

Your emotions in prARTctice

Erasmus+ Youth Mobility
2022-3-PT02-KA-
152-YOU-000092751

<https://dctr.pt/your-emotions-prartctice>







O

PROJETO

Os jovens, por estarem ainda em desenvolvimento, estão particularmente mais expostos à doença mental.

Segundo o site da OMS, 1 em cada 7 jovens (13%) sofre de algum tipo de doença mental, incluindo ansiedade e depressão (entre outras razões) como resultado da falta de uma gestão adequada das suas emoções. De acordo com o site dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, o relatório de 2022 demonstra como os jovens foram particularmente afetados pela pandemia de Covid-19 a este nível, evidenciando níveis mais elevados de ansiedade e depressão, devido à incerteza do futuro e à mudança abrupta do seu quotidiano.

Perante a necessidade de contribuir para o bem-estar dos jovens e para os ODS, foi criado o projeto Your Emotions in PrARTctice, que trabalha a inteligência emocional através da NFE e da arte. Este projeto também segue a perspectiva de Daniel Goleman, que ajudou a popularizar o conceito de inteligência emocional.

No total, participaram no Intercâmbio de Jovens 41 participantes de 8 países diferentes: Portugal, Espanha, Roménia, Alemanha, Turquia, França, Polónia e Bulgária. O Intercâmbio decorreu em Ovar, na Pousada da Juventude.

OBJETIVOS

GERAL:

Promover a inclusão social, o empoderamento e o bem-estar dos jovens por meio de atividades de desenvolvimento da inteligência emocional, utilizando a arte como ferramenta.

ESPECÍFICOS:

- Criar dinâmicas para capacitar os jovens e incentivar a participação ativa através da ENF;
- Promover a interculturalidade e o diálogo;
- Sensibilizar as comunidades para a importância do desenvolvimento da inteligência emocional;
- Promover a igualdade de acesso a oportunidades inclusivas e participativas;
- Promover o desenvolvimento e partilha de competências e boas práticas entre as organizações participantes;
- Divulgar os resultados e impactos sociais obtidos pelo projeto com o objetivo de replicar as suas boas práticas noutros contextos sociais;
- Reforçar as parcerias transnacionais entre organizações que trabalham na área da juventude, inclusão social e cultura;
- Dar continuidade ao trabalho que o DCTR tem vindo a desenvolver a nível europeu e pelo qual se entusiasma.





PARCEIROS

ASOCIATIA TINERILOR CU INITIATIVA CIVICA // Roménia

é uma organização jovem, apolítica, ONG que visa impulsionar o desenvolvimento da sociedade romena atraindo jovens para a cidadania ativa e promovendo os valores culturais locais e nacionais. como esporte, música, teatro, dança e pintura.

Mais info em: <https://aticromania.wordpress.com>

Asociación Multideportiva Euexia // Espanha

A Euexia é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 2007 por um grupo de amigos apaixonados pelo desporto. Desde então a associação tem-se envolvido em cada vez mais projetos, tornando-se uma entidade multidisciplinar, sobretudo graças ao grupo humano que trabalha na organização: jovens e pessoas qualificadas e altamente motivadas. Um dos nossos principais objetivos é oferecer aos jovens da nossa região oportunidades de mobilidade a nível europeu: programas europeus de mobilidade (corpo europeu de solidariedade), intercâmbios de jovens, cursos de formação, ofertas de emprego, bolsas de estudo, etc.

Mais info em: www.ameuexia.es

Share Youth Association // Turquia

Como PAYGENCDER (SHARE YOUTH ASSOCIATION), compartilhar é o ato mais sincero que conhecemos. Compartilhar significa paylaşmak em turco e a raiz do compartilhamento é 'PAY'. O principal objetivo da nossa associação neste campo é proporcionar aos jovens oportunidades de se aperfeiçoarem em muitas áreas.

Mais info em: <https://paygenclikdernegi.org/>

Active Women Association // Polónia

A Active Women Association é uma organização não governamental e sem fins lucrativos que promove a inclusão social e o empoderamento de grupos vulneráveis, como jovens, idosos, mulheres e minorias. Promovemos ativamente a tolerância, a igualdade de género e os valores da sociedade civil.

