

ANEXO D

PLANEAMENTO DE SESSÃO

GRUPO 2 – PORTO SALVO

Índice

SESSÃO 1 - APRESENTAÇÃO E ATIVIDADES QUEBRA GELO → (90min)	2
SESSÃO 2 – AVALIAÇÃO INICIAL → (90min)	5
SESSÃO 3 – COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL → (90min)	8
SESSÃO 4 – ESCUTA ATIVA → (90min)	12

SESSÃO 1 - APRESENTAÇÃO E ATIVIDADES QUEBRA GELO → (90min)

Data: 26-01-2017

Preparação da Sala + Registo de presenças (15min)

- ⇒ Colocação de folha para a medida que forem chegando preencherem os seus nomes, nesta tem de ter e-mail (quem tiver) e contacto telefónico. Disposição das cadeiras em círculo 5min
- ⇒ Tolerância: 10min

Breve apresentação dos dinamizadores (10min)

- ⇒ Apresentação das dinamizadoras (nome, área de estudos, papel na intervenção)

Apresentação do Programa (20min)

- ⇒ **Origem do programa**
- ⇒ **Aspetos principais trabalhados e objetivos gerais da sessão**
 - Este programa vai abordar três principais domínios: sendo primeiro a **Comunicação Interpessoal**, o que é que vocês acham que é a comunicação interpessoal? Tem haver com a comunicação verbal, não-verbal, entendimento dos sentimentos e emoções dos outros, tudo com o objetivo último de melhor o relacionamento com o outro
 - O outro módulo que também iremos abordar é **autorregulação**, quando digo autorregulação o que é que vos vem à cabeça? Exato, a autorregulação como a própria palavra diz, ajuda o indivíduo a autorregular-se. Quer seja em situações de stress, no controlo da agressividade ou impulsos, ao lidar com stress, e gerir as emoções.
 - Por fim o terceiro módulo será a **Resolução de Problemas**. Aqui vamos trabalhar o planeamento, a gestão de alternativas, e também o pensamento sequencial.
 - Agora todos estes módulos, da Comunicação Interpessoal, Autorregulação e Resolução de Problemas têm como objetivo principal a promoção de competências sociais e emocionais, e ajudar-vos a comunicar de forma eficiente no vosso dia-a-dia, quer seja no trabalho, com os amigos, etc.
- ⇒ **Metodologia de intervenção**
 - Uma vez que a minha área de estudos é a Psicomotricidade, que basicamente consiste na intervenção e no trabalho de competências

psíquicas com uso da mediação corporal, as nossas sessões vão ser dinâmicas. Ou seja, e com dinâmicas quero dizer que vamos fazer algumas atividades lúdicas e em algumas sessões também algumas técnicas de relaxação.

⇒ **Início e fim do programa**

- Este programa vai ter a duração de seis meses, que começa hoje (para alguns porque podem vir novos elementos) e termina a 6 de julho. Temos aqui algumas folhas com a calendarização, depois caso haja alguma alteração da data da sessão iremos contactar-vos por e-mail ou telefone.
- O mesmo acontece para vocês, caso necessitem de faltar, por alguma razão de força maior, devem entrar contacto com o técnico responsável em Caxias, que pode ser o Dr. Marcos ou a Dra. Irene.

⇒ **Locais e horário da intervenção**

- Vai ser sempre às quintas-feiras em Porto salvo das 10:30h às 12h e em Carnaxide das 15h às 16:30h.
- A sessão começa às 10:30h ou às 12:00h, no entanto devem comparecer sempre pelo menos 10min antes para organizarmos o espaço, e para fazer-se o registo de presenças.

⇒ **Regras da sessão**

- As regras da sessão são muito simples, mas também muito importantes, durante a sessão não é permitido o uso de telemóveis, auriculares ou outros equipamentos tecnológicos, ter chapéus na cabeça, comer dentro do espaço. Ou a adoção de comportamentos que possam prejudicar a sessão. É o normal se quisermos participar levantamos o braço e falamos de forma a que possamos interagir de uma forma ordeira.
- Não precisam de trazer material específico, nem fazer anotações. Agora o que convém trazer é boa disposição e vontade de interagir positivamente o grupo, de modo também a aproveitarmos os momentos aqui em sessão.

