

# AS NOSSAS EMOÇÕES

# SÃO IGUAIS

# INCLUSÃO ATRAVÉS DA ARTE



**“Viver sem sentir  
é como ver sem  
observar”** - *Kamilla Tolno*

**02** Sobre o Projeto

**06** Sobre as Organizações

**09** Dicas para facilitadores quando lidam com temas como as emoções

**10** Impacto nos participantes através do feedback dos formadores

**11** Impacto nas organizações

**15** Passo a passo das sessões

# Palavras Chave

Conexões  
Educação  
Comunicação  
Inteligência  
emocional  
Expressão  
através da arte  
Desenvolvimento  
pessoal  
Valores

Alinhamento  
do corpo e da  
mente  
Auto-retrato  
Emoções  
Bem-estar  
Fotografia  
Inclusão  
Educação não  
formal

Arte  
CASEL  
Psicologia  
Desenvolvimento  
emocional  
Evolução  
Autoconsciência  
Oportunidade  
Compaixão  
Empatia

Progresso  
Desafio  
Emoções  
Autoconsciência-  
cialização  
Conexões  
Competências  
de relaciona-  
mento  
Objetivos

Melhoria  
Colaboração  
Juventude  
Portugal  
Criatividade  
Novos  
participantes  
em Erasmus+

## SOBRE O PROJETO



**Our Emotions Are the Same em poucas palavras**

“Quando falamos sobre as nossas emoções, elas tornaram-se menos complexas e menos assustadoras”. - Fred Rogers

O projeto **“As nossas emoções são iguais: Inclusão pela arte”** procura promover a inclusão social, o empoderamento e a igualdade de oportunidades na juventude, capacitando os jovens para o conhecimento e regulação das suas emoções, através de metodologias de ENF, inspiradas no movimento e na arte.

No sistema educacional formal, ainda existe um excesso de mensuração da inteligência racional por meio de dados quantitativos, desconsiderando o coeficiente emocional e, portanto, as capacidades socioemocionais dos jovens (inteligência emocional), contribuindo para sua exclusão social, principalmente daqueles que têm menos oportunidades. Este projeto visa promover a inclusão social, o diálogo intercul-

tural e o empoderamento dos jovens através de atividades que promovam o autoconhecimento e a autorregulação das suas próprias emoções, utilizando métodos inovadores e participativos inspirados na arte. Como os métodos são baseados na dança e no movimento, a sensibilidade artística dos jovens também é aprimorada.

Neste projeto, cada parceiro desenvolveu as suas próprias sessões com um grupo de jovens locais, e alguns desses jovens tiveram a oportunidade de, em Outubro 2022, se reunir em Portugal com os jovens de todas as organizações envolvidas, para partilhar as aprendizagens que adquiriram até ao momento e implementar uma das suas sessões favoritas...



**O Modelo CASEL**  
**- A nossa inspiração**  
**para este projeto**

As emoções e os sentimentos, que foram durante séculos ignorados e remetidos para um papel secundário à razão, constituem aspectos centrais da regulação biológica e estabelecem uma ponte entre os processos racionais e não-racionais (impulsos e instintos). A palavra "emoção" deriva do latim movere, que significa pôr em movimento. Desta forma, as emoções preparam-nos para agir e servem de guia quando enfrentamos situações e tarefas cognitivamente exigentes ou em contexto de incerteza. Cada emoção tem a sua função e a sua manifestação física, representando diferentes predisposições para a ação.

As **competências socioemocionais** são um conjunto de habilidades desenvolvidas desde a infância, a partir da inteligência emocional. Desenvolvem-se inicialmente através da interação da criança com a família, mais tarde com o grupo de pares e grupos sociais (escola, desporto, entre outros). Referem-se à capacidade que um indivíduo tem de lidar com suas próprias emoções, em se comunicar, em relacionar-se com o outro, sendo um ser socialmente responsável. A aprendizagem das competências socioemocionais revela-se crucial nas fases mais precoces da vida. Estas fases são um processo de aquisição de competências, atitudes, crenças e conhecimentos para identificar e gerir emoções, tomar decisões corretas, comportar-se de forma ética e responsável, desenvolver rela-

ções positivas, e evitar comportamentos negativos. O modelo teórico de aprendizagem social e emocional (SEL), desenvolvido pela Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL, 2012), postula a integração da promoção de competências socioemocionais nas práticas de sala de aula, a modificação do ambiente escolar, políticas escolares, e o envolvimento das famílias e parceiros da comunidade.

De acordo com este modelo, as competências a desenvolver são cinco:

- 1) Autoconhecimento,
- 2) Autorregulação emocional,
- 3) Consciência social,
- 4) Relações interpessoais,
- 5) Tomada de decisões responsáveis.

**Auto-conhecimento**

Ser autoconsciente implica ser capaz de identificar as suas próprias emoções, pensamentos e a sua influência no comportamento, assim como conseguir avaliar as suas qualidades, limitações e ter um sentido de autoconfiança e otimismo bem desenvolvido.