Mais info em: <http://aktywnekobiety.org.pl/about/>

porque sem eles não conseguimos atingir nada!

Rakonto // França

O objetivo desta ONG é promover a diversidade cultural do mundo, eco-transição lógica e ativismo social. A sua principal atividade é a criação de conteúdo de mídia pública, como fotos, vídeos, artigos e outras ferramentas digitais inovadoras para conscientizar os jovens sobre questões ambientais, sociais e culturais, globais e locais. O seu principal objetivo é o de contar as histórias daqueles que lutam por um futuro melhor para inspirar outros.

Mais info em: <https://en.rakontoassociation.org/>

Shelter International e.V. // Alemanha

Shelter International e.V. é uma ONG focada principalmente na participação juvenil, inclusão social, compreensão intercultural e cidadania ativa, para adultos e jovens. Os principais objetivos da Shelter International são: aumentar a participação dos jovens; promover competências interculturais e assim promover a inclusão na sociedade e nos seus subsistemas; apoiar e promover a integração e inclusão dos migrantes, mas também de outras pessoas socialmente desfavorecidas; promover oportunidades de participação de pessoas com menos oportunidades devido a barreiras formais ou informais de acesso; aproximar os jovens dos conceitos de diversidade e inclusão, de forma a quebrar preconceitos e promover o respeito e a tolerância para com as pessoas diferentes e de diferentes origens, mudar estereótipos e, em geral, fortalecer as competências interculturais.

Mais info em: <https://www.shelterinternational.eu/>

FECE // Bulgária

A Fundação para o Empreendedorismo, Cultura e Educação (FECE) é uma organização sem fins lucrativos, com sede em Sofia. A nossa missão é promover, assistir e apoiar o desenvolvimento da cultura, da educação, da inovação e do empreendedorismo dos jovens e das pessoas com menos oportunidades. A FECE promove a liberdade de expressão cultural, incentiva e organiza iniciativas criativas em diferentes áreas da arte, cultura, mídia e educação de forma independente e criativa.

Mais info em: <https://foundationecec.eu/>



ATIVIDADES INTERCÂMBIO DE JOVENS

24-30 maio de 2023



08

Queremos partilhar a nossa **timetable real** (com isto queremos dizer que queremos partilhar a timetable já após a implementação do YE porque, como sabemos, é sempre diferente do “papel” para o mundo real) como uma ferramenta possível para outras ONGs e profissionais. Algumas das

atividades foram inteiramente criadas por nós, outras retiradas de outros projetos em que participámos e outras de outros documentos e instituições. Sempre que tiramos a ideia de um outro documento, mencionamos sempre a fonte. Usem e abusem!

DIA 1

_ O meu nome é e gosto de...

Em grupos de cerca de 5 pessoas, um a um, cada pessoa diz o seu nome e um hobby que tem, representando um movimento desse hobby). Antes de dizer o seu próprio nome e hobby, a pessoa em questão tem de repetir, por ordem, tudo o que foi dito até então. Alguns dos participantes devem mudar de grupo, para garantir que toda a gente tem a oportunidade de repetir o processo com outros participantes.

_ Speed dating

Os participantes desenham um relógio. Em seguida, escrevem os números de 1 a 6, como nas horas do relógio. Depois disso, a ideia é marcar "encontros rápidos" com os outros participantes, escrevendo o nome um do outro na mesma "hora". De seguida, o facilitador pede aos participantes que vão para o encontro da 1h e dá-lhes 2min para falar sobre um tema específico (como música, livros, etc.) Para ficar ainda mais engraçado, ao invés de escolher temas como filmes favoritos, o facilitador pode fazer perguntas engraçadas e profundas para os grupos como "qual é a sua posição favorita para dormir e por quê?" e "quem te inspira mais?"

_ Sente-se se...

O jogo começa com todos de pé. O facilitador indica que os participantes devem se sentar se as respostas às perguntas feitas pelo facilitador forem "sim". Depois de algumas rondas, os próprios participantes podem sugerir e dizer algumas frases.

Discussão sobre a timetable e como o intercâmbio de jovens está organizado, distribuindo tarefas.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Youthpass islands

Atividade adaptada do documento Youthpass Unfolded: Youthpass Islands.