Por agora, estes são os aspetos mais importantes sobre o programas. Vamos então fazer algumas atividades para nos conhecermos melhor.

Atividade de quebra gelo 1 (15min)

O dinamizador pede que se sentem em círculo e começa por se apresentar: **“O meu nome é ... Tenho ... anos. Venho de ...”**. De seguida, é a vez do próximo dinamizador se apresentar, referindo os mesmos tópicos. Depois, o participante seguinte apresenta-se.

Atividade de quebra gelo 2 (20min)

O dinamizador explica que nesta atividade terão de utilizar a memória. Cada um volta a referir apenas o seu nome, associando a um objeto que comece com a mesma letra do seu nome (E.g. Bárbara – bola). O participante seguinte terá de referir o nome da pessoa anterior, o objeto e o seu nome e objeto. O seguinte terá de dizer o nome e objeto dos dois participantes anteriores e o seu. E assim sucessivamente.

Caso o grau de dificuldade seja muito elevado, o dinamizador pode optar por realizar a atividade apenas com o nome dos participantes

Atividade Extra – Duas verdades e uma Mentira

Os participantes devem apresentar-se ao grupo dizendo duas frases verdadeiras e uma mentira sobre eles. Um voluntário inicia ao contar aos restantes elementos do grupo duas verdades e a mentira sobre si. O integrante do grupo que adivinhar qual é a mentira será o próximo.

Discussão Final (10min)

- ⇒ Agora que já nos conhecemos todos, espero que estejam entusiasmados para o programa. Vão ser umas ótimas semanas e tenho a certeza que irão gostar e que os conhecimentos aqui adquiridos vão vos ser preciosos no futuro.
- ⇒ Na próxima semana começaremos já na primeira sessão com a aplicação de alguns instrumentos de avaliação, basta trazerem uma caneta para preencher, e quem precisar de ajuda estaremos disponíveis.
- ⇒ Dúvidas?
- ⇒ Até à próxima semana.

Materiais: cadeiras e mesas

SESSÃO 2 – AVALIAÇÃO INICIAL → (90min)

Data: 02-02-2017

Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)

- ⇒ Arrumar sala de forma a que possam estar sentados individualmente a preencher os instrumentos e com espaço para atividade de quebra gelo.
- ⇒ Colocar folha de presenças, para a medida que forem chegando preencherem os seus nomes. Sendo que os elementos que ainda não preencheram devem indicar o e-mail e/ou número de telefone.
- ⇒ Tolerância: 10min

Diálogo Inicial: Síntese do Programa para novos elementos (5min)

- Bom dia/Boa tarde, espero que estejam bem-dispostos para esta nossa segunda sessão. Para quem não me conhece eu sou a Dra. Alice de Sousa e vou estar aqui com a Dra. Emília/Teresa a dinamizar estas sessões do Programa Endireita que é um programa de promoção de competências sociais e emocionais.
- Só para recapitularmos um pouco para os novos elementos: Programa Endireita resumo;
 - Origem do programa;
 - Módulos a trabalhar;
 - Metodologia de intervenção (sem material);
 - Início e fim do programa → faltas técnicas responsáveis;
 - Locais e horário de intervenção;
 - Regras da sessão;
- No início de cada sessão não se esqueçam de assinar o vosso nome na folha de presenças.

- Na sessão de hoje visto que temos elementos novos vamos fazer uma breve atividade de apresentação parecida com a que fizemos na semana passada. O resto da sessão vai ser dedicada ao preenchimento de alguns questionários.
- ⇒ Entrega da síntese do programa para novos elementos.

Atividade de quebra-gelo para novos elementos (10min)

O dinamizador pede que façam um círculo e começa por se apresentar Nome, idade, localidade e acrescentam uma coisa sobre si que normalmente não dizem ao apresentar-se: **“O meu nome é ... Tenho ... anos. Venho de ...+ aspeto peculiar (e.g.: não consigo dormir sem meias) “.** De seguida, é a vez do próximo dinamizador se apresentar, referindo os mesmos tópicos. Depois, o participante seguinte apresenta-se e assim sucessivamente.

