

TOOLKIT

PARA O DESENVOLVIMENTO
PESSOAL DOS JOVENS



Editado por: Michał Olszowy

Autores: Adrianna Madej, Alicia Caravantes González, António Gomes, Celia Ramos Polo, Diana Laura Ciubotaru, Sonia Nociforo, Irene Sánchez de Campos, Judit Núñez García, Michał Olszowy, Nicola Ferretti, Raluca Ferchiu.

Ilustrações: Adrianna Madej

Direitos de autor e editor:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego
Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland
biuro@iairs.pl
www.iairs.pl

Projeco No. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028760

A publicação é editada no âmbito do projeto “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”.



**Funded by
the European Union**

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, o qual reflecte as opiniões exclusivamente dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

1. METODOLOGIA	4
2. RECOMENDAÇÕES PARA OS FACILITADORES	6
3. ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	7
3.1. O QUE É QUE PODE SER CONSIDERADO SAUDÁVEL?	8
3.2. AVALIAR OS ASPECTOS DO QUOTIDIANO	9
3.3. TENTAR ADIVINHAR OS HÁBITOS	10
3.4. O MEU DIREITO A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	11
3.5. PLANO PESSOAL PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	12
3.6. O MEU PRÓPRIO DESAFIO	14
3.7. ANÁLISE DA ÁRVORE DE PROBLEMAS	15
3.8. SAÚDE RELACIONAL	16
3.9. PARTILHAR SOBRE SI PRÓPRIO	17
3.10. MINDFULL - MENTE PLENA	18
3.11. EXERCÍCIO DE DANÇA	22
3.12. VIDA SEM LIMITES	23
3.13. SARAR A CRIANÇA INTERIOR	25
3.14. E SE	27
3.15. UMA DIETA SAUDÁVEL	28
3.16. COMUNIDADE	29
3.17. O ESPAÇO SAUDÁVEL	31
3.18. XXX	31
3.19. ANTES E DEPOIS	32
3.20. O MEU RIO DE APRENDIZAGEM	33
3.21. DIA SAUDÁVEL / DIA NÃO SAUDÁVEL	34
4. PENSAMENTO CRÍTICO & RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	35
4.1. A MINHA INSPIRAÇÃO!	36
4.2. DESENHAR O TEU AVATAR	37
4.3. O QUE FARIAS SE?	38
4.4. CONTAR E ENCONTRAR	39
4.5. BOLA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	40
4.6. ESCOLHE O TEU LADO!	41
4.7. É TEMPO DE PROMOÇÃO!	43
4.8. O QUE É O MEU CHAPÉU?	44
4.9. REFLECTIR SOBRE AS NOTÍCIAS	46
4.10. CENAS DE FILMES	47
4.11. QUEM DESENHA O QUÊ	48
4.12. CADEIA DE PALAVRAS	49
4.13. SEGUIR AS INSTRUÇÕES	50
4.14. ETAPAS DO PROBLEMA	52
4.15. FAZER UM AVIÃO DE PAPEL	55

4.16. SOBREVIVÊNCIA NA LUA	56
4.17. QUESTIONAR-SE A SI PRÓPRIO	58
4.18. ONDE ESTÁ A VERDADE	59
4.19. LISTA DE VERIFICAÇÃO DAS SUAS ACÇÕES	60
4.20. ESPECTÁCULO E ANÁLISE	61
4.21. A ESTRATÉGIA LEVA À PERFEIÇÃO	62
5. PLANEAMENTO DE CARREIRA	63
5.1. CRIAR O SEU PRÓPRIO EMBLEMA.....	65
5.2. CRIAR A SUA PRÓPRIA CRONOLOGIA.....	66
5.3. CARTÕES DE AVATAR.PT.1.....	67
5.4. MOTIVAÇÕES PESSOAIS E SUCESSO	68
5.5. TU ÉS O MESTRE DOS TEUS OBJETIVOS	70
5.6. BRILHAR COM INTENSIDADE.....	72
5.7. MÉTODOS TEATRAIS PARA ENTREVISTAS DE EMPREGO.....	73
5.8. COISAS ASSUSTADORAS.....	75
5.9. PLANTAÇÃO DE OVOS.....	76
5.10. O TRABALHO É MAIS DO QUE DINHEIRO.....	77
5.11. O FRASCO DO TEMPO.....	79
5.12. ESTABELEECER AS NOSSAS PRÓPRIAS PRIORIDADES.....	80
5.13. OS TRÊS "A'S" DA GESTÃO DO STRESS	82
5.14. RÓTULOS DE CONHECIMENTO.....	84
5.15. OS 3 ÓCULOS DA COMUNICAÇÃO	94
5.16. 5.16. PRÓS E CONTRAS DA TRAJECTÓRIA PROFISSIONAL.....	95
5.17. ESCOLHAS PARA UMA ACÇÃO REAL.....	96
5.18. OFERECER UM EMPREGO A MIM MESMO.....	97
5.19. UMA CARTA PARA O MEU FUTURO EU.....	98
5.20. CARTÕES DE AVATAR.PT.2.....	99
5.21. DREAM MAP.....	100
6. RESULTS after the Testing Phase	102

1. METODOLOGIA

O projeto coloca um forte ênfase na capacitação dos jovens e dos técnicos de juventude como catalisadores de mudanças positivas. Os seus principais objectivos são promover a cidadania ativa, inculcar competências empresariais adaptadas à autonomia e à gestão de recursos, fomentar uma mentalidade ecológica e reforçar a inclusão social. A iniciativa dirige-se a um grupo diversificado, em particular aos que provêm de meios desfavorecidos ou em risco. As principais áreas temáticas abrangem metodologias inovadoras para o envolvimento sustentado dos jovens, o desenvolvimento de competências interpessoais essenciais não abrangidas pelo ensino formal e a prestação de formação a técnicos de juventude para que organizem actividades interessantes que apoiem significativamente os jovens. Especificamente concebido para grupos diversificados e desfavorecidos, o projeto visa dotar os técnicos de juventude de métodos inovadores para manter um envolvimento a longo prazo.

A metodologia subjacente à tutoria de jovens envolve uma abordagem estruturada e de apoio para os orientar e capacitar para o desenvolvimento pessoal e profissional. Este processo inclui normalmente alguns elementos-chave, tais como o estabelecimento de uma relação de confiança entre o mentor e o pupilo, a definição de objectivos claros e a manutenção de uma comunicação clara ao longo de todo o processo.

Este Toolkit é complementado com o principal resultado do projeto, o Guia do Mentor Jovem. Ambos procuram melhorar as capacidades dos técnicos de juventude para orientar os jovens nos processos de mudança. Estes abordam a necessidade de uma orientação clara, a compreensão da dinâmica de mudança pós-pandémica e meios eficazes de manter o envolvimento dos jovens.

O "Small Waves of Change - Toolkit for Youth Personal Development" é um programa estruturado concebido para responder à necessidade identificada de um guia prático e acessível para o desenvolvimento pessoal nas cinco comunidades locais dos parceiros do projeto. O objetivo principal do programa é capacitar os jovens para assumirem o controlo do seu próprio desenvolvimento pessoal, permitindo-lhes assim navegar através de grandes mudanças na vida e manter um ótimo bem-estar mental, emocional e relacional. O programa

reconhece que ter sentido de controlo é crucial para fazer face às incertezas externas. Ao fornecer aos jovens as ferramentas para se concentrarem intensamente nas mudanças que querem fazer, o programa tem como objetivo facilitar a sua adaptação às novas circunstâncias.

A metodologia utilizada no programa gira em torno do conceito de "desenvolvimento pessoal em cascata". Esta abordagem está enraizada na ideia de que pequenas mudanças individuais podem levar a um efeito cascata, gerando transformações maiores e mais significativas ao longo do tempo. Ao demonstrar este princípio através de uma aplicação prática, o programa procura mostrar que mesmo uma pequena mudança, quando partilhada e transmitida a outros, pode iniciar uma reação em cadeia de transformações positivas.

De um modo geral, o toolkit fornece um enquadramento estruturado para os jovens se envolverem no seu próprio desenvolvimento pessoal, capacitando-os para iniciarem e manterem mudanças positivas nas suas vidas. Através de uma combinação de orientações claras, exemplos relacionáveis e uma mensagem acessível, o programa visa equipar os jovens com as competências e a mentalidade necessárias para enfrentar os desafios e prosperar num mundo em constante mudança.

2. RECOMENDAÇÕES PARA FACILITADORES

- Tente conhecer o seu grupo-alvo com antecedência: isto permitir-lhe-á intercepar todas as necessidades dos participantes e criar um ambiente estimulante e adequado.
- Gestão do tempo: é importante seguir o programa e atribuir o tempo necessário aos diferentes exercícios, tendo em conta quando se deve passar de um tópico ou quando se deve analisá-lo mais profundamente, bem como possíveis alterações durante a implementação.
- A utilização de música durante os exercícios pode ser uma boa forma de criar um ambiente amigável e descontraído.
- A adaptabilidade e a flexibilidade são aspetos fundamentais para responder a dinâmicas em mudança: ajuste a sua abordagem com base nas necessidades e no progresso do grupo.
- Tente entrar em sintonia com os participantes e tente ser bem-disposto e inclusivo, mesmo e sobretudo com aqueles que possam revelar-se mais hostis.
- Divirta-se e envolva-se igualmente durante os exercícios: isso tornará o trabalho agradável e ainda mais eficaz.
- Lembre-se, no entanto, do seu papel: não há problema em divertir-se, mas deve sempre tentar manter um olhar crítico, vigilante e atento para tornar as sessões de trabalho agradáveis e, acima de tudo, interessantes e úteis.

3. ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Um estilo de vida saudável refere-se a um modo de vida que promove o bem-estar físico, mental e emocional e reduz o risco de desenvolver doenças crónicas ou problemas de saúde. Implica fazer escolhas conscientes e adotar comportamentos que contribuam para a saúde e vitalidade globais.

Em geral, embora não exista um estilo de vida único que possa ser válido para todos, existem alguns elementos que caracterizam um estilo de vida saudável:

- **Dieta equilibrada:** Consumir uma variedade de alimentos nutritivos que forneçam vitaminas, minerais e macronutrientes essenciais.
- **Gestão do stress:** Encontrar formas eficazes de gerir e reduzir o stress através de técnicas como a meditação, a atenção plena (mindfulness), bem como ter tempo livre para os seus hobbies.
- **Atividade física:** Praticar exercício físico regular ou atividade física para manter ou melhorar a saúde cardiovascular, a flexibilidade e a condição física geral.
- **Sono adequado:** Dormir o suficiente todas as noites é essencial para o bem-estar físico e mental.
- **Não fume nem beba demasiado:** Evite fumar e limite o consumo de álcool a níveis moderados para reduzir o risco de vários problemas de saúde.
- **Hidratação:** Mantenha-se adequadamente hidratado, bebendo água suficiente ao longo do dia para apoiar as funções corporais e a saúde em geral.
- **Manter um peso corporal saudável:** Alcançar e manter um peso saudável através de uma combinação de dieta e exercício, o que pode reduzir o risco de doenças relacionadas com a obesidade.
- **Ligações sociais:** Cultivar e manter relações sociais positivas e ligações com amigos e familiares, uma vez que o bem-estar social está intimamente ligado à saúde em geral.
- **Mentalidade positiva:** Manter uma perspetiva positiva da vida, definir objectivos e ter um objetivo pode contribuir para a saúde mental e emocional.

Ao longo das próximas páginas, são apresentados vários exercícios que permitir-lhe-ão aumentar a consciencialização sobre o tema, avaliando as áreas da vida quotidiana, definindo hábitos saudáveis a incluir na nossa dieta e tendo a oportunidade de começar a planear o seu

próprio estilo de vida saudável.

Além disso, haverá a oportunidade de analisar a dieta de cada um e a utilidade do desporto no desenvolvimento e definição de um estilo de vida saudável.

3.1. O QUE É QUE PODE SER CONSIDERADO SAUDÁVEL?

JOVENS  20 - 25

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Sensibilização para um estilo de vida saudável	Canetas Papel A4 Flipchart Quadro preto Marcadores	Espaço interior ou exterior com mesas ou sítios onde os participantes se possam sentar e desenhar

Descrição:

Cada participante recebe uma folha onde regista todas as suas acções/hábitos diários, desde que acorda até que vai dormir. Ao fazê-lo, têm de o dividir em 3 áreas: profissional, pessoal (por exemplo, passatempos, lazer) e cuidados pessoais (10 minutos).

Depois, em pares, cada participante partilha os seus aspectos com a outra pessoa (10 minutos).

De seguida, o facilitador apresentará algumas notas com boas práticas, escrevendo-as numa folha A3/flipchart (as sugestões são inspiradas e retiradas de um dos resultados - A Brochura: Tips&Tricks - do projeto O Livro da Vida). (10 minutos)

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bookoflife.infoproject.eu/wp-content/uploads/2023/05/1.-TIPSTRICKS_Brochure.pdf

Com base no feedback recebido da outra pessoa e nas indicações fornecidas pelo facilitador, cada participante tem de desenvolver um plano diário, incorporando pelo menos 3 actividades mais saudáveis (10 minutos).

No final, formam-se novos pares e os participantes partilham o resultado com a outra pessoa, indicando quando começarão a desenvolvê-las na sua vida diária.

Análise:

Já utiliza um plano diário?

Pensa em aumentar as actividades que tornam a sua vida mais saudável?

Sente-se inspirado pelos hábitos dos outros?

3.2. AVALIAR OS ASPECTOS DO QUOTIDIANO

JOVENS



12 - 20

45 minutos

OBJETIVoS	MATERIAIS	LOCAL
Auto-consciência Autoavaliação do estilo de vida	Papel A4 Canetas coloridas Música	Sem requisitos especiais

Descrição:

Pede-se aos participantes que desenhem, numa folha de papel A4, algumas formas (podem ser quadrados, círculos, ou outras formas, conforme lhes apetecer representar), uma para cada uma das seguintes dimensões da sua vida:

- Nutrição (hábitos alimentares);
- Atividade física;
- Bem-estar emocional;
- Atividade social;
- Horário diário/gestão do tempo.

Em cada uma das formas, têm de refletir, avaliar e escrever a energia que investem nessa área da sua vida, os custos que têm de pagar/investir e os benefícios que obtêm dessa área. (10 min)

Em pares, partilham as suas reflexões (15 min) e, após a discussão com o seu par, têm mais 10 min de reflexão individual sobre o seguinte:

- o que querem manter como hábitos/status a partir do que escreveram, em cada área.
- o que querem mudar e qual seria o novo status dessa área da sua vida, após a realização da mudança.

Análise:

Numa ronda, no grande grupo, cada participante partilhará as mudanças e decisões mais importantes que tomou a partir desse momento para um estilo de vida saudável (1 min/participante).

3.3. TENTAR ADIVINHAR OS HÁBITOS

JOVENS  12 - 20

50 minutos

OBJETIVoS	MATERIAIS	LOCAL
Compreender a diferença entre hábitos saudáveis e não saudáveis	Post-its Caixa Flipchart para conclusões	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes recebem 2 pedaços de papel (pequenos, ou post-its) e devem escrever 1 hábito saudável e 1 não saudável. O mentor coloca todos os papéis escritos pelos participantes numa caixa e mistura-os (5 min). Cada participante retira um hábito da caixa.

Os participantes serão divididos em grupos de 4-5 pessoas. Um dos participantes irá ler o hábito que retirou, falando sobre a sua experiência com o hábito, sem nomear o hábito. Os outros participantes adivinharão o hábito e, depois de adivinharem, discutirão o hábito, decidindo de que forma é saudável ou não saudável. Repetir-se-á até que cada participante tenha falado sobre o hábito que retirou da caixa. (35 min)

Análise:

Psicoeducação relacionada com os termos de hábitos saudáveis/não saudáveis, sublinhando o facto de que, mesmo que alguns hábitos não sejam saudáveis, o que importa é o equilíbrio, a atitude e a vontade de mudar - a atitude não patológica do mentor em relação aos hábitos não saudáveis - transformando a culpa e o sentimento de culpa na vontade de mudar. (10 min)



3.4. O MEU DIREITO A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

JOVENS



20 - 25

50 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Encontrar soluções concretas Sublinhar a importância do tema do estilo de vida saudável para garantir o bem-estar das pessoas	Cenário impresso num papel/desenhado num flip chart Papéis A3 Canetas Marcadores	Dispor de espaço suficiente para criar um ambiente com o Comité

Descrição:

O facilitador apresenta o cenário e a situação atual em que os participantes se encontram. (5 minutos)

Cenário:

É um residente/cidadão do belo "País do Sol", que está a enfrentar um grande aumento ao nível dos preços (devido à inflação e outras causas externas). O governo decidiu tributar muitos produtos saudáveis de longa distância (como os abacates, produtos muito saudáveis que não são possíveis de produzir a nível local), bem como todos aqueles que não são considerados primários, mantendo os outros preços estáveis (para artigos como pão, massa, água).

Os cidadãos não concordam com estas políticas, pois para eles começa a ser muito difícil comprar os produtos e alimentos saudáveis que gostariam de ter.

Pertence a um partido que se preocupa com o bem-estar dos seus cidadãos. Os aspectos económicos e de saúde são fundamentais para garantir o bem-estar dos cidadãos do país. Tens 20 minutos para elaborar uma proposta que será apresentada ao governo (25 minutos).

A proposta deve incluir soluções realistas para permitir que os cidadãos possam comer alimentos saudáveis no sítio certo.

Quando as propostas estiverem prontas, cada grupo terá 2 minutos para as apresentar, sublinhando a razão pela qual a sua proposta deve ser a favorita (10 minutos).

Análise:

Sugestão de pergunta:

Porque é que a proposta vencedora é mais interessante?

Acha que o governo tem de cuidar dos produtos saudáveis e protegê-los?

Conhecem alguma lei a nível local ou europeu que garanta a boa qualidade dos produtos que consumimos?

(5 minutos)

3.5. PLANO PESSOAL PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

JOVENS  12 - 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Planear a mudança para um estilo de vida saudável	Papel A4 Anexo	Sem requisitos especiais

Descrição:

O Facilitador dá a cada participante o anexo do exercício e eles têm de escrever o que os seguintes termos significam para si:

- alimentação
- atividade física
- saúde emocional
- saúde mental
- saúde relacional (social)
- hábitos tóxicos

Os participantes devem separar em pequenos passos/acções pormenorizadas o que podem fazer para alcançar saúde em cada um dos campos acima referidos.

Depois disso, precisam de debater com os outros membros do grupo. Quando alguém está a falar, o outro está apenas a ouvir, sem dar conselhos ou recomendações, mas pode fazer perguntas de esclarecimento, de modo a tornar claras, para a pessoa, as acções propostas.

Análise:

- Qual é o primeiro passo que pode dar para um estilo de vida saudável?
- Como tenciona pô-lo em prática?



Anexo

Alimentação	
Atividade física	
Saúde emocional	
Saúde mental	
saúde relacional (social)	
Hábitos tóxicos	

3.6. O MEU PRÓPRIO DESAFIO

JOVENS  20 - 25

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Lidar com os obstáculos quotidianos, encontrar formas de	Papel A4 Canetas Altifalante	interior / exterior

Descrição:

Cada participante começa a trabalhar sozinho, reflectindo sobre quais os principais desafios da sua vida, em termos de um estilo de vida saudável. Têm 5-7 minutos para escrever numa folha de papel A4 5 perguntas para as quais gostariam de receber uma resposta. (10 minutos)
O facilitador cria pequenos grupos (idealmente 5 pessoas por grupo).

Cada pessoa recebe uma folha de papel A4 (que não é sua) e dá uma resposta à primeira pergunta que encontrar na folha. De seguida, continua com a ronda seguinte, em que cada participante responde à pergunta seguinte e assim sucessivamente, até que todos os participantes tenham respondido a todas as perguntas e estejam de novo na posse da sua folha original. (15 minutos)

No final, quando os participantes recebem a sua folha original, podem dar uma vista de olhos e escolher as 3 soluções/respostas mais adequadas e aplicáveis à sua vida e partilhar em pares o que pensam sobre elas e como pensam encaixá-las no seu horário diário. (10 minutos)

Análise:

Os participantes partilham em pares o que pensam sobre a solução escolhida e como pensam encaixá-la no horário diário. (10 minutos)

Dicas para os facilitadores

Especialmente durante as partes de autoavaliação, seria ótimo ter alguma música de fundo.

