

# **ANEXO B**

## **PLANEAMENTOS DE SESSÃO**

### **GRUPO 1 – CARNAXIDE**

#### **Índice**

<b>SESSÃO 1: APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>2</b>
<b>SESSÃO 2: AVALIAÇÃO INICIAL .....</b>	<b>5</b>
<b>SESSÃO 3: COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL .....</b>	<b>8</b>
<b>SESSÃO 4: ESCUTA ATIVA.....</b>	<b>12</b>
<b>SESSÃO 5: FAZER PERGUNTAS .....</b>	<b>16</b>
<b>SESSÃO 6: DAR FEEDBACK.....</b>	<b>19</b>
<b>SESSÃO 7: DAR E RECEBER ELOGIOS.....</b>	<b>23</b>
<b>SESSÃO 8: EXPRESSAR DESACORDO .....</b>	<b>27</b>
<b>SESSÃO 9: AVALIAÇÃO INTERCALAR 1 .....</b>	<b>31</b>
<b>SESSÃO 10: AUTOCONCEITO .....</b>	<b>33</b>
<b>SESSÃO 11: RECONHECER SENTIMENTOS E EXPRESSAR SENTIMENTOS ..</b>	<b>37</b>
<b>SESSÃO 12: LIDAR COM O STRESS .....</b>	<b>43</b>
<b>SESSÃO 13: LIDAR COM ACUSAÇÕES E CRÍTICAS .....</b>	<b>49</b>
<b>SESSÃO 14: LIDAR COM O FRACASSO .....</b>	<b>54</b>
<b>SESSÃO 15: CONTROLO DA RAIVA.....</b>	<b>59</b>
<b>SESSÃO 16: AVALIAÇÃO INTERCALAR 2 .....</b>	<b>65</b>
<b>SESSÃO 17: RECEÇÃO DE CONVIDADO – WALID EL SAYED (ARTISTA/MÚSICO).....</b>	<b>68</b>
<b>SESSÃO 18: IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA.....</b>	<b>69</b>
<b>SESSÃO 19: DEFINIR OBJETIVOS E RECOLHER INFORMAÇÕES E PROCURAR ALTERNATIVAS .....</b>	<b>73</b>
<b>SESSÃO 20: VANTAGENS E DESVANTAGENS DE ESCOLHER ALTERNATIVAS E FAZER UM PLANO EXECUTÁ-LO E AVALIÁ-LO .....</b>	<b>78</b>
<b>SESSÃO 21: AVALIAÇÃO E COMEMORAÇÃO FINAL .....</b>	<b>82</b>

# SESSÃO 1: APRESENTAÇÃO

Data: 26-01-2017 (90min)

## 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 melhorar 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**

**Data: 02-02-2017 (90min)**

### **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.

## SESSÃO 3: COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL

Data: 09-02-2017 (90min)

### 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 aspeto aos que os outros terão de dizer se concordam ou não e se acrescentariam algum aspeto da comunicação que não foi mencionado.

9

### **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

- 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 decodificar 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**

**Data: 16-02-2017 (90min)**

### **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, dás-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)

- ⇒ 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.

## SESSÃO 5: FAZER PERGUNTAS

Data: 23-02 -2017 (90min)

### 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)

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

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

### Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: **O que é isso de fazer perguntas?**
  - Competência básica que permite-nos recolher informação que nos ajude, incentivando os outros a ajudarem-nos também.
- ⇒ Identificar os passos para fazer perguntas.
  - Questionar acerca dos passos para fazer perguntas.
  - Projetar passos para fazer perguntas ou escrever no quadro (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **O que é preciso saber?**
    - ✓ 2ª etapa. **A quem perguntar?**
    - ✓ 3ª etapa. **Existem diferentes maneiras de perguntar o mesmo. Qual usar?**
    - ✓ 4ª etapa. **Quando e onde fazer a pergunta?**
    - ✓ 5ª etapa. **Fazer a pergunta.**

### **Atividade 1 – Fazer perguntas “Qual a opção correta?” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador explica a primeira atividade: irá começar por apresentar imagens de locais por exemplo: Hospital, Segurança Social, Cinema, Correios, Local de Trabalho, Supermercado, Rua, Casa, Café. Em cada imagem, o dinamizador irá apresentar uma situação, onde serão apresentadas opções de atitudes a tomar ou maneiras diferentes de fazer uma questão ou pedir permissão. Segundo as opções apresentadas, os participantes irão escrever numa folha a que acham ser a mais adequada ou poderão dizer a resposta em voz alta. O dinamizador deve utilizar o tom de voz para que os participantes tenham uma ideia mais clara de como está a ser feita a questão. No final de cada imagem, o dinamizador pede que digam em voz alta as suas escolhas. Pede a um dos participantes para explicar o porquê da sua escolha. Explica que todos terão a oportunidade de justificar as suas escolhas, sendo que será uma pessoa por imagem. No entanto, se não houver unanimidade nas respostas, a dinamizadora poderá pedir também ao sujeito com a resposta diferente para justificar a sua escolha.
- ⇒ Discussão: Gostaram de atividade? Foi difícil escolher as opções mais adequadas? Qual foi a situação mais difícil? E porquê?

### **Atividade 2 – Role play a pares “Fazer perguntas” (35min)**

- ⇒ Descrição: os participantes terão de se juntar a pares e cada um deles escolher uma situação da vida real para representar em frente aos outros elementos do grupo, relacionada com a temática. Poderá ser uma situação que irá acontecer, poderá ser numa situação que já ocorreu e que gostariam de ter feito de outra maneira. Poderá ser qualquer situação. Após os dois elementos terem combinado, o par senta-se em frente ao grupo e um dos dois começa a representar, tendo primeiramente de especificar a situação, explicando as **circunstâncias, o local, onde, com quem, descrevendo o maior número de pormenores possível**. Os restantes elementos do grupo terão de estar atentos à tarefa.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? O que foi mais difícil de fazer? Imaginar a situação ou saber qual pergunta fazer ou como a fazer? Porquê?

## **Relaxação – “Respiração” (10min)**

- ⇒ No final da discussão, o dinamizador explica que será realizada uma atividade de retorno à calma e pede que se sentem nas cadeiras, com os pés no chão e as mãos pousadas nas pernas, sendo importante que se sintam confortáveis. O dinamizador coloca uma música para mediar a atividade.
- ⇒ Instruções para os participantes: A respiração é uma maneira simples de focar a atenção e de entrar em contato conosco. Podemos usar a respiração sempre que sentimos que precisamos de estar mais atentos ou conscientes, sempre que nos precisamos de controlar. Se controlarmos a nossa respiração, é nos mais fácil controlar as nossas respostas. Sentem-se confortavelmente. Podem fechar os olhos, se vos fizer sentir melhor. Vão prestar muita atenção à respiração. Quando o ar entra pelo nariz, quando estamos a inspirar e quando o ar sai pela boca, quando estamos a expirar. Prestem atenção ao que acontece quando inspiram e expiram. Inspirem e expirem profundamente, enchendo o peito de ar na inspiração e esvaziando o peito na expiração. Concentrem-se na vossa respiração. Onde está o ar que entra? Por onde é que vai sair? Na inspiração sintam o ar nos pulmões. Na expiração o ar sai dos pulmões e o nosso peito fica mais pequeno. Continuem sentados e concentrem-se apenas na respiração. Deixem os pensamentos “ir e vir”, tentem não lhes prestar atenção, concentrem-se apenas na respiração. Agora, vamos descontrair e voltar à sessão.

## **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Balanço geral da sessão
  - Gostaram da sessão? Perceberam o porquê de ser importante fazer uma pergunta? E ainda mais: saber como e quando fazê-la? O modo como fazem a pergunta pode influenciar as vossas relações sociais e também a resposta que obtêm.
- ⇒ Recapitular etapas de fazer perguntas e incentivo para aplicarem no dia-a-dia.
- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.

## SESSÃO 6: DAR FEEDBACK

Data: 02-03-2017 (90min)

### 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)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Fazer Perguntas” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia (Qual a situação, o que queriam saber? A quem perguntaram? Como? Quando e Onde?)
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão

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

### Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: **Dar Feedback**
  - Dar feedback é uma forma de informar o outro, de uma forma objetiva, relativamente ao que pensa acerca do que estes tenham dito ou feito. É importante fazê-lo de um modo não agressivo nem ameaçador.
- ⇒ Identificar os passos para “Dar Feedback”.
  - Questionar acerca dos passos para “Dar Feedback”.
  - Projetar passos para “Dar Feedback” ou escrever no quadro (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Decidir se quer dizer alguma coisa acerca do que a outra pessoa fez ou disse.**
    - ✓ 2ª etapa. **Decidir o que quer dizer.**
    - ✓ 3ª etapa. **Há muitas formas de o dizer. Qual a melhor maneira?**
    - ✓ 4ª etapa. **Escolher a melhor altura e local para dizê-lo.**
    - ✓ 5ª etapa. **Dar o feedback.**

### Atividade 1 – Dar feedback “Demonstração, dinamizadoras” (15min)

19

#### 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

- ⇒ Descrição: O dinamizador começa por demonstrar uma situação de feedback, dirigida ao outro dinamizador. Pede para que todos prestem atenção nas diferentes maneiras de fornecer feedback. Nesta demonstração, o dinamizador deve seguir todos os passos e identificá-los durante a representação. Antes de iniciar os passos deve explicar ao grupo qual é a situação. No terceiro passo, o dinamizador deve dizer em voz alta algumas possibilidades de feedback, variando no tom e na postura em cada uma delas, e escolher a mais adequada. No final da atividade, cada membro do grupo terá de partilhar o que achou acerca de cada maneira de dar feedback e o porquê de ter achado que aquela era a mais adequada.

### **Situação a representar dinamizadoras**

Um dos membros de um grupo está constantemente a interromper os outros enquanto estes estão a falar e não se apercebe que o está a fazer. Nesta fase as dinamizadoras devem fazer um pequeno role-play dessa situação e depois congela-la de modo a identificar os passos.

- ✓ **1º Passo: decidir se quer dizer alguma coisa**
  - Primeiro decide-se em não dizer nada, mas a situação persiste.
  - Como já não é a primeira vez, escolhe-se dizer algo sobre isso.
- ✓ **2º Passo: decidir o que quer dizer.**
  - Quero dizer-lhe para não interromper os colegas enquanto estão a falar.
- ✓ **3º e 4º Passo: Qual a melhor maneira? E a melhor altura e local para dizê-lo?** (exemplificar todas as alternativas)
  - Em frente aos colegas: “Estás sempre a interromper os outros. Pára com isso!” (tom agressivo). Ao que a outra dinamizadora reage de forma agressiva e.g.: “Eu falo quando eu quiser, não manda em mim”
  - A comentar para o lado: “Fogo já viste como ele está sempre a chatear e não espera pela sua vez?” (tom aborrecido). Ao que a outra dinamizadora mostra ouvir o comentário e fica com ar triste.
- ✓ **5º Passo: dar o feedback corretamente.**
  - No final da sessão: “Tenho reparado que falas muitas vezes por cima dos teus colegas, e interrompe-os. Tens de ter mais atenção a isso, e esperar pela tua vez para falar (tom calmo). Ao que a outra dinamizadora assente com a cabeça e desculpa-se.

- ⇒ Discussão: repararam como é importante dar feedback? Para quem serve o feedback? E neste caso específico? O que teria acontecido se eu não tivesse dado feedback? E relativamente às maneiras de dar feedback, foi difícil reconhecer quais eram as erradas e o porquê? Qual é que foi mais fácil de ver que era errada? E porquê? Com esta demonstração podem se aperceber que de vez em quando devemos dar algum feedback aos outros relativamente às suas atitudes, para o seu bem, devendo fazê-lo de uma maneira não agressiva.

