode fazer para gerir a sua situação. Este método tem uma importância significativa na prevenção do esgotamento, uma vez que é difícil identificar nossos próprios sintomas.

Na psicoeducação voltada para a prevenção do esgotamento ensinamos o processo de esgotamento aos participantes para que eles vejam o que podem fazer contra ele, para evitar pensar que o esgotamento é algo está fora do nosso controle. O nosso objetivo é traduzir fatos científicos para a linguagem quotidiana utilizando imagens simples e metáforas. Assim, facilitamos o entendimento rápido com auxílio visual e de tabelas resumidas.

### **Benefícios:**

É bom para que todos nós possamos entender o que está a acontecer connosco, ver que é normal, que também acontece com os outros e para sermos capazes de identificar onde estamos no processo. É aí que a psicoeducação pode ajudar.

Na psicoeducação tratamos a pessoa como parceiro, é importante que ela entenda o que está a acontecer com ela, e que quem a está ajudar não é o único dono do conhecimento. Acreditamos que podemos transmitir as informações importantes em linguagem leiga, que entender as informações motivará o cliente a fazer algo a respeito da mudança.

### **Detalhes:**

[www.sulinyugi.hu](http://www.sulinyugi.hu)

### 3. Que benefícios é que esta combinação traz?

Somos facilitadores vindos de 3 disciplinas principais - a expressão artística, a aprendizagem experiencial ao ar livre e a psicoeducação básica.

Em resumo escolhemos a "arte" (a expressão artística pelo corpo, movimento, dança, desenho, pintura, narrativa, escrita de poemas, escultura e combinação de várias expressões) e a aprendizagem experiencial ao ar livre para desenvolver esta ferramenta. De acordo com nossa experiência, essas duas disciplinas principais ajudam a atingir plenamente o potencial humano, o desenvolvimento de uma é uma ferramenta complementar da outra.

Enquanto que a aprendizagem experiencial ao ar livre se concentra mais em metas, realizações, dinâmicas de grupos, que convidam a sair da sua zona de conforto e que há um envolvimento em aventuras de aprendizagem por meio de desafios físicos e mentais em grupo. O ar livre conduz a que se atinja os resultados: descobrir que "há mais em si do que se imagina" (Kurt Hahn) com um trabalho de grupo eficaz, empatia, lealdade e compaixão para com os outros. E ainda a ganhar auto-estima e integridade por meio do seu desempenho, que leva a adquirir uma abordagem positiva em relação à vida, a ser livre para explorar mais seu potencial, orientar e projetar seu próprio desenvolvimento futuro através de várias experiências. A arte tem um objetivo completamente diferente: descobrir o potencial humano através das emoções, dos recursos ocultos que se tem para a criatividade e do contacto com a sabedoria do inconsciente. Ao tornar os conteúdos internos visíveis, cria-se algo (arte) que não tem um objetivo específico e que expressa sua existência. Acreditamos que a combinação dos dois tem um potencial com o qual pretendemos trabalhar para o rejuvenescimento e ser mais eficazes no uso de recursos individuais ou em grupo para educadores de jovens e de adultos e assistentes sociais, por exemplo, ajudando profissionais e seus grupos-alvo.

As ferramentas psicoeducacionais são a base de sustentação de tudo o que as artes e o ar livre contribuem para o tema da resiliência e da prevenção do esgotamento, da recreação e do bem-estar. As ferramentas psicoeducacionais ajudam a podermos orientarmo-nos em relação a onde começa e onde estamos no nosso processo para maior resiliência. Faz com que todas as experiências adquiridas possam ser canalizadas para refletir sobre o nosso dia-a-dia de trabalho ou vida pessoal e nos ajude ao nível do trabalho ou das práticas de bem-estar. Além disso, mostra novos hábitos que podemos adquirir para nos mantermos em renovação, vivos e positivos perante os desafios da vida.

## 4. Como se preparar para ser facilitador?

De acordo com as nossas experiências com a ferramenta, aconselhamos algumas etapas preparatórias antes de iniciar sua jornada como facilitador do HEART.