3.7. ANÁLISE DA ÁRVORE DE PROBLEMAS

JOVENS  20 - 25

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Analisar em profundidade os problemas, as suas causas e efeitos, a fim de definir as soluções adequadas	Post it Papel A4 Desenho da análise da árvore de problemas	Sem requisitos especiais

Descrição:

Cada participante reflecte sobre os obstáculos/problemas que o impedem de seguir um estilo de vida saudável no dia-a-dia. Cada participante tem de identificar 3 obstáculos/problemas, escrevendo cada um num post-it diferente. Todos os problemas serão colocados num quadro branco. (5 minutos)

Depois de todos os obstáculos terem sido agrupados, o facilitador cria pequenos grupos de 3/4 participantes. Cada grupo escolhe o problema que quer analisar, de entre todos os que foram propostos anteriormente.

Uma vez escolhido, o primeiro passo é analisar as causas, ou seja, documentar as causas do problema. Quais são as causas fundamentais do problema? Comecem por discutir cada causa, uma a uma, acrescentando-as abaixo da linha na secção das raízes (parte oculta). (10 minutos)

Quando são mencionadas causas semelhantes, estas podem ser agrupadas e rotuladas com um tema (criação de um grupo). (5 minutos)

Os participantes repetem o processo para os efeitos de ramificação, desta vez pensando nos efeitos visíveis e nas consequências do problema. (10 minutos). Uma vez documentados os efeitos, estes são agrupados e rotulados com um tema (5 minutos).

Com o quadro da situação completo, os participantes propõem então algumas soluções para ultrapassar este obstáculo (10 minutos).

Finalmente, cada grupo apresenta os resultados da sua análise da árvore de problemas.

Análise:

Já pensou na parte oculta dos seus obstáculos para ter um estilo de vida saudável?

Acha que a solução proposta pode ser aplicada todos os dias?



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Autoavaliação das relações Consciência da mudança de ações	Papel de flipchart Marcadores Papel A4 Canetas	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes são convidados a observar e analisar o seguinte:

1. Quantas pessoas têm na sua agenda telefónica;
2. Quantas pessoas têm como amigos no Facebook/ Instagram;
3. Com quantas pessoas interagiram na última semana;

Para cada uma destas categorias, seleccionarão 10 pessoas/categoria, com as quais interagiram mais (com mais telefonemas/mensagens/interação física) e qual foi o resultado mental e emocional destas relações - como se sentiram, o que aprenderam, perceberam, etc. Avaliarão essas relações de 1 a 10 (1 - não saudável, 10 - relação saudável). Antes disso, o mentor está a explicar o que significa uma relação funcional/saudável.

Para cada relação, escreverão um pequeno passo como mudança na relação, que esteja sob o seu controlo (o mentor explica que a mudança que podemos fazer está sob o nosso controlo e não podemos propor mudar uma relação com a mudança da outra pessoa), que aumentaria a nota que dão à relação - 1 mudança por ponto. Por exemplo, se considerarem que a relação está em 6, que pequena ação levaria a relação para 7?

O mentor divide o grupo em pequenos grupos de 4 pessoas e estas têm de escrever numa folha de flipchart pelo menos 10 exemplos de pequenas mudanças que podem fazer para alterar a qualidade da sua relação. Devem incluir ações para pelo menos 3 categorias de relações: familiares, colegas (de trabalho ou de estudo) e amigos.

Análise:

O mentor está a sublinhar a necessidade de reflexão das nossas relações e o trabalho constante que temos de fazer, para mantermos relações saudáveis nas nossas vidas.

3.9. PARTILHAR SOBRE SI PRÓPRIO

JOVENS  12 - 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a fazer a distinção entre positivo/negativo Auto-consciência sobre a história pessoal	Nenhum	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes são divididos em grupos de 3 pessoas.

Em cada ronda, o primeiro passo é que uma pessoa partilhe uma experiência sobre si mesma com a segunda pessoa, sem que a terceira ouça.

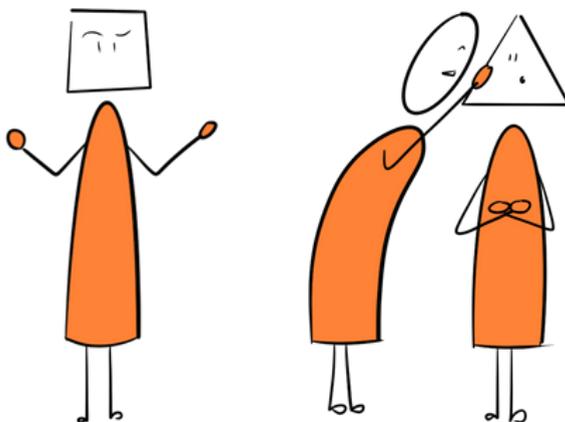
O segundo passo é recontar a história à terceira pessoa, mas sublinhando apenas os aspectos positivos (sem interpretações, a partir de uma posição de observador).

O terceiro passo é recontar a história à primeira pessoa.

O primeiro partilha com o grupo o que o surpreendeu e como se sentiu quando ouviu a sua experiência de outra perspetiva.

Análise:

- O que é que pode observar quando ouve a sua história a partir da posição de um observador?
- Como é que pode utilizar este exercício para construir um estilo de vida saudável?



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Compreender o conceito de Mindfulness e Meditação Praticar algumas técnicas de mindfulness e como as podemos integrar na vida quotidiana Perceber os benefícios da meditação	Aguarelas Chocolate negro ou qualquer outro produto alimentar Guião de visualização - Anexo	Primeira parte com as definições

Descrição:

Introdução: Exercício de ligação à terra:

Partilhar 5 coisas que se podem ver, quatro coisas que se podem tocar, três coisas que se podem ouvir, duas coisas que se podem cheirar e uma coisa que se pode saborear.

Começamos com definições de mindfulness e meditação separadamente. Primeiro, pedimos aos participantes que escrevam uma palavra que pensem sobre os termos e depois juntamos-nos em grupos de 3 e tentamos defini-los em conjunto. Partilhamos as ideias em grupo. (20min)

Alguns vídeos para apresentar: Pode escolher aquele que acha que terá mais impacto no seu grupo-alvo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ULJSacYFzzQ&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

<https://www.youtube.com/watch?v=o-kMJBWk9E0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

De seguida, pratique algumas técnicas de atenção plena, de preferência ao ar livre e talvez num local onde não haja muitas pessoas a passar:

Observação atenta: Vamos para a natureza e escolhemos um elemento da natureza para observar durante alguns minutos.

Comer com atenção: Damos-lhes uma fatia de chocolate e absorvemos todas as sensações .

Desenho consciente: Pegamos em aguarelas e pintamos apenas com partes do nosso corpo ou com elementos puros da natureza.

Ouvir com atenção: Ouvimos uma música e tentamos concentrar-nos na melodia, em como nos faz sentir e no que faz ao nosso corpo.

Apreciação consciente: Pense em algo que fazemos todos os dias ou em algo que é automático, explique como aconteceu, como chega até si, por exemplo, a comida que está a comer, como chegou até si, qual foi o processo. Aprecie cada passo.

Mindful Breathing: Exercícios de respiração orientados pelo facilitador. Inspiramos durante 8 segundos e sustentamos a respiração durante 4 segundos, depois expiramos durante 8 segundos.

Uma meditação é seguida de um guião que pode ser adaptado e é uma visualização de vários espaços.

E depois colocam-se alguns desafios para os outros dias ou semanas:

Estar atento em algumas actividades do dia a dia:

- Lavar as mãos.
- Parar numa passadeira.
- Olhar para um relógio ou para o seu relógio.
- Comer.
- Escovar os dentes.
- Tomar um duche.
- Vestir-se e despir-se.
- Andar a pé.

Tente pensar deliberadamente na água que passa nas suas mãos, ou como a água passa através do seu corpo, como coloca os pés para andar e como a roupa toca na sua pele.

Análise:

- Como é que se sente depois desta experiência?
- Como é que a experiência influenciou o seu corpo?
- Esta experiência foi algo de novo para si?
- Há alguma coisa que tenha aprendido ou descoberto sobre si próprio?
- Sente-se confiante para implementar elementos desta experiência na sua vida diária?

Dicas para os facilitadores

Tente praticar a leitura do guião da visualização e até adaptá-lo ao seu público.

Propostas de variação/ Adaptações

Pode escolher quais os exercícios de mindfulness que gostaria de apresentar aos seus participantes e que podem fazer mais sentido para eles.

Anexo

Visualização

Bem-vindo ao momento presente. Antes de começarmos, lembre-se que este tempo é para si e só para si. Não permita que distrações, preocupações ou listas de tarefas interfiram com o seu tempo.

Reserve um momento para se sentir confortável onde está. Talvez endireite as costas ou faça círculos suaves no nariz, relaxando o pescoço. Relaxe o maxilar abrindo ligeiramente a boca, solte as sobrancelhas e cubra lentamente os olhos com as pestanas. Quando tiver alcançado um lugar de serenidade, comece a aprofundar a sua respiração. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

Volte a sua atenção para a sua respiração e ouça o som e o movimento da sua respiração do dia a dia a entrar e a sair suavemente pelo nariz.

Na sua próxima respiração, inspire lentamente e conte calmamente "um".

Expire e conte "dois".

Inspire e conte "três".

Expire e conte "quatro".

Continue a contar as suas respirações até dez.

Quando chegar ao número dez, volte ao número um e repita a prática durante alguns segundos.

Se a sua mente divagar durante a prática e perder a concentração, não há problema. Basta voltar a prestar atenção à respiração e começar a contar a partir do número um.

Volte a prestar atenção ao seu corpo, começando pelos dedos dos pés, movendo-os e depois os joelhos, tentando pesar os pés, depois as ancas, como se sentam na cadeira, no sofá ou no chão, concentre-se nas costas e em como estão direitas, segurando as costas da cadeira ou a almofada.

Suba lentamente para o peito e para os ombros, fazendo círculos, e depois para as mãos e os dedos, entrelaçando-os e tocando suavemente as coxas.

Vai ser transportado para uma nova sala onde o guiarei para dentro dela. Lembre-se apenas de manter os olhos fechados e a sua concentração no presente, visualizando a cena.

Basta levar o corpo e a mente para a cena, descalço.

Imagine uma sala vazia e está a caminhar para lá e tudo é tão fácil e suave.

De repente, vê uma porta branca a aparecer ao longe, caminha em direção a ela e abra-a.

Quando entra, vê o chão cheio de cascas de ovo. Na verdade, está a andar à volta de cascas de ovos. Há muitos ovos frágeis por todo o lado.

Como é que se sente quando tudo à sua volta é frágil?

É demasiado difícil andar com tanto peso. É pesado, mas continuamos a andar.

Qual é a sensação de caminhar com tanto peso sobre os ombros?

Finalmente, o peso desaparece no ar. E continua a andar à vontade na mesma sala.

E, de repente, vê uma porta azul à sua frente. Decide abri-la e entra com os seus pés descalços. A sala está cheia de bolhas. Muitas bolhas de sabão caem do teto.

São suaves e divertidas. Mais bolhas à sua volta!

Qual é a sensação de andar à volta de bolhas?

Agora já não está nessa sala, regressa à primeira sala onde tudo é muito claro.

Continua a andar à vontade e, quando vê o chão, apercebe-se de que está a andar numa corda bamba. Cuidado para não cair. É um processo exigente. É preciso manter o equilíbrio a toda a hora.

O que é que sente ao caminha de tal forma que consegue manter o equilíbrio?

Finalmente, a corda bamba desaparece e volta à facilidade de caminhar.

Abrande lentamente os seus movimentos e pare. Respire fundo. Expire lentamente.

Continue a respirar ao seu próprio ritmo e visualize o seu grupo-alvo. Visualize as pessoas com quem trabalha.

Agora, volte a olhar para as 4 metáforas. Visualize a metáfora que representa o seu grupo-alvo.

Considera estas pessoas frágeis como cascas de ovo? Pesadas como um peso nos ombros? Brincalhonas como bolhas de sabão? Ou exigentes como se estivessem a equilibrar-se numa corda bamba?

Escolha uma metáfora que se adequa. Se nenhuma se adequar, crie a sua própria palavra e metáfora.

Pense nisso por um momento e observe simplesmente a reação do seu corpo. Sente-se desconfortável? Descontraído? Como é que o seu corpo reage automaticamente ao seu grupo-alvo? Observe a sensação e deixe-a passar.

Lentamente, volte a prestar atenção à sua respiração. Sinta o peso dos seus pés no chão, sentindo que o seu peso está a ser absorvido pelo chão e, lentamente, regresse ao aqui e agora. Quando se sentir preparado, abra os olhos e estique o corpo.

3.11. EXERCÍCIO DE DANÇA

JOVENS  12 - 20

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Mudança de perspetiva sobre o desporto	Altifalante	Exterior / interior com espaço para se movimentar confortavelmente

Descrição:

Funky Groove: <https://youtube.com/watch?v=7xN8RIFcEQ8>

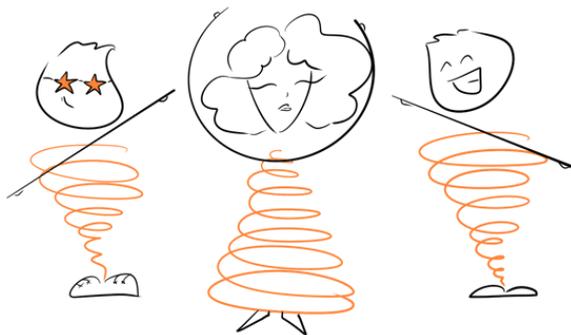
- exercício que inclui música, dança, movimento que pode ser feito como introdução ou no meio, para aumentar a energia do grupo:

- incluindo a ideia de que o desporto é algo particular, que se pode adaptar a si próprio;
- o movimento proporciona um estado de espírito positivo e uma libertação emocional, clareza mental;
- como movimento e música, pode ser qualquer coisa que o facilitador decida, de acordo também com a experiência do facilitador, o estilo e as necessidades/especificidades do grupo-alvo.

Após a primeira etapa do exercício, cada participante procurará e elaborará uma lista de músicas para dançar durante os próximos 7 dias. Nos encontros seguintes, partilharão como foi a experiência de praticar desporto/dança todos os dias, passo a passo.

Análise:

- Como é que se sente agora?
- Sente-se confiante para seguir as instruções para os próximos dias?



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Explorar o universo interior e o futuro EU	Papel A4 Post-its Questões (ver Guia do Mentor, capítulo Estilo de vida saudável)	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes responderão às seguintes 10 perguntas (cada pergunta num post-it):

*O mentor pode escolher um número diferente de perguntas, mais relevantes, a partir das que se seguem, ou pode criar perguntas novas, de acordo com o grupo.

- Como é que posso ser mais eficaz na minha vida?
- Quais são os valores fundamentais em que quero basear a minha vida?
- Quem pode ser o meu mentor e ajudar-me a atingir os meus objectivos?
- Como é que posso ser um profissional melhor?
- O que faria de mim um ouvinte melhor?
- Com quem é que preciso de aprender para fazer o meu trabalho melhor?
- Como é que posso fazer-me ouvir de forma positiva?
- Que hábito posso adotar que irá mudar a minha vida para melhor?
- Que compromissos farão de mim uma pessoa mais saudável?
- O que é que posso aceitar sobre o meu passado que me permita seguir em frente?
- Quem é que posso perdoar hoje para poder deixar ir e viver a minha vida?
- Que recursos estão disponíveis para mim?
- O que é que eu realmente quero?
- Onde é que quero viver?
- Que cores fazem-me sentir feliz por dentro e melhorariam o meu ambiente?
- Que mudanças posso fazer na minha casa para a tornar mais agradável?
- Como quero que sejam as minhas finanças daqui a um ano?
- Que escolhas tenho de fazer para atingir esse objetivo?
- O que é que eu quero do meu parceiro de vida que não estou a ter neste momento?
- Como é que o posso pedir para ter mais probabilidades de o receber?
- O que é que eu preciso de dar para que o meu parceiro se sinta seguro?
- Como é que posso usar os meus talentos e paixões para ganhar dinheiro extra?

Para cada pergunta, haverá uma folha de papel A4, na qual os participantes irão colar os post-its com a sua resposta para essa pergunta. O mentor divide os participantes em grupos, de modo a que cada grupo tenha no máximo 2 papéis/perguntas. Trabalharão em grupo e criarão um parágrafo/uma história, integrando todas as respostas que encontraram nos post-its do papel. Apresentarão as conclusões no grande grupo.

Análise:

- Está satisfeito com os resultados?
- Qual foi a pergunta mais difícil de responder? Porquê?
- Qual foi a história (resposta) que mais lhe interessou? Porquê?
- Achou o exercício útil?

3.13. SARAR A CRIANÇA INTERIOR

YTÉCNICOS DE JOVENS, LÍDERES



10 - 15

45 - 50 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Relaxar no seu próprio corpo Compreender onde se encontra a ansiedade no seu corpo Partilhar pensamentos e sentimentos interiores Expressar artisticamente essas emoções	4 cadeiras por par Blocos de notas/cadernos Canetas	Quarto espaçoso com janelas grandes, pois é bom estar num lugar interior, mas também não demasiado escuro, para sentir a energia da luz e do sol

Descrição:

O facilitador começa com um exercício de Tapping: Explica a localização do toque de cada vez e fá-lo durante 2 ou 3 vezes.

Costeleta de karaté: dedo mindinho da palma da mão

Sobrancelhas: parte mais interior de ambas as sobrancelhas

Olhos: ao lado dos olhos

Olhos: por baixo dos olhos

Boca: por baixo do nariz e por cima do lábio superior

Queixo: frente do queixo sob o lábio inferior

Clavícula

Braço: alguns centímetros abaixo da axila

Enquanto repete as batidas em três rondas, faz perguntas aos participantes para que reflectam. Pode optar por fazer a pergunta e eles respondem em silêncio para si próprios ou terão de partilhar com o grupo:

Ronda 1: Fale sobre o seu fator de stress. O que está a acontecer?

Ronda 2: Exprima como se sente com esse fator de stress.

Ronda 3: O que gostaria de sentir?

De seguida, colocam-se 4 cadeiras por cada par. O par terá 20 minutos para explorar a situação. 10 minutos para cada um partilhar um pensamento/sentimento que nunca partilhou com alguém específico a quem gostaria de se dirigir. Terão uma cadeira vazia à sua frente para visualizarem que têm essa pessoa à sua frente e, a dada altura, irão para a outra cadeira para se colocarem na dos outros.

Depois, passarão gradualmente para a terceira cadeira para serem observadores e olharem para si próprios e para a pessoa a quem se dirigem. Na quarta cadeira, o par irá ajudá-los a fazer esta visualização, colocando naturalmente questões e fazendo-os refletir sobre alguns dos seus pensamentos. Depois, quando o par terminar, juntamo-nos todos no grupo e damos papel a cada um ou eles usam os seus cadernos, para que possam fazer 3 actividades: Primeiro, têm de desenhar com a mão não dominante uma recordação da sua infância; depois, com a mão dominante, desenham algo que lhes faça lembrar um momento em que se sentiram confusos na vida, em que tiveram dificuldades em lidar com algumas questões. E, por último, desenham com a mente uma imagem que têm na cabeça e que é ideal para eles, uma imagem que querem criar agora nas suas vidas.

No final, juntam-se num círculo de mãos dadas para partilharem energia uns com os outros. Permite-se que os participantes partilhem pensamentos e sentimentos e a forma como esta atividade os fez sentir.

Análise:

- Como foi esta experiência para si?
- Como se sente ao partilhar pensamentos/emoções que nunca tinha partilhado antes?
- O que é que achou desafiante neste exercício? O quê? Porquê?
- O que é que sabe agora e que não sabia nessa memória? O que diria à sua criança interior para aumentar a sua confiança na vida e no futuro? Escreva a resposta num pequeno pedaço de papel, dobre-o e guarde-o na sua carteira para voltar a lê-lo sempre que se sentir emocionalmente em baixo.