Aplicação de instrumentos de avaliação (60min)

⇒ Dar instrumentos para preencherem (5 instrumentos no total)

1. **Beck Youth Inventories** (15min): 100 afirmações que devem preencher de 1 a 4, em que 1-Nunca, 2-Algumas Vezes, 3- Muitas Vezes, 4-Sempre. Para cada um dos itens, o indivíduo escolhe apenas uma resposta (contornando o número) relativamente à frequência de ocorrências dos comportamentos descritos nas afirmações. Exemplo.
2. **Cantril Ladder** (5min): 7 questões. Preenchido de 0 a 10, em que cada linha corresponde a um degrau. Deve assinalar com X o degrau da escada em que se encontra a nível da satisfação, em que 0 é o pior possível e 10 o melhor possível. Exemplo.
3. **Checklist – Aprendizagem Estruturada de Competências Sociais** (15min): 47 itens. Tem cinco opções de resposta, que dizem respeito à frequência da utilização da competência por parte do participante, variando de 1 (nunca) a 5 (sempre). Para cada um dos itens, o indivíduo escolhe apenas uma resposta (assinalando com um X) relativamente à frequência de ocorrências dos comportamentos descritos nas afirmações.

4. **Inventário de Resolução de Problemas Sociais** (10min): 14itens, com cinco opções de resposta (nunca, poucas vezes, algumas vezes, muitas vezes, sempre) para cada afirmação. Para cada um dos itens, o indivíduo escolhe apenas uma resposta (assinalando com um X) relativamente à frequência de ocorrências dos comportamentos descritos nas afirmações.
 5. **IPEPC** (15min): 80 itens, com quatro opções de resposta: 4- Concordo totalmente, 3- concordo, 2- Tenho dúvidas/Talvez, 1- Discordo. Para cada uma das afirmações, o indivíduo escolhe apenas uma resposta (contornando à volta do número).
- ⇒ Enquanto estiver à espera preencher o instrumento: Sistema de Avaliação Comportamental da Habilidade Social (SECHS).

Discussão Final (5min)

- ⇒ Balanço geral da sessão. Perguntar se todos assinaram a folha de presenças
- ⇒ Na próxima semana iremos dar início ao primeiro módulo em que falaremos da comunicação interpessoal.
- ⇒ Até para a semana.

Materiais: cadeiras e mesas

SESSÃO 3 – COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL → (90min)

Data: 09-02-2017

Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados em círculo para o diálogo inicial.
- ⇒ Registo de presenças. Colocar folha com caneta na mesa para assinarem.
- ⇒ Tolerância: 10min

Diálogo Inicial (5min)

- ⇒ Introdução do novo tema.
- ⇒ Resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

Atividades de quebra-gelo (20min)

- ⇒ 1ª Atividade – Novelo de lã (10min)
 - Descrição: O dinamizador explica que nesta atividade, cada um dos participantes terá de desenrolar um novelo de lã, enrolando o fio no seu dedo, e enquanto desenrola esse novelo terá de dizer: **(1) uma característica boa sua e uma menos boa, (2) referir algo que goste, algo que não goste, (3) e um sonho que tenha.** Quando acabar, passa o novelo a outro participante, mantendo o seu fio na mão, e este terá de fazer o mesmo.
 - Disposição da sala: sentados nas cadeiras em círculo.
 - Materiais: cadeiras, novelo de lã, tesoura.

- ⇒ 2ª Atividade – Melhorar o dia (10min)
 - Descrição: O dinamizador explica que nesta atividade, o objetivo é melhorarem o dia uns dos outros. “Vamos imaginar que hoje tivemos todos um mau dia. Daqueles dias em que tudo nos está a correr mal e que gostávamos que alguém nos dissesse algo para nos animar”. Pede aos participantes que escrevam, num papel, **pelo menos três elogios** ou frases que façam o outro sentir-se melhor. Escrevem e, em seguida, entregam os papéis ao dinamizador, que posteriormente irá distribuir aleatoriamente aos elementos do grupo. Estes terão de ler e em seguida escolher a frase ou o elogio que mais gostaram de ouvir.
 - Disposição da sala: sentados nas mesas

- Materiais: canetas, folhas de papel brancas, saco para colocar os papéis preenchidos.

Preparação da sala para estarem sentados virados para o projetor, ligar projetor e computador.

Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: **O que é a comunicação não-verbal? Qual a importância da comunicação não-verbal?**
 - É um tipo de comunicação que surge antes da comunicação verbal, que informa os outros acerca das nossas emoções e intenções, através de e.g. gestos, posturas e expressões faciais. É indispensável na comunicação interpessoal e pode ser facilmente mal interpretada.
- ⇒ Identificar os passos da comunicação não-verbal (descodificação)
 - Questionar acerca dos passos da comunicação não verbal
 - Projetar passos da comunicação não verbal ou escrever no quadro:
 - ✓ 1ª etapa: **olhar para a pessoa que está a comunicar;**
 - ✓ 2ª etapa: **observar os aspetos não verbais;**
 - ✓ 3ª etapa: **pensar no que a pessoa está a sentir e a transmitir;**
 - ✓ 4ª etapa: **agir adequadamente e em conformidade.**

Atividades (40min)

- ⇒ 1ª Atividade – Identificar aspetos não verbais em vídeo (20min)
 - Descrição: O dinamizador explica que irá passar diferentes vídeos, **sem som.** Os participantes terão de prestar atenção aos vídeos e identificar os aspetos da comunicação não verbal evidenciados em cada cena – e.g. cara triste, postura retraída, pouco contacto visual. No final de cada vídeo, terão de pensar no sentimento/mensagem que a personagem está a querer transmitir e dizê-lo verbalmente, sendo que todos os participantes terão de

mencionar um aspecto aos que os outros terão de dizer se concordam ou não e se acrescentariam algum aspecto da comunicação que não foi mencionado.

- Discussão: Gostaram da atividade? Tiveram dificuldades em reconhecer os aspectos não-verbais em cada vídeo? E descobrir o sentimento que estava a ser transmitido, foi difícil? Em que vídeo tiveram mais dificuldade? E porquê? Por vezes não é necessário falar para se expressar – o nosso corpo, as nossas ações, gestos conseguem demonstrar aquilo que estamos a sentir ou mesmo enviar uma mensagem.

⇒ 2ª Atividade – Identificar aspectos não-verbais no outro (20min)

- Descrição: três indivíduos (os que vão transmitir a mensagem) irão sair da sala durante um determinado período de tempo acompanhados por uma das dinamizadoras, e os restantes (os que vão receber a mensagem) ficarão dentro. **Aos que recebem a mensagem:** é dada a instrução que os que emitem estarão sentados nas cadeiras em frente deles, e que terão de olhar para cada um deles, estar atentos à sua postura, ao seu olhar, às suas expressões faciais e gestos. Devem prestar atenção aos mesmos e pensar no que acham que cada um dos emissores está a querer comunicar – pode ser um sentimento, uma afirmação, um pensamento. No final, é questionado a cada um o que achou que os outros estavam a tentar comunicar. **Aos que emitem a mensagem:** é dito aos emissores que deverão sentar-se nas cadeiras em frente aos seus colegas, sem tentar comunicar nada em concreto, podendo realizar diferentes gestos e expressões faciais, mas sem nenhum propósito de comunicação. No final, após os colegas terem dito o que achavam que estes estavam a comunicar, terão de dizer que não estavam a tentar comunicar nada.
- Disposição da sala: os que recebem a mensagem deverão estar sentados como na atividade anterior. Aos que emitem serão colocadas três cadeiras à frente dos que recebem para que todos os participantes os consigam ver.
- Discussão: Então o que acharam da atividade? Os que observaram, tiveram muita dificuldade em descodificar os aspectos da comunicação não-verbal do colega? Em dar-lhe um sentido? Que aspectos tiveram mais em conta e vos ajudou mais a suspeitar de alguma intenção de comunicação? E vocês, quem emitiu a mensagem, sentiram dificuldade em saber que não podiam comunicar nada? Pensaram em cada gesto, em cada postura, em cada

expressão antes de os fazer, de maneira a assegurar que não comunicavam nada? Que conclusão tiram desta atividade? Que precisamos da linguagem verbal para comunicar?