### **Preparação geral:**

Ao ver as várias atividades do HEART, pode dar-se conta da diversidade delas. Nós, os especialistas dos 4 campos, escrevemos cada uma de forma a que sejam fáceis de se adaptar a diversos fatores, fáceis de perceber e que permitam a facilitação imediata. Se for se der o caso de ser uma pessoa com alguma experiência com grupos na sua área e desejar recorrer à ferramenta HEART para alargar e diversificar os seus conhecimentos noutros campos e atividades não formais para desenvolver a resiliência dos seus participantes, poderá então pensar que será apenas levar os cartões das atividades e de acordo com eles fazê-las com os participantes. No entanto, por mais experiente que você seja como facilitador, é altamente recomendável experimentar as atividades antes de as experimentar com outras pessoas.

As atividades são intencionalmente fáceis de usar, ou seja, uma versão simplificada que, porém mantêm a essência do seu maravilhoso método original. Assim, as atividades são, no seu potencial, de grande impacto. Mesmo as que parecem mais leves ou "inocentes" podem proporcionar uma ótima experiência interna ou externa.

Poderá observar as seguintes evidências:

Quanto mais praticar, maior a aprendizagem. Se tiver sido dado um passo maior do que o que o participante pode gerir, conte que surjam problemas a muitos níveis, nomeadamente a necessidade de se sentir seguro. Leia o Ponto 6. que é assobre questões de se sentir em segurança, dê aos participantes alguns conselhos sobre isso.

### **• Nível principiante:**

Se é um principiante - se nunca facilitou um grupo sozinho - o melhor é não começar com as atividades da ferramenta HEART de grupo, em especial as do tema do esgotamento ou resiliência. O que pode ser muito benéfico no início é experimentar as atividades autodirigidas ou experimentar com um grupo de colegas e amigos as atividades, uma por uma, dando apoio mútuo durante a experiência da atividade. Mais tarde, pode então refletir sobre as atividades da perspectiva de um participante e da perspectiva de um facilitador.

- **Nível básico:**

Definimos nível básico quando começou a trabalhar com grupos à pouco tempo, ou seja ter 1-2 anos de experiência (cerca de 30 - 50 dias). Se esteve em workshops de várias horas e facilitou com colegas ou facilitadores muito experientes vários dias juntos. Onde esteve principalmente na função de assistente ou é um facilitador júnior. Os seus grupos-alvo são pessoas comuns - ou seja com um nível moderado de menos oportunidades (limitações financeiras ou da vida rural). Neste caso, sugerimos que escolha apenas as atividades com as quais se sinta mais confortável para um possível desenho de oficina/workshop. Deve facilitar as atividades com pouco aprofundamento, para evitar frustrações na facilitação. Os temas podem ser: alegria, bem-estar geral, diversão, recreação, recursos vivos positivos.

- **Nível intermédio:**

Se tem trabalhado com grupos como sua principal profissão durante 4-5 anos, pode facilitar grupos sozinho, tem uma boa auto-estima e a certeza sobre como facilitar diferentes objetivos de aprendizagem com jovens ou adultos com várias desvantagens (assistência domiciliar adotiva, pobreza, segregação, origem migrante, limitações físicas, problemas leves de saúde mental, limites físicos etc.), mas esse território é um desafio com o qual quer trabalhar e aprender mais como utilizar de forma eficaz a ferramenta com esses grupos-alvo. Aconselhamos que avalie e trabalhe com seus grupos-alvo desafiadores para ter consciência de como é e avaliar o risco profundo antes de iniciar o workshop. A ferramenta HEART dá-lhe um novo leque para trabalhar para trabalhar e para facilitar a mudança e a compreensão dos participantes sobre si mesmos, a um nível mais elevado ou mais profundo. Posteriormente poderá integrar a nova abordagem HEART e as novas experiências com ele com os seus seus métodos "originais" e começar a experimentar com isso livremente. Contudo, a segurança emocional terá de ser o "lema de sua bandeira", o principal foco de atenção quando facilitar e combinar as atividades.