_____ a l m o ç o _____

_ Energizer

Todos em roda sentados em cadeiras. A pessoa que inicia levanta-se da sua cadeira, aponta para outro participante e diz o seu próprio nome. O participante para o qual se apontou deve levantar-se, apontar para outro e dizer o seu próprio nome. Enquanto isso, vão ocupando o lugar da pessoa para a qual apontaram. Este exercício deve ser feito de forma rápida, pois se o participante ainda não tiver saído da sua cadeira, quem lhe apontou o dedo, senta-se ao seu colo.

_Preparar a mente para o dia

Reflexão diária:

“Como me sinto hoje?”; “O que espero do dia de hoje?”; “O que quero melhorar em mim com este YE?”. Os participantes devem escrever num papel e guardar o papel consigo até ao final do projeto.

_O que é inteligência emocional? Qual é a minha relação com a inteligência emocional?

Em grupos, os participantes discutem o que é inteligência emocional. Cada grupo receberá um papel com os 5 aspectos-chave da perspectiva de Goleman sobre inteligência emocional, com 5 espaços vazios em cada aspecto para que os participantes possam preenchê-los com as palavras-chave que associam a cada um. No final, cada grupo apresenta as suas ideias e junta-as numa folha maior no flipchart.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_Introdução ao autoconhecimento

O Eu interior: Vendados, os participantes circulam pelo espaço, sempre que encontram alguém (através do tato) param e dizem algo sobre si (uma preferência, uma qualidade, um objetivo), sem nunca dizer o seu nome (durante cerca de 10 min.). Depois, os participantes partilham com o grupo algumas das coisas que ouviram. Juntos refletem sobre aquilo que cada um disse de si e de que forma isso pode ser trabalhado, melhorado ou mantido.

_Reflexão

Em grupos, todos devem escolher uma cor dos papéis coloridos previamente dados que associam ao sentimento que têm do dia. Todos devem partilhar o porquê da sua escolha com os outros.



DIA 2

_ Energizer: Head's up!

Em círculo, as pessoas olham para o chão. Quando você diz "heads up", eles têm que olhar nos olhos de outra pessoa. Se duas pessoas estão olhando uma para a outra, elas gritam e ambas saem.

_ Reflexão diária:

O que eu espero de hoje? O que posso fazer para ser uma pessoa melhor do que fui amanhã? O que me faz feliz? 2 coisas pelas quais sou grato.

_ Amigo secreto das emoções

Atribuir uma pessoa do grupo a cada participante, ao calhas. A meta de cada participante é então observar esta pessoa durante 3 dias, os seus comportamentos, a maneira como parece sentir-se ao longo dos dias, e no dia da revelação, fazer uma breve descrição do que observou

_ Autoconhecimento

Os participantes recebem imagens de diversos temas (pessoas, casas, utensílios, brinquedos, crianças, árvores, etc, recortadas de revistas, por exemplo). Cada pessoa deve escolher uma imagem que de alguma forma remete à sua história de infância. Depois de cada um ter feito a sua escolha, em grupos, os participantes devem discutir sua escolha e trocar experiências entre si.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Tribos de Emoções

Existem 5 grupos, cada um representando as 5 emoções básicas. Essas são as tribos das emoções, e cada uma tem regras específicas para o seu comportamento. Depois de ter algum tempo para ler suas regras e entrar no personagem, as tribos devem interagir umas com as outras, como se se estivessem a encontrar pela primeira vez.

_ Autoconhecimento: a teoria (flipchart)

_____ a l m o ç o _____

_ Energizer: pick a word and translate it

Cada pessoa tira uma palavra de um saco comum. Depois cada um anda pela sala e fala com uma pessoa de cada uma das nacionalidades e descobre como se diz aquela palavra em cada uma das línguas.



_ Como é que as emoções afetam os meus comportamentos?