Discussão Final (5min)

- ⇒ Balanço geral da sessão.
 - Gostaram da sessão? O que aprenderam com esta sessão sobre a comunicação não-verbal? Acham possível comunicarmos com o outro sem esta estar presente? Só através da linguagem verbal? Estavam conscientes que este tipo de comunicação era tão importante? Prestavam atenção a estes pequenos sinais, quando comunicavam com outra pessoa? Viram que é muito importante prestar atenção a estes aspetos da comunicação, para interpretarmos corretamente o outro? Para percebermos como se está a sentir? Para cada situação e cada sentimento, existem determinados aspetos não-verbais que demonstram e ajudam a que o outro perceba o que se passa. E o mesmo se aplica a nós. A comunicação não-verbal está presente no nosso dia-a-dia, em todas as relações interpessoais que temos e é impossível não comunicar.

- ⇒ Recapitular aspetos da comunicação não-verbal e incentivo para aplicarem no dia-a-dia.

e.g.: durante uma conversa com qualquer pessoa, devendo estar atentos aos aspetos da comunicação, tanto verbal como não verbal, tentando perceber se estão em concordância e que mais poderão perceber através das expressões faciais, do tom de voz, da postura, dos gestos, entre outros sinais.

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.

SESSÃO 4 – ESCUTA ATIVA → (90min)

Data: 16-02-2017

Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados em círculo para o diálogo inicial.
- ⇒ Registo de presenças. Colocar folha com caneta na mesa para assinarem.
- ⇒ Tolerância: 10min

Diálogo Inicial (10min)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
 - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia (Quando? Onde? Com quem?)
 - Breve síntese do que é a comunicação não-verbal e dos passos para a comunicação não-verbal
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão

Atividade de quebra-gelo (10min)

- ⇒ Os elementos do grupo deverão dispor-se de pé em círculo. Numa primeira fase será solicitado aos mesmos, que um de cada vez, digam o nome de uma pessoa que está no círculo e troquem de lugar com ela. A pessoa a quem o nome foi dito deverá dizer o nome de outra pessoa e assim sucessivamente, e.g. Matilde, dá-me o teu lugar? depois neste caso a Matilde dirá o colega seguinte com quem quer trocar. Após todos terem trocado, repete-se o mesmo exercício, mas em vez de dizer o nome da pessoa, deve manter-se o contacto visual com a pessoa com quem pretende trocar de lugar e apenas dizer (“Dás-me o teu lugar”). No final repete-se o mesmo exercício, mas a troca de lugares deve ser efetuada apenas com o contato visual, sendo que apenas podem trocar de lugar duas pessoas de cada vez. No final da atividade será feita uma pequena reflexão sobre os sentimentos experienciados e sobre a importância do contacto visual durante a comunicação.

Preparação da sala para estarem sentados virados para o projetor, ligar projetor e computador.

Apresentação do tema (10min)

Psicomotricidade na Promoção de Competências Sociais e Emocionais

Aplicação de Programa de intervenção a jovens adultos em acompanhamento no âmbito de medidas penais de execução na comunidade

- ⇒ Introdução da temática: **O que é a escuta ativa?**
 - Ouvir e prestar atenção ao que a outra pessoa nos está a dizer.

- ⇒ Identificar os passos da escuta ativa:
 - Questionar acerca dos passos da escuta ativa.
 - Projetar passos da comunicação escuta ativa ou escrever no quadro:
 - ✓ 1ª etapa: **olhar para a pessoa que está a falar;**
 - ✓ 2ª etapa: **pensar no que está a ser dito;**
 - ✓ 3ª etapa: **esperar pela sua vez de falar;**
 - ✓ 4ª etapa: **dizer o que se quer dizer.**

Atividades (45min)

- ⇒ 1ª Atividade – “Não o oiço” (15min)
 - Descrição: O dinamizador pede para se juntarem em pares e refere que um irá ser o falador e o outro o ouvinte. O falador terá de falar, entre 2 a 3 minutos acerca do seu dia – como está a correr, o que vai fazer depois da sessão – e o ouvinte terá de fingir que não está a ouvir – olhar para o lado, escrever, olhar para as mãos, bater com o pé, assobiar. Em seguida, trocam de tarefa – o falador passa a ouvinte e o ouvinte a falador. Depois repete-se a mesma tarefa, mas desta vez o que está a ouvir deve prestar atenção e depois repetir aquilo que o colega disse. No final, o dinamizador pede que se sentem em círculo para discutir a atividade.
 - Discussão: como foi sentirem que não estavam a ser ouvidos? Não foi agradável, pois não? Devemos demonstrar que estamos a ouvir o outro, para que este também faça o mesmo connosco.