- **Advanced level:Nível avançado:**

É um facilitador que esteve a trabalhar com vários grupos-alvo nos últimos 7 a 10 anos. Esta é a sua paixão e profissão principal. Tem trabalhado com participantes com menos oportunidades e com participantes comuns, com eficiência e com alta consciência. É um especialista na sua própria área, mas está aberto a outras áreas. Provavelmente tem estado ocupado com alguns dos seguintes temas: a resiliência, o esgotamento, os efeitos colaterais da pandemia covid 19, as encruzilhadas que surgem no caminho de vida, e que deseja apresentar para uma facilitação melhor. Conhece os seus limites e sabe quando e como intervir em caso de problemas de segurança, seja mental, físico ou emocional. A ferramenta HEART oferece um ótimo complemento para suas metodologias originais, você pode ser muito criativo e experimentar novas sequências de acordo com as necessidades do seu grupo-alvo. Exceto se vier do campo da arte-terapia ou expressão artística, recomendamos que tome as medidas de segurança necessárias, que faça a preparação com antecedência e que no local do workshop faça igualmente a preparação, quando for realizar seus workshops.

## Saúde mental e física:

- Uma vez que as atividades são desenhadas para lidar com os primeiros sintomas de esgotamento, exaustão e stress, é importante que possa conhecer o estado de saúde mental e física de seus participantes antes de começar a trabalhar com eles. Para isso, pode avaliar recorrer a uns testes simples ou formulários de inscrição com perguntas direcionadas ou a entrevistas pessoais. Para obter melhores resultados, evite participantes que tenham sérios problemas contínuos que limitam seu bem-estar diário e funcionamento geral. Nestas situações, deve aconselhá-los a procurar um profissional - psicólogo, terapeuta ou psiquiatra.
- As atividades não devem, de forma alguma, ser usadas para terapia. Embora possa verificar que algumas das ferramentas são de uma abordagem terapêutica, a intenção do facilitador e do participante irá dirigi-las exclusivamente para fins de desenvolvimento pessoal / de grupo. Para evitar a terapia, você pode fazer várias coisas:
  - defina os seus objetivos propondo um workshop de desenvolvimento, se você vir os participantes emaranhados em seu próprio passado ou histórias pessoais, tente mudar o seu foco para o momento presente e para a atividade específica que estão a fazer
  - faça um contrato de grupo ao iniciar o workshop - para que serve e para que não serve.
  - prepare uma isenção de responsabilidade para destacar as responsabilidades dos participantes e suas.
- Em resumo, precisará de praticar a facilitação das atividades e de criar um limite claro com antecedência de como o workshop pode servir aos participantes.
- Apesar de toda a sua preparação e intenção alguns dos participantes mergulham fundo e vivenciam emoções turbulentas, é importante ter um especialista para recomendar que possa apoiar as pessoas em crise emocional. Principalmente em workshops de longa duração - mais de 2 dias - esteja preparado com suporte profissional, em caso de urgência.

## 5. Diretrizes ao usar as atividades da ferramenta HEARTLAND combinadas

Não há diretrizes específicas sobre como usar a ferramenta, exceto para segurança física e mental dos participantes.

Será o facilitador que define e avalia os objetivos, os condicionamentos internos e externos e como gostaria de facilitar.

A equipa está desejava de obter feedback sobre oficinas ou experiências HEARTLAND que tenha realizado e o quanto você e seus participantes estão satisfeitos com as combinações das atividades. Junte-se ao nosso grupo FB para partilhar a sua experiência.

Para começar a desenhar a oficina da experiência no HEARTLAND recolhemos algumas dicas e regras para apoiar a sua facilitação:

- Projete uma oficina em que as 3 disciplinas sejam representadas (arte, outdoors e psicoeducação) - num formato misto. Não é necessário que na sequência se faça sempre uma disciplina depois da outra, ou seja, se propício ou benéfico poderá colocar duas atividades da mesma disciplina seguidas, ou uma atividade de arte, outra de ar livre e novamente uma de arte para terminar com uma de psicoeducação, a única coisa que é importante é que procure que durante a oficina exista uma boa mistura das 3 disciplinas.
- Escolha as atividades com as quais se sente mais à vontade.
- Experimente as atividades antes de as facilitar a outros.
- Ao planear, avalie o que o ambiente lhe permite - verifique as instalações, o local natural, as atividades e os equipamentos a que tem acesso
- Acreditamos no poder calmante e catalisador de locais naturais, selvagens ou remotos. Às vezes, um local bem escolhido proporciona 30% de sucesso. Não subestime as circunstâncias, os seres humanos são animais naturais, e ficam relaxados ao entrar numa floresta, num campo ou qualquer tipo de reino natural.
- Verifique o que os seus participantes desejam obter com o seu workshop e planeie de acordo com as suas necessidades de aprendizagem. Use questionários, entrevistas, para quais são as expectativas dos participantes.
- Independentemente de facilitar sozinho ou em equipa defina quais são as suas/vossas necessidades de aprendizagem e escolham as atividades ou a combinação que melhor dê resposta a essas necessidades?
- Esteja ciente de suas capacidades e limitações do momento, do seu estado mental e das habilidades gerais - o que eles permitem que possa oferecer? Procure conhecer-se a si mesmo e avaliar aquilo com que pode melhor contribuir no momento? Que oportunidades o seu estado atual de bem-estar lhe permite que possa oferecer aos outros?

- Avalie o tempo que tem para trabalhar com os participantes - o que é que este tempo lhe permite fazer? Quais os objetivos estão dentro e fora do seu alcance? Nós, facilitadores, costumamos ficar muito entusiasmados com o processo de aprendizagem que pode ser feito num determinado período de tempo. Na nossa experiência verificámos que muitas vezes estimamos demasiado e incluímos mais atividades do que aquelas que podem ser realizadas. Sugerimos que comece devagar, e que se coloque na posição dos seus participantes (pode ser que eles sejam muito novos, em qualquer tipo de aprendizagem não formal e precisem de tempo para aprender a navegar nas várias paisagens que você oferece). Muitas vezes, pode ser importante fazer uma atividade de preparação como uma caminhada na floresta, para saber o local onde vamos trabalhar juntos, com um programa informal pode ter o mesmo ou até maior impacto sobre os participantes do que o planeado intencionalmente.
- Algumas atividades, especialmente as que vêm do campo das artes, podem precisar de um tempo para serem processadas, esse tempo de aprendizagem é muito valioso. Assim, ao preparar a sequência considere a intensidade das atividades escolhidas e se necessário programe um tempo ou atividade para facilitar o processamento.
- Pode-se organizar uma oficina HEARTLAND online - um formato que hoje em dia pode facilitar o trabalho em grupo. O formato online tem prós e contras. Avalie e experimente as atividades antes de as facilitar. De acordo com nossas experiências, os riscos podem ser encontrados nas seguintes áreas: questões técnicas, não conseguir perceber o estado mental dos participantes e suas mudanças (rápidas), falta de intimidade se não for bem preparado (incluir atividades e reflexões sobre a experiência a pares e/ou em pequenos grupos em salas, etc). Prós: é uma oficina que se desenvolve no ambiente doméstico dos participantes, o que pode ser aproveitado como uma mais-valia, permitindo a flexibilidade de horários, dá oportunidade à criatividade com ferramentas online (vídeo, desenhos, gravações, podcasts etc).

## 6. Medidas de Segurança

Em cada cartão(pdf) de uma atividade, vai encontrar uma seção de preparação geral e, no fim, uma seção sobre quais medidas de segurança devem ser tidas em consideração.