## **Atividade 2 – Role play “Participante-Dinamizador” (35min)**

- ⇒ Descrição: entrega de uma folha de papel a cada participante e refere que estes serão os próximos protagonistas do role play. Na folha de papel, deverão descrever uma situação específica onde gostariam e seria importante treinarem o uso do feedback. Podem escolher qualquer situação, com qualquer pessoa, desde que forneçam feedback. É importante que o dinamizador esclareça que pode escolher qualquer tipo de situação, podendo ser um caso de um feedback que não devia ter sido dado, ou devia ser dado e não foi ou até mesmo que foi dado de um modo menos adequado. Poderá também ser uma situação que ainda irá acontecer e que gostariam de treinar. Assim, deverão preencher os seguintes parâmetros – o dinamizador apresenta no PowerPoint – **Qual a situação? Com quem? Quando? Onde?** Depois de todos terem descrito e especificado a ação, o dinamizador pede um voluntário para iniciar o *role playing*, com ele, lembrando de que todos irão ter oportunidade de participar. O primeiro participante terá então de começar por explicar ao dinamizador qual será o seu papel. Posteriormente, começa a retratar a situação, descrevendo-a sucintamente. Os participantes podem ou não dizer as hipóteses de feedback em voz alta, desde que o deem de forma correta e adequada. Depois de todos os participantes terem realizado a atividade, o dinamizador inicia a discussão.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? O que foi para vocês mais difícil? Imaginar a situação e representá-la? Foi fácil imaginar a pessoa a quem gostariam de dar o feedback? E o feedback, foi fácil escolher que feedback dar, o que dizer e como dizer?

## **Relaxação – “Respiração” (10min)**

- ⇒ O dinamizador introduz a atividade de retorno à calma e pede que se sentem nas cadeiras, com os pés no chão e as mãos pousadas nas pernas, sendo importante que se sintam confortáveis. Instruções para os participantes:

*Sentem-se confortavelmente. Podem fechar os olhos, se vos fizer sentir melhor. Vão prestar muita atenção à respiração. Quando o ar entra pelo nariz, quando estamos a inspirar e quando o ar sai pela boca, quando estamos a expirar. Prestem atenção ao que acontece quando inspiram e expiram. Inspirem e expirem profundamente, enchendo o peito de ar na inspiração e esvaziando o peito na expiração. Concentrem-se na vossa respiração. Onde está o ar que entra? Por onde é que vai sair? Na inspiração sintam o ar nos pulmões. Na expiração o ar sai dos pulmões e o nosso peito fica mais pequeno. Coloquem a mão na barriga, conseguem sentir a barriga a respirar? Quando inspiram, a vossa barriga expande-se e quando expiram ela diminui. Foquem a vossa atenção nesse movimento. Continuem sentados e concentrem-se apenas na respiração. Deixem os pensamentos “ir e vir”, tentem não lhes prestar atenção, concentrem-se apenas na respiração.*

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Balanço geral da sessão
- Com esta sessão, perceberam o quão importante é dar feedback ao outro? E não só o dar feedback, mas também o saber quando dar e como. Já tinham pensado nisto antes? Pensam bem antes de fazer alguma crítica construtiva ao outro? A maneira como o dizemos é muito importante, pois a pessoa pode apenas sentir-se atacada e não ver que propriamente que fez ou disse algo menos bom. Lembrem-se que querem que a pessoa melhore em algum aspeto, e não que se sinta mal consigo mesma. Utilizem o que aprenderam nesta sessão no vosso dia-a-dia, vai ajudar-vos nas vossas relações.
- ⇒ Recapitular etapas de “Dar Feedback” e lembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes ao acaso para verificar se praticaram isso no dia-a-dia.

## SESSÃO 7: DAR E RECEBER ELOGIOS

Data: 09-03-2017 (90min)

### 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)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Dar Feedback” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia (Qual a situação que precisou de feedback? A quem deu o feedback? Como? Quando e Onde? Qual foi o feedback dado?)
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão

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

### Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: **“Dar e receber elogios”**
  - Dizer algo bom acerca da outra pessoa, do seu comportamento ou dos seus feitos; exprimir o agrado relativamente a alguém ou a alguma coisa.
- ⇒ Identificar os passos para “Dar e receber elogios”.
  - Questionar acerca dos passos para “Dar e receber elogios”.
  - Projetar passos para “Dar e receber elogios” (4 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Decidir o que queres elogiar na outra pessoa**
    - ✓ 2ª etapa. **Decidir como é que se quer fazer esse elogio.**
    - ✓ 3ª etapa. **Escolher a melhor altura e lugar para fazê-lo.**
    - ✓ 4ª etapa. **Elogiar a outra pessoa.**

### Atividade 1 – Dar elogios a quem conhecemos (15min)

- ⇒ Descrição: O dinamizador inicialmente entrega uma folha para cada um – terão de escrever no papel 5 pessoas que conheçam. Pode ser o pai, a mãe, um

amigo, a namorada, um ex. namorado, o patrão, o colega, o irmão; o professor, ou seja, quem quiserem. Após terem todos terminado, o dinamizador, que escolham pelo menos três pessoas dessa lista para dizerem um elogio. Pode não ser um adjetivo, pode ser algo que a pessoa faça ou tenha feito bem, um aspeto da aparência da pessoa, o que quiserem e o que acharem que há de bom na pessoa. Pedir também para que tentem não repetir os elogios. Em seguida, é pedido que se sentem em círculo para discutir a atividade.

- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Foi fácil encontrar um elogio para dar a cada um? A quem é que foi mais difícil? E porquê? Houve pessoas em que queriam colocar mais que um elogio?

### **Atividade 2 – Dar e receber elogios entre o grupo (10min)**

- ⇒ Descrição: após o final da discussão da atividade anterior, o dinamizador dá instruções aos participantes para que se mantenham sentados, em círculo, passando a explicar a atividade – terão de olhar para o colega da direita e elogiá-lo. O colega deverá agradecer adequadamente e fazer um elogio ao colega seguinte, e assim sucessivamente: Mais uma vez, pensem no colega e o que tem de bom, podem ser características da personalidade, podem ser relativas a características físicas, a algo que tenham feito de bom, o que quiserem. Olhem para ele enquanto o estão a elogiar. Quem dá início à atividade é o dinamizador, elogiando a pessoa que se encontra do seu lado direito.
- ⇒ Discussão: esta atividade foi difícil? Não se sentiram bem em elogiar o outro? E ainda mais, em receberem um elogio? Não sabe bem saber que a outra pessoa vê algo de bom em nós? É muito bom sentirmos isso e fazerem os outros sentirem isso também, para além de que ajuda a criar uma empatia com a outra pessoa. Não acham? Não é necessário estar sempre a elogiar o outro, mas de vez em quando é necessário.

### **Atividade 3 – A quem pertence o elogio (20min)**

- ⇒ Descrição: para iniciar a próxima atividade o dinamizador divide o grupo em duas equipas, entrega uma folha e passa a explicar a atividade: em grupo, terão de selecionar pelo menos dois elogios para cada pessoa do grupo oposto e escrever, em frente ao nome dessa pessoa. Em seguida, escolherão um porta-voz que irá ler em voz alta o papel de cada um e a equipa adversária terá de

adivinhar quem é. Nesta atividade cada dinamizador fica com um grupo, sendo que um dos participantes é que será o porta voz.

- ⇒ Discussão: O dinamizador pede que se sentem novamente em círculo e inicia a discussão: acharam esta tarefa difícil? Foi fácil encontrarem elogios uns para os outros? Estiveram de acordo relativamente aos elogios? E agora colocando-se do outro lado, foi fácil reconhecer a pessoa a quem se destinavam os elogios?

### **Relaxação – “Respiração” (10min)**

- ⇒ O dinamizador explica que será realizada uma atividade de retorno à calma, novamente relacionada com a consciência e o controlo da respiração. Explicando sucintamente em que consiste a relaxação. Pede que se sentem nas cadeiras, com os pés no chão e as mãos pousadas nas pernas, sendo importante que se sintam confortáveis.

#### Instruções para os participantes:

*Estão confortáveis? Podem fechar os olhos, se quiserem. Respirem tranquilamente. Sintam a calma, a serenidade. Vamo-nos concentrar na nossa respiração. Tanto na inspiração... Como na expiração. Vamos inspirar.... Lentamente.... Enchendo os pulmões de ar. Segurem o ar. Agora deixem o ar sair.... Muito lentamente... Até já não haver ar nos pulmões. Aí voltem a inspirar. Façam-no 10 vezes. Notem a sensação dos vossos pulmões a encher-se de ar e a esvaziar. Os movimentos do vosso abdómen. Inspirem.... Expirem.... Façam-no lentamente. Agora, quando estiverem prontos, vamos voltar à sessão.*

### **Discussão Final (10min)**

- ⇒ Deverão sentar-se novamente em círculo para partilharem algumas ideias acerca da sessão:
- O que aprenderam com esta sessão? Acham que fazer elogios ao outro é importante? Para nós ou para o outro? Ou para os dois? Dar elogios aos outros não só nos faz bem a nós, pois sentimos que os estamos a deixar mais felizes, como também à pessoa que foi elogiada, por se sentir melhor e por termos ajudado na sua autoestima. Para além disso, ajuda também na relação com essa pessoa, fortalecendo-a. E relativamente às nossas atividades e ao nosso grupo? Gostaram de saber o que os outros acham de vocês? Sabe bem saber que temos algo de bom ou somos bons em algo e que os outros vêem isso, não sabe? Lembrem-se de fazê-lo mais vezes.

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Dar e receber elogios” e lembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes ao acaso para verificar se praticaram isso no dia-a-dia.

## SESSÃO 8: EXPRESSAR DESACORDO

Data: 16-03-2017 (90min)

### 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
  - Breve síntese do que é “Dar e receber elogios” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia e breve correção das fichas da sessão passada.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão

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

### Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: “**Expressar desacordo**”
  - Quando alguém possui uma opinião divergente relativamente à de outra pessoa, das suas ações ou de um acontecimento.
  - Esta deve ser expressa de forma assertiva ou diplomática, evitando a utilização de linguagem verbal e não-verbal agressiva e intrusiva.
- ⇒ Identificar os passos para “Expressar desacordo”.
  - Questionar acerca dos passos para “Expressar desacordo”.
  - Projetar passos para “Expressar desacordo” (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Prestar atenção à outra pessoa e ao que ela está a dizer.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensar se concorda ou não com a sua opinião e porquê.**
    - ✓ 3ª etapa. **Decidir se deve ou não expressar o seu desacordo.**
    - ✓ 4ª etapa. **Pensar em diferentes maneiras de o fazer. Escolher a melhor.**
    - ✓ 5ª etapa. **Expressar a sua opinião/desacordo.**

## Atividade 1 – Como exprimir desacordo (15min)

- ⇒ Descrição: O dinamizador explica que existem aspetos da comunicação verbal e não-verbal que podem tornar incorreta e agressiva a forma como se defende um ponto de vista. Questiona que aspetos da comunicação não-verbal podem tornar essa expressão menos correta e aponta no quadro:
- Exemplos: Postura, apontar o dedo, Contacto físico de uma forma agressiva, Tom de voz elevado e ameaçador.
- Questiona também verbalmente, que formas existem de exprimir desacordo adequadamente e aponta-as no quadro, para usarem na atividade seguinte.
- Exemplos: “Na minha opinião...”, “Desculpe, mas não concordo...”, “Vou ter de discordar consigo...”, “Eu não concordo consigo...”, “Eu não concordo consigo...” Sim, mas...”, “Isso é diferente...”, “No entanto...”, “Isso não é totalmente verdade...”, “Sim, mas não acha...?”
- ⇒ Discussão: sentem-se mais preparados para expressar a vossa opinião quando estão em desacordo? Costumavam ter em atenção estes aspetos? É importante saberem defender o vosso ponto de vista, de modo a poderem marcar um ponto na discussão e não perderem a razão ou não darem consequências negativas.
- ⇒ Material: caneta para quadro, papel impresso com as expressões.

## Atividade 2 – Exprimir desacordo (30min)

- ⇒ Descrição:
- O dinamizador começa por explicar a atividade, entregando 5 cartões a cada, cada um com um número, variando do -2 ao 2. Explica **que utilizarão estes números para demonstrar o quanto estão de acordo ou em desacordo com algo**: -2: discordo totalmente, -1: discordo, 0: estou em dúvida, +1: concordo, +2: concordo totalmente. Entrega os papéis e em seguida, explica que terão diferentes afirmações dentro de um estojo.
  - **Cada participante terá então de retirar um/dois papéis** consoante o número de participantes, sem ver o que escrito. Depois de retirarem os papéis, cada participante lê os seus e terá de pensar se concorda ou não com as afirmações.
  - **No final, reúnem-se todos em círculo e um dos participantes lê um dos seus papéis, mostrando logo de seguida o número** que atribuiu segundo a sua opinião – e.g. se concorda totalmente, mostra o cartão com o número 2; se não tem a certeza acerca da sua opinião

relativamente à temática, mostra o cartão com o número 0. Os restantes participantes terão de estar atentos à afirmação e à classificação da opinião, demonstrando por sua vez o papel com a sua cotação. Os participantes que mostrarem o -2 ou o -1 terão a oportunidade de expressar o seu desacordo, utilizando uma das expressões demonstradas anteriormente. Após terem expressado a sua opinião, será a vez da pessoa seguinte ler o seu papel e mostrar a pontuação, repetindo-se o exercício.