Dicas para os facilitadores

Esteja preparado para uma montanha-russa de emoções e expressões. Certifique-se de que, após a atividade, os participantes estão realmente fora de si.

Propostas de variação/ Adaptações

Também pode ser um processo de reflexão a pares, em que os participantes falam mais livremente sobre algo que os preocupa e a outra pessoa está aberta a fazer perguntas.

Pode ser uma atividade de simulação, como um teatro com papéis e um guião, em que as 4 cadeiras estão cheias de pessoas e estas actuam segundo um padrão ou comportamento específico, com um cuidado acrescido com os estímulos para os participantes.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Desenvolver um modelo e um calendário de vida saudável para qualquer tipo de cidadão	Papel A4 Canetas Marcadores	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes são divididos em pequenos grupos (3-5 participantes). A cada grupo é atribuída uma personagem (idade, estilo de vida, profissão, nível de escolaridade, família, cidade) e deve criar um plano semanal, incluindo todas as actividades saudáveis que possam encaixar na sua rotina.

Cada grupo tem 15 minutos para criar este plano semanal e depois partilhá-lo com os outros, através de uma apresentação (15 minutos no total). No final de cada apresentação, os outros participantes podem dar sugestões de comportamento para tornar a personagem ainda mais saudável.

No final da apresentação de todas as 5 personagens criadas, tem lugar a análise.

Personagens:

- Paolo, 21 anos, estudante de economia na universidade (segunda a sexta 09h00 - 16h00), trabalha num bar 4 noites por semana (19h00 - 02h00), vive em Paris (França);
- Karolina, 44 anos, advogada e viaja muito por causa do trabalho (segunda a sexta-feira 08h30 - 18h00), mãe de 3 filhos, vive em Vilnius (Lituânia);
- Giannis, 61 anos, professor de química (segunda a sexta-feira das 08h30 às 14h00), vive com a mulher em Salónica (Grécia);
- Rafaela, 30 anos, gestora de projectos numa ONG, solteira, vive em Valletta (Malta);
- Simona, 49 anos, proprietária do seu restaurante (terça a domingo das 11h00 às 23h00), residente em Berlim (Alemanha).

Análise:

- Nos vossos grupos, encontrem 3 adjectivos para descrever o exercício.
- Estão satisfeitos com os resultados do vosso trabalho?
- Vêm alguma hipótese de implementar as soluções propostas na vida real?
- O que é que levam deste exercício?

3.15. UMA DIETA SAUDÁVEL

JOVENS  15 - 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Be aware of what we eat and how to combine it	Papel A4 Flipchart Quadro Preto Apresentações já preparadas	Projektor Canetas Marcadores

Descrição:

Os participantes são divididos em pequenos grupos (3-5 pessoas).

O facilitador distribui uma lista com vários alimentos e bebidas para que façam um círculo à volta dos que são bons para consumir numa base semanal para equilíbrio nutricional. (5 minutos)

Cada grupo apresenta os alimentos que escolheu e é feita uma comparação.

O quê, porquê sim e porquê não? (10 minutos)

Os formadores recolhem as respostas no flipchart sobre as reflexões dos participantes.

Quais são os alimentos que garantem uma dieta equilibrada? O facilitador mostra o vídeo "Os seis nutrientes básicos afectam o seu corpo", https://www.youtube.com/watch?v=inEPIZZ_SfA.

O facilitador apresenta a importância de organizar os alimentos de acordo com a base dos nutrientes (água, vitaminas, proteínas, gorduras, minerais, hidratos de carbono) (10 minutos)

De seguida, os participantes tentam descobrir os 4 alimentos mais ricos nestes nutrientes em cada categoria e fazem novamente a escolha dos alimentos que consideram mais adequados (10 minutos).

Análise:

O que é que o surpreendeu? Acha que seria difícil para si fazer mudanças positivas? Qual seria a coisa mais difícil de mudar no seu hábito?

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Auto-conhecimento Ligação com os outros	Papel A4 Música	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes são convidados a responder a algumas perguntas sobre si próprios (10 minutos):

- De que desportos gosta?
- Quais são os seus filmes preferidos?
- Qual é a sua comida preferida?
- Qual é a sua atividade de lazer preferida?
- Qual é o seu vício?
- Qual é a aplicação de redes sociais que mais utiliza?
- O que trabalha/estuda?

Depois de responderem às perguntas, devem andar pela sala, encontrando algo em comum com pelo menos uma pessoa. (10 min)

Análise:

Fazer parte da comunidade significa vencer o obstáculo das competências de comunicação e ser parte integrante dela.

Sabia que tem tantas coisas em comum com os outros?

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Ligar-se ao espaço	Papel A4	Sem requisitos especiais

Descrição:

Pede-se aos participantes que descrevam o seu quarto (ou o quarto onde passam a maior parte do tempo) ou, se o mentor considerar que isso é apropriado para o grupo, que façam previamente algumas fotografias do seu quarto e as tragam para o workshop. Têm de fazer um esboço da sala em papel A4, tentando lembrar-se de todos os detalhes dos objetos. (7 min)

Fazem uma lista dos objetos que se lembram de ter no seu quarto. Para cada objeto, escrevem (10 min):

- de quando e onde o têm (se o escolherem ou se outra pessoa o escolher por eles)
- de que forma esse objeto é útil para a sua vida atual
- qual é o significado emocional do objeto/ de que forma esse objeto o representa.

Partilham estes pormenores em pares (20 min)

Após a discussão, voltam à sua lista individual e decidem sobre 5 objetos que querem manter a longo prazo, porque lhes são muito úteis, 5 objetos que querem manter porque são emocionalmente importantes para eles, 10 objetos que querem deitar fora/doar/retirar do seu quarto, porque não são úteis/não gostam, etc. e 5 objetos novos que querem colocar no seu quarto, porque reflectem a sua nova identidade e mudança/ou porque encorajam um estilo de vida saudável. Terão isto como trabalho de casa até à próxima sessão de trabalho, onde dirão como arrumar o seu quarto e remodelar o seu ambiente. Apresentarão no grande grupo as conclusões sobre o que decidiram.

Dicas para os facilitadores

O mentor pode utilizar um vídeo motivacional ou explicativo sobre a importância do ambiente num estilo de vida saudável

Análise:

Que quantidade destas coisas é enviada para o dispositivo? Tudo o que tem é necessário para funcionar? Onde é que anteriormente se podia aceder à ideia de que demasiadas coisas são esmagadoras? O que pensa da afirmação de que o minimalismo dá uma sensação de liberdade e de poder?

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
<p>Identificar os traços pessoais relacionados com a sua própria autenticidade</p> <p>Autoavaliação das suas relações com os outros, no momento presente</p>	<p>Papéis A4</p>	<p>Sem requisitos especiais</p>

Descrição:

Cada participante é solicitado a fazer uma lista de áreas de vida, de acordo com suas relações com os demais. Serão obrigatoriamente incluídos: identidade profissional, relacionamento de casal, relação com os pais, relações com pares, relação consigo mesmo (eu interior).

Para cada uma destas 5 áreas de vida, eles irão refletir e escolher um personagem que reflita a sua atitude naquela relação/papel/área; o personagem pode ser um personagem de filme, desenho animado, personagem de uma história, um animal ou um personagem completamente fictício, inventado por eles. Eles são solicitados a descrever, em um parágrafo para cada personagem, os traços principais, como um retrato.

O mentor fará uma introdução ao conceito de Autenticidade, como sendo o momento em que estamos alinhados como pessoa, sabemos quais são os nossos traços estáveis de personalidade, e os nossos pensamentos, emoções e comportamentos estão em coerência. Na verdade, os personagens são o papel em que estamos todos os dias e estamos em autenticidade quando os personagens são muito parecidos (não iguais, mas mantendo os principais traços, valores e princípios e atitudes).

Os participantes são convidados a:

- Identificar e sublinhar os traços comuns dos 5 personagens, nas descrições que escreveram
- Identificar as diferenças
- Escrever, para cada personagem, pelo menos 1-2 ações/mudanças a serem feitas, a fim de criar mais pontos comuns entre os personagens (na verdade, para identificar e estabelecer mudanças importantes para ajudá-los a chegar a um ponto mais alto de autenticidade em suas relações).

Análise:

Como você se sentiu durante o exercício? Quais foram as características que surpreenderam você ao identificar em si mesmo?

Avaliando numa escala de 1 a 10, onde você se encontra em se expressar com autenticidade? (1 – nada autêntico, 10 – 100% autêntico).

Onde nesta escala você quer estar e qual é a principal mudança que você precisa fazer em sua mentalidade para alcançá-la?

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Ancorar a mudança Avaliação da mudança	Materiais para o portfólio Papel A4 Lápis de cor	Sem requisitos especiais

Descrição:

Previamente, os participantes são convidados a trazer consigo, para a atividade, todos os materiais, anexos e fichas de trabalho que fizeram durante o programa, nos workshops ou como trabalho de casa.

Os participantes são convidados a voltar à autoavaliação do estilo de vida que fizeram no início do programa (vêr ex. 2) e a lêr o que escreveram nessa altura. Têm de se desenhar a si próprios, num retrato, reflectindo a forma como o seu estilo de vida era. Têm de incluir no seu desenho também os maus hábitos ou hábitos que tinham na altura, com símbolos. (10 min).

Na segunda fase do exercício, têm mais 15 minutos para arrumar todos os materiais que trouxeram e organizá-los por ordem, tal como foi o seu processo de mudança.

Escreverão num papel o algoritmo da sua mudança, encontrando os pontos-chave, a partir de 3 perspectivas principais: mudanças mentais, mudanças emocionais e mudanças comportamentais (aqui estão incluídos os comportamentos relativos à sua rotina diária e aos seus relacionamentos).

Escreverão também o efeito de cada uma destas mudanças na sua vida.

Depois de terminarem de refletir sobre o processo, colocarão num portfólio todos os materiais e

no final, farão o retrato (um novo desenho), chamado O Novo EU, incluindo todos os símbolos dos novos hábitos e a atitude que têm agora em relação a si próprios e à sua vida. (15 min).

O facilitador criará um speed dating no qual os participantes se apresentarão com a sua nova identidade (10 min).

Análise:

Como se sentiu em relação ao seu novo "eu"? Se tivesse de escolher a sua identidade, manteria a antiga ou escolheria uma nova? e porquê?

3.20. O MEU RIO DE APRENDIZAGEM

JOVENS  20 - 25

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Analisar o nosso próprio estilo de vida saudável, os marcos da nossa vida e planejar os próximos passos	Papel A3 Marcadores coloridos	Sem requisitos especiais

Descrição:

Cada participante tem à sua disposição uma folha A3 onde deve fazer uma avaliação do seu estilo de vida saudável.

Para a construir, terão de escrever todas as etapas principais da sua vida, relacionadas com o tema do estilo de vida saudável, por exemplo: começar a andar de bicicleta; começar a fumar; começar um curso de ténis; mudar de dieta, etc.

Todas as etapas principais devem ser escritas e/ou desenhadas no curso de um rio que o participante desenhará na folha recebida. Cada participante desenha um rio com um ponto de partida (dia de nascimento) e um ponto de chegada (próximos anos), colocando um ponto que indica o momento atual (hoje).

Todos os participantes têm 20 minutos para completar o seu percurso.

No final, o facilitador cria pequenos grupos (4 participantes) onde cada um pode partilhar os momentos marcantes da sua vida (relacionados com o tema do estilo de vida saudável) (15 minutos)

Análise:

O que é que aprendeu até agora?

Achou útil recordar os seus hábitos do passado e planejar novos hábitos para o próximo ano? (10 minutos)



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Self-evaluate the progress and the healthy lifestyle	Papel A4 Lápis de cor Papel colorido Cartão Outros materiais diferentes para calendários de bricolage	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes fazem uma retrospectiva dos seus objectivos em relação ao estilo de vida saudável a que se propuseram no início do programa. Fazem uma lista de indicadores de um dia saudável, com pontuações para cada indicador.

Por exemplo, podem ter como indicadores:

- beber água suficiente (com especificação da quantidade) - 1 ponto
- comer fruta - 1 ponto
- comer legumes - 1 ponto
- dormir o suficiente (com especificação do número de horas) - 1 ponto
- meditar - 1 ponto
- desporto (com o tempo, por exemplo 30 min) - 1 ponto
- cultivar relações agradáveis - 1 ponto
- pensar positivo sobre si próprio - 2 pontos
- evitar os vícios - 2 pontos, etc.

No final, devem obter em cada dia uma pontuação de X a Y (em que X são os pontos acumulados num dia e Y é o total de pontos que podem acumular). Por exemplo, segunda-feira foi um dia de 7 em 11 (pelo que se pode concluir que foi um dia bastante saudável).

Os participantes têm 10 minutos para pensar e fazer os indicadores com as pontuações. Depois, fazem um calendário "faça você mesmo" (com os materiais que têm) para avaliar os dias seguintes de um mês. Colocarão no calendário um símbolo que represente o seu compromisso consigo próprios para manter um estilo de vida saudável, nos termos a que se propuseram.

Numa ronda final, dirão a sua conclusão sobre o estilo de vida saudável e apresentarão o seu calendário de monitorização ao mentor e aos outros colegas do grupo.

Análise:

- O mentor sublinha que a supervisão da mudança no final do processo e a realização de actividades de acompanhamento têm a mesma importância que a mudança de comportamentos, porque mantêm a mudança e reforçam os circuitos neuronais dos novos hábitos. Sem esta manutenção, a mente está a perder progresso e os velhos hábitos estão a voltar, substituindo os novos.

4. PENSAMENTO CRÍTICO & RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

O pensamento crítico é o pensamento razoável e reflexivo centrado na decisão do que é correto ou não. Significa colocarmo-nos questões do género "Como é que sabemos?" ou "Isto é verdade em todos os casos ou apenas para esta ocorrência?" Implica ser cético e pôr em causa os pressupostos, em vez de se limitar a memorizar factos ou a aceitar cegamente o que se ouve ou lê.

A resolução de problemas é a ação de identificar um problema; implica a determinação da(s) causa(s) desse problema; identificar, priorizar e seleccionar alternativas, e implementar uma solução adequada.

Este capítulo centrar-se-á nestes dois tópicos. Encontrará os seguintes exercícios:

- Exercícios de autoavaliação (ter consciência de onde se encontra com o seu pensamento crítico e competências de resolução de problemas) - 3 exercícios
- Processo de mudança (implementar a forma como pode começar a utilizar o pensamento crítico na resolução de problemas) - 15 exercícios
- Manter a mudança (como avaliar os métodos) - 6 exercícios

4.1. A MINHA INSPIRAÇÃO!

JOVENS NA ESCOLA



Grupo/Individual

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para encontrar traços que definam os seus valores	Pedaço de papel Lápis/caneta	Sala, espaço aberto, secretárias

Descrição:

Enumere as cinco pessoas e personagens que mais admira. Estas pessoas podem ser do passado, do presente ou da ficção.

- n. 1. _____
n. 2. _____
n. 3. _____
n. 4. _____
n. 5. _____

Pensa numa característica que todas as pessoas que admiras têm em comum. Escreve-a em baixo.

Pense numa característica que tenha em comum com eles.

Pense nas características dessa personagem que quer alcançar

Pense nas características destas personagens que quer deitar fora

Análise:

Os participantes devem discutir uns com os outros o que os levou a escolher estas pessoas.

Dicas para os facilitadores

Podem fazer com diferentes categorias de pessoas: políticos, personagens de filmes, etc.

4.2. DESENHAR O TEU AVATAR

JOVENS, TÉCNICOS DE JUVENTUDE  máx. 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para analisar os seus próprios pontos fortes e capacidades	Papéis A4 Marcadores Canetas	Espaço com secretárias

Descrição:

Cada participante recebe uma folha A4. Nesta folha, deve desenhar o seu próprio avatar, que é uma imagem escolhida para representar o seu próprio utilizador em comunidades virtuais, locais de encontro e discussão ou jogos online.

Deve refletir sobre o seu estilo de vida, o seu trabalho, a sua família, a sua saúde, os seus passatempos, as suas experiências. Em particular, tem de sublinhar os seus pontos fortes e as competências que o distinguem.

São formados pares e cada um partilha o seu avatar com outra pessoa. Em particular, cada participante pede conselhos ao outro sobre a forma de melhorar as suas competências/explorar os seus pontos fortes.

Formam-se outros pares (aleatoriamente) e cada um volta a partilhar o seu avatar, centrando-se nas suas competências.

No final destas 2 rondas, cada participante volta à sua folha e sublinha 3/4 pontos principais que pretende implementar na sua vida para melhorar as suas qualidades, escrevendo também o seu lema.

Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes::

- Foi fácil ou difícil criar o vosso avatar?
- Descobriram alguns pontos fortes sobre vocês próprios que não sabiam que tinham? E sobre o vosso parceiro?
- Que competências gostariam de implementar ou desenvolver mais, depois de realizarem esta atividade?

Dicas para facilitadores

É importante certificar-se de que há um número par de participantes. Caso contrário, o facilitador pode também participar na parte de partilha da atividade.

4.3. O QUE FARIAS SE...?

JOVENS  aprox. 20

50 minutos: 10 minutos para o gráfico circular 40 para o grupo

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para identificar problemas e encontrar soluções	Pedaço de papel Lápis/caneta Post its Quadro Mentimeter	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

1. Cada participante recebe uma folha A4. Nesta folha, deve desenhar o seu próprio avatar, que é Introdução sobre áreas (por exemplo, família, trabalho, amizade, relações, saúde).
2. De seguida, as áreas são divididas no quadro.
3. Cada participante escolhe aquelas em que é bom, escreve o seu nome num post-it e coloca-o no quadro nas áreas em que é bom.
4. Cada pessoa escolhe aquelas em que é má e coloca um post-it nelas.
5. Os post-its para as áreas boas e más devem ser divididos por cores.
6. Utilizando o mentimeter, os participantes escrevem o seu problema de forma anónima, sem juízos de valor.
7. Cada participante escolhe o problema em que é mau no ecrã do mentimeter ou pode usar o seu próprio problema
8. Os participantes têm um papel em branco e definem um problema, escolhendo um dos seus próprios problemas ou podem escolher um problema do quadro e tentar criar uma solução à sua maneira
9. Os participantes contam o seu problema a outra pessoa que seja boa nessa área, verificando a partir do quadro e perguntando-lhe como o resolveria, ou ouvindo-a sobre a sua forma de resolver o problema
10. Os participantes comparam e analisam a sua solução
11. No final, deve ser efectuada uma discussão.

Análise:

O facilitador pode promover um momento de discussão/reflexão para que os participantes expliquem se este exercício os ajudou de alguma forma, se se sentem mais preparados para encontrar soluções diferentes para problemas ou desafios futuros, etc.

Dicas para o facilitador

Deixar tempo suficiente no final desta atividade para que os participantes partilhem as suas impressões e sentimentos, sem qualquer julgamento.

4.4. CONTAR E ENCONTRAR

JOVENS  1 para 1, vários grupos

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Encontrar uma solução para um problema	Pedaço de papel Lápis	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

O exercício consiste em escrever um problema que os participantes se questionem sobre como resolver. Tem de ser um problema de fácil resolução, mas que constitua um desafio para eles. Os participantes devem escrever a sua situação e tentar explicá-la à outra pessoa em 3 passos.

No primeiro passo, à medida que a situação lhes vem à cabeça, devem seguir o seu fluxo de consciência.

No segundo passo, tentem resumir o problema em poucas linhas.

No terceiro passo, o problema tem de conter apenas palavras-chave. Ao simplificá-lo, os participantes chegarão naturalmente a uma solução mais direta.

Finalmente, a outra pessoa partilha a sua compreensão do seu problema:

- É mais fácil para si lidar com o seu problema?
- Lembra-se de alguma situação semelhante que lhe tenha acontecido?
- Como é que a resolveu?
- Pense num passo para começar

Análise:

Foi mais simples concentrarmo-nos no problema? Foi mais fácil encontrar uma direção para a solução?