Nas descrições acima abordámos alguns dos problemas que podem surgir, aqui fica um resumo dos mesmos:

- O mais importante é conhecer os participantes antes de começar a trabalhar com eles. Paralelamente, também é necessário conhecer suas próprias capacidades. Por exemplo, se é um principiante, talvez não seja aconselhável começar com grupos de participantes de menos oportunidades ou desvantagens, especialmente se for facilitar sozinho. Avalie suas competências e, se ainda assim quiser desenvolver as suas competências de facilitação com grupos desfavorecidos, procure um facilitador experiente com quem trabalhar.
- No caso de exteriores, os riscos gerais a serem considerados são os seguintes:
  - segurança física - as atividades são frequentemente muito físicas, requerem movimentos e soluções em grupo, certifique-se de que os participantes não estejam sob quaisquer limitações físicas (operações, traumas corporais crônicos, alergias que são um risco na escolha de um local natural). Mesmo que um ou dois membros tenham limitações físicas, não fique desencorajado de fazer atividades ao ar livre, escolha aquelas que são menos arriscadas ou confie no grupo para encontrar suas próprias soluções ao concluir uma atividade. As atividades ao ar livre são desafios por escolha, e como facilitador precisa incentivar os participantes a saírem de sua zona de conforto, pois sem isso a aprendizagem não acontecerá. No entanto, o desafio por escolha significa que os participantes podem escolher seu nível de participação, eles podem até mesmo se desligar de certas atividades. A sua tarefa como facilitador é sempre definida no nível de aprendizagem do seu grupo, e o facilitador terá de ser inspirador. Há sempre uma maneira de integrar todos os participantes na elaboração de soluções, mesmo aqueles que decidiram não participar da parte física da atividade, você pode envolvê-los para serem investigadores de recursos, conselheiros, etc. Não se decepcione se alguém deixa a atividade totalmente, de acordo com nossas experiências, negar a participação tem o mesmo potencial de aprendizagem que participar totalmente dela. Um valioso processo de reflexão pode revelar facilmente os resultados da aprendizagem e os recursos pessoais relacionados.

- Possíveis riscos levados em consideração ao trabalhar com métodos de expressão de arte:
  - Nesse terreno os principais riscos estão mais relacionados emocionalmente. Nas seções anteriores, elaboramos com bastante profundidade os possíveis riscos ligados ao estado mental e às experiências anteriores, o autoconhecimento dos participantes. Métodos artísticos muitas vezes podem atingir uma grande profundidade, portanto, aquilo que é atrativo nelas é a grande oportunidade de aprendizagem daí resultante. No entanto, nem todos estão preparados para se confrontar com o que está no seu interior. Assim é necessário planejar o seu processo de forma a poder monitorizar continuamente como os seus participantes se sentem. O facilitador pode até fazer um contrato com eles, para que partilhem abertamente se alguma situação estiver muito desconfortável e pode ainda criar juntos um pequeno ritual para entrar ou sair da experiência. Por exemplo: levantar-se, sacudir-se - e dizendo, meu nome é XY, hoje é este e este dia e estou aqui e agora.
  - Se você perceber que alguém está muito enredado em acontecimentos passados, em situações de crise, tente delicadamente fazer com que o participante se concentre nos recursos do evento ou em como isso está relacionado ao seu eu ou com a situação presente. Mergulhar e ficar nas emoções passadas e liberá-las é uma boa maneira de apoiar a cura de alguém, mas as atividades do HEARTLAND não foram desenhadas para isso e seu trabalho de simplificação foi feito para evitar qualquer tipo de trabalho terapêutico. Faça o seu melhor para evitar entrar nesses estados mentais.
  -

## 7. HEART mandala - como desenhar a experiência de uma oficina HEARTLAND?

Anexado às atividades do HEARTLAND encontrará um lindo desenho de uma mandala. Pode comprar ou imprimir e usá-la para apoiar a fase de desenho da oficina. A mandala tem 4 espaços vazios onde poderá colocar 1 atividade de cada 1 dos 4 métodos HEARTLAND que escolheu e construir uma sequência com elas. A mandala serve como um modelo simbólico para fazer ajudá-lo a lembrar de combinar os métodos e para ilustrar como pode desenhar uma sequência como uma espiral de experiências para grandes benefícios de aprendizagem de resiliência.