- O dinamizador deve também salientar, durante a atividade, que se alguém **mudar de opinião**, acerca da frase referida, poderá demonstrá-lo alterando o número. E.g: se antes concordava totalmente (2) e ficou com dúvidas em relação ao tema, pode mudar o seu cartão para (0).
  - Antes de iniciar a atividade o dinamizador deve também salientar que todos têm direito a ter a sua opinião e, independentemente de os restantes concordarem ou não, **devem respeitar a opinião do outro**. Deverão falar um de cada vez e respeitar o outro.
- ⇒ **Discussão:** Gostaram da atividade? Qual foi a frase que acham que suscitou mais discussão? Foi difícil se controlar quando não concordavam com a opinião do outro? É importante demonstrarmos o nosso ponto de vista e defendermos a nossa opinião caso não concordarmos com algo. No entanto, é importante que isso seja feito de forma respeitosa e não agressiva.
- ⇒ **Material:** números para cotação, cartões para darem opinião, saco para tirarem os cartões.

### **Relaxação – “Respiração” (10min)**

- ⇒ O dinamizador explica que será realizada uma atividade de retorno à calma, novamente relacionada com a consciência e o controlo da respiração. Pede que se sentem ou se deitem nos colchões, confortavelmente. Se estiverem sentados, manter as mãos em cima das pernas. Se estiverem deitados, manter as mãos ao lado do corpo.

#### **Instruções para os participantes:**

*Fechem os olhos. Estão confortáveis? Respirem tranquilamente. Sintam a calma, a serenidade. Vamo-nos concentrar na nossa respiração. Tanto na inspiração... Como na expiração. Vamos inspirar.... Lentamente.... Enchendo os pulmões de ar. Segure o ar. Agora deixem o ar sair... Muito lentamente... Até já não haver ar nos pulmões. Aí voltem a inspirar. Façam-no 10 vezes. Notem a sensação dos vossos pulmões a encher-se de ar e a esvaziar. Os movimentos do vosso*

#### **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

*abdómen. Inspirem.... Expirem.... Façam-no lentamente. (contar 11 respirações para a próxima indicação). Comecem a respirar ao vosso ritmo. Prestem atenção aos pensamentos que vos estão a ocorrer neste momento. Que pensamentos são esses? E que sensações estão a sentir no vosso corpo? Centrem a vossa atenção em vocês. No vosso corpo. No vosso pensamento. Percebam como estão, o que estão a sentir, o que estão a pensar. Agora, observem esses sentimentos e esses pensamentos sem os julgar como bons ou maus, sem tentar mudá-los ou evitá-los. Simplesmente observem-nos. Estão a observá-los? Não lhes deem qualquer significado. Observem-nos. O que estão a pensar. O que estão a sentir. Não tentem mudá-los, nem os manter. O que surgir, surgiu... Agora, quando estiverem prontos, abram os olhos e vamos voltar à sessão.*

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Deverão sentar-se novamente em círculo para partilharem algumas ideias acerca da sessão: Gostaram da sessão? Relativamente às diferentes maneiras de expressar desacordo, já as conheciam? Utilizavam-nas? Acham que estas são bons métodos de demonstrar a nossa opinião ao outro, de forma pouco agressiva? E relativamente à atividade em que tiveram de dar a vossa opinião acerca de uma afirmação, foi difícil ter de pensar no modo como deveriam expressar a vossa opinião oposta? Qual foi a frase que mais discussão originou, na vossa opinião? E qual foi a que menos tiveram de hesitar ao dar a pontuação, ou seja, que não tiveram dúvidas em saber se estavam de acordo ou desacordo? Devemos quase sempre dar a nossa opinião, mesmo que seja contrária à dos outros. No entanto, não nos podemos esquecer que existem diferentes maneiras de o fazermos e que temos muito mais vantagens se o fizermos respeitosamente.
- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Expressar desacordo” e lembrar que na próxima sessão serão seleccionados alguns participantes ao acaso para verificar se praticaram isso no dia-a-dia.

## SESSÃO 9: AVALIAÇÃO INTERCALAR 1

Data: 23-03-2017 (90min)

### Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados em círculo para o diálogo inicial.
- ⇒ Escrever no quadro temas das sessões anteriores: (1) Comunicação Não-Verbal, (2) Escuta Ativa, (3) Fazer Perguntas, (4) Dar Feedback, (5) Dar e Receber Elogios, (6) Expressar Desacordo.
- ⇒ Registo de presenças. Colocar folha com caneta na mesa para assinarem.

**Tolerância: 10min**

### Diálogo Inicial (10min)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Expressar desacordo” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão

### Revisão do Módulo 1 – Comunicação Interpessoal (20min)

- ⇒ Descrição: Esta atividade pretende que os participantes revejam os temas abordados dentro do módulo da “Comunicação Interpessoal”. Para tal, o dinamizador irá solicitar aos participantes que resumam numa frase o tema de cada uma das sessões que estão escritas no quadro.
- ⇒ Discussão: foi fácil resumirem o tema? Qual foi o tema mais fácil de resumir?
- ⇒ **Entrega de folha resumo do módulo da Comunicação Interpessoal.**

### Coreografia com convidada (35min)

Mudança de sala. Alertar os participantes de que não é permitido filmar ou fotografar. Se necessário deixar os telemóveis identificados, num local protegido.

### Relaxação – “Respiração” (10min)

- ⇒ O dinamizador explica que será realizada uma atividade de retorno à calma, novamente relacionada com a consciência e o controlo da respiração. Pede que se sentem ou se deitem nos colchões, confortavelmente. Se estiverem sentados, manter as mãos em cima das pernas. Se estiverem deitados, manter as mãos ao lado do corpo.

#### Instruções para os participantes:

*Fechem os olhos. Respirem tranquilamente. Sintam a calma, a serenidade. Vamo-nos concentrar na nossa respiração. Tanto na inspiração... Como na expiração. Vamos inspirar... Lentamente.... Enchendo os pulmões de ar. Segure o ar. Agora deixem o ar sair.... Muito lentamente... Até já não haver ar nos pulmões. Aí voltem a inspirar. Façam-no 10 vezes. Notem a sensação dos vossos pulmões a encher-se de ar e a esvaziar. Os movimentos do vosso abdómen. Inspirem.... Expirem.... Façam-no lentamente. (contar 11 respirações para a próxima indicação). Comecem a respirar ao vosso ritmo. Prestem atenção aos pensamentos que vos estão a ocorrer neste momento. Que pensamentos são esses? E que sensações estão a sentir no vosso corpo? Centrem a vossa atenção em vocês. No vosso corpo. No vosso pensamento. Percebam como estão, o que estão a sentir, o que estão a pensar. Agora, observem esses sentimentos e esses pensamentos sem os julgar como bons ou maus, sem tentar mudá-los ou evitá-los. Simplesmente observem-nos. Estão a observá-los? Não lhes deem qualquer significado. Observem-nos. O que estão a pensar. O que estão a sentir. Não tentem mudá-los, nem os manter. O que surgir, surgiu... Agora, quando estiverem prontos, abram os olhos e vamos voltar à sessão.*

#### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Deverão dispor-se novamente em círculo para partilhar algumas ideias acerca da sessão:
- Com esta sessão damos por finalizado o tema da “Comunicação interpessoal”. Na próxima sessão vamos abordar um novo tema, a “Autorregulação”.

## SESSÃO 10: AUTOCONCEITO

Data: 30-03-2017 (90min)

### Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados em círculo para o diálogo inicial.  
Montar secções com cores para a Atividade 2.
- ⇒ Registo de presenças. Colocar folha com caneta na mesa para assinarem.
- ⇒ **Tolerância: 10min**

### Diálogo Inicial (10min)

- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão.
  - Início do módulo da “Autorregulação”.

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

### Apresentação do tema (10min)

- ⇒ Introdução da temática: “**Autoconceito**”
  - Perceção que o sujeito tem de si próprio.
  - Cria-se a partir da ideia que temos de nós e das nossas competências, e da ideia que os outros têm de nós.
  
- ⇒ Identificar os passos para o “Autoconceito”.
  - Questionar acerca dos passos para o “Autoconceito”.
  - Projetar passos para o “Autoconceito” (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Concentrar-me em mim.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensar no que sou.**
    - ✓ 3ª etapa. **Pensar no que os outros acham que sou.**
    - ✓ 4ª etapa. **Comparar a ideia que tenho de mim com a ideia que os outros têm.**
    - ✓ 5ª etapa. **Saber como e quem sou.**

### Atividade 1 – “Qualidades pessoais únicas” (15min)

⇒ Descrição: O dinamizador explica que nesta atividade terão de pensar em si mesmos. Conforme a percepção que têm de si mesmos, de acordo com as suas aspirações e os seus sentimentos, terão de preencher a ficha informativa que será dada. O dinamizador relembra que terão de preencher cada parâmetro de acordo com as suas competências, as suas características, com o que desejam para as suas vidas, tudo relativamente a si próprios. No final do preenchimento, o dinamizador pede que se sentem em círculo e que partilhem o que preencheram com o grupo, sendo que este também participa na atividade, começando a atividade pela leitura da sua ficha.

- Eu sei \_\_\_\_\_
- Eu era \_\_\_\_\_
- Eu tenho \_\_\_\_\_
- Eu não \_\_\_\_\_
- Eu desejo \_\_\_\_\_
- Eu devo \_\_\_\_\_
- Eu posso \_\_\_\_\_
- Eu quero \_\_\_\_\_
- Eu sou \_\_\_\_\_
- Eu consigo \_\_\_\_\_
- Eu sinto \_\_\_\_\_
- Eu penso \_\_\_\_\_

⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Acharam difícil preencher esses tópicos? Se acharam difícil, qual foi a razão dessa dificuldade? Tiveram algum tópico onde sentiram mais dificuldade? Se sim, qual foi? E porquê que acham que sentiram que era difícil? É importante frequentemente fazermos esta introspeção, ou seja, olhar para nós e pensarmos nas nossas qualidades, no que queremos para nós, para o nosso futuro, no que sentimos. É importante para nos conhecermos, nos reavaliarmos e pensar no que podemos melhorar ou podemos fazer para atingir as nossas aspirações.

⇒ Material: fichas para preenchimento.

## **Atividade 2 – “As minhas cores” (30min)**

⇒ Descrição:

- A segunda atividade consiste em: 11 secções, com papéis de 11 cores diferentes – cada secção terá uma cor, sendo que cada cor corresponderá a uma característica. O dinamizador começa por apresentar cada característica e deverá certificar-se que os participantes não têm dúvidas acerca do seu significado, para que de seguida caracterizem-se recorrendo a esses papéis.

- Características: **Manipulação** – Castanho; **Teimosia** – Verde escuro; **Medo** – Cinzento; **Simpatia** – Amarelo; **Controlo** – Verde claro; **Coragem** – Vermelho; **Sociabilidade** – Laranja; **Agressividade** – Roxo; **Empenho** – Azul claro; **Timidez** – Rosa claro; **Impulsividade** – Azul escuro; **Outra característica** – Branco.
  - O dinamizador explica que, um a um, irão deslocar-se até aos recipientes e terão de escolher 5 cores/caraterísticas que os definem, ou seja, retiram 5 papéis, podendo retirar mais que um papel da mesma cor, se acharem que essa caraterística está muito saliente na sua personalidade. Mas no final todos têm de ter apenas 5 papéis. Caso ninguém se voluntarie, o dinamizador terá de escolher um participante.
  - Numa primeira fase os participantes são questionados individualmente de quais as cores que escolheram, e é feita uma primeira discussão acerca das suas escolhas. Todos devem partilhar com os restantes elementos do grupo as suas cores.
  - Na segunda fase da atividade, é oferecida a oportunidade, de substituírem pelo menos uma das caraterísticas que têm que consideram que não deveriam ter, em troca de outra caraterística que achem que deveriam ter. De seguida, é realizada uma segunda discussão sobre as mudanças feitas pelos participantes.
- ⇒ Discussão 1: começar por lhe fazer questões, e.g.: “Fala-nos das caraterísticas que escolheste. Tiveste alguma que tirasses mais que um papel? ...”; Gostaram da atividade? De pensarem em como são e nas vossas caraterísticas, nas vossas personalidades? Foi difícil reconhecerem-se naquelas caraterísticas? Acham que precisavam de mais papéis, ou seja, os 11 papéis não chegaram para vos descrever? Acrescentaram mais algum, seja novo, seja para salientar uma caraterística? E sugerir mais alguma, gostavam? Se sim, qual?
- ⇒ Discussão 2: fizeram muitas mudanças? Porquê que acham que deviam alterar alguma caraterística? Precisavam de ser mais calmos? Menos teimosos? Falem-me das vossas escolhas. É importante olharmos para nós e vermos o que poderíamos ou devíamos mudar, não é? Ou até mesmo para nos valorizarmos, e relembrar-nos das nossas qualidades.
- ⇒ Material: papéis com caraterísticas escritas para nomear secções; folhas de cores: castanho, verde escuro, cinzento, amarelo, verde claro, vermelho, laranja, roxo, azul claro, rosa claro, azul escuro; e fita-cola.