Dicas para os facilitadores:

Sugestão de não intervir para ajudar a outra pessoa a resolver o problema, mas para ouvir e compreender

4.5. BOLA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

JOVENS  1 para 1, vários grupos

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para encontrar uma solução para um problema	Uma bola	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

Para esta atividade, os participantes jogam como um grande grupo e vão criar uma história de um problema para resolver, à medida que a bola passa, a história avança, mas é altamente estruturada pelo facilitador.

1. Primeiro, o facilitador apresenta os 5 passos da resolução de problemas.
2. Mais tarde, apresenta-lhes um problema como os anteriores. "Estás a ter um bom desempenho na universidade e a maior parte das tuas despesas com a universidade e com a vida estão cobertas. Tens um problema de financiamento".
3. O facilitador atira a bola a uma pessoa que vai encontrar uma solução e atira-a a outra que diz uma solução até o facilitador passar à frente.
4. Um participante escolhe a solução e a pessoa seguinte conta o que acontece se funcionar ou não, como uma história.
5. O último participante diz se está satisfeito ou não, e traz outro problema. Se não, o facilitador traz outro.

O exercício pode ser realizado em uma ou duas rondas.

Análise:

O facilitador pode promover um momento de discussão/reflexão para que os participantes expliquem se este exercício os ajudou de alguma forma, se se sentem mais preparados para encontrar soluções diferentes para problemas ou desafios futuros, etc.



4.6. ESCOLHE O TEU LADO!

JOVENS  1 para 1, vários grupos

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para exprimir as suas ideias	Nenhum material em específico	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

Os participantes irão realizar uma atividade de debate. O facilitador fará perguntas aos participantes, que terão de escolher um lado da sala para expressar a sua opinião: uma parte da sala corresponde a "concordo" e a outra parte a "discordo".

O facilitador continua a fazer perguntas até que haja um tópico no qual os participantes sejam divididos em dois grupos de dimensões semelhantes, correspondentes às duas posições. Se não houver um número igual de jogadores de equipa, ele faz outra pergunta.

Depois disso, as duas equipas discutem o tema, defendendo as duas posições diferentes. Para isso, as equipas terão algum tempo para discutir, preparar-se e encontrar uma estratégia.

Depois, as duas equipas discutem o tema. Cada pessoa diz algo sobre o tema.

No final, votam na equipa que ganha o debate.

Tópicos para discussão/debate:

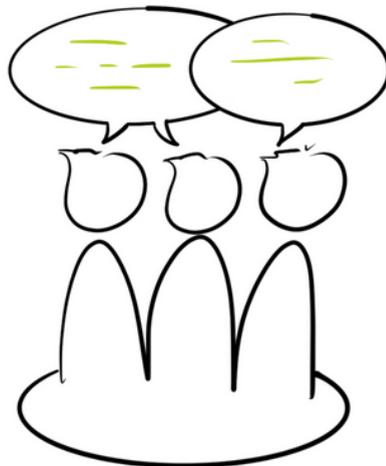
- Devemos proibir os trabalhos de casa: os trabalhos de casa promovem a aprendizagem?
- É correto permitir que os alunos criem os seus próprios currículos?
- Quão essencial é uma educação universitária?
- Proibição de dispositivos móveis (telemóveis, smartphones) nas escolas: sim ou não?
- O ensino superior deve ser obrigatório?
- O ensino doméstico é melhor do que uma escola pública ou privada?
- Todas as pessoas devem tornar-se vegetarianas?
- As crianças são mais inteligentes do que os adultos. Concordam ou discordam?
- A matemática é uma disciplina importante para aprender. Concorda ou discorda?
- Prefere ser bom em desporto ou bom nos exames?
- Os humanos são os animais mais perigosos do planeta. Concorda ou discorda?
- Ninguém deve dizer uma mentira. Concorda ou discorda?
- O que é melhor, batatas fritas ou gelado?
- O que é mais importante, ser bonito ou ser inteligente?
- Qual é a melhor cobertura de pizza?

- Os "telemóveis inteligentes" tornam-nos estúpidos. Concorda ou discorda?
- Gostava de viver para sempre?
- Quem é que ensina melhor, os homens ou as mulheres?
- O Verão é melhor do que o Inverno. Concorda ou discorda?
- O que é que veio primeiro, a galinha ou o ovo?
- Quais são os melhores animais de estimação, gatos ou cães?

Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes:

- Foi difícil para si exprimir as suas ideias? Em caso afirmativo, porquê? Como é que o resolveu?
- Sentiu-se apoiado pelo seu grupo?
- Mudou a sua opinião sobre o tema escolhido, após o debate? Em caso afirmativo, porquê?
- O que aprendeu com esta atividade que pode ser útil para a sua vida diária?



4.7. É TEMPO DE PROMOÇÃO!

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Encontrar uma solução num determinado contexto Apresentar ideias para ultrapassar qualquer obstáculo	Objeto sem valor específico	Sem requisitos especiais

Descrição:

Os participantes são divididos em pequenos grupos de 4. Cada grupo tem de encontrar um objeto que não tenha valor no seu estado atual (uma caneta que não escreve, um telemóvel sem bateria, etc.) e tem de definir uma estratégia que permita promovê-lo da melhor forma possível.

Cada grupo apresenta a sua ideia perante a audiência, destacando as vantagens do próprio produto.

No final da apresentação de cada grupo, todos os participantes têm o direito de votar na proposta que consideraram mais convincente. A proposta que obtiver o maior número de votos é a vencedora.

Análise:

Os participantes devem analisar as diferentes ideias que os levaram à criação da estratégia de divulgação final.

4.8. O QUE É O MEU CHAPÉU?

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Analisar as mesmas situações com perspectivas diferentes	6 legendas impressas do método do chapéu Papel A4 com cores diferentes Canetas	Sem requisitos especiais

Descrição:

A atividade refere-se ao método dos 6 chapéus, desenvolvido por Edward de Bono para clarificar as diferentes formas de pensar utilizadas pelas pessoas no contexto da resolução de problemas.

Com a técnica dos seis chapéus, o facilitador tenta representar seis direcções de pensamento contidas em seis chapéus imaginários. Quando surge um problema ou tentamos tomar uma decisão, cada chapéu dará aos participantes uma premissa, uma visão, um padrão preciso.

O facilitador explica o modelo, ilustrando os diferentes tipos de chapéus (5 minutos) e entrega aos participantes a legenda impressa.

Técnica dos Seis Chapéus:

- Chapéu branco: trata-se de dados e informações, é um ponto de vista neutro e objetivo sem qualquer julgamento. (Quais são os factos? Que informação está disponível?)
- Chapéu amarelo: realça todos os aspectos positivos, é otimista e muito construtivo. Trata-se de visões e sonhos. (Quais são os benefícios e as vantagens?)
- Chapéu vermelho: tem a ver com sentimentos, emoções e intuição. Quando o usamos, não temos de pensar demasiado ou com demasiada força. O chapéu vermelho traz uma visão emocional (O que é que sente em relação a esta situação?)
- Chapéu verde: é o chapéu criativo e é utilizado para gerar novas ideias, novos conceitos (O que pode ser feito?)
- Chapéu preto: dá opiniões sérias, é cauteloso, pois trata de riscos, perigos, obstáculos, problemas (Quais são as dificuldades e os problemas que podem surgir?)
- Chapéu azul: é o chapéu disciplinar, o planeamento, a organização do processo de pensamento. O chapéu azul tem a ver com planear os passos seguintes, tirar conclusões, resumir.

Legenda:

Branco: Factos e informação

Amarelo: Positivo

Vermelho: Sentimentos e emoções

Verde: Estratégia

Preto: Negativo

Azul: Planejamento/Ação

De seguida, são criados 2 grupos. Em cada grupo, há uma situação/contexto de referência, dada pelo facilitador, dependendo do seu grupo-alvo (também pode ser criada pelos participantes). No grupo, cada participante escolhe um chapéu para usar e atua em conformidade. Todos os pormenores e pontos de vista são anotados e partilhados no grupo (15 minutos).

Análise:

Depois de concluída a tarefa, o grupo discute ou reflecte em plenário sobre a atividade (10 minutos).

Dicas para os facilitadores:

Explique os diferentes chapéus e significados, certificando-se de que os participantes têm tempo para fazer algumas perguntas (prepare-se com alguns exemplos).

4.9. REFLECTIR SOBRE AS NOTÍCIAS

JOVENS NA ESCOLA



Grupo/Individual

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
<ul style="list-style-type: none">• Analisar a informação• Melhorar o pensamento crítico	<p>PPedação de papel Lápis/caneta Notícias que são impressas em papel</p>	<p>Sala com espaço aberto e secretárias</p>

Descrição:

O facilitador coloca 4 mesas e põe uma notícia a trabalhar em cada mesa. As notícias devem ser de diferentes áreas: saúde, política, notícias das redes sociais (Twitter), etc.

O facilitador diz aos participantes para irem a cada mesa, discutirem as notícias e responderem às perguntas abaixo:

1. O que está a acontecer? Reúna as informações básicas e comece a pensar em perguntas.
2. Porque é que é importante? Pergunte a si mesmo porque é que é importante e se concorda ou não.
3. O que é que não estou a ver? Está a faltar alguma coisa importante?
4. Como é que eu sei? Pergunte a si mesmo de onde veio a informação e como foi construída.
5. Quem a está a dizer? Qual é a posição do orador e o que o está a influenciar?
6. Que mais? E se? Que outras ideias existem e há outras possibilidades?
7. Como é que mudaria o título da notícia?

Análise:

Depois de os participantes terem falado sobre as notícias e terem respondido às perguntas, discutem as, seguintes, perguntas em geral:

1. Que estratégias utilizou para analisar os dados da notícia?
2. Acha que são fiáveis?
3. O que usa para obter informações de um modo geral?

Dicas para os facilitadores:

É preciso ter cuidado ao escolher as notícias! Verifique a fonte e tente não incluir notícias do twitter ou de canais menos fiáveis.

Também pode utilizar o Padlet para mostrar as notícias.

4.10. CENAS DE FILMES

JOVENS  1 a 1, vários grupos

15 minutos

OBJECTIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para observar e prever melhor os acontecimentos futuros	Pedaço de papel Projeter Colunas do computador Ligação à Internet	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

O facilitador mostra uma cena rápida de um filme, mas pára antes do final. Tem de ser uma cena chave em que algo está prestes a acontecer. Depois, em pequenos grupos, os participantes discutem o que pensam que está prestes a acontecer e o possível resultado.

Materiais sugeridos:

Podem ser utilizados vídeos do Charlie Chaplin

<https://www.youtube.com/watch?v=Jf25OYtBhFM>

ou vídeos sobre o que vai acontecer.,

<https://www.youtube.com/watch?v=qyzaLMHxVw0>

Análise:

O facilitador faz a seguinte pergunta e discute-a:

- Como é que previram o que vai acontecer?
- No final, chegar à conclusão de que "uma boa observação ajuda-nos a compreender melhor os problemas".

Dicas para os facilitadores:

Pode descarregar o vídeo antes da sessão. Escolha o momento concreto em que vai parar o vídeo, em função do seu grupo-alvo.

4.11. QUEM DESENHA O QUÊ

JOVENS, TÉCNICOS DE JUVENTUDE



15-21

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
<ul style="list-style-type: none">Adaptar-se a diferentes perspectivas de pensamento críticoDesenvolver a sua imaginação	<p>Papel A4 Marcadores Papéis com as frases a utilizar</p>	<p>Sem requisitos especiais</p>

Descrição:

O facilitador cria pequenos grupos de 3 participantes.

Em cada grupo, há duas pessoas que serão capazes de ler uma frase e um participante que não será capaz.

Os dois participantes têm uma folha onde terão de desenhar o conteúdo da frase, para que o terceiro participante possa adivinhar o resultado final.

O primeiro participante começa a desenhar o conteúdo da frase e, passados 30 segundos, o outro participante continua. O terceiro participante tentará adivinhar o conteúdo da frase.

Durante todo o exercício, os participantes não podem falar uns com os outros.

Análise:

O facilitador pode colocar aos participantes as seguintes questões, de modo a gerar um momento de reflexão/discussão:

- Foi fácil ou difícil adivinhar qual era o desenho?
- Como se sentiu a trabalhar em conjunto com o seu parceiro, mas sem falar?
- O que aprendeu com esta atividade?

Dicas para os facilitadores:

Antes das sessões, deve preparar as frases que vai utilizar, consoante o seu grupo-alvo.

É importante ter a certeza de que pode formar grupos diferentes de 3 participantes.

4.12. CADEIA DE PALAVRAS

JOVENS NA ESCOLA  Atividade de grupo

15-25 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
A desenvolver: <ul style="list-style-type: none">• Pensamento estratégico• Reação rápida• Capacidade de adaptação• Capacidade de cooperação	Pedaço de papel Lápis/caneta	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

Para este jogo, os participantes formam grupos de três. Em cada uma das três rondas, dois deles receberão uma lista de palavras que o terceiro parceiro terá de adivinhar. Para tal, as duas primeiras pessoas têm de se coordenar entre si, uma vez que têm de falar uma a uma, dizendo uma única palavra de cada vez. Desta forma, o jogador A diz uma palavra, o jogador B diz a seguinte, e assim sucessivamente, até formarem assim uma definição ou frase para que o jogador C adivinhe a palavra secreta. Cada ronda tem a duração de 4 minutos, durante os quais os jogadores devem tentar adivinhar o maior número possível de palavras. Cada grupo fará 3 rondas, mudando os papéis de cada vez.

Este jogo vai obrigar os participantes a pensar rápida e estrategicamente para dar uma resposta rápida perante um estímulo neste caso, a palavra dada pelo parceiro. Desta forma, o objetivo é melhorar a capacidade de se adaptarem a diferentes contextos em que têm de atingir um objetivo sob pressão neste caso, devido à restrição de tempo e à possibilidade limitada de falar livremente. Além disso, ao fazê-lo em equipas, a capacidade de resolução coletiva de problemas é também reforçada, uma vez que os participantes têm de aprender a coordenar-se com os seus parceiros e a atingir o objetivo em conjunto.

Análise:

O facilitador deve colocar aos participantes algumas das seguintes questões, de modo a gerar uma reflexão/discussão entre todo o grupo:

- Foi fácil ou difícil para si coordenar-se com o seu parceiro sem falar?
- Foi fácil ou difícil adaptar-se aos limites de tempo?
- Com que regras se sente mais confortável? Porquê?
- Acha que a colaboração permite obter melhores resultados?
- Este exercício ajudou-o de alguma forma? Em caso afirmativo, explique-o.

Dicas para os facilitadores:

Realizar uma ronda prévia para facilitar a compreensão das regras do jogo pelos participantes.

4.13. SEGUIR AS INSTRUÇÕES

JOVENS, TÉCNICOS DE JUVENTUDE 

approx. 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
<ul style="list-style-type: none">• Aprender a adaptar-se a diferentes contextos• Concentrar-se na comunicação verbal e não verbal	<p>Papéis com a tarefa a realizar</p> <p>Canetas</p>	<p>Sem requisitos especiais</p>

Descrição:

Os participantes andam pela sala de forma aleatória. Quando o facilitador diz "stop" (ou pára a música), todos param e encontram um parceiro, com o qual iniciarão a primeira ronda do exercício.

Em cada ronda, haverá um participante que será o guia e outro que será guiado na realização de uma ação.

Primeira ronda

A) O condutor deve dizer ao outro que agarre numa caneta e a coloque sobre a mesa. Para isso, deverá falar em inglês, mas sem dizer o nome do objeto (apenas encontrando sinónimos). (4 minutos)

B) O condutor deve dizer ao outro para segurar no telemóvel e tirar uma fotografia do céu. Para isso, deve ser capaz de falar em inglês, mas sem dizer o nome do objeto (apenas encontrando sinónimos) (4 minutos)

Os participantes retomam a caminhada e, quando a música pára, formam um casal com outra pessoa.

Segunda ronda:

A) O condutor deve dizer ao outro que escreva numa folha de papel quais são os 3 alimentos culinários de que mais gosta de comer. Neste caso, para o fazer, não poderá falar em nenhuma língua, apenas utilizar a comunicação não verbal (4 minutos)

B) O condutor deve dizer ao outro para escrever numa folha de papel 3 países que quer visitar num futuro próximo. Neste caso, para o fazer, não poderá falar em nenhuma língua, apenas utilizar a comunicação não-verbal (4 minutos)

Os participantes retomam a caminhada e, quando a música pára, formam um casal com outra pessoa, certificando-se de que não estão com uma pessoa do seu próprio país.

Terceira ronda:

A) O condutor fala da sua paixão/hobby preferido. Neste caso, terá de contar esta situação utilizando a sua própria língua, com o apoio da comunicação não verbal (4 minutos)

B) O condutor fala do seu prato preferido. Neste caso, ele terá de contar esta situação utilizando a sua própria linguagem, com o apoio da comunicação não verbal (4 minutos)

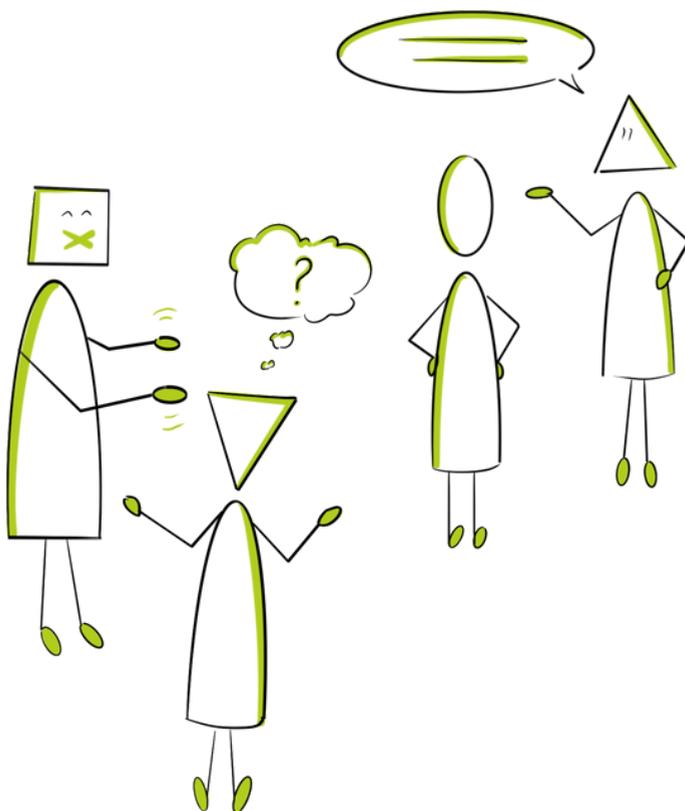
No final, os participantes refletem sobre as 3 situações diferentes que ocorreram, analisando a forma como interagiram e a estratégia utilizada para se fazerem entender pelo outro (5 minutos).

Análise:

Os participantes podem partilhar as experiências das várias rondas (5 minutos)

Dicas para facilitadores:

Certifique-se de que há um número par de participantes. Caso contrário, pode formar grupos de 3 (em vez de trabalhar em pares)



4.14. ETAPAS DO PROBLEMA

15-25 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para melhorar a capacidade de resolução de problemas, sendo capaz de identificar e compreender a sucessão lógica de passos para resolver um problema	Pedaço de papel Lápis/caneta Material impresso com a descrição das etapas	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

Os participantes podem trabalhar neste exercício como um grupo único ou o facilitador pode dividi-los em pequenos grupos. Os participantes ou os pequenos grupos receberão um determinado problema, bem como vários retângulos de papel, cada um deles contendo um dos passos de um caminho proposto para chegar a uma possível solução, mas os passos não estão por ordem. Assim, os participantes devem ordenar os pedaços de papel de forma lógica, do primeiro ao último.

Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes: foi um desafio para vocês, enquanto equipa, estabelecer a ordem das etapas? Porquê? O que é que aprenderam com este exercício?