**Autorregulação emocional**

A autorregulação emocional implica ser capaz de regular as próprias emoções, pensamentos e comportamentos em situações diversas. Inclui a gestão do stress, controlo de impulsos, ser capaz de se automotivar, estabelecer, trabalhar e atingir objetivos pessoais e escolares. A autorregulação comportamental permite que o jovem seja capaz de ter os comportamentos adequados às situações e contextos em que se encontra inserido, superando a impulsividade. A supervisão em exagero promove um comportamento ditado pelos outros, o que é prejudicial para o desenvolvimento da autonomia. A autonomia define-se como a capacidade para controlar, lidar e tomar decisões pessoais acerca da vida quotidiana, de acordo com regras, valores e preferências próprias.

**Consciência Social**

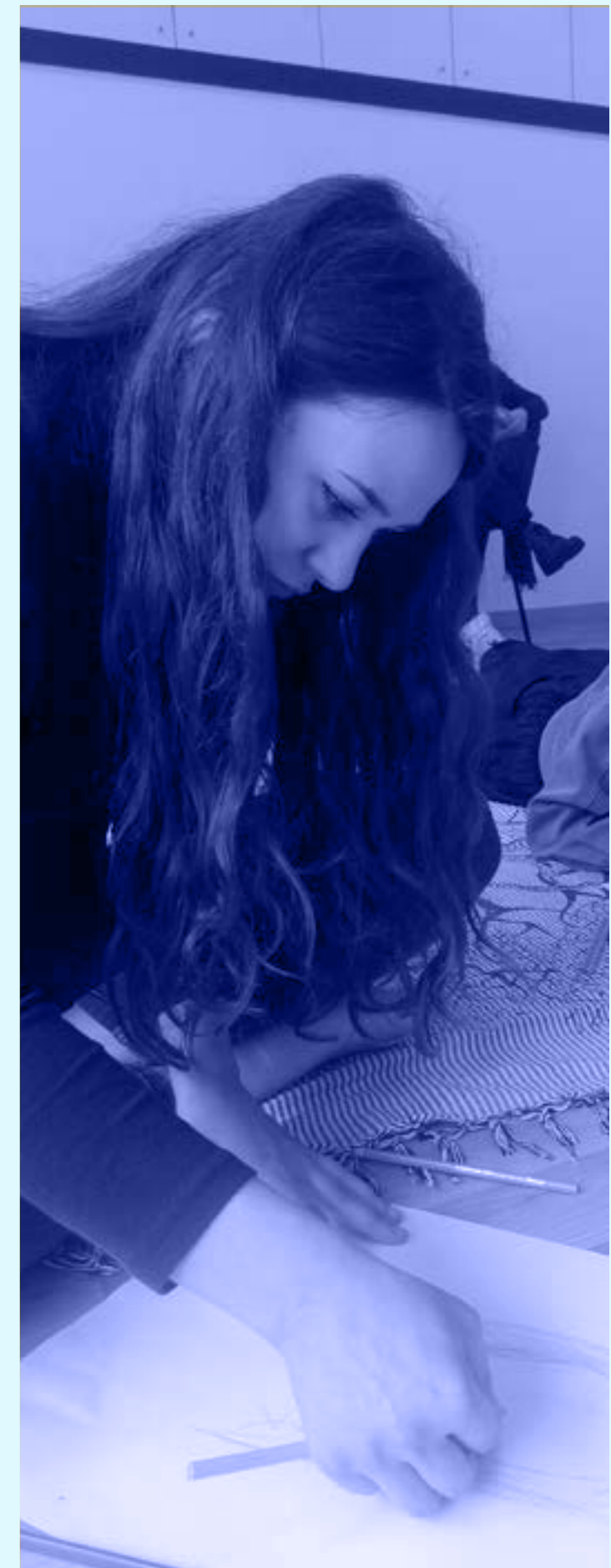
A consciência social implica ser capaz de se colocar na perspetiva do outro e de ter empatia, independentemente da origem e cultura dos outros, implica entender normas sociais e éticas de comportamento e reconhecer a família, a escola e os recursos da comunidade como fatores de apoio.

**Relacionamento Interpessoal**

O relacionamento interpessoal é definido como a capacidade de iniciar e manter relações saudáveis e gratificantes com vários indivíduos e grupos. Esta competência inclui a capacidade de comunicar de forma clara, ouvir ativamente, cooperar com os outros, negociar, resistir às pressões sociais inadequadas (saber dizer não), negociar conflitos de forma construtiva (saber lidar com as críticas), procurar e oferecer ajuda quando necessária, pedir desculpa, saber lidar com o facto de não se sentir aceite num grupo, saber utilizar um estilo de comportamento assertivo.

**Tomada de decisões responsáveis**

A tomada de decisões responsáveis é definida como a capacidade para fazer escolhas construtivas e respeitáveis sobre o próprio comportamento e interações sociais com base em padrões éticos, preocupações com a segurança, normas sociais, avaliação realista das consequências das ações, e o bem-estar próprio e dos outros.