Exemplo de combinação: <https://youtu.be/ueFdy47gqQU>

Este vídeo apresenta a seguinte combinação:

- 1 - Respirar como a esponja (do Arc Process - Reino Unido)
- 2 - O Copo de água (de Aprendizagem experiencial ao ar livre-HU& RO)
- 3 - Diário de Arteterapia (do método Integrado Marchio Patti - IT)
- 4 - Reflexão sobre a experiência da combinação

## 8. Flexibilidade - pode ajustar-se às circunstância

O facilitador pode ter certa flexibilidade para alternar entre atividades de métodos diferentes.

A introdução de certas disciplinas requer uma abordagem diferente por parte do facilitador. As atividades foram desenvolvidas para poderem ser utilizadas por qualquer tipo de facilitador que esteja trabalhando com educação não formal em qualquer área - as dicas a seguir são mais inspiradoras do que prescritivas na execução das atividades.

O facilitador é incentivado a encontrar sua própria maneira de facilitar as atividades e a deixar que o seu coração o oriente durante a facilitação.

### **Nas artes:**

O facilitador é convidado a acolher e apoiar qualquer tipo de expressão que apareça. É importante que os participantes se sintam confortáveis e estáveis para experimentar o que quer que surja. A reflexão deve ser aberta para falar livremente cada um falar sobre si mesmo. Para isso, é necessário criar um ambiente acolhedor, em que os participantes não precisem de estar ocupados a cuidar do seu estado mental e emocional.

### **Ao ar livre:**

O facilitador precisa criar um bom relacionamento com o grupo e estabelecer um ambiente de confiança. Na educação experiencial ao ar livre, os indivíduos refletem sobre si mesmos através das suas relações e experiências no grupo. Portanto, é essencial encorajá-los a conhecerem-se de várias formas. Como o método é baseado no desafio e na saída da zona de conforto, o conforto físico criado pelo facilitador não é necessário. Pode deixar esse aspecto nas mãos dos seus participantes e assim dar-lhes autonomia. Porém, a segurança física é de responsabilidade do facilitador, ou seja, o facilitador precisa de fazer toda a preparação e intervenções necessárias durante uma atividade para evitar acidentes ou ferimentos leves. Ou seja, é necessário criar um ambiente físico seguro onde os participantes se possam experimentar a si mesmos, e encontrar seus limites e recorrer à sua criatividade para encontrar novas soluções. Lembre-se do lema: "Há mais em você do que você pensa!"

## A certa altura surgiu-nos a questão de como facilitar abordagens opostas (por exemplo, desafio físico e conforto) durante uma sequência sem perder o fluxo?

Se conhecer bem as diferenças, pode conseguir apresentar uma boa mudança entre eles que promova o fluxo. O que também ajuda é o facilitador descobrir por si mesmo os benefícios das 2 abordagens e transmitir o ambiente da integração daí resultante aos participantes. A divulgação de informações e a consciencialização da combinação metodológica pode ajudar a justificar e acolher essa intenção. Pode perguntar aos participantes de que forma eles são afetados pelas diferentes atividades e quais competências que são desencadeadas por elas. As atividades psicoeducacionais ajudam a relacionar e integrar as atividades de artes e do ar livre. Pode usar esses símbolos duais opostos de dentro e fora para facilitar a conexão harmoniosa e o equilíbrio entre eles. Também é possível que os participantes percebam as diferentes experiências à sua maneira, o que pode ser diferente das nossas suposições e expectativas anteriores. Esteja aberto para o que vier ao de cima da parte deles.

## 9. Licença aberta

O Erasmus + compromete a parceria HEART a disponibilizar gratuitamente ao público, ao abrigo de uma licença aberta, quaisquer recursos educativos produzidos no contexto de projetos apoiados pelo programa. Esses materiais são conhecidos como Recursos Educacionais Abertos (REA)/Open Educational Resources (OER). O projeto HEART deve ser mencionado sempre que os seus recursos forem utilizados ou partilhados. Os recursos do projeto HEART não podem ser utilizados comercialmente (por exemplo, vendidas por terceiros, integradas em um livro comercial, etc.).

Mais sobre o projeto e ferramentas HEART:

HEART web: <https://elmenyakademia.hu/projektek/heart/heart-tools/>

HEART facebook: <https://www.facebook.com/heartforresilience>

Financiado pelo programa Erasmus +