Dicas para os facilitadores:

Deve cortar os retângulos com os passos antes da sessão Problema 1: Um aluno reprovou num exame
Pede para ver o exame para verificar quais foram os seus erros. Pede mesmo ao professor que o revejam em conjunto para compreender melhor os erros.
Faz uma análise autocrítica: qual é a causa dos erros no exame? Está a ter dificuldades em compreender os conceitos básicos da matéria? Começou a estudar com antecedência e com tempo suficiente?
Organiza antecipadamente um plano de estudo para o exame seguinte, preparando um calendário de estudo e organizando os materiais de que necessita para estudar.
Pede ajuda a uma colega da escola que é boa na matéria e coloca-lhe as dúvidas que tem.
Antes do exame, verifica os seus conhecimentos através da realização de testes e exercícios.

Problema 2: Um rapaz quer ir ao concerto do seu cantor preferido, mas não tem dinheiro para o bilhete.

Ele analisa a situação: quanto dinheiro tem? De quanto dinheiro precisa?

Faz uma lista das coisas que pode fazer para ganhar o dinheiro, analisando cada uma delas para perceber qual é a mais conveniente.

Como é ótimo em matemática, decide dar aulas particulares a alunos mais novos. Elabora um plano de ação: que preço deve fixar? Quantas vezes por semana é que ele precisa de dar as aulas?

Começa a contactar as pessoas interessadas e a organizar as aulas.

Começa a trabalhar e a guardar o dinheiro ganho numa caixa fechada, para que seja impossível gastá-lo antecipadamente até ao dia do concerto.

Problema 3: Uma mulher tem de apresentar um projeto no seu escritório, mas tem medo de falar em público

Faz uma pesquisa prévia: qual é o contexto, quem será o público, qual é o tempo disponível para a sua apresentação...

Escreve o guião com antecedência para ter uma ideia clara dos pontos que tem de abordar e das coisas que quer dizer.

Pratica várias vezes, em frente ao espelho e também em frente da família e dos amigos.

Acalma a sua ansiedade fazendo exercícios de respiração.

Problema 4: Precisa de dizer a um amigo próximo que ele agiu mal, mas tem medo de o magoar

Pense antecipadamente no que precisa de dizer à outra pessoa, qual a melhor forma de o fazer, e escolha as palavras certas.

Comece a conversa por dizer algo simpático para criar um bom ambiente para lidar com a questão e deixar claro que aprecia a pessoa, apesar do erro que ela cometeu

Seja direto sobre o erro, uma vez que os rodeios tendem a tornar as coisas confusas. Depois de ter mencionado o erro, explique-o claramente para que não haja confusão. Tente não ser maldoso ou rude e diga apenas os factos.

Ouçã a resposta da outra pessoa. Escutá-la fará com que pareça menos uma acusação e mais uma conversa.

Ofereça feedback construtivo e a sua ajuda. Formule as suas críticas de uma forma útil para evitar culpar ou envergonhar.

Problema 5: Quer ser um cidadão mais ativo mas não sabe como contribuir

Investigar os problemas e as necessidades actuais da sociedade, por exemplo, na sua cidade natal, no seu país ou a nível transnacional.

Pense em como poderia contribuir para os resolver e que actividades poderia realizar com as suas competências e tempo disponível.

Procure grupos e associações locais na sua cidade dedicados ao tema que decidiu interessar-lhe e contacte-os.

Começar a envolver-se pouco a pouco, assumindo progressivamente maior consciência e responsabilidade.

Aproveite a rede que criou para descobrir outras oportunidades de aumentar a sua contribuição, por exemplo, a nível europeu, através das diferentes oportunidades oferecidas pelas instituições da UE.

4.15. FAZER UM AVIÃO DE PAPEL

JOVENS, TÉCNICOS DE JUVENTUDE  20 - 25

30 minutos

OBJECTIVOS	MATERIAIS	LOCAL
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver uma estratégia vencedora no mais curto espaço de tempo possívelAprender a adaptar/modificar a sua estratégia em função dos diferentes contextos/situações	Papel A4 Tesoura Fita-cola	ISeria bom ter espaço suficiente na sala para jogar o jogo dos aviões de papel

Descrição:

O facilitador fornece uma folha A4 a cada participante. Cada participante constrói um avião de papel (5 minutos).

Quando todos os participantes estiverem prontos, podem ir para um canto da sala e cada um, por ordem, começa a lançar o seu próprio avião. O objetivo é chegar o mais longe possível. A pessoa que enviar o seu avião mais longe até 3 vezes (10 minutos) ganha o jogo.

Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes:

- Qual era a estratégia inicial?
- Mudaram a vossa estratégia? Se sim, porquê?
- Como é que podem adaptar este exercício à realidade?



4.16. SOBREVIVÊNCIA NA LUA

JOVENS NA ESCOLA



Atividade de grupo

30-40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Trabalhar a capacidade de discutir/debater, expor as nossas ideias aos outros e tomar decisões em grupo para resolver um problema coletivamente.	Pedaço de papel Lápis/caneta Material impresso Projektor (se possível)	Sala com espaço aberto e secretárias

Ligação para materiais que podem ser impressos:

<https://www.csuchico.edu/anthmuseum/assets/documents/nasa-exercise-survival-on-the-moon.pdf>

Descrição:

Os participantes serão confrontados com um cenário fictício em que são membros de uma tripulação espacial que aterrou na Lua e precisa de chegar à nave-mãe. Devido a problemas técnicos, aterraram a 350 km de distância desse ponto e grande parte do equipamento foi danificado. Uma vez que a sobrevivência depende da chegada à nave-mãe, devem ser escolhidos os objectos mais críticos disponíveis para a viagem. A tarefa dos participantes consiste em ordenar 15 objectos em função da sua importância para a tripulação (atribuindo o valor 1 ao mais importante e 15 ao menos importante).

Os participantes começarão por realizar a atividade individualmente (5-10 minutos), guardando as suas respostas numa folha de papel. Mais tarde, serão formados pequenos grupos (idealmente de 3 a 5 participantes), repetindo novamente este processo, desta vez, confrontando as suas respostas. O grupo terá de debater para chegar a uma resposta colectiva (20 minutos).

Depois disso, será apresentada a classificação da NASA. A ideia é que os participantes comparem as suas respostas individuais e colectivas com a lista da NASA. O desempenho foi melhor quando trabalharam sozinhos ou em grupo? Foi benéfico trabalhar em grupo?

A ideia principal é que os participantes trabalhem a capacidade de pensar criticamente para tomar decisões, tanto individual como coletivamente, bem como a forma de trabalhar em equipa, expor as suas ideias, debater e ouvir os seus parceiros.

Análise

É fundamental refletir sobre a forma como os participantes podem beneficiar da ajuda e do contributo dos outros para obterem melhores resultados.

SURVIVAL ON THE MOON - INSTRUÇÕES

Cenário:

Faz parte de uma tripulação espacial que tinha inicialmente previsto encontrar-se com uma nave-mãe na superfície iluminada da lua. No entanto, devido a dificuldades mecânicas, a sua nave foi forçada a aterrar num local a cerca de 200 quilómetros do ponto de encontro. Durante a reentrada e a aterragem, grande parte do equipamento a bordo ficou danificado e, uma vez que a sobrevivência depende da chegada à nave-mãe, devem ser escolhidos os artigos mais críticos disponíveis para a viagem de 200 quilómetros. Abaixo estão listados os 15 itens que ficaram intactos e sem danos após a aterragem. A sua tarefa é ordená-los por ordem de importância para a sua tripulação, de modo a permitir-lhe chegar ao ponto de encontro. Coloque o número 1 no item mais importante, o número 2 no segundo mais importante, e assim por diante até ao número 15 (para o menos importante).

Ranking:

- _____ Caixa de fósforos _____
- _____ Concentrado alimentar _____
- _____ 50 pés de corda de nylon _____
- _____ Seda de para-quadras _____
- _____ Unidade de aquecimento portátil _____
- _____ Duas pistolas de calibre .45 _____
- _____ Uma caixa de leite desidratado _____
- _____ Duas botijas de oxigénio de 100 kg _____
- _____ Mapa estelar _____
- _____ Bote salva-vidas auto-inflável _____
- _____ Bússola magnética _____
- _____ 20 litros de água _____
- _____ Foguetes de sinalização _____
- _____ Kit de primeiros socorros, incluindo agulha de injeção _____
- _____ Recetor-transmissor FM alimentado por energia solar _____

4.17. QUESTIONAR-SE A SI PRÓPRIO

JOVENS  Individual

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para avaliar os progressos pessoais	Papel Lápis	Local com secretárias

Descrição:

O facilitador colocará as seguintes questões aos participantes:

- Como é que apresentaria uma nova ideia aos seus colegas? Pense nas formas de aprendizagem mais adequadas para si, sejam elas visuais, auditivas, de leitura/escrita ou cinestésicas. Encontre uma forma de incorporar alguns destes métodos de aprendizagem na sua resposta. Ex. resposta: Acho que a forma mais eficaz de aprender uma nova ideia é através de uma apresentação visual. É por isso que, quando faço uma apresentação aos meus parceiros, certifico-me de incorporar gráficos, fotografias, vídeos e outros recursos visuais.
- O que faria se um colega de escola estivesse a ter dificuldade em compreender o que estava a apresentar?
- Explique o seu processo de tomada de decisões.
- Qual foi a decisão mais difícil relacionada com a escola que já teve de tomar?
- O que faria se reparasse que o seu professor cometeu um erro?
- O que faria se precisasse de tomar uma decisão sem ter informações completas?
- Está aberto a novos conceitos e ideias?
- Como é que a comunicação ajuda a desenvolver as suas capacidades de pensamento crítico?
- Partilhe uma ocasião em que teve de utilizar o pensamento crítico para resolver um problema.
- Adicione um gráfico que resume as respostas: Solucionador visual de problemas

Análise:

Apreendeu algo de novo sobre si próprio, sobre a funcionalidade, sobre o método? Como é que isso é importante para os próximos passos?

4.18. ONDE ESTÁ A VERDADE

JOVENS, TÉCNICOS DE JUVENTUDE



aprox. 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Analisar acontecimentos, situações e factos de diferentes perspectivas	Flipchart/apresentação com provérbios Papel A4 Canetas Marcadores	Sem requisitos especiais

Descrição:

O facilitador inicia a atividade apresentando vários provérbios que se contradizem entre si. Por exemplo, ele pode escolher entre os seguintes (10 minutos):

1. Depressa e bem não há quem / O tempo não espera por ninguém;
2. Nunca se é velho demais para aprender / Burro velho não aprende línguas;
3. É melhor prevenir do que remediar / Quem não arrisca, não petisca;
4. Muitas mãos fazem um trabalho leve. / Demasiados cozinheiros estragam o caldo;
5. A ausência faz com que o coração fique mais apaixonado / Longe da vista, longe do coração;
6. Quem espera sempre alcança / Quem espera, desespera;

Os participantes podem escolher o par de provérbios com que querem trabalhar. Uma vez decidido, o facilitador escreve o provérbio selecionado num post-it e o seu oposto noutro post-it.

São criados 2 grupos de participantes e cada grupo recebe um provérbio.

Cada grupo pensa em alguns exemplos/explicações úteis para apoiar o seu provérbio (15 minutos)

No final, os grupos enfrentam-se, apresentando os resultados da sua análise, provando que o seu provérbio contém uma verdade óbvia (15 minutos).

Análise:

O facilitador pode propor as seguintes frases para iniciar um momento de discussão/reflexão entre os participantes:

- Quando as pessoas aprendem ou aceitam uma afirmação, não têm dificuldade em encontrar provas de apoio.
- Temos de ter uma mente aberta para aceitar ambas as perspectivas.

Dicas para os facilitadores:

Certifique-se de que tem os provérbios escritos num flipchart e/ou mostre-os com o projetor. Durante o debate, é importante que os dois grupos não percam a concentração e não se desviem do tema principal.

4.19. LISTA DE VERIFICAÇÃO DAS SUAS ACÇÕES

JOVENS



Individual

20 - 30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a desenvolver estratégias claras que possam ser sustentadas ao longo do tempo para atingir objectivos.	Pedaço de papel Lápis/caneta Versão impressa dos materiais (agenda semanal)	Sala com espaço aberto e secretárias

Agenda semanal para imprimir:

https://www.canva.com/design/DAFgEOb0_gE/tGUJGDkMs73SeVAQ2P_x8A/edit?utm_content=DAFgEOb0_gE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Descrição:

1. Os participantes serão convidados a escrever rapidamente num papel os objectivos que gostariam de alcançar no futuro, os seus sonhos... A ideia é escrever rapidamente o que lhes vier à cabeça sem julgar as ideias ou analisar se são razoáveis ou fáceis de alcançar.
2. Depois, ser-lhes-á pedido que escolham apenas um deles. Os participantes têm de escrever os principais obstáculos ou dificuldades que os impedem ou podem impedir de os concretizar no futuro. Idealmente, 3 a 5.
3. Tendo também estes problemas em mente, têm de pensar numa estratégia para ultrapassar estas dificuldades e atingir os seus objectivos: têm de decompor o objetivo em passos principais, apenas alguns deles.
4. Além disso, têm de analisar esses passos e pensar quais podem ser alcançados a "curto prazo" e quais correspondem ao "longo prazo".
5. Concentrando-se nos passos a curto prazo, terão de os decompor novamente em actividades mais pequenas e mais específicas para os meses seguintes (por exemplo, 3, embora isto possa ser flexível). Desta forma, os participantes terão a sua "lista de ação" para os próximos meses.
6. Finalmente, utilizando o modelo de agenda semanal que lhes será fornecido, têm de planear a semana seguinte, incluindo as actividades que identificaram como necessárias para atingir o seu objetivo a longo prazo.

Análise:

O facilitador pode colocar as seguintes questões, aos participantes:

- Esta atividade ajudou-vos a melhorar a vossa capacidade de pensar e organizar estratégias de mudança, sustentadas ao longo do tempo?
- Esta atividade motivou-o a iniciar a ação e a atingir os seus objectivos?
- Como pode extrapolar esta atividade para a sua vida quotidiana?

4.20. ESPECTÁCULO E ANÁLISE

JOVENS NA ESCOLA



Grupo/Individual

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a desenvolver estratégias claras que possam ser sustentadas ao longo do tempo para atingir objectivos.	Pedaço de papel Lápis/caneta Três caixas Post its Checklist	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

Existem 3 caixas/recipientes e o facilitador dá aos participantes 3 cores diferentes de post-it

- No primeiro, vão escrever um adjetivo que os descreva (rápido, inteligente, amável, engraçado)
- No segundo, os participantes vão escrever um objeto
- No terceiro, vão escrever um problema de relacionamento, amizade, saúde, etc.

Os participantes dobram-nos e colocam-nos em diferentes caixas e misturam-nos. Os participantes são divididos em pequenos grupos e retiram um de cada uma das caixas, e trabalham na resolução de problemas envolvendo todas as características ou objectos dos papéis.

O facilitador apresenta-lhes as listas de verificação que vão ter e utilizar, como guia e rubrica de indicação na parte da apresentação.

Depois disso, os grupos apresentam as suas ideias numa expressão que gostem, como teatro, cartaz, dança, canção, poema, história. No final, os outros participantes apontam-nas no mentimeter e comentam.

CHECKLIST:

- Efeitos no seu objetivo?
- Indivíduos e/ou grupos afectados?
- Custos envolvidos?
- Materiais tangíveis envolvidos (material, equipamento, etc.)
- Implicações morais ou legais?
- Componentes intangíveis (opiniões, atitudes, sentimentos, valores estéticos, etc.)?
- Novos problemas causados?
- Dificuldades de implementação e de acompanhamento?
- Repercussões do fracasso
- Prazos

Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes: descobriram alguma(s) nova(s) estratégia(s) que vos possa(m) ser útil(is)? O que aprenderam com esta atividade?

4.21. A ESTRATÉGIA LEVA À PERFEIÇÃO

JOVENS NA ESCOLA



Grupo/Individual

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Construir uma estratégia e pô-la em ação na vida real	Pedago de papel Lápis/caneta Cordas Venda para os olhos	Sala com espaço aberto e secretárias

Descrição:

O facilitador divide os participantes em pequenos grupos (não mais de 10 pessoas) e dá a cada equipa uma corda. Têm, de olhos vendados, de fazer um quadrado com a corda. O facilitador dá-lhes algum tempo para a construção de estratégias e, em seguida, os participantes são vendados e a atividade começa.

O facilitador pede-lhes que criem um quadrado com a corda.

No final, os participantes vão ver se conseguiram. Se não conseguirem, tentarão explicar a razão pela qual isso aconteceu.

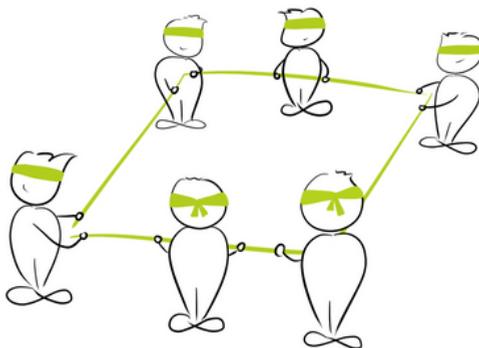
Análise:

O facilitador pode perguntar aos participantes, de modo a gerar um debate:

- Foi fácil para vocês, enquanto equipa, construir uma estratégia em comum?
- Como se sentiram enquanto estavam de olhos vendados?
- Depois de jogarem, qual foi o ponto fraco na vossa estratégia? Mudariam alguma coisa? Como melhorariam o vosso desempenho?

Dicas para os facilitadores:

Certificar-se de que não existem obstáculos no espaço onde o exercício será efectuado com os olhos vendados



5. PLANEAMENTO DE CARREIRA

A importância do planeamento de carreira para os jovens reside no facto de se centrar na conquista da autonomia como objetivo fundamental. A educação e a formação são os meios para atingir este objetivo, fornecendo aos indivíduos as ferramentas necessárias para moldarem o seu próprio destino profissional.

A flexibilidade é um aspeto crucial deste processo, permitindo que os indivíduos se adaptem às mudanças no ambiente, particularmente em relação ao mercado de trabalho e às oportunidades de formação disponíveis. Esta adaptabilidade garante que se mantenham relevantes e competitivos num mercado de trabalho em constante evolução.

A compreensão das estratégias de empregabilidade é fundamental para um planeamento de carreira eficaz. Isto implica conhecer as exigências e necessidades do mercado de trabalho. Ao alinharem as suas competências e conhecimentos com as exigências do mercado, os indivíduos aumentam as suas hipóteses de assegurar um emprego significativo e gratificante.

Neste momento, centramo-nos no planeamento de carreira com cinco dimensões fundamentais que nos permitem identificar fatores de risco ou potenciais que conduzem a um bom planeamento de carreira:

- Dimensão educativa: a formação e a qualificação como forma de aumentar as capacidades de adaptação pessoal.
- Dimensão familiar: diferentes famílias podem dificultar ou potenciar o planeamento de carreira dos jovens.
- Dimensão institucional ou organizacional: atividades de apoio e apoios públicos como recursos que facilitam a inserção no mercado de trabalho.

- Dimensão económica e/ou laboral: alguns aspectos relacionados com a dificuldade de acesso ao emprego, a precariedade laboral, o desemprego, a falta de apoio económico e o baixo nível socioeconómico são factores de risco que impedem um correto desenvolvimento profissional.
- Dimensão da saúde: problemas de vícios, doenças, dependências, problemas de saúde mental, etc. Estes são problemas muito relevantes que também dificultam ou impedem o desenvolvimento de uma carreira profissional.

Em suma, o planeamento da carreira permite aos jovens navegar proactivamente nas complexidades do mercado de trabalho. Incentiva a adaptabilidade, o pensamento estratégico e uma abordagem proactiva para alcançar a realização profissional. Ao considerar as exigências dinâmicas do mercado de trabalho e as características únicas do ambiente que escolheram, os jovens podem melhorar as suas perspectivas de construir uma carreira bem sucedida e gratificante.

Apresentamos aqui um conjunto de exercícios para acompanhar os jovens no seu processo de orientação profissional.