# SOBRE AS ORGANIZAÇÕES



## OBJETIVOS

### Geral:

Promover a inclusão social, a igualdade de oportunidades e o empoderamento dos jovens, através de atividades de autoconhecimento e regulação das emoções com metodologias inspiradas na dança, complementares às utilizadas nos sistemas de ensino formal.

### Específico:

1. Promover o diálogo intercultural e promover a tolerância e aceitação da diversidade, nomeadamente através de atividades que permitam conhecer as próprias emoções e reconhecê-las nos outros;

2. Potenciar o espírito criativo e artístico dos jovens através de metodologias inspiradas na dança e atividades que proporcionem a realização um produto artístico (auto-retrato);

3. Contribuir para a qualidade e reconhecimento do trabalho com jovens através da partilha de boas práticas, com enfoque no esperado Curso de Formação;

4. Criar e/ou fortalecer redes de colaboração entre organizações ativas no campo da arte, inclusão social e educação não formal;

5. Aumentar a capacidade das organizações (e dos seus técnicos) de operar a nível transnacional e implementar iniciativas conjuntas destinadas a promover métodos de aprendizagem participativos, alternativos e atractivos.

## Quem somos?

### DCTR (Portugal)

é uma associação cultural que procura democratizar o acesso à arte e formação sobre sustentabilidade e inteligência emocional. A missão da DCTR é desenvolver o potencial humano e trazer benefícios para a comunidade em que cada um está inserido. A maioria dos nossos projetos utiliza a arte como um instrumento para alcançar a inclusão social e o desenvolvimento pessoal de competências socioemocionais.

Queremos contribuir para o desenvolvimento sustentável do mundo, centrando-nos sobretudo no bem-estar das pessoas e na participação ativa dos indivíduos (especialmente jovens) nas causas ambientais.

[www.dctr.pt](http://www.dctr.pt)



### Youth Organisation Veles (Croácia)

é uma organização independente localizada em Zagreb, Croácia, desde 2019. A nossa equipa é constituída por jovens trabalhadores com experiência em educação informal e trabalho voluntário, determinados a promover um ambiente mais aberto e responsável. Abordamos problemas como ecologia, meio ambiente e proteção da vida selvagem, autodesenvolvimento e crescimento pessoal, inclusão social, igualdade de género e direitos humanos, empreendedorismo, desporto e estilo de vida ativo. A nossa missão é promover estas ideias em áreas menos desenvolvidas da Croácia e na Europa através da educação informal. Estamos constantemente à procura de novos parceiros em toda a Europa que partilhem as mesmas ideias e valores.

<https://udrugamladihveles.hr/>



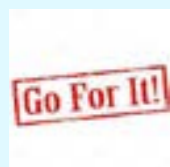


### Go For It (Roménia)

é uma organização juvenil, ONG que visa impulsionar o desenvolvimento da sociedade romena atraindo jovens para uma cidadania ativa e promovendo os valores culturais locais e nacionais. No entanto, a nossa associação promove o diálogo aberto entre os jovens, a circulação interna e internacional da juventude, a educação não formal, a orientação profissional para todos os domínios socioculturais, o envolvimento dos jovens em atividades ecológicas, o apoio à arte e ao desporto.

Outros objetivos da associação são a promoção e desenvolvimento sustentável das comunidades a nível local, regional, nacional, internacional, bem como a identificação e inclusão de jovens com menos oportunidades nas comunidades locais.

A Associação Go for it foi criada em 2019 em Galați por um grupo de jovens com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento social e pessoal da juventude local. Apesar de sermos uma organização muito jovem, o staff principal é muito experiente em ONG e no programa Erasmus+, trabalhando no terreno há mais de 6 anos, com resultados muito bons, em diferentes cargos e departamentos, entre as ONG locais.”



### VšĮ „uMunthu“ (Lituânia),

membro da “Innoved Lietuva”, é uma organização não governamental e sem fins lucrativos que está sediada numa pequena cidade da Lituânia - Varėna e está a trabalhar em toda a região do Sul da Lituânia. Promovemos a integração social dos jovens através de diferentes tópicos, construímos líderes juvenis comunitários e apoiamos os jovens na sua educação não formal e realização profissional no Sul da Lituânia. O objectivo da nossa existência é reforçar e apoiar a auto-realização e tornar-se auto-suficiente na mudança da sociedade da Lituânia e ajudar a combater o grande desemprego juvenil na região e a emigração de jovens de pequenas cidades para viver em grandes cidades ou no estrangeiro. O nosso objectivo é também contribuir para uma maior mobilidade dos jovens e promoção da cidadania activa, do diálogo intercultural, do autodesenvolvimento e do encorajamento da solidariedade entre as pessoas com o objectivo de reforçar a coesão social.

O trabalho que realizamos ajuda os jovens a encontrar o seu caminho na sociedade através de actividades de voluntariado e actividades de aprendizagem não formais que lhes proporcionam competências valiosas. Trabalhamos em diferentes tópicos, principalmente: trabalho voluntário, emprego juvenil, estilo de vida activo e saudável, atenção, bem-estar, inclusão através do desporto, e desenvolvimento de competências transversais dos jovens.