## **Relaxação – “Consciência Corporal” (10min)**

- ⇒ O dinamizador introduz a atividade de retorno à calma, pedindo que se sentem confortavelmente nas cadeiras, com as mãos em cima das pernas. Coloca uma música.

### Instruções para os participantes:

*Nesta atividade quero que concentrem a vossa atenção no vosso corpo. Se quiserem e para que seja mais fácil, podem fechar os olhos. Como é que se sentem? Estão confortáveis? Foquem a vossa atenção nos vossos pés. Agora concentrem-se nas vossas pernas. Estão confortáveis? Agora na vossa barriga. Foquem agora a vossa atenção no vosso peito. Concentrem-se agora nos vossos ombros. Estão relaxados? Estão tensos? Foquem agora a vossa atenção nos vossos braços e nas vossas mãos. Concentrem-se agora no vosso pescoço e na vossa cabeça. Está a pesar? Está leve? Agora, voltem a focar a vossa atenção na sala, para voltarmos à sessão.*

## **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Depois de se encontrarem todos disponíveis, o dinamizador dá início à discussão acerca da sessão:
  - Acham que é importante estarmos conscientes do que somos? Das nossas capacidades? Do que queremos? Já tinham refletido acerca das vossas qualidades ou características antes desta sessão? Foi fácil para vocês se caracterizarem e pensarem nestes aspetos? É importante pensar neles e estar consciente deles, porque só assim podemos alterar alguma coisa em nós, que não esteja a ser benéfico para nós nem para os outros.
- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Autoconceito” e lembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes ao acaso para verificar se aplicaram isso no dia-a-dia.

# SESSÃO 11: RECONHECER SENTIMENTOS E EXPRESSAR SENTIMENTOS

Data: 06-04-2017 (90min)

## Parte 1 – Reconhecer sentimentos, 06 de abril → (60min)

### 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)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Autoconceito” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão.

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

### Apresentação do tema – “Reconhecer sentimentos” (10min)

- ⇒ Introdução da temática: “**Reconhecer sentimentos**”. O que é reconhecer um sentimento? Que sentimentos é que podemos reconhecer?
  - Sentimentos são estados afetivos produzidos por diversos fenómenos da vida.
  - Podem resultar de perceções sensoriais ou representações mentais.
  - Alguns exemplos de sentimentos são os de **alegria, raiva, ansiedade, medo, tristeza, vergonha, ciúme, inveja, surpresa, desgosto.**
- ⇒ Identificar os passos para “Reconhecer sentimentos”.
  - Questionar acerca dos passos para o “Reconhecer sentimentos” no próprio.
  - Projetar passos para o “Reconhecer sentimentos” no próprio (3 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Presta atenção ao que se passa no teu corpo que te ajuda a perceber o que sentes.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensa no que aconteceu para te fazer sentir assim.**

- ✓ 3ª etapa. **Pensa no nome que podias dar ao sentimento.**
- Questionar acerca dos passos para o “Reconhecer sentimentos” nos outros.
- Projetar passos para o “Reconhecer sentimentos” nos outros (6 passos):
  - ✓ 1ª etapa. **Olha para a outra pessoa.**
  - ✓ 2ª etapa. **Repara nos aspetos não-verbais da sua comunicação.**
  - ✓ 3ª etapa. **Ouve o que a outra pessoa está a dizer.**
  - ✓ 4ª etapa. **Pensa no que a outra pessoa poderá estar a sentir.**
  - ✓ 5ª etapa. **Pensa em maneiras de demonstrar que percebes o que a pessoa está a sentir.**
  - ✓ 6ª etapa. **Decide a melhor maneira e demonstra.**

### **Atividade 1 – “Vê e sente” – Reconhecer sentimentos em vídeo (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador explica a primeira atividade aos participantes: começa por entregar dois papéis em branco a cada participante. Explica que irá mostrar alguns vídeos, com várias situações. Em cada vídeo, o participante terá de escrever o sentimento que aquele vídeo o provocou, num cartão. No final, o dinamizador questiona acerca do primeiro vídeo, em seguida do segundo e por aí em diante, sendo que todos os participantes devem partilhar as suas respostas. Posteriormente, o dinamizador pede que estes coloquem o cartão de lado, guardando-o. Faz uma breve discussão acerca da atividade e, em seguida, pede que os participantes voltem a ver os vídeos sob outra perspetiva: desta vez, terão de colocar-se na pele das personagens dos vídeos e escrever no segundo cartão o que acham que cada personagem está a sentir naquele momento. No final, partilham o que escreveram novamente com os restantes elementos do grupo.
- ⇒ Discussão 1: Gostaram da atividade? Demoraram a perceber o que os vídeos faziam sentir? Houve vídeos mais fáceis de “sentir algo” que outros? Quais? E porquê?
- ⇒ Discussão 2: E relativamente a colocar-se no lugar do outro? Foi fácil perceber o que cada personagem estava a sentir? Por vezes é necessário colocar-se no lugar do outro, tentar perceber o que este pode estar a sentir ou vir a sentir.
- ⇒ Material: papéis, canetas, vídeos.

### **Atividade 2 – “Demonstra” – Reconhecer sentimentos role-play (15min)**

- ⇒ Descrição: na segunda atividade, o dinamizador pede que se juntem em pares. Explica que cada par terá de escolher um dos sentimentos que surgiu ao ver os vídeos ou outro que conheça, podendo dar exemplos caso estes tenham dificuldade. Depois de todos os pares terem decidido, informam o dinamizador acerca da sua escolha, de maneira a que não haja repetição de sentimentos na atividade de role play. O dinamizador explica que, após escolherem os sentimentos, terão de combinar uma situação para representar em frente aos restantes elementos, de maneira a que demonstrem esse sentimento. Os restantes participantes terão de ficar atentos, pois no final da representação terão de tentar identificar que sentimento foi representado. Na representação, a comunicação verbal, não-verbal e paraverbal terão de estar representadas de forma congruente. Isto é, o par deverá apresentar-se empenhado em transmitir corretamente o sentimento aos outros elementos.
- ⇒ Discussão: como é que escolheram o sentimento que iam representar? Por ser mais fácil de representar? Por ser mais fácil de arranjar uma situação? Por quererem senti-lo? E quanto à representação, tiveram dificuldades? E tiveram dificuldades em reconhecer os sentimentos que os vossos colegas representaram? Qual foi o mais difícil de reconhecer? É importante treinarem e repararem nos aspetos da comunicação dos vossos colegas, para perceberem o que estão a sentir. Não se esqueçam, a comunicação não-verbal está sempre presente e ajuda-nos a descodificar neste tipo de situações.
- ⇒ Material: nenhum.

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem para falarem acerca da sessão e do que aprenderam.
  - Gostaram da sessão? Qual foi a atividade que gostaram mais? Porquê? E qual foi a mais difícil para vocês?
  - Foi mais difícil reconhecerem sentimentos em vocês ou nos outros? Acham importante saber reconhecer os sentimentos? Porquê que é importante reconhecer os sentimentos nos outros?
  - E em nós? É saudável e proveitoso que nos conheçamos a nós próprios, os nossos sentimentos e o modo como o nosso corpo reage a eles.
  - Igualmente importante é saber reconhecer os sentimentos nos outros, para que os possamos ajudar ou tentar partilhar esses momentos com eles, tal como gostariam que o fizessem por vocês.

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Reconhecer sentimentos” no próprio e nos outros, relembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes ao acaso para verificar se aplicaram isso no dia-a-dia.
  - Qual a situação? Onde e quando? O que se passou no seu corpo? O que sentiu?

## **Parte 2 – Expressar sentimentos, 06 de abril → (30min)**

### **Apresentação do tema – “Expressar sentimentos” (5min)**

- ⇒ Introdução da temática: **“Expressar sentimentos”**.
  - Demonstrar o que estamos a sentir aos outros ou apenas libertar sentimentos. Essa expressão de sentimentos poderá ser realizada através da comunicação verbal, não-verbal ou paraverbal.
- ⇒ Identificar os passos para “Expressar sentimentos”.
  - Questionar acerca dos passos para o “Expressar sentimentos”.
  - Projetar passos para o “Reconhecer sentimentos” no próprio (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Presta atenção ao que se passa no teu corpo que te ajuda a perceber o que sentes.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensa no que aconteceu para te fazer sentir assim.**
    - ✓ 3ª etapa. **Pensa no nome que podias dar ao sentimento.**
    - ✓ 4ª etapa. **Pensa em diferentes maneiras de o expressar e escolhe uma.**
    - ✓ 5ª etapa. **Expressa o sentimento.**

### **Atividade 1 – “Move-te” – Expressar sentimentos corporalmente (10min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador pede que se espalhem pela sala e passa a explicar a primeira atividade: nesta atividade serão colocadas diversas músicas. Os participantes deverão ouvir as músicas e expressar-se, de olhos fechados e a andar pela sala, o que cada música os faz sentir. Poderão exprimir-se realizando gestos, a andar a um ritmo diferente, movimentos suaves, danças, do modo que quiserem e se sentirem à vontade. As músicas deverão ser de ritmos diferentes, alternando o estilo de música de modo a que os participantes sintam a diferença no sentimento, na passagem de uma para a outra.

- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? As músicas provocam-vos sentimentos diferentes, não provocam? Sentiram dificuldade em encontrar maneira de se expressar conforme a música? Quais eram os estilos de música mais fáceis de se expressar? Os mais calmos e tristes? Os mais rápidos e alegres? A música desperta sentimentos em nós e quando a ouvimos, é difícil não nos expressarmos, ou pelo menos sentirmos vontade disso. No entanto, nem sempre é fácil exprimir o que sentimos.
- ⇒ Material: músicas.

## **Atividade 2 – “Estrangeiros” – Expressar sentimentos role-play (10min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador passa então a explicar a segunda atividade: cada participante tira um papel de dentro de um saco, onde está escrito um sentimento, a dinamizadora explica que estes terão de inventar uma língua, como quiserem, e transmitir o sentimento que se encontra escrito no seu cartão, evitando demonstrá-lo através de expressões faciais. O dinamizador refere que terão de utilizar principalmente o tom de voz para demonstrá-lo.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Relativamente aos sentimentos que retiraram do estojo? Qual é que foi mais difícil representar? E porquê? Tinham algum sentimento que gostavam de ter representado? Qual? É importante sabermos expressar os nossos sentimentos, para que os outros nos possam ajudar, conhecer e perceber.
- ⇒ Material: saco, cartões com sentimentos escritos (alegria, raiva, ansiedade, medo, tristeza, vergonha, ciúme, inveja, surpresa, desgosto).

## **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para discutirem o que se passou durante a sessão:
  - Como estão? Qual foi a atividade que gostaram mais? Porquê? No geral, acharam difícil expressar o que estavam a sentir? Foi mais fácil expressarem-se quando tiveram de sentir algo com a música ou quando já vos foi dado um sentimento para demonstrar? Não se esqueçam da importância que tem demonstrarem aos outros os vossos sentimentos, da melhor maneira, não só para os outros, mas também para o vosso bem. É importante soltarem o que estão a sentir e não acumular sentimentos

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Expressar sentimentos” relembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes ao acaso para verificar se aplicaram isso no dia-a-dia.
  - Qual a situação? Onde e quando? O que se passou no seu corpo? O que sentiu? Como o expressou?

## SESSÃO 12: LIDAR COM O STRESS

Data: 20-04-2017 (90min)

### 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
  - Breve síntese do que é “Reconhecer e Expressar sentimentos” e dos passos.
  - Questionamento se aplicaram isso no dia-a-dia.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão.