5.1. CRIAR O SEU PRÓPRIO EMBLEMA

JOVENS  máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Identificar e compreender os seus pontos fortes e fracos. Conhecerem-se mutuamente e estarem conscientes das competências e fraquezas dos outros.	Folhas de papel Lápis Aguarelas	Recomenda-se que este exercício seja feito num espaço ou numa sala grande

Descrição:

Os participantes devem desenhar o seu próprio emblema numa folha de papel: tem de conter os seus pontos fortes e fracos e também outras competências que gostariam de melhorar. Depois de o terem desenhado, os participantes podem definir o percurso profissional que podem desenvolver com o que escreveram no emblema. Para fazer o desenho, os participantes podem usar lápis, aguarelas ou outro material artístico.

Finalmente, os participantes devem criar um círculo onde possam mostrar e explicar aos outros os seus emblemas.

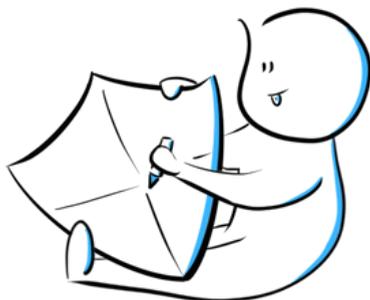
Análise:

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrita.



5.2. CRIAR A SUA PRÓPRIA CRONOLOGIA

JOVENS  máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Conhecer o seu passado e projetar o seu futuro.	Cartolina ou papel de flip-chart	Recomenda-se que este exercício seja feito num espaço ou numa sala grande
Aprender a utilizar as suas conclusões sobre os acontecimentos passados para projetar o seu futuro.	Lápis Aquarelas	

Descrição:

Cada participante deve ter uma cartolina ou uma folha de flip-chart, onde deve desenhar uma linha muito longa (que representará a linha do tempo da sua vida). Mais tarde, os participantes devem escrever nessa linha os passos que seguiram na sua carreira passada e também planear os passos futuros que os aproximarão da sua carreira ou trabalho de sonho. Em cada evento, podem também escrever a conclusão/o que aprenderam com esse evento. Opcionalmente, podem acrescentar desenhos para representar graficamente os acontecimentos.

Por fim, os participantes devem criar um círculo e partilhar com o grupo principal cada desenho, explicando a linha do tempo da sua vida.

Análise:

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrita.



5.3. CARTÕES DE AVATAR PT.1

JOVENS  máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Conhecer-se melhor a si próprio e ao grupo	Cartões de papel pré-preparados (recortados)	IRecomenda-se a existência de mesas ou blocos de notas
Facilitar o trabalho em rede entre os participantes e também permitir que o participante reflita sobre si próprio.	Marcadores Lápis de cor	

Descrição:

Cada participante criará o seu próprio cartão de avatar, representando-se a si próprio como super-herói ou personagem de ficção. Para o efeito, cada participante recebe uma folha de papel, na qual deverá incluir:

- Representação gráfica da personagem e o seu nome.
- Os seus atributos: conhecimentos, capacidades, experiência, superpoderes, etc.

Após 20 minutos, cada participante apresenta a sua personagem e explica aos outros o que pensou ao criar a personagem e o seu significado.

Análise:

- "O que descobriu de novo sobre si próprio durante este exercício?"
- "Como tenciona utilizar este novo conhecimento e compreensão na sua vida quotidiana?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Os materiais serão utilizados na sessão de análise, pelo que o facilitador deve recolhê-los ou pendurá-los num local visível.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se o facilitador não puder preparar os cartões com antecedência, qualquer papel pode ser utilizado para realizar este exercício.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Identificar a motivação dos participantes	Folhas de papel Canetas Cadeiras	IRecomenda-se que este exercício seja praticado numa sala grande, com secretárias e cadeiras
Definir o que significa sucesso para cada um	Mesas	

Descrição:

Os facilitadores devem começar este exercício explicando o seguinte aos participantes:

"De acordo com Pink, existem 3 pilares de motivação:

- **Autonomia:** o desejo de se dirigir a si próprio, de dar um contributo decisivo para o mundo ou para si próprio.
- **Domínio:** o desejo de dominar o trabalho ou a área para a qual cada pessoa sente a sua vocação.
- **Propósito:** a entidade, empresa, ONG, etc., onde a pessoa trabalha, possui a mesma visão, missão e também os mesmos valores que ela própria.

Assim, neste exercício, cada participante deve tentar encontrar a sua motivação em cada uma destas secções. Depois de encontrarem a vossa motivação, saberão o que, para vocês, significa sucesso."

De seguida, os facilitadores devem dar a cada participante uma caneta e uma folha de papel. Individualmente, os participantes devem dividir a folha de papel em 3 secções:

- Na primeira secção, os participantes devem escrever a sua motivação pessoal. Por exemplo: "A minha motivação é ajudar as pessoas com deficiência", "A minha motivação é ajudar o meu irmão mais novo a encontrar um emprego tão bom como o meu", etc.
- Na segunda secção, os participantes devem escrever a sua motivação pessoal em relação ao seu trabalho ou vocação. Por exemplo: "A minha motivação é tornar-me coordenador da minha entidade", "A minha motivação é ter a minha própria empresa", "A minha motivação é continuar a trabalhar enquanto estudo num mestrado", etc.
- Na terceira secção, os participantes devem escrever a sua motivação pessoal em relação à empresa ou entidade onde trabalham, ou onde gostariam de trabalhar no futuro. Por exemplo: "Estou motivado para trabalhar nesta empresa porque um dos seus valores é a justiça social", "Gostaria de trabalhar numa ONG cuja missão é a cooperação internacional", etc.

Quando todos os participantes tiverem as 3 secções escritas, devem combiná-las e tentar definir o que significa sucesso para eles, de acordo com a motivação que escreveram. Para facilitar esta última etapa, os participantes podem ser colocados em pares ou em grupos de até 4 pessoas.

Finalmente, todos os participantes devem criar um círculo e, um a um, explicar ao grupo principal a sua própria motivação e a sua própria definição de "sucesso".

Análise:

- "Qual dos 3 pilares da motivação é o que mais o motiva?"
- "Como pode utilizar os 3 pilares da motivação na sua vida diária/planeamento de carreira?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

5.5. TU ÉS O MESTRE DOS TEUS OBJETIVOS

JOVENS



máx.15

30 – 55 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Estabelecer objetivos para o desenvolvimento do seu futuro plano de carreira	Folhas de papel Lápis	Exterior / Interior

Descrição:

Ao planear uma carreira, é necessário criar um plano de objetivos. Para o fazer, uma pessoa deve colocar a si própria uma série de questões que a ajudarão a ser mais específica:

- "Onde gostaria de trabalhar/o que é que quero fazer?"
- "Como?" Os participantes devem criar uma agenda de ações diárias específicas que os levem a atingir um objetivo principal em cada semana. Por exemplo: se o objetivo da semana for "conceber o meu CV", podem definir uma série de tarefas diárias, tais como

Segunda-feira:

Compilar todos os dados da minha carreira profissional, com datas exatas.

Rever mentalmente a aprendizagem de cada etapa e anotar 1-2 realizações importantes.

Terça-feira:

Pensar e escrever o meu discurso de elevador (elevator pitch) ou resumo profissional. Fazer três versões e escolher a que melhor me define.

Tirar uma fotografia de mim próprio com um fundo neutro e um grande plano em que me veja bem.

Quarta-feira:

Escrever a minha experiência profissional e extrair as competências que adquiri nos meus anos de trabalho.

... e assim por diante. Na Sexta-feira, tem de rever e dar seguimento a todas as tarefas e conceber um modelo de CV pronto a enviar.

- "O que aprender: A formação de que necessita. Faça uma lista de cursos, com os respetivos custos, e prazos para os frequentar e inclua nas suas tarefas diárias um calendário específico para a formação e aquisição de determinadas competências necessárias para o emprego que pretende ter."

- "Quando e onde": Acções a realizar, especificando o período de tempo concreto em que as vai realizar. É preferível começar com pequenos objectivos semanais e aumentá-los pouco a pouco, à medida que vai identificando o tempo necessário para as acções específicas. Uma boa ideia é utilizar ferramentas que o ajudem a planear o seu tempo, como o Google Calendar para agendar as suas tarefas ou o Toggl para controlar o tempo despendido em cada tarefa. Quanto ao espaço ou local onde as desenvolver, é importante que o tenha em conta, especialmente para otimizar a distribuição do tempo. Não é a mesma coisa se tiver de fazer a tarefa em casa, ou se tiver um compromisso com um contacto e precisar de se deslocar, o que deve ter em conta na sua distribuição realista do tempo.
- "Quanto? É importante que avalie e monitorize o grau de realização de cada objetivo semanal. Para isso, deve classificar os seus objectivos de médio e longo prazo e programar as suas tarefas diárias de acordo com a sua urgência e importância, priorizando-as de acordo com a sua importância."
- "Não se esqueça de incluir na sua agenda vários períodos curtos de tempo distribuídos ao longo do dia para dedicar ao descanso, para fazer alongamentos físicos se tiver estado sentado durante muito tempo ou para fazer exercícios de relaxamento visual se tiver estado em frente ao computador durante várias horas seguidas. Por outro lado, é muito conveniente que faça um estudo dos custos de cada tarefa que o leva a atingir o seu objetivo semanal, porque terá de definir os seus objectivos de acordo com o orçamento que pode pagar e avaliar possíveis investimentos de acordo com a importância que esse objetivo tem para si."

Análise:

- "O que acha que mudaria se aplicasse este calendário durante um mês?"
- "O que reconheceram sobre as vossas prioridades?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Destacar-se no mercado de trabalho através do desenvolvimento da criatividade e da capacidade de pensar fora da caixa.	Papel de flipchart Post-its	Interior
Criar uma base comum de recursos para a procura de emprego.		

Descrição:

Os participantes formam grupos de 3-4 pessoas. Cada grupo recebe um flipchart e é-lhes pedido que pensem em conjunto e apresentem ideias interessantes e fora do padrão que podem ser incluídas num CV para se destacarem dos outros candidatos à procura de emprego. As ideias são depois discutidas num fórum de grupo:

- "Quais as ideias que acharam mais interessantes?"
- "Em que ofertas de emprego é que um CV deste género funcionará e em que ofertas não funcionará?"

De seguida, distribuir 3 post-its por participante e pedir-lhes que escrevam neles os recursos disponíveis para a procura de emprego. Quando terminarem, colam-nos numa folha de papel. Isto criará um mural comum que será uma base de recursos para futuras procuras de emprego. Este mural será partilhado no grupo de comunicação com todos os participantes.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Os grupos podem ser divididos por áreas específicas, profissões, (por exemplo, CV) ideias para a posição de um especialista em marketing, agente de viagens, etc.

5.7. MÉTODOS TEATRAIS PARA ENTREVISTAS DE EMPREGO

JOVENS  15 - 20

30 - 55 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Estar mais consciente da importância da linguagem corporal.	Aparelho para tocar música	Exterior / interior
Ter mais segurança e confiança nas entrevistas de emprego.		

Descrição:

A postura é o que o nosso corpo nos diz sobre o nosso estado de espírito atual. Simplificando, uma pessoa confiante caminha com passos firmes para a frente, com o corpo ereto e procurando o contacto visual. Uma pessoa menos confiante caminha com cuidado, o corpo torna-se pequeno e não procura o contacto visual. As suas mãos estão junto ao corpo de forma quase protetora, enquanto as de uma pessoa confiante estão relaxadas.

Os participantes podem testar isto no seu próprio corpo através das duas seguintes actividades:

- Linguagem corporal

Dividir o grupo em dois: o grupo 1 representará, através da sua postura, as pessoas com muita confiança e o grupo 2 representará as pessoas com menos confiança.

Comecem a andar livremente pela sala. Peça aos participantes para abrandarem e andarem a um ritmo "lento", e a um ritmo "quase a correr". Continue o exercício durante algum tempo e mude o ritmo a cada 10 segundos. Agora, quando disser "olhos", os participantes terão de manter o contacto visual com os olhos, enquanto que quando disser "horizonte" terão de olhar para outro lado quando encontrarem alguém. "Mãos", apertar as mãos quando se encontram com alguém, "defesa", ficar numa postura defensiva em frente da outra pessoa. Agora, quando se diz "mudança de postura", o grupo 2 terá de tentar fazer todas as mudanças com uma postura corporal confiante e segura e o grupo 1 terá de adotar posturas que demonstrem insegurança.

- O artista e o barro

Trabalhar em grupos, dividindo os participantes em "artistas" e "barro". O facilitador distribui alguns papéis com diferentes situações que podem ocorrer numa entrevista de emprego. Os artistas têm de moldar o barro (a pessoa entrevistada) para mostrar uma postura corporal face à situação que aparece no papel. Tentem fazer alterações no barro para que ele mude de postura de acordo com a situação que lhes é apresentada. Por vezes, basta uma pequena alteração para mudar a postura.

Análise:

- "Qual é a diferença no seu corpo quando está à procura ou não está à procura?"
- "E quando nos abrimos para a outra pessoa ou nos protegemos?"
- "Os seus pensamentos mudam quando muda a sua postura corporal?"
- "O que acontece quando uma pessoa de postura alta e baixa se encontram?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se houver pessoas em cadeiras de rodas, em vez de correrem, as restantes pessoas correm numa só perna, de modo a harmonizar o ritmo do exercício.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Ajudar os participantes a compreender que o insucesso é uma parte natural da aprendizagem e do desenvolvimento pessoal e que pode conduzir a um maior sucesso	Folhas de papel Lápis	Exterior / Interior

Descrição:

Os participantes são convidados a recordar uma situação do seu passado em que sentem que falharam. Com base nisso, escrevem uma história sobre o destino do herói e essa situação. A história deve incluir elementos como as personagens, a ação, o desafio, as decisões, os resultados, a reflexão e a aprendizagem, mas também os sentimentos da personagem durante e após a situação.

De seguida, formam grupos de 4-5 pessoas nos quais lêem as histórias dos seus heróis. Os participantes partilham as suas histórias, bem como o que aprenderam com essas experiências. O facilitador incentiva-os a fazer perguntas e a apoiarem-se mutuamente no grupo. Seguem-se alguns exemplos de perguntas:

"Qual foi a lição mais valiosa que aprendeste e que trouxeste contigo?" "O que é que essa situação te ensinou?"

O facilitador conclui o exercício sublinhando que todas as pessoas cometem erros e experimentam fracassos, mas o que fazemos com essas experiências é crucial para o nosso crescimento e sucesso.

Análise:

- "O que é que a vossa mente diz sobre o fracasso e o sucesso? Como é que a perspetiva da vossa mente influencia as vossas decisões em relação ao vosso futuro?"
- "Como seria um pensamento alternativo sobre o fracasso, de forma a motivar-vos a continuar?"

Dicas para os facilitadores:

O facilitador pode explicar ao grupo que eles são livres de escolher se querem partilhá-lo ou não.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Mostrar como o sucesso dos outros pode influenciar a motivação dos participantes	Ovo por participante	Ao ar livre

Descrição:

Os participantes são convidados a encontrar um lugar na sala para si próprios (por exemplo, um pedaço de tijolo no pavimento). Cada participante recebe um ovo. A sua tarefa é fazer com que o ovo fique no chão, colocando apenas a parte mais estreita em contacto com o chão.

O facilitador não informa o grupo sobre o tempo de que dispõe para concluir a tarefa. O exercício termina quando todos os ovos estiverem de pé ao mesmo tempo.

*O facilitador pode escolher quando terminar o exercício, tendo em conta o estado emocional que quer obter dos participantes e como quer conduzir a análise.

Em seguida, o facilitador deve conduzir a discussão sobre os sentimentos dos participantes, a estratégia que seguiram e o que acham que foi o exercício. Exemplos de perguntas a serem feitas são: "Como se sentem neste momento?" " Gostaram da estratégia que escolheram?" "Se pudessem repetir o exercício, o que fariam de diferente?"

Análise:

- "É opção nossa se o sucesso dos outros nos motiva ou desmotiva"
- "O impossível pode ser possível"
- As condições mudam a toda a hora (o ovo pode cair por causa do vento ou de outros fatores externos). Se completou a tarefa, não significa que tenha terminado.

Dicas para os facilitadores:

O local escolhido para este exercício não deve estar cheio de gente





OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a valorizar o trabalho como um todo, descobrindo todos os benefícios que este lhes pode dar, para além do dinheiro	Papéis de cartolina Marcadores Lápis	Ao ar livre, mas também pode ser feito numa sala grande

Descrição:

Os participantes devem ser divididos em grupos de 3 ou 6 pessoas, consoante o número de pessoas que participam neste exercício.

Cada grupo deve receber uma cartolina e marcadores: devem desenhar uma linha a dividir a cartolina em duas metades. Na primeira metade, devem escrever uma lista das coisas boas que acham que o trabalho lhes pode dar: por exemplo, colegas de trabalho que se tornam amigos; aprendizagem constante sobre temas que lhes interessam; a possibilidade de viajar ou, pelo contrário, a possibilidade de trabalhar a partir de casa...

Na outra metade, os participantes devem desenhar as notas que preferem (por exemplo, 100€, 50€...). De seguida, o facilitador deve perguntar-lhes que coisas boas trocariam por dinheiro: por exemplo, se trocariam os colegas de trabalho que se tornam amigos em troca da nota de 100€.

Quando todos os grupos tiverem terminado, o facilitador deve pedir a todos os participantes que se sentem em círculo. Cada grupo deve explicar a lista de coisas boas que escreveram sobre o trabalho e o dinheiro que trocariam (ou não) por essas coisas boas. Em seguida, o facilitador pedirá aos participantes que avaliem quanto custaria tirar essas coisas boas do trabalho, pensando para além do dinheiro. Por exemplo, quanto teria custado conhecer e ser amigo desses colegas de trabalho, quanto dinheiro lhes teria custado viajar para os sítios que poderiam ter visitado graças ao seu trabalho, etc.

Para terminar este exercício, o facilitador pode explicar o seguinte:

"Muitas vezes, quando pensamos no trabalho, a primeira coisa que nos vem à cabeça é o dinheiro que podemos ganhar; falar do dinheiro que nos traz o nosso trabalho não é mau por si só, mas é quando nos esquecemos dos outros benefícios que um trabalho ou outro nos pode dar. Um trabalho que nos faz ganhar milhões de euros pode fazer com que sejamos as pessoas mais tristes do mundo, se esse trabalho não estiver de acordo com os nossos valores, se não tivermos colegas de trabalho em quem possamos confiar, se não nos deixar tempo livre para desfrutar dos nossos hobbies e da nossa vida pessoal, etc.

É por isso que, com este exercício, queremos destacar a quantidade de benefícios que um trabalho ou outro pode comportar, a nível social, a nível pessoal e até a nível espiritual. Tenha isto em mente quando escolher um emprego ou outro, ou um dia de trabalho ou outro. O trabalho é muito mais do que apenas dinheiro!"

Análise:

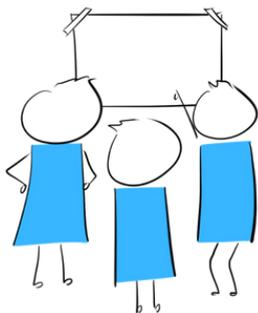
- " Defina algo que não possa ser substituído por dinheiro. Porquê?"
- "Para concluir, quais são os valores mais importantes na sua carreira/ percurso educativo?"

Dicas para os facilitadores:

O local escolhido para este exercício não deve estar cheio de gente

Propostas de variação/ Adaptações

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a definir as prioridades das tarefas mais importantes Compreender melhor como tomar decisões em equipa e também como gerir melhor o tempo	Jarras Pedras de diferentes tamanhos Areia Água	Ao ar livre, mas também pode ser feito numa sala grande

Descrição:

Os facilitadores devem dividir o grupo principal em 4 grupos mais pequenos e dar a cada grupo:

- Um frasco vazio
- Algumas pedras de diferentes tamanhos (grandes, médias e pequenas)
- Uma mão-cheia de areia
- Um copo de água

Os participantes de cada grupo devem discutir e acordar a ordem pela qual colocarão cada elemento dentro do frasco: dependendo dos objectos que forem colocados em primeiro lugar, é determinada a quantidade de outros elementos que podem ser adicionados mais tarde.