Atividade que envolve o conhecimento do corpo. Pensar na forma como ele se expressa perante diferentes situações/emoções:

1- Os jovens andam pelo espaço. O facilitador dá instruções para que eles vão mudando a velocidade e o tipo de movimento: rápido, devagar, muito rápido, muito devagar e normal. Numa segunda fase, são adicionadas emoções: andar feliz; andar triste; andar enraivecido. Por fim, juntar os dois: andar muito rápido triste; andar normal contente, ...;

2- Relação entre as diferentes partes do corpo e emoções: o grupo começa por escolher uma parte do corpo, por exemplo, as mãos. Depois, é pedido que os jovens façam um movimento com as mãos conforme as emoções (como são as minhas mãos quando estou triste? E quando estou feliz? Repetir com diferentes partes do corpo.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Mandala de grupo

Cada grupo tem um A4 com uma parte de uma mandala maior e tem que pintar. No final, os participantes devem resolver o "puzzle" para ver o resultado final.

_ Reflexão

Desta reflexão deve sair uma fotografia que descreva as aprendizagens do dia e/ou o que foi sentido, que deve ser apresentada ao grupo todo.

DIA 3

_ Energizer

É dado um nr e letra a cada um e depois uma pessoa no centro chama uma letra e nr ao calhas. As duas pessoas que têm ou o nr ou a letra têm de se levantar e ser o mais rápido possível a chegar ao centro. A 1ª pessoa a chegar, fica responsável por chamar outra combinação de nr e letra.

_ Reflexão diária:

"O que me deixa calmo?"; "Como fica o meu corpo quando fico stressado?"; "Quando foi a última vez que não me senti preocupado com nada?"

_ Como lidar com o stress e a ansiedade?

Discussão em grupos e, a seguir, cada grupo coloca no flipchart as suas respostas.

_ Episódio "Mindfulness" da série "The Mind, Explained"

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Yoga do riso

(sessão de yoga do riso feita por um dos participantes)

_____ a l m o ç o _____

_ Tempo Livre

DIA 4

_ Energizer:

Cada participante tem um par e eles são separados em 2 grandes grupos. Cada grupo deve fazer um círculo e dançar enquanto a música toca. Quando a música parar, cada um deverá encontrar o seu par e agachar-se. O último par a fazer isso está fora do jogo.

_ Reflexão Diária

O que me motiva? Preciso de outras pessoas para me sentir motivado? Quando foi a última vez que você perguntou sobre o dia deles? 2 coisas pelo qual estou grato

_ Auto-regulação: a teoria (flipchart)

_ Motivation board

Cada participante cria o seu quadro de motivação (numa folha A3, utilizando colagens, desenhos, etc, pede-se aos participantes que coloquem no seu quadro de motivação quais são as coisas que os motivam). Depois de criá-los e em pequenos grupos, os participantes partilham os seus quadros.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Motivação: do intrínseco ao extrínseco

A partir de uma personagem fictícia, os participantes devem escrever a mesma história tendo em conta os diferentes tipos de motivação (da intrínseca à extrínseca)

_____ a l m o ç o _____

_ Energizer: Post-its

Coloque o nome de uma pessoa famosa em um post-it e cole-o na testa de cada participante. Em seguida, dê ao grupo 2 minutos para fazer apenas perguntas de sim ou não e descobrir quem são.

_ Goal Setting

Intimamente relacionado com a motivação está o desenho de objetivos. Os participantes devem, então, pensar num sonho de vida. Posteriormente, devem "desfazer" esse sonho em 3 grandes objetivos que o ajudarão a atingi-lo: um a 5 anos, um a 1 ano e outro a 3 meses.

_ Motivação: a teoria (flipchart)



_ O poder do elogio

Metade do grupo deve estar com os olhos vendados. Quem não está vendado deve elogiar alguém com os olhos vendados. Depois, há uma troca de papéis. Ao final, é feita uma reflexão sobre o exercício e o que ele significou para eles. Como se sentiram no papel dos elogiados e no papel dos que elogiavam.

————— c o f f e e b r e a k —————

_ Empatia - reflexão inicial

Em grupos, os participantes discutem e identificam situações em que ser empático os ajudou a eles próprios e outras em que os prejudicou

_ Reflexão

Desta reflexão deve sair um poema que descreva as aprendizagens do dia e/ou o que foi sentido.