### Apresentação do tema (5 min)

- ⇒ Introdução da temática: “**Lidar com o stress**”. O que é o *stress*?
  - *Stress* é algo que experienciamos quando estamos perante uma situação e sentimos que não temos capacidade de lidar com ela. Sentimos que perdemos o controlo da situação.
  - Assim, o *stress* pode ser visto como uma ameaça a qualquer nível, podendo ser ao nível emocional, físico e psicológico, afetando a nossa vida. No entanto, também existem aspetos positivos do *stress*, sendo um deles a capacidade de conseguirmos cumprir prazos.

### Atividade 1 – “Identificar fatores *stressantes*” (10min)

- **Descrição:** O dinamizador entrega uma folha de papel a cada participante e pede que reflitam acerca do passado, presente e futuro. Pede então para escreverem, em cada um, pelo menos dois fatores *stressantes*. Poderá ser um evento, um trabalho, o ambiente familiar, uma responsabilidade, o tempo (prazo). Qualquer situação ou fator que sinta que lhe provocou *stress*. No final, o dinamizador pede que partilhem, cada um e em voz alta, o que escreveram e vai anotando no quadro. No final, poderá também adicionar alguns fatores que não tenham sido referidos. Em cada fator, o dinamizador deverá fazer uma breve contextualização para o dia-a-dia, que situações pode ocorrer, o que pode provocar na pessoa.

- Exemplos: pouco dinheiro, gestão do tempo, separação dos pais, conflito com um amigo, conflito com um colega de trabalho, morte de um familiar, doença.
- ⇒ Material: Folhas de papel, canetas, caneta para quadro, quadro.

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

### **Identificação dos passos do tema “Lidar com o *stress*” (10min)**

- ⇒ Identificar os passos para “Lidar com o *stress*”.
  - Questionar acerca dos passos que devem seguir para conseguirem lidar com situações de *stress*.
  - Projetar passos para o “Lidar com o *stress*” ligado à sensação (3 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **O que estou a sentir (o meu corpo).**
    - ✓ 2ª etapa. **Qual é o fator que me está a provocar *stress*?**
    - ✓ 3ª etapa. **Relaxar e controlar-me.**
  - Projetar passos para “Lidar com o *stress*” ligado à ação (3 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Afastar-me da situação e pensar nesta com outros olhos.**
    - ✓ 2ª etapa. **Opções para lidar com a situação. Qual a melhor opção?**
    - ✓ 3ª etapa. **Lidar com a situação que está a provocar *stress*.**

### **Atividade 2 – “Dicas para lidar com o *stress*” (20min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador explica que, para lidar com o *stress*, é primeiro necessário reconhecer que este existe – reconhecer sinais que indicam a existência de *stress*. Refere que, por vezes, estão envolvidos em tantas situações de *stress* no dia-a-dia que começa a parecer normal, sentem-se frequentemente irritados ou incapazes de alcançar algum objetivo. Reforça então que é importante estarem conscientes de que estão numa situação excessivamente *stressante* e que há diferentes sinais que permitem consciencializar-se disso. O dinamizador questiona o grupo de que sinais podem ser esses, podendo escrevê-los no quadro, e enumerar outros sinais não enunciados.
  - **Tensão nos músculos** - no queixo, nas mãos, no pescoço
  - **Aperto no estômago**
  - **Dor de cabeça**
  - **Respiração superficial** - sentem que não estão a inspirar ar suficiente.

O dinamizador refere que outro aspeto importante é a saúde física e mental pois, quanto melhor se sentirem, mais preparados estarão para lidar com as situações de *stress*. Assim, há diversas atividades e escolhas nas suas rotinas que podem ajudar a sentirem-se mais energéticos e a controlar a situação. Entretanto, entrega um papel a cada participante com uma estratégia/hábito, com a respetiva explicação em frente.

- **Exercício físico** – ajuda a aumentar a energia e ao mesmo tempo a relaxar o corpo e a mente. Tentar fazer exercício físico todos os dias – desporto, andar a pé.
- **Socializar com os outros** – falar e partilhar os sentimentos e pensamentos com alguém em quem se confia ajuda a aliviar o *stress*.
- **Fazer intervalos** – quando existe muito *stress* acumulado, fazer um intervalo e afastar-se da situação. Passear, mudar de ambiente, fazer exercício pode ajudar a lidar com a situação posteriormente.
- **Alimentação saudável** – beber muita água e fruta. Evitar *fast food* pois esse tipo de refeições pode deixar a pessoa com sono e mais vulnerável a problemas de saúde.
- **Evitar beber, fumar ou tomar comprimidos ou drogas para relaxar** – Todos estes elementos poderão ajudar a relaxar no momento, no entanto, mais tarde poderão levar a maiores níveis de ansiedade e a problemas graves de saúde.
- **Hábitos de sono saudáveis** – apontar para dormir 8 horas por dia. Se tiver descansado o suficiente, estará mais alerta durante o dia e mais equipado para lidar com situações *stressantes*.
- **Humor** – Quando utilizado adequadamente, o humor pode ser uma eficaz maneira de libertar o *stress*. É importante divertir-se, tanto no trabalho como em casa.
- **Conheça os seus limites** – Não se comprometer com demasiadas tarefas, com as quais depois não consegue lidar. Se sentir que tem demasiado para fazer, estabelecer prioridades e deixar tarefas que não são essenciais. Deve pedir ajuda sempre que necessário.
- **Criar um plano equilibrado** - Que inclua todas as responsabilidades e tarefas diárias. Este plano deverá incluir também tempo para si, para a família, para o seu bem-estar.

Irá ser dado tempo a cada participante para ler o que lhe calhou e a respetiva explicação, sendo que durante este período não devem revelar aos colegas o

que está escrito no cartão. Após esse período, o dinamizador começa por questionar a cada um o que lhe calhou, e pede aos restantes elementos do grupo que justifiquem o porquê de isso ser uma boa estratégia para colmatar o *stress*, sendo que deve ser a pessoa que calhou o papel a verificar se a resposta está correta e no fim ler a explicação do seu cartão.

⇒ Discussão: já sabiam como reconhecer que estavam em *stress*? Já sentiram alguns daqueles sintomas? Qual é que normalmente sentem para indicar-vos que estão em *stress*? E relativamente às estratégias para utilizar nas rotinas, já as conheciam? Qual é que adotam quando estão sob *stress*? Podem não ter todos estes hábitos e não é fácil mudá-los todos repentinamente, mas se o fizerem aos poucos, vão começando a notar diferença e vão estar mais capazes de lidar com o *stress* do dia-a-dia.

⇒ Material: papéis com dicas para lidar com o *stress*.

### **Atividade 3 – “Exemplos de técnicas de relaxação” (10min)**

⇒ Descrição: O dinamizador explica que nesta atividade irá expor alguns exercícios que poderão ser realizados para reduzir o *stress*. Explica que poderão ser realizadas atividades de relaxação. Questiona aos participantes se se recordam de alguma atividade que já tenha sido realizada e que os tenha deixado relaxados e calmos. Em seguida, apresenta três tipos de atividades para relaxar.

- Exercícios de respiração: atividades em que estão conscientes da respiração e controlam-na, em que estão atentos aos movimentos do corpo enquanto respiram. Pode ser utilizada para a pessoa relaxar durante uma situação de *stress*.
- Exercícios de relaxação progressiva dos músculos: estes exercícios consistem em contrair e descontrair lentamente os músculos do corpo, uma zona de cada vez. Normalmente contraem os músculos durante 5 segundos e depois relaxam durante 30 segundos. Esta atividade é utilizada para relaxar o corpo quando está sob tensão.
- Exercícios de visualização: Este exercício consiste em criar uma situação na nossa mente, utilizando a para gerar sentimentos positivos e relaxantes.

⇒ Discussão Final: explica até à próxima sessão terão de utilizar uma destas técnicas, durante uma situação de *stress*, podendo escolher o exercício que preferirem realizar naquela circunstância. Refere que poderão fazer estes

exercícios em qualquer situação, principalmente os exercícios de respiração e de relaxação progressiva dos músculos.

### **Relaxação – “Estou só preocupado” (10min)**

- ⇒ O dinamizador introduz a atividade de retorno à calma, pedindo que se sentem confortavelmente nas cadeiras, com as mãos em cima das pernas. Coloca uma música. Explica que será realizada uma atividade de nome “Estou só preocupado”. O dinamizador explica que este “estou só preocupado” refere-se a quando alguém está preocupado com algo e está repetitivamente a pensar na mesma preocupação, aumentando a sua ansiedade e sem encontrar nenhuma solução. O dinamizador pede que fechem os olhos, se preferirem, para dar início à atividade.

#### Instruções para os participantes:

*Relaxem. Respirem. Prestem atenção à vossa respiração. Inspirem. Expirem. Calmamente. Prestem atenção ao vosso corpo. Estão confortáveis e calmos. Diversas vezes e prestem atenção ao vosso corpo e aos vossos sentimentos. Existe alguma coisa que vos preocupa? Alguma coisa que irá acontecer? Ou que já aconteceu? Pensem numa coisa que vos está a incomodar, algo que vos está a preocupar. Quando descobrirem algo que vos está a preocupar, digam para vocês mesmos: “Estou só preocupado” e voltem a focar a vossa atenção na vossa respiração. Ou noutra assunto. Sempre que o vosso pensamento voltar para essa preocupação ou qualquer outra preocupação, voltem a dizer para vocês mesmos “Estou só preocupado”. Esse pensamento poderá estar sempre a ocorrer. Se assim for, continuem a repetir interiormente “Estou só preocupado”. Caso não tenham encontrado nada que vos preocupe, não se importem, continuem a focar a atenção em vocês. No vosso corpo. Na vossa respiração. Façam-no durante algum tempo. Relaxem. Agora, quando se sentirem preparados, abram os olhos, devagar. Comecem a focar a vossa atenção na sala, no momento. Movam-se calmamente. Espreguicem-se e, quando possível, sentem-se no colchão e voltemos à sessão.*

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para discutir a sessão: Gostaram das atividades? Qual foi a atividade que gostaram mais? Já sabiam tudo isto acerca do *stress* e como lidar com ele? Pretendem mudar alguns hábitos para aprender a lidar melhor com as situações de *stress* ou utilizar os exercícios propostos. É importante saber lidar com o *stress* e tentar evitá-lo ou reduzi-lo.

Para isso é preciso esforço, é necessária organização, mas, no nosso dia-a-dia, podemos mudar pequenas coisas que nos vão ajudar a ser mais produtivos, mais capazes de lidar com situações difíceis e com isso sermos mais felizes.

- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão e **entrega da nova calendarização.**
- ⇒ Recapitular etapas de “Lidar com o *stress*” sensação e ação.
- ⇒ Lembrar que na próxima sessão será questionado a todos os participantes qual das técnicas de relaxação utilizou e qual foi a situação de *stress* em que estava.

## SESSÃO 13: LIDAR COM ACUSAÇÕES E CRÍTICAS

Data: 27-04-2017 (90min)

### 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.
- ⇒ Entrega de nova calendarização a HC e RW.
- ⇒ **Tolerância: 10min**

### Diálogo Inicial (10min)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Stress” e dos passos para “Lidar com o stress”.
  - Questionamento se aplicaram no dia-a-dia os exercícios de relaxação dados na sessão anterior.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão.