<https://www.innoved.lt/>



### FECE (Bulgária)

é uma ONG sediada em Sófia, fundada em janeiro de 2014. A sua missão é promover, assistir e apoiar o desenvolvimento da cultura, educação, inovação e as qualidades empreendedoras dos jovens e das pessoas com menos oportunidades. A FECE promove a liberdade de expressão cultural, incentiva e organiza iniciativas criativas em diferentes campos da arte, cultura, meios de comunicação social e educação, de forma independente e criativa.

A nossa visão é a de capacitar diferentes comunidades e públicos-alvo através da arte, cultura e educação. A FECE defende a preservação do património cultural entre gerações e o desenvolvimento do diálogo intercultural entre as diferentes camadas da sociedade. A FECE está centrada no trabalho com jovens, por exemplo, aqueles com menos oportunidades. Através de diferentes iniciativas, a equipa já implementou notáveis cursos de formação e intercâmbios juvenis nacionais e internacionais que abrangem temas como empreendedorismo social e cultural, consciência e protecção ambiental, desporto, comunicação intercultural, património cultural, valores humanos comuns e cidadania activa.

<https://foundationece.eu/>



## DICAS PARA FACILITADORES QUANDO LIDAM COM TEMAS COMO O CONHECIMENTO EMOCIONAL



“O conhecimento é apenas um rumor até que esteja no músculo” - Provérbio

Um facilitador tem de ser um mediador e levar os jovens a querer alcançar caminhos que os façam entender a vida em sociedade, com conhecimento das suas histórias, sem negar as suas memórias e resgatando-as continuamente. Tem de ser uma pessoa que reflita, que se questione, revendo e aperfeiçoando a sua prática. Uma característica de grande importância nesta prática é a flexibilidade e capacidade de adaptação.

O facilitador deve criar um ambiente propício à aprendizagem e ser capaz de olhar, ouvir, esperar e intervir apenas quando necessário. Deve assegurar um ambiente desafiante e alegre que promova a autonomia. Deve dar tempo ao jovem, porque cada um tem o seu. Ser paciente, criar um ambiente de liberdade, mas não permissivo, um ambiente onde os limites são feitos em conjunto.

Aqui estão algumas dicas dos facilitadores que implementaram o projeto:

- Seguir uma abordagem não hierárquica entre os jovens e o facilitador;
- A aprendizagem está centrada no jovem;
- Ouvir os jovens; eles costumam ter muito a dizer;
- Ser criativo e inovador;
- Ser paciente;
- Considerar cada um como um indivíduo, mesmo que esteja a trabalhar com um grupo;
- Ter tempo e atividades para se conectar com o grupo;
- Ajustar constantemente os métodos ao grupo;
- Prestar atenção à comunicação não verbal dos jovens;
- Ser enérgico;
- Confiar no processo e ser criativo na implementação adaptada à situação específica;
- Criar um ambiente de grupo seguro.
- Investir tempo na construção de um terreno comum para todos os envolvidos nas sessões.

## O IMPACTO NOS PARTICIPANTES SEGUNDO O FEEDBACK DOS FACILITADORES



“Os jovens são grandes imitadores. Por isso, dêem-lhes algo bom para imitar”.

De uma forma geral, houve uma melhoria da autoconfiança e consciência dos jovens e o grupo melhorou gradualmente as suas capacidades de relacionamento. Aqui estão as diferenças que os facilitadores notaram, nos jovens, ao longo das sessões:

- Ouvem-se mais uns aos outros;
- São mais autoconscientes e autoconfiantes;
- Perceberam que outros, por vezes, também têm dificuldade em gerir os seus sentimentos;
- Têm mais interesse no tema da inteligência emocional, devido à experiência positiva que os levou a ligarem-se uns aos outros;
- Estão a aceitar e a respeitar mais opiniões alheias;
- Aprenderam que não há más emoções;
- É agora mais fácil para os jovens saírem das suas zonas de conforto e experimentarem coisas novas;

- Tornaram-se mais ativos e cooperantes;
- Melhor comunicação;
- Mais empatia;
- Sentem-se mais compreendidos porque tiveram a oportunidade de partilhar os seus medos, frustrações e sonhos;
- São mais capazes de reconhecer as emoções em si e nos outros;
- Compreendem que todas as emoções são importantes e necessárias e estão frequentemente relacionadas umas com as outras;
- Aprenderam a observar a linguagem corporal dos outros;
- Há uma sensação de expansão do vocabulário com o qual definem suas emoções;
- Escolher lugares diferentes, se possível, para desenvolver as atividades. Ajuda a ser mais criativo se as sessões não forem feitas sempre no mesmo local e/ou se algumas delas forem feitas em locais diferentes.