DAY 5

_ Energizer: Howdy Howdy

Os participantes formam um círculo. Uma pessoa anda pelo lado de fora do círculo e toca no ombro de alguém. Essa pessoa anda no sentido oposto ao redor do círculo, até que as duas pessoas se encontrem. Ao encontrarem-se, cumprimentam-se e continuam a correr em direções opostas ao redor do círculo, para ocupar o lugar vazio. Quem perder anda pelo lado de fora do círculo novamente e o jogo continua.

_ Reflexão diária

“Tenho tentado compreender os outros?”; “Consigo facilmente abandonar preconceitos quando conheço alguém novo?”; “O que posso fazer para que as pessoas se sintam mais incluídas e integradas?”

_ Empatia - O Abrigo

Quem levarias para o abrigo subterrâneo? Os participantes são divididos em grupos e têm todos o mesmo exercício para resolver. O exercício é o seguinte: estão numa cidade que começa a ser bombardeada e têm um abrigo subterrâneo onde se podem esconder e proteger. No entanto, só cabem 6 pessoas e existem 12 que querem ir. O grupo deve, em conjunto, decidir quem são os escolhidos. Depois, todos os grupos apresentam as suas resoluções e explicam o porquê da mesma. Tal como é normal, vão aparecer diferentes sugestões. Os participantes devem dizer como foi tomar a decisão em grupo, como se sentiram, se foi unânime ou não. Depois há discussão geral sobre as diferenças entre os grupos e as semelhanças.

- 1- Violinista de 40 anos, toxicod dependente e drogado;
- 2- Advogado de 25 anos com VIH;
- 3- Mulher do advogado, com 24 anos, que acaba de sair do asilo. Ambos preferem estar juntos no abrigo ou fora dele;
- 4- Padre de 75 anos;
- 5- Prostituta de 34 anos;
- 6- Ateu de 20 anos, autor de vários assassinios;

- 7- Estudante universitária que fez voto de castidade;
- 8- Profissional de física de 28 anos, que só aceita entrar no abrigo se puder levar uma arma consigo;
- 9- Orador fanático de 21 anos;
- 10- Menina de 12 anos com baixo Q.I.;
- 11- homossexual de 47 anos;
- 12- Excepcional de 32 anos, que sofre de ataques epiléticos.

_ Empatia: a teoria (flipchart)

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Tubarões

Conte o número de participantes (1 animador incluído: será o capitão) e coloque o mesmo número de cadeiras em um espaço amplo da sala (não alinhadas, mas próximas umas das outras). Em seguida, conte a seguinte história: "Um grupo de pessoas decide fazer uma viagem. Escolhem ir de navio para uma ilha paradisíaca. Porém, em um dos dias o navio começa a afundar e o capitão pede a todos os tripulantes que vão rapidamente para os botes salva-vidas. Acontece que o mar está infestado de tubarões e ninguém pode colocar um pé ou braço na água." Os participantes devem colocar as cadeiras (que são os botes salva-vidas) juntas, em linha, sem tocar o chão. Ninguém pode sair dos barcos e precisa resolver esse problema rapidamente. No final, apenas um membro da tripulação pode ser deixado por barco)

_____ a l m o ç o _____

_ Energizer: Hi Ho Ha

_ Disabilities race (retirado do documento T8 - Inclusão Social)

_ O problema é meu, a solução é tua

Dá-se um papel a cada um e pede-se que anonimamente escrevam nele uma dificuldade que têm na relação e comunicação com o outro. Depois, todos colocam o seu papel numa caixa. Posteriormente, um participante tira um papel, lê em voz alta e, sem nunca se identificar a pessoa que escreveu, tenta resolver o problema em causa ou dar dicas à pessoa.

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Reflexão

Desta reflexão deve sair um meme que descreva as aprendizagens do dia e/ou o que foi sentido.

DIA 6

_ Energizer: I pet my rabbit

O facilitador começa por apresentar que tem em suas mãos um coelho invisível e que o irá passar para a sua esquerda, depois de lhe fazer qualquer coisa, como por exemplo uma "festinha". Cada participante escolhe uma coisa a fazer ao coelho e passa para a pessoa à sua esquerda, até voltar ao facilitador. Depois de todos escolherem o que



fazem, têm de executar essa mesma ação na pessoa à sua direita, por ordem, até voltar novamente para o facilitador.