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

### Apresentação e passos do tema “Lidar com acusações” (10min)

- ⇒ Introdução da temática: “**Lidar com acusações**”. O que entendem por lidar com acusações?
  - Quando alguém diz a uma pessoa que ela fez, disse ou sentiu algo.
  - Uma acusação pode ser falsa ou verdadeira.
  - Saber lidar com uma acusação significa saber ouvi-la, pensar na sua veracidade e responder da melhor forma.
- ⇒ Identificar os passos para o “Lidar com acusações”.
  - Questionar acerca dos passos para o “Lidar com acusações”.
  - Projetar passos para “Lidar com acusações” (4 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Pensa no que a outra pessoa te está a acusar.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensa no porquê de estar a fazer essa acusação.**

- ✓ 3ª etapa. **Pensa em diferentes maneiras de responder a essa acusação.**
- ✓ 4ª etapa. **Escolhe a melhor maneira de fazê-lo.**

### **Atividade 1 – “Lidar com acusações” (15min)**

⇒ Descrição:

- O dinamizador entrega uma ficha onde se encontra uma grelha com os parâmetros: “Situação”; “Pensamento”; “Comportamento”.
  - Esclarece que cada um irá retirar um papel aleatoriamente com uma situação e preencher a tabela, escrevendo na coluna da situação o que lhe saiu no papel. **Haverá duas cópias de cada situação, de maneira a que dois participantes se deparem com a mesma situação e se comparem as reações.**
  - Em seguida, irão preencher a coluna do comportamento, escrevendo aquilo que imediatamente fariam se a acusação fosse dirigida a si. Posteriormente, preenchem a coluna do pensamento, com aquilo que pensaram acerca da acusação que foi feita. O dinamizador explica que é preenchido primeiramente o comportamento pois por vezes, nestas situações, este antecede o pensamento. Quando todos acabarem, o dinamizador pede que cada um apresente a sua tabela em voz alta.
  - Em seguida, para a mesma situação, irão preencher novamente o pensamento e o comportamento, desta vez o que deveriam ter feito, preenchendo primeiro o pensamento e em seguida o comportamento. O dinamizador deverá salientar que é necessário parar e pensar, antes de agir.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? O que foi mais difícil de fazer? Preencher o pensamento antes do comportamento ou o contrário? Alguém percebeu qual foi o intuito deste exercício? Por vezes, quando nos sentimos atacados, reagimos antes de pensar. No entanto, devemos tentar controlar esse comportamento, parar e pensar antes de agir.
- ⇒ Material: ficha informativa com tabela para preencher a situação, pensamento e comportamento, folhas com situações e saco para tirarem o papel.

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

## **Apresentação e passos do tema “Lidar com críticas” (10min)**

- ⇒ Introdução da temática: “**Lidar com críticas**”. O que entendem por lidar com acusações?
  - Quando alguém diz a uma pessoa que esta fez ou disse algo de errado.
  - Lidar com críticas significa ouvi-las, aceitá-las e utilizá-las para melhorar, tanto a nível pessoal como profissional.
- ⇒ Identificar os passos para o “Lidar com críticas”.
  - Questionar acerca dos passos para o “Lidar com críticas”.
  - Projetar passos para “Lidar com críticas” (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Pensa no que a outra pessoa te está a criticar.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensa no porquê de estar a fazer essa crítica.**
    - ✓ 3ª etapa. **Pensa se deves seguir essa crítica ou não.**
    - ✓ 4ª etapa. **Se seguires, como podes fazê-lo?**
    - ✓ 5ª etapa. **Escolhe a melhor maneira de fazê-lo.**

## **Atividade 2 – Lidar com críticas “O artista e o crítico” (20min)**

- ⇒ Descrição:
  - O dinamizador explica que esta atividade tem como objetivo aprender a lidar com críticas. Refere que cada um irá fazer um desenho, em que o tema é a natureza, e que **devem tentar realizar a atividade sem que os outros vejam o seu desenho.** No final, viram-no ao contrário e entregam ao dinamizador. A atividade é anónima e não podem escrever o seu nome.
  - O dinamizador entrega aleatoriamente os desenhos feitos a cada um, tendo o cuidado do artista não ficar com o seu próprio desenho. Refere que terão de observar o desenho que lhes calhou com atenção e escrever na parte de trás um elogio e uma crítica ao desenho. Sendo que o que está a criticar não pode escrever o seu nome.
  - Toda a atividade é anónima, ou seja, nem o artista nem o crítico escrevem o nome. No final o dinamizador mostra o desenho e lê as críticas e os elogios feitos.
- ⇒ Discussão: foi difícil fazerem uma crítica e um elogio? E receberem a crítica? Como foi? Como se sentiram? O que vos apetecia fazer? O que vos apetecia responder? Como foi se controlarem após serem criticados? Conseguiram ver a crítica como algo construtivo, algo que serve para vos ajudar a melhorar? Por vezes as pessoas criticam não no sentido de ofender, mas de ajudar-vos a melhorar.

⇒ Material: lápis para colorir, folhas de papel brancas, canetas.

## **Relaxação – “Contração e Descontração” (10min)**

### Instruções para os participantes:

*Está na altura de relaxarmos. Sentem-se, confortavelmente, com as pernas descruzadas e com as mãos a descansar no colo ou ao lado. Quem quiser, poderá fechar os olhos durante a atividade. Agora, respirem lenta e profundamente. Inspirem pelo nariz, notem a expansão do vosso peito. Sustenham a respiram. Agora soltem o ar pela boca. Inspirem novamente... Pausa... Expirem totalmente. Inspirem... Pausa... Expirem. Comecem a relaxar o corpo. Anotem qualquer tensão que sintam, a começar nos pés até a vossa cabeça. Reparem em alguma tensão que possam sentir nas pernas... no estômago... nas mãos... nos braços... nos ombros... no pescoço... nos maxilares... na cara. Vamos relaxar algumas áreas. Vamos começar pelos pés. Vamos dobrar lentamente a ponta dos pés, levando-os em direção ao corpo. Procurem sentir a tensão, mantenham os pés contraídos por alguns segundos. Relaxem. Façam, a seguir, o movimento contrário, esticando os pés. Sintam nesse momento a tensão na região da barriga da perna. Fiquem por alguns segundos. Relaxem. Aproveitem esse momento para perceberem a sensação causada pelo relaxamento. Agora as mãos e pelos braços. Fechem as mãos e contraiam-nas. Sintam a tensão nas vossas mãos e nos vossos antebraços. Continuem a contrair... cada vez mais... apertem mais ... como se tivessem uma bola de papel na mão e quisessem esmagá-la... Agora relaxem. Novamente. Contraíam as mãos... Com força ... Agora relaxem. Façam-no mais uma vez. Contraíam ... e depois relaxem. Agora sintam as vossas mãos relaxadas. Soltem-nas. Sacudam-nas. Sintam os vossos braços relaxados. Notem a diferença entre a tensão e a relaxação. Em seguida, vamos tentar fazer o mesmo com os ombros. Subam os ombros até às orelhas, contraindo os músculos durante um período de tempo e depois relaxá-los. Vamos repetir. Elevar os ombros até às orelhas. Permanecer assim, sempre contraído. E depois soltar. Voltem a fazer mais uma vez. Agora soltem. Sacudam os ombros, relaxem-nos. Rodem a cabeça para aliviar a tensão que ficou. Quando se sentirem preparados, vamos então voltar à sessão.*

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para discutir a sessão: Gostaram da sessão? Qual foi a atividade que gostaram mais? Porquê? É difícil aceitar uma crítica? E lidar com uma acusação? O que é importante fazer quando nos acusam de algo, antes de agir? É importante não só para nós, para não nos prejudicarmos, mas também para os outros e para as nossas relações com eles.
- ⇒ Perguntar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Lidar com acusações e críticas”.

- ⇒ Relembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes aleatoriamente para ver em que situações usaram os passos para lidar com acusações e críticas.

## SESSÃO 14: LIDAR COM O FRACASSO

Data: 04-05-2017 (90min)

### 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.
- ⇒ Entrega de nova calendarização a RW.
- ⇒ **Tolerância: 10min**

### Diálogo Inicial (10min)

- ⇒ Revisão da sessão anterior
  - Breve síntese do que é “Lidar com acusações e críticas” e dos passos.
  - Questionamento de exemplo do dia-a-dia em que tenham tido de lidar com acusações e críticas. Qual a situação? Com quem estava? Como reagiu? Como se sentiu.
- ⇒ Resumo das atividades a ser realizadas na sessão.

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

### Apresentação e passos do tema “Lidar com o fracasso” (10min)

- ⇒ Introdução da nova temática: “**Lidar com o fracasso**”. O que é o fracasso? Qual a importância de saber lidar com este?
  - Fracassar significa não ser bem-sucedido na realização de uma tarefa.
  - É importante saber lidar com o fracasso pois, caso não o faça de uma forma positiva, este pode provocar medo de voltar a tentar e fará perder diversas oportunidades interessantes e desafiantes.
- ⇒ Identificar os passos para “Lidar com o fracasso”.
  - Questionar e projetar passos para “Lidar com o fracasso” (5 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **Pensa em quê que falhaste.**
    - ✓ 2ª etapa. **Pensa no porquê de teres falhado.**

- Exemplo: Falta de competências? Falta de motivação? Falta de sorte? Razões pessoais?
- ✓ 3ª etapa. **Pensa no que podes fazer para evitar voltar a falhar.**
  - Exemplo: Falta de competências → Treinar. Falta de motivação → Aumentar o esforço.
- ✓ 4ª etapa. **Decide se queres voltar a tentar.**
- ✓ 5ª etapa. **Tenta outra vez.**

### Atividade 1 – “Situação, Lição e Consequência positiva” (25min)

⇒ Descrição:

- O dinamizador faz uma introdução à atividade: Quantos de vocês já fracassaram em alguma coisa? Quase toda a gente já fracassou, em alguma altura da vida. Até as pessoas bem-sucedidas hoje em dia já fracassaram. Um exemplo é o caso do Michael Jordan – este é considerado um dos melhores jogadores de basquetebol de todos os tempos e, no entanto, foi expulso da equipa da sua escola porque o seu treinador não achava que este era bom o suficiente para fazer parte da equipa. Já pensaram se o Michael Jordan tivesse desistido e tivesse tido medo de tentar entrar noutra equipa? Se calhar não seria hoje em dia um dos melhores jogadores de basquetebol do mundo. Isto para verem que nem todo o fracasso é mau – é importante que aprendamos sempre uma lição ou procuremos algo positivo nesse acontecimento.
- O dinamizador introduz a atividade, entregando uma folha de papel com uma tabela a cada um dos participantes. **Explica que estes terão que pensar em situações da sua vida ou de alguém que conheçam, ou simplesmente imaginar alguma situação de fracasso.** Poderá ser desde a situação mais simples, à mais complexa – desde que seja uma situação em que se considere que a pessoa tentou, e não foi bem-sucedida.
- Dá o exemplo, escrevendo no quadro: Não entrei na discoteca que queria porque fui barrado à entrada. O dinamizador salienta que, de momento, terão de preencher apenas a coluna da situação de fracasso. Dá tempo para cada um dos participantes preencherem a coluna com a sua situação de fracasso e, quando todos acabarem, pede que dobrem as suas folhas em dois e recolhe-as.
- **Em seguida, terão de ler a situação de um colega e preencher na tabela a lição que poderá tirar da situação escrita.** Continua o exemplo anterior,

escrevendo no quadro: para a próxima vou para a discoteca mais cedo. Aquela hora é mais difícil de entrar. O dinamizador indica que terão apenas de preencher a coluna da lição. Salienta também que deverão levar a sério a situação escrita, pois poderá ter sido vivida por algum dos colegas, e o objetivo é ajudar a ver o lado positivo e benéfico da situação.

- **Posteriormente, pede que dobrem novamente os papéis, recolhe e volta a distribuí-los, pedindo que preencham a coluna da consequência positiva.** Esclarece que poderá ser qualquer consequência positiva que poderá acontecer após a situação de fracasso ou devido a esta e dá novamente o exemplo no quadro: poupei dinheiro e os meus amigos disseram que estava demasiado cheio. Ainda bem que não entrei.
- No final, o dinamizador recolhe os papéis e lê cada um em voz alta.
- ⇒ **Discussão:** Gostaram da atividade? Foi difícil se recordarem de uma situação em que tivessem fracassado? E arranjar uma lição para a situação de um colega, foi fácil? Acham que teria sido mais fácil terem arranjado para a vossa situação? E uma consequência positiva? Foi difícil arranjar uma? Ficaram admirados com as respostas dos vossos colegas? Já tinham pensado desta forma para a situação que tinham escrito? Ou para alguma outra situação pouco bem-sucedida, na vossa vida? Esta é uma boa solução pois diminui o vosso medo de voltar a tentar. Quer naquilo que não foram bem-sucedidos, quer numa experiência nova.
- ⇒ **Material:** tabelas com coluna de “Situação, Lição e Consequência Positiva”, canetas, saco para baralhar, caneta para quadro.