## IMPACTO NAS ORGANIZAÇÕES



**O que nós, enquanto organização, aprendemos com experiências não formais como essas?**

Como organizações que proporcionam experiências de educação não formal, aprendemos que, na maioria das vezes, os jovens já dispõem a predisposição necessária para fazer face a novos desafios, necessitando apenas de um ambiente que apoie a sua luta intrínseca pelo crescimento. A educação não formal proporciona este ambiente de descoberta, exploração e criatividade. Podemos dizer que, com este projeto, concluímos que os jovens sentem que não têm ninguém com quem partilhar as suas emoções ou não conhecem a forma adequada de as partilhar; pelo que um pouco de encorajamento e o ambiente adequado é suficiente para que se abram.

Este projeto permitiu-nos, enquanto organizações, estar mais confiantes no nosso trabalho e essa confiança vem com a experiência, tentativa e erro, independentemente da quantidade de documentos que lemos de antemão.

Para alguns técnicos de juventude, esta foi a primeira vez que desenvolveram um projeto de longa duração, pelo que lhes permitiu que se relacionassem mais profundamente com os jovens e que pudessem explorar novos caminhos profissionais.

Este projeto também apresentou aos parceiros a estrutura CASEL, novos energizadores, novas metodologias e novas atividades.

Especificamente para a DCTR, coordenadora do projeto, este projeto contribuiu para que os técnicos de juventude e facilitadores sejam cada vez mais capazes de ajustar facilmente a metodologia às diferentes idades e grupos e mais capazes de gerir projetos internacionais, projetos de média dimensão e sessões/projetos relacionados com o conhecimento emocional.

**“A aprendizagem pode, por vezes, ser um caminho, mas será sempre um horizonte.”** -Nicolae Iorga

## ANEXOS

### O nosso modelo de aprendizagem

Este foi o modelo que criámos e melhorámos. Podem considerá-lo como um ponto de partida e usar esta tabela (se quiserem) para planearem as suas sessões em pormenor. Aqui está uma versão editável da tabela para que a possam copiar e utilizar

[Table sessions\\_OEAS.docx](#)

#### Notas:

- Cada sessão está pensada para ter a duração de 1h-1h30, pelo que poderão ajustar as atividades sugeridas;
- As sessões seguem a estrutura CASEL (autoconsciência emocional, autogestão, consciência social, capacidade de relacionamento e tomada de decisão responsável);
- As sessões 15 e 16 pretendem explorar as aprendizagens dos jovens, pedindo-lhes que façam um auto-retrato com base nos seus valores fundamentais e na forma como se vêem a si próprios. No entanto, se acharem que o grupo com quem se encontram a trabalhar não beneficiará desta atividade (às vezes os jovens podem não ver claramente como as suas aprendizagens se conectam a esta atividade ou ter algumas dificuldades em praticar esta forma específica de arte), podem retirar estas atividades ou substituir por outras mais adequadas.

# ESTRUTURA

Competências a desenvolver

SESSÃO NR.1

## Apresentação

- Identidade
- Comunicação
- Auto estima

**\_Aquecimento/energizers:** 15 min;

**\_Apresentação do projeto e atividades.**

**\_Referir o auto-retrato no final dos Eventos Locais e da Mobilidade Mista;**

**\_Questionário;**

**\_Conhecer/ dinâmicas de grupo durante a apresentação do tema:**

Em roda, o facilitador começa por dizer o seu nome e uma qualidade. Em seguida, todos os participantes se apresentam (nome e qualidade). O facilitador deve apontar o que cada um diz. Em seguida, o facilitador diz as qualidades que foram ditas pelos participantes, aleatoriamente, em voz alta e os que se identificam com essa qualidade, têm que se levantar.: 20 minutos.

**\_Aquecimento/energizers:** 15 min;

**\_O par brinca com as emoções:**

5 pares são formados e cada um recebe uma emoção básica (alegria, tristeza, raiva, nojo e medo). O par deve escolher um som para expressar esta emoção (por exemplo, para alegria, riso muito alto), e um dos pares vai manter os olhos fechados. A pessoa que mantém os olhos fechados tem de procurar, através desse som, o seu par. A pessoa sem olhos fechados vai fazendo o som e move-se pelo espaço, fugindo do seu parceiro. O jogo termina quando o facilitador faz um sinal previamente acordado, e as pessoas sem olhos fechados param no mesmo local até que os seus pares os encontrem: 20 min;

**Prepare os materiais a utilizar no início de todas as sessões:**

5 grupos e 5 folhas (A3), uma para cada emoção básica. Rodar as folhas entre os diferentes grupos, de forma a que todos os jovens colaborem em cada um deles: 15-20 min;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 15 min.