Por exemplo, se os participantes colocarem primeiro a areia, não haverá espaço para mais nada (talvez apenas um pouco de água). Pelo contrário, se os participantes começarem com as pedras grandes (que representam as tarefas mais importantes), depois as pequenas e sucessivamente, por ordem de tamanho, os restantes elementos, haverá espaço para tudo.

Por fim, os facilitadores devem pedir a todos os participantes que se sentem em círculo. Cada grupo deve explicar como escolheu a ordem dos objetos no frasco, porque escolheu essa ordem e se conseguiu colocar todos os objetos no frasco ou não.

Depois, o facilitador deve explicar a ordem correcta dos elementos. Além disso, deve explicar que o frasco representa o tempo que todos os participantes têm na sua vida quotidiana, enquanto as pedras, a areia e a água são as diferentes tarefas (principais e secundárias) que devem realizar na sua vida quotidiana.

Análise:

- "Como é que a forma como decidiram colocar os elementos no frasco é semelhante/diferente da forma como estabelecem as prioridades na vossa vida diária?"
- "Depois deste exercício, que decisões diferentes querem tomar relativamente ao vosso horário diário e à forma como estabelecem as vossas tarefas/prioridades?"
- "Quais são para si as suas pedras (as coisas a que considera mais importante dedicar o seu tempo)? Porquê?"

5.12. ESTABELEECER AS NOSSAS PRÓPRIAS PRIORIDADES

JOVENS  10 - 14

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a gerir corretamente o tempo, a fim de intervir e/ou prevenir situações de stress que podem conduzir ao síndrome de burnout	Folhas de papel (mín. 2/participante) Lápis Cadeiras Mesas	Sala com secretárias e cadeiras

Descrição:

Os facilitadores devem dar 2 folhas de papel e uma caneta a cada participante. Individualmente, cada pessoa deve pensar em 3 tarefas simples e escrevê-las numa das folhas de papel.

Os participantes devem colocar as tarefas por ordem de prioridade: a tarefa que tiver a maior prioridade será a primeira, independentemente de ser a mais desagradável ou difícil. De seguida, devem pensar nas tarefas secundárias que cada uma dessas tarefas pode ter e ordená-las de acordo com a prioridade de cada uma (máximo de 6 tarefas secundárias no total).

Na outra folha de papel, os participantes devem desenhar uma linha horizontal que atravesse todo o papel: essa linha pode simbolizar um dia inteiro, uma semana, um mês ou um ano. Cada participante pode escolher o período de tempo que quer representar. De seguida, devem colocar nessa linha de tempo as tarefas principais e secundárias que foram colocadas na outra folha de papel.

Uma vez feito isto, se os participantes considerarem que alguma das tarefas secundárias não são importantes para realizar ou realizar a tarefa principal, podem retirá-la da sua linha de tempo.

Finalmente, os participantes devem ser divididos em pares e expor as suas diferentes linhas de tempo: algumas tarefas que alguém pode considerar muito importantes e que lhe podem gerar ansiedade ou stress, para a outra pessoa podem não ser tão importantes, pelo que o feedback é muito benéfico.

Graças a este exercício de definição de prioridades, os potenciais efeitos negativos do esgotamento são combatidos, à medida que os participantes se reconectam consigo próprios, com as suas preocupações e valores, os seus objectivos e os diferentes percursos de vida que escolheram percorrer. É uma ferramenta que, para além de intervir com pessoas que sofrem de síndrome de burnout, pode servir para o prevenir.

Análise:

- "O que é que percebeu sobre a forma como dá prioridade às suas tarefas? O que quer mudar a partir de agora, em relação às suas prioridades?"
- "Como é que a definição de prioridades o pode ajudar no planeamento da sua carreira?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de variação/ Adaptações

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar na caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

5.13. OS TRÊS "A'S" DA GESTÃO DO STRESS

JOVENS



14 - 16

25 - 35 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a gerir situações de stress	Folhas de papel (mín. 3/grupo) Lápis Cadeiras Mesas	Sala com secretárias e cadeiras

Descrição:

Este exercício baseia-se no modelo de tomada de decisão dos três "A's", que está relacionado com as seguintes áreas de bem-estar: trabalho, cognitivo, emocional, físico e social.

No início, o facilitador deve dividir o grupo principal em 3 grupos mais pequenos e dar 3 folhas de papel e lápis a cada grupo. Mais tarde, o facilitador deve explicar um a um os três "A's" e as actividades correspondentes a cada um deles:

- O primeiro "A" vem de "Afastar o stress". Para o conseguir, existem 2 formas diferentes: os trabalhadores adultos podem eliminar a fonte de stress fazendo algumas alterações ou podem também evitar a situação stressante desde o início.

Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como podem aplicar estas duas formas de eliminar o stress das suas vidas e escrevê-las numa folha de papel.

Depois de todos os participantes terem escrito as suas ideias, os facilitadores devem explicar o raciocínio deste "A": é possível eliminar o stress através da organização e do planeamento, da gestão dos problemas (não os evitando), da elaboração de uma lista de prioridades, da comunicação aberta e sincera (expressando os seus sentimentos), mas também conhecendo os seus limites, aprendendo a dizer "Não" e não assumindo mais responsabilidades do que aquelas que pode cumprir.

- O segundo "A" vem de "Aceitar o stress". Para tal, os trabalhadores adultos devem preparar-se física e mentalmente para o stress.

Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como podem aplicar esta forma de aceitar o stress fora das suas vidas e escrevê-las noutra folha de papel (diferente da que utilizaram anteriormente).

Quando todos os participantes tiverem escrito as suas ideias, os facilitadores devem explicar o raciocínio deste "A": é possível aceitar o stress através da aceitação de coisas que não podem ser mudadas (não tentar controlar o incontrolável), falar consigo próprio e com os outros de forma positiva e aprender a perdoar.

- O terceiro "A" vem de "Adaptar e mudar". Para o conseguir, há duas formas diferentes: os trabalhadores adultos podem aumentar as suas capacidades de tolerar o stress e também mudar a forma como encaram as situações de stress.

Os participantes devem partilhar as suas ideias sobre como podem aplicar estas duas formas de eliminar o stress das suas vidas e escrevê-las numa folha de papel.

Quando todos os participantes tiverem escrito as suas ideias, os facilitadores devem explicar o raciocínio deste "A": é possível adaptar-se ao stress e mudá-lo através destas formas:

- Fisicamente: ter uma dieta adequada, praticar exercício físico regular e também relaxamento ou meditação.
- Mentalmente: praticando a afirmação positiva e estabelecendo prioridades e objectivos claros. É muito importante alterar as expectativas irrealistas e as crenças irracionais.
- Socialmente: criar e manter sistemas de apoio, relações e ter uma comunicação clara. As pessoas que o rodeiam podem ajudá-lo a reformular os problemas e a vê-los de um ponto de vista diferente.
- Espiritualmente: através da meditação, da fé e do compromisso. Pode fomentar a autoestima e cultivar uma atitude positiva.

Por fim, os participantes devem criar um círculo e falar sobre este exercício. Por exemplo, se foi fácil ou difícil para eles, se já tinham pensado nas diferentes formas de aceitar o stress, adaptar-se a ele e mudá-lo, se nunca tinham pensado nestas questões, se foi benéfico fazer este exercício em grupo, etc.

Análise:

- "Como é que este modelo de tomada de decisão pode ajudá-lo a gerir melhor o stress?"
- "Em que área do bem-estar acha que deve trabalhar mais?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Propostas de variação/ Adaptações

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender o que é o mobbing e quais são os comportamentos associados	Modelo com as etiquetas Folhas de papel Marcadores ou canetas	Local amplo.
Saber como prevenir o mobbing		

Descrição:

Para esta atividade, o facilitador deve imprimir e recortar as etiquetas disponíveis no anexo seguinte, que inclui várias ações relacionadas com o mobbing.

Os participantes serão divididos em grupos que receberão os pedaços de papel. O facilitador pede aos participantes que os dividam em 3 categorias: comportamentos de mobbing, consequências do mobbing e prevenção do mobbing.

De seguida, os participantes podem formar um grande círculo para discutir os seus pontos de vista sobre o tema e o que aprenderam sobre a prevenção do mobbing.

Análise:

- "Pensem na vossa experiência até agora e identifiquem se viveram/observaram alguma situação de mobbing"
- " Conseguem pensar noutros exemplos de mobbing e noutras formas de o prevenir?"

Propostas de variação/ Adaptações

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir pegar na caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

COMPORTAMENTO DE MOBBING

**FALAR MAL DA PESSOA NAS SUAS
COSTAS E ESPALHAR BOATOS**

AMEAÇAS VERBAIS, GRITOS OU INSULTOS

**CRITICAR PERMANENTEMENTE O TRABALHO DA
PESSOA**

TROÇAR DA NACIONALIDADE DA VÍTIMA

ATAQUES A ATITUDES E CRENÇAS RELIGIOSAS

**AMEAÇAS DE VIOLÊNCIA FÍSICA E/OU MAUS TRATOS
FÍSICOS**

OFERTAS SEXUAIS E VIOLÊNCIA SEXUAL

COMPORTAMENTO DE MOBBING

CRÍTICA PERMANENTE DA VIDA PRIVADA DE UMA PESSOA

INSINUAR QUE UMA PESSOA TEM PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

TERROR TELEFÔNICO

IMITAR OS GESTOS, VOZES, ETC., DE UMA PESSOA

TROÇAR DAS DEFICIÊNCIAS DE UMA PESSOA

NÃO FALAR COM UMA PESSOA OU TRATÁ-LA COMO SE ELA NÃO EXISTISSE

IMPEDIR OS COLEGAS DE FALAR COM UMA PESSOA

COMPORTAMENTO DE MOBBING

**MUDAR A LOCALIZAÇÃO DE UMA PESSOA PARA
LONGE DOS SEUS COLEGAS**

**PROIBIR OS COLEGAS DE FALAREM COM UMA
DETERMINADA PESSOA**

**FORÇAR ALGUÉM A EFETUAR TAREFAS CONTRA A
SUA CONSCIÊNCIA**

**ATRIBUIR TAREFAS SEM SENTIDO, DEGRADANTES OU
MUITO ABAIXO DAS SUAS CAPACIDADES**

NÃO ATRIBUIR TAREFAS A UMA PESSOA

**JULGAR O DESEMPENHO DE UMA PESSOA DE FORMA
OFENSIVA**

CONSEQUÊNCIAS DO MOBBING

PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

DEPRESSÃO

SÍNDROME DE STRESS PÓS-TRAUMÁTICO

**PERTURBAÇÕES DE SOMATIZAÇÃO, COMO
ENXAQUECAS, FADIGA, PERTURBAÇÕES
DIGESTIVAS,...**

VÍCIOS

ALTERAÇÕES PERMANENTES DE PERSONALIDADE

CONSEQUÊNCIAS DO MOBBING

PERDA INTELECTUAL, ENTORPECIMENTO E PERDA DE MEMÓRIA

PERDA DA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

CONCENTRAÇÃO E OBSESSÃO NO ASSÉDIO SOFRIDO, EXCLUINDO O RESTO DAS ESFERAS VITAIS DA PESSOA, COMO A FAMÍLIA E OS AMIGOS

ISOLAMENTO SOCIAL E PROFISSIONAL

INCAPACIDADE DE SENTIR PRAZER

INSENSIBILIDADE OU DESPERSONALIZAÇÃO

ABANDONO PROFISSIONAL

CONSEQUÊNCIAS DO MOBBING

PERMANENTE ESTADO DE ALERTA

ALTERAÇÕES DO SONO E DO APETITE

MAIOR VULNERABILIDADE A INFECÇÕES DEVIDO AO ENVOLVIMENTO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

PESADELOS

DIMINUIÇÃO DA AUTOESTIMA

AGRESSIVIDADE

PREVENÇÃO DO MOBBING

INCENTIVAR O APOIO JUNTO DOS TRABALHADORES

DEFINIR CLARAMENTE OS POSTOS DE TRABALHO, AS TAREFAS, OS OBJECTIVOS E A AUTONOMIA DE CADA TRABALHADOR

PROMOVER A NEGOCIAÇÃO NOS CONFLITOS LABORAIS

FORNECER INFORMAÇÃO, FORMAÇÃO E TEMPO PARA OS TRABALHADORES DESEMPENHAREM AS SUAS TAREFAS

ASSEGURAR O RESPEITO E O TRATAMENTO JUSTO DE TODOS OS TRABALHADORES

SE A SITUAÇÃO NÃO FICAR RESOLVIDA, PASSAR PARA O PERSEGUIDOR

PREVENÇÃO DO MOBBING

NÃO MUDAR A POSIÇÃO DA VÍTIMA SEM QUE ESTA O TENHA SOLICITADO PREVIAMENTE

CERTIFICAR-SE DE QUE OS TRABALHADORES SE VÊEM UNS AOS OUTROS COMO UMA EQUIPA E NÃO COMO CONCORRÊNCIA

RECONHECER QUE EXISTE UM PROBLEMA E LIDAR COM O AGRESSOR

REGISTAR TODAS AS ACÇÕES QUE CONSIDERA FAZEREM PARTE DAS AGRESSÕES

PROTEGER OS SEUS DADOS PROFISSIONAIS DE SEREM MANIPULADOS PELO PERSEGUIDOR

PROCURAR ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO E JURÍDICO PARA RESOLVER O PROBLEMA

PREVENÇÃO DO MOBBING

**REAGIR ÀS CALÚNIAS SEM PASSIVIDADE OU
AGRESSIVIDADE**

EVITAR O ISOLAMENTO SOCIAL

**EVITAR REACÇÕES AGRESSIVAS, PORQUE SERÃO
USADAS CONTRA SI**

**PRATICAR TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E DE
MEDITAÇÃO**

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para aprenderem o que é a assertividade, quais os benefícios da comunicação assertiva e como a podem trabalhar	Folhas de papel Lápis Cadeiras Mesas	Sala com secretárias e cadeiras

Descrição:

Existem geralmente três tipos de estilos de comunicação:

- **Agressivo:** só os próprios sentimentos e pensamentos são tidos em conta, e os dos outros são ignorados. Caracteriza-se por acusações, lutas ou ameaças, ou os outros são culpados pelo que acontece.
- **Passivo:** este estilo de comunicação tem em conta os sentimentos e opiniões dos outros e ignora os seus próprios. Caracteriza-se pelo uso de muitos acenos de cabeça, silêncios e por dar razão aos outros, mesmo que não a tenham.
- **Assertiva:** cada pessoa exprime as suas preferências e respeita as do outro, pelo que as discussões assumem a forma de respeito mútuo.

No início, os participantes devem ser divididos em grupos de 5 pessoas. Em cada grupo, devem imaginar que têm 3 óculos através dos quais vêem o mundo: os óculos da assertividade, os óculos da passividade e os óculos da agressividade.

Os participantes devem imaginar que podem colocar e retirar qualquer um desses 3 óculos, actuando respetivamente de acordo com os óculos que escolherem. Por exemplo, se colocarem os óculos da passividade, actuam de forma passiva.

Os participantes devem imaginar e escrever diferentes situações e depois escrever como responderiam a cada situação com cada um dos óculos (passivo, agressivo e assertivo).

Finalmente, todos os participantes devem formar um círculo e refletir sobre os 3 óculos diferentes, verificando quais são os benefícios de ser assertivo.

Análise:

- "Como é que os óculos que usaram neste exercício são semelhantes/diferentes dos óculos que usam habitualmente?"
- "Com que tipo de estilo de comunicação está habituado?"
- "Depois de ver os benefícios do estilo de comunicação assertivo, escreva 3 mudanças específicas que quer fazer na sua vida quotidiana em relação ao mesmo."

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se um participante tiver problemas de motricidade (por exemplo, se não conseguir usar a caneta), esta atividade pode ser feita apenas de forma oral, sem escrever nada.

5.16. PRÓS E CONTRAS DA TRAJECTÓRIA PROFISSIONAL

JOVENS  máx. 15

40 - 50 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
TAprender a tomar consciência de si próprio, a autogerir-se e a auto-organizar-se nas suas escolhas profissionais	Acesso à Internet Lápis Canetas Marcadores Folhas de papel	Local com acesso à Internet

Descrição:

Neste exercício, os participantes deverão procurar soluções para os problemas que têm surgido aquando da escolha do rumo a dar às suas vidas profissionais. Para o efeito, o facilitador deve promover a consciencialização, gestão e organização individual dos participantes.

- Primeira parte do exercício, "Enumerar as possibilidades": Os participantes devem escrever uma lista das possíveis oportunidades de carreira que mais lhes chamam a atenção. Uma vez feito isto, devem verificar objetivamente se os obstáculos que surgem estão relacionados com algo específico ou se, pelo contrário, são receios pessoais de iniciar uma nova etapa.
- Segunda parte, "Seleção de um caminho": Depois de cada participante ter verificado qual é a sua verdadeira vocação ou qual a alternativa que mais lhe chama a atenção (estudos universitários, cursos médios e superiores, etc.), deve fazer outra lista com todos os passos que está disposto a dar para o conseguir ou, pelo contrário, os passos que não faria. Desta forma, os participantes devem documentar quais são os procedimentos que devem realizar para atingir o seu objetivo final.
- Terceira e última parte do exercício, "Apresentação dos resultados": Uma vez que todos os participantes tenham a lista final e tenham tirado conclusões com base nela, cada participante deve expô-la perante o grupo, abrindo um possível debate relacionado com os tópicos que mais lhes interessam, para que haja ajuda mútua entre eles.

Análise:

- "O que aprenderam sobre o que consideram ser um obstáculo aos vossos objectivos? A vossa mente está a concentrar-se em problemas específicos ou mais em obstáculos mentais/emocionais?"
- "Como é que o desenvolvimento de listas de possíveis soluções o ajudaria no futuro, para identificar obstáculos mais específicos?"

Dicas para os facilitadores:

Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Aprender a seleccionar um certo número de objectivos que possam ser alcançados num determinado período de tempo.	Lápis Canetas Marcadores Folhas de papel	Sala com secretárias e cadeiras

Descrição:

Neste exercício, pede-se aos participantes que escolham 3 tarefas que podem realizar no próximo mês. Estes planos têm de estar dentro das suas capacidades, sendo executáveis. A tarefa é determinar por si mesmos a quantidade de trabalho que são capazes de fazer com sucesso, o que lhes trará a satisfação e a motivação para continuar. A tarefa do facilitador consiste em explicar o que os participantes devem ter em atenção para fazer o exercício corretamente.

- Os participantes são convidados a criar uma lista de 3 actividades. Devem pensar detalhadamente sobre o que mais lhes interessa quando planeiam o seu percurso profissional e como o podem realizar. Em seguida, devem organizar na sua mente os passos iniciais a dar para alcançar os resultados desejados, escolher os mais realistas e escrevê-los numa folha de papel para que tudo seja claro e transparente para a pessoa que os cria.
- O facilitador, na parte seguinte, pode perguntar aos participantes como é que os objectivos foram escolhidos, se são realistas, como é que planeiam alcançá-los e, se necessário, aconselhar como é que este potencial pode ser melhor explorado.

Análise:

- "Depois deste exercício, escrevam 3 coisas que considerem que devem ter em atenção quando forem estabelecer os vossos objectivos".

Dicas para os facilitadores

É aconselhável ter uma atitude positiva para com os participantes e escolher palavras que não os afastem de atingir um determinado objetivo, mas que os encorajem ainda mais.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se os participantes tiverem dificuldade em escolher os objectivos, o facilitador deve explicar que o exercício consiste em atingir 3 objectivos no espaço de um mês, aqueles que podem definitivamente conseguir atingir. O objetivo é fazer com que os participantes se libertem do sentimento de impotência.