## **Atividade 2 – “Estratégias para lidar com o fracasso” (20min)**

- ⇒ **Descrição:**
  - O dinamizador introduz a segunda atividade, referindo que é normal ter medo de falhar, ou porque não tivemos muito suporte das pessoas que nos eram próximas, ou porque tivemos uma situação traumática em que falhámos. Assim, existem sinais que nos podem indicar que estamos com medo de falhar. Apresenta os sinais, podendo utilizar exemplos para tornar a ideia mais clara:
    - ✓ **Hesitar perante experiências** novas ou projetos mais desafiantes;
    - ✓ **Autossabotagem** – isto é, dizer a si mesmo que não é capaz e que não irá conseguir.
    - ✓ **Ansiedade em demasia**
    - ✓ **Baixa auto estima** – pensar que não é bom o suficiente

- ✓ **Perfeccionismo** – isto é, fazer apenas aquilo que tem noção que vai ser bem-sucedido.
- Pede que escrevam num papel qual destes sinais já sentiram, esclarecendo que estes são normais e que ninguém irá saber de quem é o papel, pedindo que os dobrem depois de escreverem. O dinamizador recolhe o papel e contabiliza cada sinal e discute, posteriormente esse aspeto com os participantes para que tenham noção que é compreensível que muitos deles partilhem do mesmo sentimento que evoca medo.
- Em seguida, apresenta algumas estratégias para ultrapassar o medo de falhar, explorando cada uma com o grupo.
- Pede então que escrevam um medo que tenham num papel, que também será anónimo. Explica que posteriormente serão retirados esses papéis aleatoriamente para explorarem as estratégias para lidar com esse medo:
  - ✓ Analisar todos os possíveis resultados da sua decisão;
  - ✓ Pensar mais positivamente;
  - ✓ Olhar para o pior cenário – por vezes este pode ser desastroso, mas noutras ocasiões pode nem ser tão mau e ajudar a diminuir o medo de falhar;
  - ✓ Ter um plano B;
  - ✓ Definir um objetivo – poderá ser por escrito ou utilizando a visualização imaginar como será a sua vida depois de atingir aquele objetivo pode ajudar;
  - ✓ Se definir um objetivo final ainda o deixa com mais medo de falhar, pode optar por estabelecer objetivos mais pequenos e simples, que o ajudarão a atingir o objetivo final.
- ⇒ **Discussão:** Gostaram da atividade? Quando fracassavam, quando tinham medos, era costume utilizar alguma destas estratégias?
- ⇒ **Material:** folhas brancas, canetas, saco para tirarem papéis, caneta para quadro

### **Relaxação – “Live your Dreams” (10min)**

- ⇒ **Descrição:** O dinamizador explica que vão visualizar um vídeo sobre a importância de não desistir, e deixar que o fracasso supere os sonhos. Participantes devem estar sentados confortavelmente em virados para o projetor.
- ⇒ **Material:** vídeo “Live your Dreams - Best Motivational Video 2016”

## **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para discutir a sessão: Gostaram da sessão? O que é que aprenderam acerca do fracasso? Que podemos vê-lo de duas formas, certo? De uma forma positiva e de uma forma negativa. Devemos tentar encarar sempre o fracasso como? Todos temos medo de falhar, mas se deixarmos de tentar arriscar por causa desse medo, vamos perder situações muito interessantes na vida. As situações em que falhamos ajudam-nos a perceber coisas que nunca iríamos perceber se não o tivesse acontecido – como o quão fortes somos e quem são os nossos verdadeiros amigos. Assim, quando tiverem medo de falhar, construam objetivos pequenos, que vos ajudem a aumentar a vossa confiança. Façam planos e, muito importante, como é que devem pensar? Positivamente. Dando um passo de cada vez, vão começar a perder o vosso medo.
- ⇒ Confirmar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Lidar com o fracasso” (5 passos).
  - ✓ 1ª etapa. Pensa em quê que falhaste.
  - ✓ 2ª etapa. Pensa no porquê de teres falhado.
  - ✓ 3ª etapa. Pensa no que podes fazer para evitar voltar a falhar.
  - ✓ 4ª etapa. Decide se queres voltar a tentar.
  - ✓ 5ª etapa. Tenta outra vez.
- ⇒ Lembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes aleatoriamente para dar exemplos de situações para lidar com o fracasso no dia-a-dia.

## SESSÃO 15: CONTROLO DA RAIVA

Data: 11-05-2017 (90min)

### 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
  - Breve síntese do que é “Lidar com o fracasso” e dos passos.
  - Questionamento de exemplo do dia-a-dia em que tenham tido de lidar com o fracasso. Qual a situação? Como reagiu? Que estratégia usou para lidar com a situação.
  
- ⇒ Resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

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

### Apresentação e passos do tema “Controlo da raiva” (10min)

- ⇒ Introdução da nova temática: “**Controlo da raiva**”. O que é a raiva? Qual a importância de sabermos controlar a raiva?
  - A raiva é um sentimento natural e humano.
  - Quando se fala em controlar a raiva, não significa que se elimine esse sentimento, que nunca mais volte a sentir raiva. Este é um sentimento normal, mas que significa que algo está errado.
  - Assim, ao invés de negar a raiva, de contê-la, de libertá-la em algo ou alguém, ou culpá-la em alguém, controlar a raiva significa controlar a sua resposta comportamental, para que se consiga, posteriormente, lidar com a situação de maneira apropriada.
- ⇒ Identificar os passos para “Controlo da raiva”.
  - Questionar e projetar passos para “Controlo da raiva” (4 passos):
    - ✓ 1ª etapa. **O que está a acontecer no teu corpo para ajudar a perceber que estás a perder o controlo?**

59

- ✓ 2ª etapa. **O que aconteceu para te estares a sentir assim?**
- ✓ 3ª etapa. **O que podes fazer para controlar essa raiva?**
  - Contar até 10, ir embora, fazer um intervalo, relaxar e respirar profundamente, ou dizer à pessoa, utilizando linguagem correta, o porquê de estar irritado/a.
- ✓ 4ª etapa. **Escolhe a melhor opção para controlar a raiva e usa-a.**

### Atividade 1 – “Time Out Plan” (20min)

⇒ Descrição:

- O dinamizador explica que, por vezes, uma forma de controlar a raiva é fazer um intervalo – um *time out*. A primeira atividade está relacionada com esta técnica e que irão realizar um *time out plan* para praticarem, de maneira a que depois consigam realizá-lo no dia-a-dia, quando necessário.
- Deverá também salientar que o *time out plan* tem como objetivo principal que **o sujeito relaxe e consiga controlar a raiva e o sentimento de frustração, mas, no entanto, o indivíduo deve retornar, quando estiver mais calmo, para lidar com o problema.**
- Entrega uma ficha orientadora, onde terão de preencher os tópicos necessários para realizar o plano. Explica cada tópico da ficha mas refere que, no entanto, esta só será preenchida na segunda parte da atividade.
- Na primeira parte da atividade, o dinamizador irá apresentar um vídeo, onde terão de prestar atenção à cena e às personagens, para depois discutirem acerca do mesmo, realizando um *time out plan* para uma das personagens. Apresenta o vídeo. Em seguida, escreve no quadro os seguintes tópicos, que terão de preencher em grupo:
  - ✓ **Quem?** – Qual das personagens deverá fazer um intervalo. O dinamizador deve salientar que até mesmo a pessoa que não é culpada poderá fazer um intervalo quando vê que a situação está a ficar descontrolada.
  - ✓ **Porquê?** – Razão pela qual deverá fazer um intervalo.
  - ✓ **Onde?** – Para onde deve ir? Para um quarto? Para a rua?
  - ✓ **Quando?** – Em que altura deverá fazer o intervalo? Nesta altura o dinamizador poderá questionar os participantes se necessitam que repita o vídeo para identificarem a altura em que deveria ter feito o intervalo. Poderá também questionar quando fazer o intervalo, de

acordo com o que a personagem está a sentir. Quando fica mais nervoso? Quando aumenta o tom de voz?

- ✓ **O que fazer?** – Sentar-se e esperar? Fazer exercício físico? Falar com alguém?
  - ✓ **Como dizer?** – Deverá dizer à pessoa em questão se precisa de fazer um intervalo.
    - Após realizarem esta atividade para dois excertos de vídeo em conjunto, os participantes deverão preencher a ficha e realizar o seu próprio *time out plan*.
    - No final da atividade, o dinamizador questiona se alguém pretende partilhar o seu plano.
- ⇒ **Discussão:** Gostaram da atividade? Relativamente aos vídeos, conseguiram facilmente identificar uma pessoa e um momento para fazer uma pausa? Acham que, se a personagem tivesse realizado esse intervalo, o desfecho seria diferente? E relativamente ao vosso plano, acham que será um bom método para se acalmarem? Foi difícil preencherem o plano? Por vezes, devemos tentar controlar-nos para não reagir de cabeça quente, para conseguirmos resolver um conflito sem ser verbal e fisicamente agressivos.
- ⇒ **Material:** caneta, quadro, folhas *time out plan* fichas de preenchimento, 2 excertos de vídeo para analisarem.

## **Atividade 2 – “Self talk” (25min)**

- ⇒ **Descrição:**
- O dinamizador explica em que consiste o *self-talk*: é a voz dentro da vossa cabeça. Isto é, é o que cada pessoa diz a si própria relativamente a si, a uma situação ou às suas capacidades.
  - O *Self-talk* pode ser positivo, ajudando a superar as situações, ou pode ser negativo. Este é outro método para controlar a raiva pois esta voz influencia os seus sentimentos e como percebemos uma determinada situação.
  - Assim, se o seu *self-talk* tende a ser negativo, a pessoa passa mais tempo a sentir-se zangada e enraivecida, consigo e com os outros, do que uma pessoa cujo *self-talk* seja positivo.
  - Após explicar do que se trata, o dinamizador entrega uma ficha informativa e apresenta a primeira parte da atividade: os participantes terão de descrever, sucintamente, uma situação que se tenha passado na qual sentiram raiva. Terão de descrever o antes, o durante e o depois da situação, detalhadamente.

- Após concluírem a primeira parte da atividade, devem preencher os seguintes tópicos relativamente ao antes, durante e depois da situação – *Self talk* sobre si; *self talk* sobre a pessoa com quem se estava a zangar; outros *self talks* (poderá ser relativamente a outro membro, um familiar, um amigo, ao mundo em si).
- No final, terão de fazer um círculo ou sublinhar os *self talks* negativos.
- Depois de concluída a atividade, todos irão partilhar a sua experiência e, em grupo, terão de arranjar soluções e alternativas para os *self talks* negativos de cada um.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Foi fácil lembrarem-se dos pensamentos que tiveram na altura? E reconhecer se estes são negativos ou positivos? Acham que se tivessem sido mais positivos nos vossos *self talks*, o resultado teria sido diferente? Tinham-se sentido de maneira diferente?
- ⇒ Material: canetas/lápis, fichas de preenchimento controlo da raiva 1 e 2.

### **Relaxação – “Controlo da raiva” (10min)**

⇒ Descrição:

O dinamizador refere que será agora realizada uma atividade de retorno à calma e pede aos participantes que se sentem nas cadeiras. Começa a dar instruções para a realização da atividade.