SESSÃO NR.2

## Auto-conhecimento emocional:

- Comunicação
- Emoções (Entender as emoções básicas)
- A atenção e a necessidade de ouvir o outro

Competências a desenvolver

SESSÃO NR.3

## Auto-conhecimento emocional:

- Conectar as emoções básicas à linguagem corporal
- Emoções (Perceber as emoções básicas)

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolher as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min;

**\_Caminhar pelo espaço:**

Ir modificando as velocidades e o tipo de movimento. Rápido, lento, muito rápido, muito lento, normal. Adicionar emoções: caminhar feliz; andar triste; andar com raiva. Agora junte os dois: andar feliz muito rápido; andar triste muito rápido...: 15 min;

**\_Relação entre diferentes partes do corpo e emoções (Como estão as minhas mãos quando estou triste?):**

O grupo escolhe uma parte do corpo, por exemplo, o pescoço. Deixe os alunos mostrarem movimentos que podem ser feitos com o pescoço. Pergunte novamente quais emoções eles conhecem das sessões anteriores. Em seguida, pergunte como aquela parte do corpo se move quando estão "tristes", "felizes", etc. Faça o mesmo com outras partes do corpo: 15 min;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

SESSÃO NR.4

## Autorregulação Emocional

- Emoções
- Autorregulação
- Resolução de problemas

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Reflexão sobre as experiências:**

Recognize emotions by remembering and describing an emotion. Reconhecer as emoções através da recordação e descrição de uma experiência emocional. Compreender as causas e consequências de diferentes emoções. Por exemplo: Está numa fila de espera há meia hora para ir à cantina. Um amigo tenta antecipar-se a si quando vai entrar. Como é que se sente no seu corpo? O que é que pensa? O que está a fazer nesta situação? Que consequências isso trará?: 40 min;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 15 min.

Competências a desenvolver

## SESSÃO NR.5

**Autorregulação**

- Auto-controle
- Consciência Social
- Respeito
- Regras Sociais
- Desenvolver a capacidade de controlar impulsos e pensar antes de agir

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Compreender experimentalmente o que é o stress e como lidar com ele:**

Fazer grupos de 4 jovens. Um deles desenhará com base nas instruções dadas por outro jovem (ler a partir de uma folha). Falar separadamente com os dois outros jovens de cada grupo e explicar-lhes que vão fazer barulho e tentar distrair quem vai desenhar. Reflectir sobre o quão bem eles foram capazes de executar as instruções. Reflectir sobre como se sentiram, que sensações corporais sentiram, e como se comunicaram com o parceiro do grupo: 20 minutos;

**\_SONHOS E FRUSTRAÇÕES:**

A cada jovem é pedido que escreva um sonho que tenha, algo que realmente gostaria de ver concretizado. Cada jovem deve escolher uma emoção associada à realização desse sonho.

Depois, pede-lhes:

- se isso acontecesse, como se sentiriam?
- e se isso não acontecer, como se sentirá?
- o que é que vão fazer para se sentirem melhor?" 15 min

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Mindfulness (sons):**

pedir aos jovens que se sintam à vontade e fechar os olhos. Deixe-os saber que ficarão em silêncio durante 2 minutos, tentando identificar os vários sons que ouvem. Depois destes 2 minutos,

Competências a desenvolver

## SESSÃO NR.7

**Cosciência social**

- Empatia

peça a cada um que escreva o que ouviu e, no final, cada um partilha com o grupo o que ouviu: 10 min;

**\_Mindfulness guiado:**

Os jovens voltam a sentir-se confortáveis, como desejam, e deve fechar os olhos. Depois, o facilitador deve dar uma indicação para tentar controlar os pensamentos, concentrando-se no que vai dizer. Não há mal nenhum se surgirem outros pensamentos; é normal que isto aconteça a alguém que não pratica a atenção regularmente. Pedir atenção à respiração, ao ar que entra e sai (respirar profundamente). Depois, pedir atenção às mãos (como se sentem as minhas mãos: estão quentes? frias? ásperas?). Mexer para o pescoço (como me sinto? estou tenso? em caso afirmativo, porque não relaxar os músculos?). Pausa por alguns momentos entre as indicações e no final da última indicação. Finalmente, pedir-lhes que reabram suavemente os olhos e partilhem o que sentiram: 15 min;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Balão e Palito:**

Todos os participantes têm um balão e um palito. São dadas instruções para proteger o balão e guardá-lo até ao fim sem rebentar (implicitamente induz a ideia de ter de picar o balão do outro, quando não é necessário). No final, fazer uma pequena reflexão sobre o assunto, porque a maioria dos jovens vai sentir a necessidade de rebentar o balão do outro: 10/15 min;

**\_Forasteiros:**

Alguns participantes voluntariam-se para ficar de fora. O resto do grupo deve ser dividido em grupos mais pequenos, de acordo com critérios seleccionados pelos próprios participantes. Por exemplo, cor do cabelo, cor dos olhos, etc. As pessoas que ficaram de fora são então chamadas a voltar e, sem falar umas com as outras, escolhem o grupo a que pertencem. Colocam-se à frente deste, sem se misturarem. Depois, cada um explica porque esco-

## SESSÃO NR.6

**Autorregulação**

- Auto-controlo
- Consciência do corpo

Competências a desenvolver

Iheu aquele grupo, e só pode juntar-se se tiver atingido a característica, mesmo que o grupo seja o correcto.

Para mudar os participantes que ficam de fora e tornar as características difíceis (por exemplo, passar do físico para o psicológico): 15/20 min.

