

# A MINHA VERDADE É...

CENTRS MARTA



não especificado



interior



coaching e  
bem-estar mental



30 min



## PROPÓSITO

- Esta atividade é um bom ponto de partida para começar a abordar, aceitar, e falar de nós próprios e dos nossos sentimentos.
- Permite assumir e desabafar os nossos sentimentos.

## PREPARAÇÃO

É importante primeiro ler o ambiente e compreender a capacidade emocional do grupo.

## MATERIAIS

Um espaço onde vários pequenos grupos podem sentar-se de forma independente sem se distraírem uns aos outros.

## INTRODUÇÃO

Partilhar as nossas emoções reduz o stress e ao mesmo tempo faz-nos sentir mais próximos dos outros, com quem partilhamos, proporcionando assim um sentimento de pertença. Quando abrimos o nosso interior e as pessoas respondem com simpatia, sentimo-nos vistos, compreendidos e apoiados.

## PASSOS

1. O facilitador deve dividir os participantes em equipas de 3-4 e pedir-lhes que formem pequenos círculos. Convidar as equipas a encontrar um lugar confortável e íntimo para se sentarem.
2. Durante os próximos 9 minutos os participantes em cada círculo são convidados a partilhar entre si, expressando declarações a começar com „A minha verdade é...“. A intervenção é feita por todos, na sua vez. Os outros participantes apenas escutam sem comentar. É importante explicar que os participantes são livres de escolher o que partilham nos seus pequenos círculos, para que se sintam à vontade.
3. Após 9 minutos, o facilitador convida os participantes a agradecer ao seu círculo e a trocar de equipa. O exercício repete-se nestes novos círculos. Deve repetir-se a mesma dinâmica 3-4 vezes porque pessoas diferentes ajudarão a trazer diferentes tipos de emoções.

A MINHA VERDADE É ...

## REFLEXÃO

- Após o exercício, o facilitador deve convidar os participantes a formar novamente o grande círculo, para que possa ser feita uma reflexão sobre o exercício em si e não sobre o que foi dito pelos participantes durante o „desabafo“.
- Como se sentiram durante e após o exercício?
- Foi fácil partilhar as tuas declarações?
- Como te sentiste quando ouviste os outros? As declarações dos outros participantes também ressoaram contigo?

## COMENTÁRIOS

Perguntar ao grupo se é necessária uma pausa entre a troca dos círculos.

Varição 1: Este exercício também pode ser utilizado em reuniões on-line, dividindo o grupo em salas de trabalho.