_ Reflexão Diária

"Preocupo-me com a forma como transmito uma ideia ao outro?"; "Sinto que sou um bom emissor e um bom receptor?"; "Qual o estilo de comunicação que mais uso?"

_ Comunicação não violenta

Atividade proposta e desenvolvida por um dos participantes. Existem pequenos grupos, e cada grupo tem uma frase como "Você está sempre atrasado, estou farto de você" e os grupos devem mudá-la, usando a psicologia positiva, para uma forma mais assertiva e não ofensiva.

c o f f e e b r e a k

_ Comunicação: o tom

Dar aos participantes letras de músicas conhecidas. Cada grupo deverá depois ler essas letras (declamar) ou cantar com determinados tons: sarcasticamente, tristemente, etc. Usar a entoação para comunicar essa emoção e a linguagem não verbal.

a l m o ç o

_ Energizer: Rock paper scissors tournament

Competição do good old-fashioned rock paper scissor. Sempre que um ganha a outra pessoa, a pessoa que perde tem de ir para trás da que ganha e apoiá-la.

_ Comunicação não-verbal

Inicialmente, é pedido aos participantes que andem livremente pelo espaço, sem interagir diretamente com os outros e em silêncio. Posteriormente, é dada a indicação de que, a qualquer momento, alguém pode parar de andar, ficando imóvel e, assim que os outros se aperceberem disso, devem também parar, até que o grupo pare todo. Qualquer pessoa pode retomar o movimento e pará-lo em qualquer momento.

Depois de se familiarizarem com o espaço, o grupo e o silêncio, os participantes são colocados em pares (é pedido que escolham um a pessoa com a qual não interagiram muito durante os dias anteriores). Inicialmente, devem permanecer quietos, apenas a olharem-se nos olhos. Após algum tempo, podem dar as mãos, se se sentirem confortáveis com isso. Por fim, é dada a indicação de que, sem falar, os participantes podem iniciar um movimento qualquer, calmo, e que o outro deve segui-lo, e continuar esse movimento como desejar, sem que haja um líder e um seguidor. Mudar de pares pelo menos uma vez.

_ Autorretrato e valores

Os participantes selecionam 3 valores de uma lista pré-criada, com os quais se identificam, e escrevem 3 características que acham que possuem. Depois, eles têm o desafio de

desenhar ou pintar um autorretrato, sem regras, enquanto refletem sobre tudo o que aprenderam até agora no intercâmbio e que mostram os valores e características que escolheram.

_ Competências sociais: a teoria (flipchart)

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Revelação do amigo secreto das emoções

Revelação do amigo secreto. Quando alguém é revelado, ele/ela deve descrever o que observou nessa pessoa, conforme instruído no início do YE.

_ Reflexão

em grupo, sobre as aprendizagens do dia.

DIA 7



_ Energizer: Clap and point

Os participantes formam um círculo. O facilitador bate palmas por todo o círculo, primeiro em uma direção, depois na outra. O facilitador então mostra aos participantes como eles podem mudar a direção das palmas, apontando o batendo palmas na direção oposta. Repita isso até que as palmas estejam fluindo suavemente ao redor do grupo e mudando de direção sem perder o ritmo.

_ Disseminação

Em grupos, por país, os participantes pensam em atividades de divulgação para realizar nos seus países.

_ Reflexão final

“Como me senti ao longo dos dias?”

“2 coisas pelas quais estou grato neste intercâmbio”;

“uma preocupação que sei que vou resolver com as ferramentas que levo deste intercâmbio”;

“Uma característica minha que melhorei nestes dias”

_ Debriefing

Revisitar todos os flipcharts e documentos utilizados e produzidos durante o YE, dia a dia

_____ c o f f e e b r e a k _____

_ Continuação da reflexão final, preenchimento e avaliação do passe jovem

- 1- Entrega do certificado Youthpass. Reflexão sobre as oito competências desenvolvidas.
- 2- Carta para si próprios daqui a 1 ano
- 3- Questionários de avaliação

Divida os participantes em 2 grupos. Para 2 linhas. Dê as instruções para que, em um dos grupos, os participantes fiquem de costas para os demais. Em seguida, os participantes que estiverem de frente para eles, devem se aproximar dos outros e elogiá-los (os de costas devem ficar assim) para que o anonimato seja mantido.