5.18. OFERECER UM EMPREGO A MIM MESMO

JOVENS  máx. 15

40-50 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Esclarecer os participantes sobre qual é o seu emprego ideal Compreender melhor qual o emprego ideal que melhor se adapta ao seu estilo de vida.	Acesso à Internet Lápis Canetas Marcadores Folhas de papel	Local com acesso à Internet

Descrição:

Nesta atividade, em vez de se inscreverem para uma oferta de emprego, os participantes devem escrever uma oferta de emprego tendo em conta as suas maiores virtudes e qualidades, descrevendo também o seu trabalho ideal. Exemplos:

"Educador social simpático, original e criativo, que tem muito jeito para o contacto com outras pessoas, procura emprego:

- Que me deixe viajar
- Em que tenha fins-de-semana livres
- Em que tenha colegas de trabalho simpáticos
- Em que tenha um horário matinal e uma pausa a meio da manhã"

"Sou uma assistente social séria, empenhada, organizada e capaz de enfrentar situações de stress sem afetar a minha forma de trabalhar, procuro um emprego:

- No qual possa desempenhar um papel relevante dentro da empresa.
- Com um salário elevado
- Que seja a tempo inteiro, mas com folgas aos fins-de-semana
- De preferência, em que desempenhe tarefas relacionadas com a contabilidade ou os recursos humanos"

Finalmente, os participantes devem ter a oportunidade de discutir entre si, explicando as razões pelas quais consideram que este é o seu trabalho ideal. Desta forma, ao falar e comentar com outras pessoas que procuram empregos semelhantes ou totalmente contrários, os participantes terão a oportunidade de ver outros pontos de vista sobre o mesmo assunto.

Análise:

- "Que qualidades/competências especiais e traços escreveu sobre si através deste exercício e em que não tinha pensado até agora?"
- "O que quer mudar na forma de se apresentar numa entrevista de emprego?"

5.19. UMA CARTA PARA O MEU FUTURO EU

JOVENS  máx.15

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Estimular a reflexão e a autoavaliação Analisar concretamente as suas próprias prioridades	Folhas de papel Lápis Envelopes	Exterior / Interior

Descrição:

Cada participante deve escrever uma carta sobre si próprio no presente - "quem sou eu, quais são os meus valores, quais são os meus sonhos, quem e por que razão respeito, o que gostaria de mudar em mim, quais são os meus objectivos - o que e por que razão quero alcançar, como tenciono alcançá-lo ou qualquer outro tópico em que se queira concentrar".

As cartas devem ser enviadas aos participantes após 6 meses ou 1 ano.

Análise:

- "Como foi, para si, a experiência de escrever uma carta para si próprio?"

Dicas para os facilitadores:

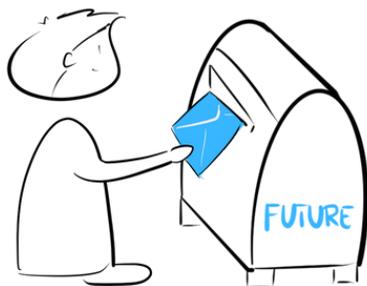
Recomenda-se a audição de música suave ou relaxante durante este exercício.

Os participantes devem endereçar os envelopes.

Recomenda-se que este exercício seja efectuado no final do programa.

Propostas de alteração/ Adaptações:

As cartas podem ser substituídas por correio eletrónico, mediante marcação prévia.



OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Para continuar a aprender a conhecer o grupo e a si próprio	Cartões de papel preparados (recortados) Marcadores Lápis de cor	É aconselhável ter mesas ou blocos de notas

Descrição:

O facilitador deve preparar os cartões criados no workshop anterior para que estejam prontos a ser utilizados.

1. Nesta fase do exercício, os participantes precisam de refletir sobre o que, durante todos os workshops, lhes chamou a atenção, o que aprenderam, o que compreenderam, o que querem mudar.
2. Depois, criam novos cartões para os cartões de herói que já têm, com os elementos/habilidades que adquiriram durante os workshops. Isto é para completar os atributos do herói, que irão significar novas informações que os participantes aprenderam sobre si próprios.
3. Esta é a fase do exercício em que os participantes podem realmente mostrar a sua criatividade. Devem dar largas à sua imaginação e tentar identificar as sensações que tiveram durante as actividades e partilhá-las com os outros participantes.
4. No final, cada participante deve criar a sua personagem com uma massa de atributos, em que cada atributo tem um significado pessoal para a pessoa que o cria.

Análise:

- "O que descobriste sobre ti próprio durante estes workshops e o que mais te surpreendeu?"
- "Como pretendes aplicar estes conhecimentos no teu dia a dia?"

Dicas para os facilitadores:

O facilitador deve dar espaço para que os participantes reflectam sobre as suas qualidades recém-adquiridas. Se houver dúvidas, esclarecer as incertezas para não perturbar os outros participantes na criação da sua personagem.

Propostas de alteração/ Adaptações:

Se foi utilizado papel normal na parte anterior, é aconselhável manter a forma anterior para não confundir os participantes ao apresentar uma nova forma do mesmo exercício. A tarefa do facilitador é apresentar este exercício como uma continuação da parte anterior com o mesmo título.

OBJETIVOS	MATERIAIS	LOCAL
Planear medidas específicas a implementar durante o ano	Tesouras Marcadores Fitas decorativas Jornais Cola Papel A3	Sala com secretárias e cadeiras

Descrição:

Os participantes são convidados a criar os seus mapas de sonhos para o próximo ano. Podem utilizar recortes de jornais, autocolantes ou fazer eles próprios desenhos para ilustrar cada sonho. Para ajudar o processo, o facilitador pode fazer perguntas de apoio aos participantes:

- Quais são os vossos interesses que valeriam a pena desenvolver? Que cursos ou formações gostariam de fazer?
- O que é que querem experimentar?
- Que hábitos gostariam de introduzir na vossa vida e de quais se deveriam livrar?
- Há pessoas que gostariam de conhecer ou com quem gostariam de colaborar?

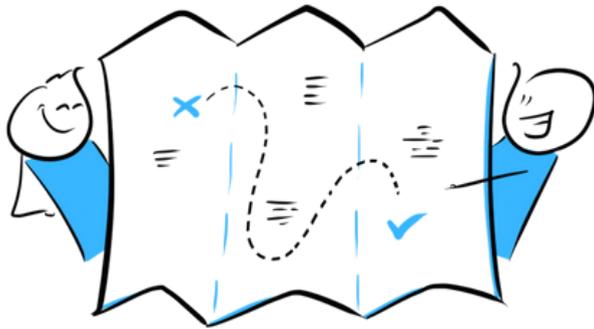
Os interessados podem apresentar o seu trabalho no fórum do grupo. Os participantes levam consigo os mapas de sonhos criados. Podem pendurá-los num local visível para se lembrarem dos seus sonhos para o próximo ano e para os motivar a agir.

Análise:

- "O que aprendeu sobre o processo de atingir objectivos em termos de desenvolvimento pessoal? Qual é o seu algoritmo pessoal de mudança?"
- "Imagine que tudo o que escreveu neste mapa de sonhos já está realizado. Como é que é a sua vida? Descreva o seu dia de sonho a partir desta vida de sonho."

Dicas para os facilitadores:

Para apresentar os seus trabalhos, os participantes também podem trabalhar em pares, isto quando quando a apresentação demorar muito tempo e existir um elevado número de participantes.



RESULTADOS após a fase de testes

ITÁLIA:

O CEIPES conduziu a fase de testes do programa de desenvolvimento pessoal juvenil Mentoring Life em Palermo, Itália, envolvendo mais de 100 jovens (aproximadamente 107) divididos em três grupos com idades entre 16 e 18 anos. O programa foi facilitado por 10 mentores formados após a formação internacional em Beja. Notavelmente, 28 dos participantes vieram de áreas rurais, enfrentando desafios distintos associados às suas localizações geográficas. Para acomodar as diversas origens dos participantes, o CEIPES organizou workshops para os dois primeiros grupos em sua sede, ao mesmo tempo que optou por um local mais próximo da localidade dos participantes rurais, perto de Palermo, para o terceiro grupo, com o objetivo de aliviar os desafios de viagem.

Ao longo do programa, os mentores recolheram informações sobre os participantes, tanto no início como no final do programa. O feedback dos participantes revelou uma fase inicial de apreensão seguida de significativo prazer com o curso. Os principais temas expressos pelos participantes incluíram 'comunicação', 'autocuidado' e 'respeito'. Reconheceram o valor educativo do programa, notando o seu impacto positivo nas suas vidas e comunidades. Em particular, o módulo sobre planeamento de carreira teve grande repercussão entre os participantes à medida que navegavam nos seus caminhos futuros.

Alguns participantes envolveram-se ativamente na gravação de tutoriais em vídeo, ilustrando uma mudança motivacional entre pares e demonstrando a influência do programa no desenvolvimento pessoal. Eles decidiram voluntariamente participar nesta mudança motivacional entre pares e, em alguns casos, foi a evolução natural do programa de desenvolvimento pessoal. Os jovens tornaram-se, de facto, catalisadores da mudança positiva promovida pelo programa Mentoring Life nos seus 3 temas principais: estilo de vida saudável, resolução de problemas e pensamento crítico e planeamento de carreira. No geral, tanto os mentores como os participantes expressaram satisfação com os resultados do programa e com o feedback recebido.

ESPANHA:

ASPAYM CyL colaborou com o I.E.S. Eras de Renueva e Colégio Divina Pastora, ambas escolas da cidade de León, para a realização das sessões de testes, nas quais participaram mais de 180 jovens (entre 13 e 16 anos).

Graças ao “Programa Mentoring Life – Desenvolvimento pessoal”, estes jovens envolvidos trabalharam e desenvolveram competências transversais para lidar com os diferentes desafios e mudanças da vida, para compreender melhor como gerir e resolver problemas, e também para manter a sua capacidade mental, física, bem-estar emocional e relacional, como objetivo de alcançar um estilo de vida totalmente saudável.

O feedback recebido pelos referidos mentores foi muito positivo, destacando que, embora em alguns casos tenha sido difícil para eles envolverem os jovens, acabaram por criar um clima de segurança e confiança entre eles, baseado no respeito e na comunicação adequada.

No que diz respeito aos 3 temas abordados neste projeto e trabalhados nesta fase de testes, é de salientar que quase todos os adolescentes já tinham uma boa base teórica sobre um estilo de vida saudável, em termos de nutrição e atividade física, mas não no que diz respeito à saúde mental, saúde emocional e relacional.

Uma coisa que quase todos os mentores sublinharam foi a importância de dois temas específicos: o planeamento de carreira, que a maioria dos jovens que participaram nas sessões de testes admitiram que precisavam, pois não tinham começado a pensar nos seus planos de carreira até serem apresentados a este assunto; projeto; e resolução de problemas, que os professores e tutores destes jovens comentaram ser o “assunto inacabado” de muitos participantes. De facto, algo a ter em conta é que, após as sessões realizadas com os jovens, alguns destes professores contaram-nos que puderam observar uma mudança na abordagem aos problemas e conflitos dos adolescentes nas suas salas de aula, em um caminho mais resoluto e saudável para si e para os outros.

Como conclusão e relativamente ao feedback recebido tanto pelos mentores como pelos pupilos (e também pelos professores e tutores que participaram nas sessões da fase de testes), pode-se dizer que a fase de testes do “Mentoring Life - Programa de desenvolvimento pessoal” foi um sucesso. na Espanha.

POLÓNIA:

Pedimos a ambos – mentores que conduzem oficinas para grupos de jovens durante a fase de testes e aos próprios participantes comentários e opiniões sobre os exercícios acima.

Os mentores que conduzem os workshops indicaram que os exercícios que propomos são diversos, agradáveis, atrativos para os participantes e fáceis de realizar por eles. Após completá-los, os participantes puderam indicar facilmente a mensagem que carregavam. Ao mesmo tempo, os exercícios podem ser facilmente modificados para atender às suas próprias necessidades e às necessidades do grupo com o qual o mentor está trabalhando atualmente. Os mentores também chamam a atenção para o fato de que alguns exercícios exigiram mais tempo de planeamento para implementação em faixas etárias mais jovens. Eles também recomendam a realização de um jogo energizante para quebrar o gelo ou uma atividade de formação de equipe antes de iniciar o programa, caso os participantes do grupo não se conheçam.

A grande maioria das pessoas que participaram nos workshops (pessoas com idades compreendidas entre os 14 e os 29 anos em vários grupos) classificou os exercícios como interessantes e divertidos. As instruções que receberam dos formadores também foram claras na grande maioria dos exercícios. Sabemos também pelos relatos dos participantes que a participação no programa permitiu-lhes, por exemplo, analisar o seu entorno, coisas que são importantes para eles, ou mesmo os valores que professam na vida. Os participantes compartilharam com entusiasmo suas impressões sobre as oficinas e indicaram seus exercícios favoritos dos quais mais se lembravam.

ROMÊNIA:

O Instituto Gamma implementou a metodologia de desenvolvimento pessoal Mentoring Life na Roménia, tendo como público-alvo 100 jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 30 anos. A primeira fase do programa piloto foi a formação de mentores e, tendo em conta a grande rede de psicoterapeutas da comunidade Gamma, optámos por seleccionar mentores de todo o país, onde existissem jovens trabalhadores competentes, interessados em aplicar esta metodologia. Devido a esta razão pela qual o grupo-alvo era constituído por jovens de Iasi, Campulung Moldovenesc, Neamt, Bacau e Bucuresti. Mentores, animadores juvenis e psicólogos têm organizado uma série de 5 workshops presenciais. Todos os 3 temas foram abordados e o feedback dos participantes foi positivo, com particular atenção ao futuro e como melhorar o seu plano de vida de forma saudável.

O feedback dos mentores relativamente a este programa de desenvolvimento pessoal e o impacto observado nos jovens centraram-se principalmente na acessibilidade e adaptabilidade dos exercícios, juntamente com a informação útil do manual (que usei para criar diversas apresentações de sessões, planilhas ou anexos). No geral, o tema mais interessante para o grupo-alvo romeno era um estilo de vida saudável e planeamento para o futuro, seja saúde, relacionamentos ou carreira. A especificidade deste projecto, nas sessões de experimentação, foi o efeito criado pela metodologia de mentoria em termos de atitudes: jovens provenientes de contextos difíceis (tanto do educativo e social) revelaram-se mais descontraídos do que nos workshops habituais, mais abertos a discussões e partilha entre si e muito mais dispostos a criar uma relação especial com o seu mentor, baseada na confiança e no respeito.

PORTUGAL:

Durante o mês de maio de 2023, realizou-se em Oeiras (Portugal) o LTTA (Learning, Teaching, Training, Activity), no qual participaram 4 mentores de Compacting. Os 4 mentores organizaram 3 sessões online diferentes (4 horas cada) para os mentores nos dias 16, 17 e 18 de outubro de 2023, onde partilharam os conhecimentos, exercícios e experiência com outros 6 jovens trabalhadores (os mentores), proporcionando-lhes formação prática sobre o papel dos mentores. O projeto teve como objetivo promover e suportar transformações à escala individual e social, envolvendo o cultivo do pensamento crítico e da capacidade de resolução de problemas, o que poderia ser alcançado através da adoção e manutenção de um estilo de vida saudável (que se refere ao bem-estar físico, mental, emocional e relacional). Da mesma forma, implicou planejar estrategicamente a jornada educacional e profissional. Durante os meses de novembro e dezembro de 2023 e janeiro de 2024, a Compacting acolheu diferentes sessões de workshops sobre os temas estilo de vida saudável, planeamento de carreira e pensamento crítico e resolução de problemas, envolvendo 100 jovens (15-25 anos).

Os mentores portugueses realizaram 3 sessões de 4 horas focadas em todos os diferentes temas. Foram 3 grupos principais: o primeiro grupo composto por 40 participantes, o segundo e o terceiro grupo composto por 30 participantes cada. Todas as atividades decorreram na região do Alentejo, no Sul de Portugal. A Compacting envolveu diferentes jovens que enfrentavam vários desafios como geográficos, económicos e culturais: o p

arceiro português queria proporcionar a estes grupos-alvo este tipo de oportunidades formativas e de mudança de vida.

A fase de testes apresentou uma oportunidade valiosa para os jovens participantes. Para muitos deles, foi a primeira oportunidade de participar em programas de formação que utilizam metodologias não formais, diferentes daquelas a que estão habituados.

Todos os mentores envolvidos na organização dos workshops já tinham experiências anteriores de trabalho com jovens. Este aspecto, juntamente com a formação em que participaram antes de iniciarem a fase de testes, contribuiu para o desenvolvimento de uma fase de testes construtiva, dinâmica e inspiradora (com base no feedback recolhido).

Todos os mentores sublinharam como os jovens participaram ativamente ao longo das sessões. Para além do papel desempenhado pela abordagem não formal dos workshops e pela preparação e empatia dos mentores, outro aspecto fundamental foram, sem dúvida, os temas do projeto.

O tema estilo de vida saudável, aliado ao planeamento de carreira, ao pensamento crítico e à resolução de problemas, são competências fundamentais na vida de cada um de nós. Ter tido a oportunidade de refletir sobre a sua importância durante as diversas sessões ministradas foi inestimável e teve um grande impacto no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

A Compacting tem a satisfação de ter tido a oportunidade de participar nesta fase de testes, que se revelou muito produtiva, inspiradora e certamente impactante na vida de todos os atores envolvidos.

INSTITUTO GAMMA

O objetivo do Instituto de Investigação e Estudo da Consciência Quântica - Instituto Gamma, é a promoção, desenvolvimento, investigação e iniciativa de actividades no campo da psicologia, psicoterapia e saúde mental. O Gamma dirige-se a estagiários, crianças e especialistas internacionais através de programas de formação, workshops, serviços psicológicos, aconselhamento e cooperação internacional.



CEIPES

O CEIPES - Centro Internacional para a Promoção da Educação e do Desenvolvimento é uma organização sem fins lucrativos fundada em 2007 e sediada em Palermo, Itália. O CEIPES tem experiência em educação, transferência de inovação e gestão de projetos em diferentes programas europeus que abordam a educação e a capacitação de diferentes grupos-alvo, de jovens a adultos, de mulheres a desempregados, migrantes e grupos desfavorecidos.



IAiRS

IAiRS - "Instituto de animação e desenvolvimento social", a ONG de Lublin que trabalha desde 2012. Através de ações, tentamos iniciar e apoiar actividades que visam o desenvolvimento harmonioso de grupos e indivíduos, com base em valores e cidadania e pró-social. Para o efeito, procuramos identificar os desafios que surgem com as mudanças e as necessidades da sociedade. Respondemos a estes recorrendo a métodos de educação não formal, formando as competências necessárias para participar de forma ativa e responsável na realização das suas potencialidades no domínio pessoal e profissional.



FUNDAÇÃO ASPAYM Castilla y León

A Fundação ASPAYM Castilla y León iniciou a sua atividade em 2004 em Castela e Leão. Os seus principais objetivos são promover a autonomia, a igualdade de direitos e de oportunidades e aumentar a qualidade de vida das pessoas com deficiências físicas, permitindo-lhes uma integração social significativa. ASPAYM CyL tem um departamento de juventude centrado em atividades com jovens. Este departamento é um membro ativo do Conselho Regional da Juventude de Castela e Leão, e também faz parte do Conselho Permanente da Juventude da Província de Valladolid, onde a ASPAYM é membro da direção.



COMPACTING

A Compacting é uma plataforma de empowerment para quem procura adquirir ou melhorar competências pessoais e/ou profissionais para se desenvolver como cidadão, pessoa e ser humano. O foco é promover e apoiar o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais através de serviços de consultadoria e formação em áreas como: educação, cultura, desporto, saúde integral e bem-estar a nível nacional e internacional. O público-alvo da Compacting são instituições, organizações e empresas, públicas e privadas, nacionais e internacionais, assim como indivíduos e grupos.



ESTE CONJUNTO (TOOLKIT) DE FERRAMENTAS É
COMPLEMENTADO PELO PRINCIPAL RESULTADO DO
PROJECTO, O GUIA DO MENTOR DE JOVENS. AMBOS
PROCURAM MELHORAR AS CAPACIDADES DO
PROJECTO DOS TÉCNICOS DE JUVENTUDE PARA
ORIENTAR OS JOVENS DURANTE O PROCESSO DE
MUDANÇA. ESTES ABORDAM A NECESSIDADE DE UMA
ORIENTAÇÃO CLARA, A COMPREENSÃO DA DINÂMICA
DE MUDANÇA PÓS-PANDÉMICA E MEIOS EFICAZES
PARA MANTER O ENVOLVIMENTO DOS JOVENS.