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Espelho:**

Os jovens formam pares e frente a frente um deles faz movimentos e o outro imita-o. Depois trocam de papéis. Trocam de pares pelo menos uma vez: 15-20 minutos;

**\_Olhar pelos olhos do outro:**

Descrever uma cena/objecto do ponto de vista do par que está do lado do outro;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Cadeiras ao contrário:**

Colocar as cadeiras em círculo. O grupo inteiro circula à volta das cadeiras até a música parar (ou outro sinal de despertar). Nessa altura, todos os membros do grupo devem subir e levantar-se nas cadeiras. Na fase seguinte, uma cadeira é retirada e, na paragem da música, alguns são deixados de fora. Este elemento é então convidado a subir também para a cadeira de outro. O pro-

Competências a desenvolver

cesso é repetido retirando outra cadeira e convidando aqueles que ficam de fora a subir para as cadeiras, mesmo aqueles que já estão ocupados por colegas. Se a dada altura alguém disser que não vale a pena correr porque ninguém perde a cadeira, o facilitador deve salientar que nunca disse que os elementos do grupo seriam excluídos, mas sim as cadeiras. Este assunto será utilizado para o próximo espaço de reflexão. É tempo de lançar um novo desafio alinhado com a nova perspectiva de cooperação. Então, qual será o menor número de cadeiras em que poderão organizar todo o grupo?

**\_Reflexão:**

Sentados num círculo, discutir como estamos condicionados por uma forma competitiva de viver os desafios, transpondo-os para situações do dia-a-dia. Explorar o momento em que, na actividade, se realiza a transição da competição para a cooperação e o que mudou na abordagem ao desafio: 20/30 min;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Conductor:**

Formam-se pares; um dos jovens está com os olhos vendados (o carro) e o outro é o motorista. O objetivo é que cada motorista dirija o seu "carro" sem falar (o carro não sabe quem é o motorista). Dar estas indicações ao "carro" e aos "motoristas": um toque para ir; retire a mão para parar; um toque para a esquerda para ir para a esquerda, um toque para a direita para ir para a direita; dois toques seguidos para fazer o carro andar mais rápido. Depois disso, os motoristas trocam entre outros motoristas e os carros mantêm. Após esta segunda volta, os condutores têm a oportunidade de ser os carros e vice-versa. No final, discutir quem pensam que os conduzia mais cedo e porquê e como se sentiam: 20-30 minutos;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

SESSÃO NR.8

Consciência Social

•Empatia

SESSÃO NR.9

Relacionamento Interpessoal

SESSÃO NR.10

Relacionamento Interpessoal

•Empatia

Competências a desenvolver

Relacionamento Interpessoal e tomada de decisões responsáveis

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_TUBARÕES:**

Conte o número de participantes (1 animador incluído: será o capitão) e coloque o mesmo número de cadeiras num espaço amplo da sala (não alinhadas, mas próximas umas das outras). Em seguida, contar a seguinte história: "Um grupo de pessoas decide fazer uma viagem. Escolhem ir de navio para uma ilha paradisíaca. Contudo, um dos dias em que o navio começa a afundar o capitão pede a todos os tripulantes que vão rapidamente para os barcos salva-vidas. Acontece que o mar está infestado de tubarões e ninguém pode colocar um pé ou braço na água."

Explique aos membros da tripulação que eles têm um grande problema para resolver! - Tem de se conseguir colocar todos os barcos salva-vidas, sabendo que: O chão da sala é o mar cheio de tubarões (e a regra é que ninguém pode pôr nenhuma parte do seu corpo no chão);

Cada cadeira é um barco salva-vidas. Quando o animador tem que contar até três, todos devem subir para o barco e ajudar-se mutuamente para atingir o objetivo. O capitão não ajuda a resolver o problema. Colabora, lembrando que ninguém pode sair dos barcos, e precisa de resolver rapidamente este problema, porque tem de verificar se todos os membros da tripulação estão saudáveis e seguros.

A última proposta é colocar-se em ordem alfabética ao longo dos barcos, dizendo em voz alta o seu nome, para confirmar a sua presença. (Os tripulantes, enquanto colocam os barcos em ordem, têm de encontrar a solução de permanecer mais do que um na cadeira enquanto puxam as outras cadeiras para a fila. No final, só pode ser deixado um membro da tripulação por barco).

**\_Reflexão:**

Este Jogo visa aumentar a competência individual e colectiva na resolução de problemas e promover o sentimento de auto-eficácia, através da cultura de inter-colaboração do grupo e de interação: 25 min.

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

Competências a desenvolver

Relacionamento Interpessoal e tomada de decisões responsáveis

SESSÃO NR.12

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Team building:**

equipas de 3 pessoas. Cada equipa tem tarefas a realizar em 30 minutos, assegurando que todos as fazem. Um membro da equipa está vendado, outro usa tampões para os ouvidos, outro tem os braços amarrados e só aquele que tem os braços amarrados pode falar. Dar-lhes as seguintes tarefas: manter um balão sempre a flutuar durante os 30 min, passar debaixo de uma mesa (todos eles), pintar um grupo de retratos, dobrar barcos de papel (um por pessoa). Todos precisam de fazer todas as tarefas.