_____ a l m o ç o _____

_ Tempo livre e despedida

RESULTADOS

72 %

dos participantes acreditam que reconhecem melhor suas emoções.

79 %

dos participantes sentem que agora podem se comunicar mais facilmente com os outros.

70 %

dos participantes sentem que têm estratégias diferentes e novas para lidar com as suas emoções.

85 %

dos participantes acreditam que conseguem reconhecer melhor a importância da UE na promoção da inclusão social.

Para

35 %

dos participantes foi a primeira participação em um Intercâmbio de Jovens

94 %

dos participantes querem participar em mais projetos Erasmus+.



Olhando para trás, quais foram as aprendizagens que mais te marcaram?

“Aquilo que a Maria me disse especialmente ficou-me na memória desde então: “Não te esqueças que não existem emoções más”, o que me fez perceber que fui eu que interpretei algumas emoções dessa forma. Estou a tentar apreciar os altos e baixos da minha vida. As pessoas que conheci fizeram-me abraçar-me e ter mais confiança nas minhas características e na forma como me comporto em geral. Adorei a atividade de comunicação não-verbal. Foi a mais desafiadora de todas, para mim, mas fez-me perceber que nem sempre precisamos de falar para nos expressarmos”

“No final da avaliação do projeto, quando eu e muitos outros participantes mencionámos que o projeto nos proporcionou uma fuga do stress e do caos da vida quotidiana e que era muito benéfico para nós, a Maria aconselhou-nos a tentar tornar o nosso dia-a-dia o mais próximo possível ao agradável que foi a semana que passámos em Portugal. Agora, sempre que me sinto sobrecarregado/a ou ente-

diado/a, penso em como posso tornar a minha vida mais agradável e encontrar atividades diferentes para mim.”

“Definitivamente, depois da troca que este projeto me proporcionou, aprendi a ter mais em conta os sentimentos de outras pessoas. Não foi fácil para mim, porque muitas vezes penso em mim como melhor do que as outras pessoas. Neste momento, estou a tentar melhorar isto, mas não tenho certeza se teria começado se não tivesse participado neste intercâmbio.”

“Aprendi a ser mais compreensivo/a com a situação específica e a mente das pessoas ao meu redor. Foi ótimo aprender mais técnicas com pessoas diferentes, principalmente quando se trata de lidar com emoções.”

Já colocaste em prática alguns dos conhecimentos que adquiriste neste projeto?

“Todos os dias tínhamos algumas perguntas para responder, mas havia uma todos os dias, uma pergunta específica: pelo que me sinto grato hoje? Foi uma pergunta tão curta, mas eficaz para mim. Esta é provavelmente uma das práticas que mais comecei a fazer na minha vida. Às vezes, ainda volto às minhas memórias para ler os quadros do projeto (as dicas do quadro de motivação ajudam-me muito). Também acho que minha autoconsciência melhorou significativamente desde o projeto. Por último, mas não menos importante,

a atividade em que demos elogios uns aos outros fez-me pensar que basta muito pouco para causar um grande impacto positivo nos outros.”

“Estou certamente mais empático, a minha motivação para a ação e para a vida também é agora mais forte. Também estou a tentar ser mais compreensivo comigo mesmo.”

“Sinto que estou muito mais consciente de mim e dos meus planos para o futuro. Parei de me forçar

a tentar conseguir tudo de uma vez. Em vez disso, agora estou mais consciente de que devo continuar minha vida passo a passo, sem apressar nada.”

“Eu estou agora mais vulnerável e aberto a conversas mais profundas.”



LINKS:

Website | <https://dctr.pt/your-emotions-prartctice>

Links para (algumas) das publicações deste projeto:

<https://www.instagram.com/p/CsjcBaBgJsl/>

https://www.instagram.com/p/CstrrCiorMY/?img_index=1

https://www.instagram.com/p/Cs9JIROs7rI/?img_index=1