- ⇒ 2ª Atividade – Role Play entre os dois dinamizadores (10min)
 - Descrição: Antes de iniciar a demonstração, o dinamizador explica que devem identificar **qual das situações corresponde a um bom exemplo de escuta ativa** e qual diz respeito a um mau exemplo. **Devem também identificar, para cada uma das situações, quais as boas e as más estratégias** utilizadas durante o diálogo. Estes devem prestar atenção aos aspetos da comunicação não-verbal – postura, contacto ocular, gestos – e da comunicação verbal para auxiliar na identificação das estratégias utilizadas. No final é questionado a cada um qual acha que era o bom e mau

exemplo e quais as más e boas estratégias. Após dadas as instruções, iniciar a demonstração:

- ✓ **Primeira situação:** utilizando más estratégias, apenas demonstrando no final que estava a escutar – e.g. olhar para o lado; bater o pé, apoiar a cabeça na mão.
- ✓ **Segunda situação:** utilizando boas estratégias, demonstrando durante a conversa que está a escutar – e.g. acenar com a cabeça, “hm hm”, contacto ocular.
- **Discussão:** após realizadas as duas demonstrações, passar à discussão da atividade: será que as estratégias utilizadas fazem diferença? Quais foram as boas e más estratégias? Em qual situação parecia estar a prestar mais atenção? O que mais evidenciou isso? Viram como a comunicação não-verbal é muito importante?

⇒ 3ª Atividade – Role play entre dois elementos do grupo (20min)

- **Descrição:** O dinamizador explica em que consiste a segunda atividade: dois a dois, em frente ao grupo, irão representar uma situação de escuta ativa: um ouve e o outro fala. Esta deverá ser uma conversa relativamente curta, e os participantes podem escolher que situação representar. Poderá ser:
 - ✓ **Uma situação da vida real, a qual gostavam de treinar** (e.g. conversa que irão ter com o patrão, com a namorada, com um amigo)
 - ✓ **Uma situação que se passou e gostariam de ter feito diferente** (e.g. uma situação em que não ouviram bem o que o outro estava a dizer e por isso não responderam adequadamente).
 - ✓ **Uma situação do seu dia** (e.g. contar algo que se passou durante a semana) **ou inventar uma situação** (e.g. contar algo ao outro, mas que não aconteceu realmente).

Os outros elementos ficarão responsáveis cada um ou cada grupo por uma das etapas da escuta ativa: 1ª etapa: olhar para a pessoa que está a falar; 2ª etapa: pensar no que está a ser dito; 3ª etapa: esperar pela sua vez de falar; 4ª etapa: dizer o que se quer dizer. Isto é, todos deverão prestar atenção à atividade e, posteriormente, os responsáveis deverão conseguir explicar aos outros colegas como se aperceberam que a etapa pela qual estavam responsáveis foi realizada ou não. Pedir voluntários e dar início à atividade.

- Discussão entre cada diálogo:
 - ✓ **Direcionado aos participantes que realizaram a atividade:** foi difícil para ti escutar ativamente? E realizar todos os passos? No que é que sentiste mais dificuldade? Sentiste que ele/ela te estava a ouvir? A prestar atenção? Porquê?
 - ✓ **Direcionado aos restantes participantes e aos responsáveis:** acharam que correu bem? Que estava a prestar atenção ao que ele/ela estava a dizer? Acham que foram realizados todos os passos, utilizando as estratégias adequadas? Ao responsável pelo primeiro passo, achas que foi cumprido? Porquê, o que fez para pensares que sim? (...)

Discussão Final (5min)

- ⇒ Balanço geral da sessão
 - Então, gostaram da sessão? Aperceberam-se da importância de ouvir atentamente o outro? Que importância tem?
 - E sentir que estamos a ser ouvidos? Não é bom sentir que o outro nos está a prestar atenção?
 - E relativamente às técnicas utilizadas para demonstrar ao outro que o estamos a ouvir, já as utilizavam? Conheciam-nas?
- ⇒ Recapitular etapas da escuta ativa e incentivo para aplicarem no dia-a-dia.
- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.