- Questões:
- Como era ter certas deficiências?
  - Funcionou como um grupo?
  - O grupo apoiava-se uns aos outros?

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

SESSÃO NR.13

Relacionamento Interpessoal e tomada de decisões responsáveis

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

\_Dividir os participantes em grupos de 4 ou 5 pessoas. Dar a cada grupo uma lista de 10 itens aleatórios. Depois diga-lhes que se encontram num cenário apocalíptico e que estão presos numa ilha e precisam de sobreviver lá. Peça-lhes que escolham 5 desses itens, cheguem a um acordo e depois partilhem-no com o grupo: 20 minutos;

**\_Um Nó de Mãos:**

Esta actividade é muito curta e perfeita se quiser juntar a sua equipa e ajudá-los a relaxar. A montagem é muito simples - peça aos participantes para se colocarem num pequeno círculo de frente uns para os outros, depois peça a cada participante para

Competências a desenvolver

estender a mão e segurar a mão de alguém no lado oposto do círculo. Após isto ter sido feito uma vez, peça aos participantes para fazerem o mesmo com a outra mão, desta vez segurando a mão de uma pessoa diferente no lado oposto do círculo. Agora desafie a equipa a desengatar-se sem largar as mãos uma da outra.

Este é um desafio surpreendentemente difícil que requer organização da equipa, comunicação excepcional, e boa liderança, ao mesmo tempo que obriga todos os participantes a envolvem-se.

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Roleplay:**

pedir aos participantes que pensem numa situação de conflito que enfrentaram recentemente. Pode ser uma situação em que tenham sido espectadores, não precisa de ser uma situação que enfrentaram directamente. Depois peça a alguém para ser voluntário, partilhando a história com o grupo. Depois dessa pessoa ter explicado a história, será possível saber quantos participantes são necessários para a encenação. Depois, os voluntários devem representar a cena de conflito descrita, e os restantes actuam como o público e podem intervir a qualquer momento, dizendo para parar e explicando como as "personagens" se devem comportar a fim de resolver o conflito. Fazer este processo com 3 ou 4 jovens diferentes no total: 30 minutos;

**\_Reflexão e voltar à calma:** 10-15 min.

Competências a desenvolver

SESSÃO NR.15

Auto-retrato

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

\_ Iniciar o processo do auto-retrato: pedir aos jovens que se definam a si próprios em 3 palavras. Depois pergunte-lhes quais são os seus 3 valores fundamentais (podem procurar informações na Internet se necessário, ou dar-lhes um papel com uma lista de valores). Tendo isto em mente, eles devem começar a desenvolver o seu auto-retrato. Deixar claro que não é uma selfie, mas sim um auto-retrato, para que possa ser uma fotografia tirada por outra pessoa. Mostre-lhes exemplos de auto-retratos famosos, como se segue:

·Van Gogh, Frida Khalo e Normal Rockwell:

<https://mymodernmet.com/wp/wp-content/uploads/2017/04/famous-self-portraits-thumbnail.jpg>

·Mais aqui:

<https://mymodernmet.com/famous-self-portraits/>

No final desta sessão, os jovens podem já ter em mente a imagem que querem tirar. Podem escrevê-la, tentar desenhar as suas ideias, ou mesmo tentar tirar já algumas fotografias. As palavras escolhidas anteriormente (a sua auto-descrição e os seus valores devem ser representados de alguma forma - se não todos, fazê-los escolher pelo menos um de cada - este é também o objectivo para esta sessão) \_ 30 min;

**\_Reflexão:** 10-15 min.

Competências  
a desenvolver

SESSÃO NR.16

**Auto-Retrato**

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

\_Continuar com o processo do auto-retrato: nesta sessão os participantes devem ter os seus retratos feitos e apresentados ao grupo;

**\_Reflexão:** 10 min.

SESSÃO NR.17

**Sessão Final:**

- Reflexão sobre o processo como um todo
- Auto valorização
- Comparação dos resultados iniciais e as expectativas com os resultados atuais

**\_Aquecimento/energizers:** 10 min;

**\_Como é que me sinto hoje? Como é que me sinto normalmente?**

Escolha as emoções do A3 anterior (se possível, estas folhas devem estar presentes ao longo das sessões, por exemplo na parede) e deixar espaço para os jovens falarem das suas emoções se assim o desejarem: 10 min

**\_Questionário:**

Implementar o mesmo questionário que o da primeira sessão, sem deixar os participantes saberem o que responderam antes: 10-15 min;

**\_Avaliação de todo o processo:**

Eventos locais e mobilidade mista: questionário e feedback informal que os participantes podem querer partilhar com o grupo ou com os facilitadores: 10-15 min;

**\_Despedida.**





DC  
TR

*ja*   
Juventude  
em ação



Erasmus+