#### Instruções para os participantes:

*Está na altura de nos acalmarmos, de relaxarmos, de lidar com a raiva de um modo saudável. Sentem-se, confortavelmente, com as pernas descruzadas e com as mãos a descansar no colo ou ao lado. Quem quiser, poderá fechar os olhos durante a atividade.*

*Agora, respirem lenta e profundamente. Inspirem pelo nariz, notem a expansão do vosso peito. Sustenham a respiração. Agora soltem o ar pela boca. Inspirem novamente... Pausa... Expirem totalmente. Inspirem... Expirem... Inspirem... Expirem... Continuem a fazê-lo intencionalmente.*

*Agora foquem a vossa atenção na sensação de raiva. Sintam em que zona do vosso corpo é que esta se acumula. Comecem a relaxar o corpo. Anotem qualquer tensão que sintam, a começar nos pés até a vossa cabeça. Reparem em alguma tensão que possam sentir nas pernas... no estômago... nas mãos... nos braços... nos ombros... no pescoço... nos maxilares... na cara.*

*Muitos dos sintomas físicos da raiva são desconfortáveis. Muitos destes sintomas pode ser eliminados agora, se quiserem, ao relaxar os vossos músculos. Vamos relaxar algumas áreas.*

*A começar pelas mãos e pelos braços. Fechem as mãos e contraiam-nas. Sintam a tensão nas vossas mãos e nos vossos antebraços. Continuem a contrair... cada vez mais... apertem mais...*

*Agora relaxem. Agora novamente. Contrainham as mãos... Com força... Agora relaxem. Façam-no mais uma vez. Contrainham... e depois relaxem. Agora sintam as vossas mãos relaxadas.*

*Soltem-nas. Sintam os vossos braços relaxados. Notem a diferença entre a tensão e a relaxação. Agora, vamos tentar relaxar os ombros. Podem escolher a melhor maneira de sentir a tensão nos ombros. Podem subir os ombros até às orelhas, contraindo os músculos durante um período de tempo e depois relaxá-los. Ou apenas relaxar os músculos dos ombros sem provocar nenhuma tensão antes. Façam como acharem que resulta melhor para vocês. Foquem-se agora na vossa cara e nos vossos maxilares. Relaxem. Relaxem os músculos da cara e os maxilares. Podem contrai-los antes, se quiserem. Deixem sair toda a tensão da vossa cara, libertem os maxilares dessa tensão... A vossa cara está agora relaxada, leve.*

*Agora, verifiquem o vosso corpo, da cabeça aos pés, para descobrir outras áreas que possam estar tensas. Para cada área, imaginem que estão a focar a vossa respiração nessa área. Inspiram relaxação... Expiram a tensão. Inspirar a relaxação. E libertar a tensão. Sintam os vossos músculos cada vez mais relaxados a cada respiração. Continuem a verificar o vosso corpo. A relaxar cada área do vosso corpo.*

*Notem como se estão a sentir agora. Fisicamente. Emocionalmente. Não há problema em ainda sentir alguma raiva, alguma frustração. Apenas deixem o sentimento onde está. As emoções não são corretas nem erradas... São o que são. O que estão a fazer agora é apenas observar. Continuem a inspirar calma e lentamente. Inspirem... Sustenham... E expirem. Vocês estão a controlar a vossa raiva neste momento, por não estarem a reagir com comportamentos agressivos. Escolheram relaxar.*

*Lidar com a raiva de uma maneira saudável. Para aumentar o controlo que têm sobre esse sentimento, podem repetir algumas frases: “Eu sei que me estou a sentir irritado neste momento e aceito isso.” “Eu tenho o poder de controlar as minhas reações.” “Eu posso-me sentir irritado, mas calmo e em controlo ao mesmo tempo.”*

*Agora, vão voltar a focar a vossa atenção na respiração. Inspirem e expirem profunda e lentamente. Relaxem a cada respiração. Inspirem... Expirem... Inspirem... Expirem... Continuem a respirar profundamente até se sentirem calmos e relaxados.*

*Agora, vou contar de forma decrescente a partir do 5 e vamos voltar a focar a nossa atenção na sessão.*

⇒ Material: música de relaxação.

### **Discussão Final (5min)**

⇒ O dinamizador inicia a discussão acerca da sessão: Gostaram da sessão? Acham que saber controlar a raiva é importante? Sentem este sentimento muitas vezes? Mesmo que não seja muito intensamente. É normal sentirem-se irritados, frustrados no dia-a-dia. Poderá ser porque o comboio atrasou-se e vão chegar atrasados ao compromisso, ou porque está trânsito. Ou porque um amigo vos estava a dever dinheiro e nunca vos dá. Existem diversos eventos no dia-a-dia que podem dar origem a este sentimento. O que aprenderam hoje? O mais

importante é reprimir e eliminar o sentimento, ou saber lidar com ele? O mais importante é saber lidar e expressar essa raiva no momento certo, num modo não agressivo e o mais adequado possível. E relativamente às atividades, qual foi a que gostaram mais? Porquê? E qual desses dois métodos é que acham que é mais eficaz? E o que vão utilizar mais? Estes podem e devem ser utilizados os dois, no dia-a-dia. E para além desses dois métodos, o que podem fazer mais para libertar a raiva? Pode ser através do exercício físico, através da escrita num diário, falar com um amigo que confiamos. No entanto, é importante, depois de se acalmarem, voltar e tentar resolver a situação ou, caso seja o caso e seja o melhor para vocês, passar a frente.

- ⇒ Confirmar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recapitular etapas de “Lidar com a raiva”.
- ⇒ Lembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes aleatoriamente para dar exemplos de situações para lidar com a raiva no dia-a-dia.

## SESSÃO 16: AVALIAÇÃO INTERCALAR 2

Data: 18-05-2017 (90min)

### 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
  - Breve síntese do que é “Controlo da raiva” e dos passos.
  - Questionamento de exemplo do dia-a-dia em que tenham tido de controlar a raiva. Qual a situação? Como reagiu? Que estratégia usou para lidar com a situação.

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

### Introdução das atividades a ser realizadas na sessão (5min)

- ⇒ O dinamizador apresenta a sessão: nesta sessão não irá ser abordado um tema novo. Apenas nas próximas sessões começaremos a falar de resolução de problemas.
- ⇒ Lembram-se da sessão que fizemos para rever os conteúdos das sessões anteriores? Esta sessão tem o mesmo objetivo: perceberem o que aprenderam durante estas semanas.
- ⇒ Vamos fazê-lo através de jogos, onde vocês poderão mostrar o que aprenderam e aquilo que sabem relativamente ao que foi abordado nas outras sessões.

### Atividade 1 – “Qual a sessão?” (15min)

- ⇒ Descrição: esta atividade pretende relembrar os participantes dos temas das sessões até agora, através da interpretação de imagens e vídeos. Em cada

65

#### 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

imagem e/ou vídeo apresentado, o dinamizador pede que façam comentários acerca do que estão a observar. E.g. o que estão a ver, o que as pessoas estão a fazer, o que a personagem está a querer dizer. Poderão fazer qualquer tipo de comentário, tentando descodificar a imagem e o vídeo. No final, terão de tentar adivinhar o nome da sessão. Quando o fizerem, o dinamizador aponta a resposta no quadro.

- ⇒ Discussão: foi fácil perceberem que tema correspondia a cada imagem? Lembravam-se das sessões e sobre o que falámos em cada uma? Qual foi a sessão mais rápida de adivinhar? Porquê?
- ⇒ Material: caneta, quadro, imagens e/ou vídeos com temas das sessões anteriores, coluna de som.

### **Atividade 2 – “Qual a resposta correta?” (25min)**

- ⇒ Descrição: A atividade consiste num jogo com perguntas relacionadas com as sete sessões anteriores. Um dos participantes voluntaria-se para começar a jogar – serão feitas diversas perguntas sobre os temas aprendidos nas sessões anteriores. Até o final do jogo, terão direito a duas ajudas do telefone (escolher um membro do grupo para dar a resposta) e duas ajudas do público (consoante a maioria, escolher uma opção). As perguntas poderão ser de escolha múltipla ou resposta direta (para aumentar a dificuldade). Quando um jogador perder, é a vez de outro jogador tentar. Os jogadores precisam de ter em conta que se esgotarem as ajudas, os jogadores seguintes não poderão ter ajuda para dar a sua resposta. No entanto, enquanto é feita a pergunta ao jogador, os restantes participantes terão de escrever na sua folha de papel a resposta que iriam dar. No final, quem tiver maior número de respostas corretas ganha.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Acharam as perguntas muito difíceis ou muito fáceis? Qual é o tema que acham ter mais conhecimento? E o que gostaram mais? Estavam a par de tudo o que constava nas perguntas?
- ⇒ Material: canetas/lápis, folhas de papel para preencherem as perguntas, cartões com perguntas.

### **Relaxação – “Qual o objeto?” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador refere que será agora realizada uma atividade de retorno à calma e pede aos participantes que se sentem nas cadeiras. Começa a dar instruções para a realização da atividade.

#### Instruções para os participantes:

Nesta atividade, um de vocês irá segurar um objeto, de olhos fechados, e irá descrevê-lo para os outros elementos do grupo: podem descrever a sua textura, forma, contorno, tamanho, como cheira, ou seja, tudo o que conseguirem inferir acerca do objeto. Os restantes elementos do grupo, também de olhos fechados, terão de adivinhar de que objeto se trata, apenas através da descrição do colega. A pessoa que tem o objeto na mão pode também tentar adivinhar de que objeto se trata, mas será a última a fazê-lo. Quando adivinharem, todos devem ver o objeto e voltamos a repetir a atividade, até que todos tenham descrito um objeto. Podemos então dar início à atividade.

- ⇒ Material: 8 objetos para identificarem do que se trata (e.g.: caneta, lápis, folha, cotonete, telemóvel, talher)

### **Discussão Final (10min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para que todos se consigam ver:
  - O que têm achado do programa? Têm gostado das sessões? E das atividades? O que mudavam nas sessões? E os conteúdos, acham que vos vão ser úteis no dia-a-dia? O que aprenderam até agora que acham que será mais importante para o vosso dia-a-dia?
  - Com esta sessão, terminámos o módulo da autorregulação. Na próxima sessão iremos receber como convidado o Johnson da “Academia Johnson”, por isso é importante comparecerem.
- ⇒ **Entrega das fichas síntese do módulo da autorregulação.**

## **SESSÃO 17: RECEÇÃO DE CONVIDADO – WALID EL SAYED (ARTISTA/MÚSICO)**

**Data: 25-05-2017 (90min)**

### **Preparação da Sala e Registo de presenças (10min)**

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados em círculo para o diálogo inicial.
- ⇒ Colocação de músicas da autoria do convidado.
- ⇒ Registo de presenças.
- ⇒ **Tolerância: 10min**

### **Diálogo Inicial (10min)**

- ⇒ Apresentação do convidado ao grupo, e do grupo ao convidado.
- ⇒ Breve resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

### **Atividades dinamizadas pelo convidado Walid El Sayed (60min)**

- ⇒ Conversa motivacional com os participantes.
- ⇒ Workshop com atividades práticas ligadas à música.

### **Discussão Final (10min)**

- ⇒ Breve balanço da sessão.
- ⇒ Entrega de resumo módulo de Autorregulação aos participantes que faltaram.
- ⇒ Preenchimento das fichas de avaliação da sessão.

Materiais: folhas de papel, canetas/lápis, coluna de som, computador, fichas de avaliação da sessão, resumo módulo de autorregulação, músicas da autoria do convidado, folha de registo de presenças.

## SESSÃO 18: IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

Data: 01-06-2017 (90min)

### 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)

- ⇒ Apresentação do módulo “Resolução de problemas”.

Nesta sessão será introduzido um novo tema: a resolução de problemas. O dinamizador começa por apresentar o tema e questionar quem na sala é que nunca teve nenhum problema? Se sempre ultrapassaram todos os seus problemas ou se houve algum que tivessem desistido. O porquê de terem desistido e se sempre foi fácil ultrapassar esses problemas. Questiona também se alguém tem algum método em particular que o ajude a resolver os seus problemas e se quer partilhar.

Em seguida, explica que as próximas sessões serão acerca deste tema e pretendem ajudá-los a resolver os problemas que lhes surgirem no dia-a-dia, ao longo da vida. Assim, irão aprender a identificar um problema, a definir objetivos e a recolher informações sobre esse problema, a procurar alternativas – diferentes maneiras de atingir o objetivo, a procurar as vantagens e desvantagens de cada alternativa e a escolher a melhor e a realizar um plano e executá-lo.

O dinamizador explica que irão começar por reconhecer que existe um problema e identificá-lo.

- ⇒ Resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

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

### Apresentação e passos do tema “Identificação do problema” (10min)

- ⇒ Introdução da nova temática e identificação dos passos para: “**Identificação do problema**”.
  - Questionar e projetar passos para “Identificação do problema” (6 passos):

- ✓ **1ª etapa.** Parar e pensar.
- ✓ **2ª etapa.** Que sinais está o seu corpo a dar para o ajudar a perceber que está perante um problema? – Coração a bater mais rápido, dores no estômago, músculos tensos.
- ✓ **3ª etapa.** O que está a pensar? – “Porquê que isto me está a acontecer?”; “Ele não pode fazer isto comigo”; “Eu quero aquilo. Porquê que não posso ter?”
- ✓ **4ª etapa.** O que está a sentir? – Frustração, raiva, tristeza
- ✓ **5ª etapa.** Trata-se um problema?
- ✓ **6ª etapa.** Identificar o problema.

### **Atividade 1 – “Identificar o problema” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador pede que os participantes desenhem uma bicicleta, numa folha. No final, terão de trocar de desenhos e cada um deverá indicar um problema/defeito na bicicleta desenhada pelo colega.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Foi difícil encontrarem defeitos nos desenhos dos vossos colegas? Tinham-se apercebido antes que a vossa bicicleta tinha um problema? Esta atividade permite-nos aperceber que o que é um problema para nós, pode não ser um problema para o outro.
- ⇒ Material: folhas de papel brancas e canetas.

### **Atividade 2 – “Pensar num problema” (10min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador apresenta diferentes imagens em PowerPoint e.g.: polícia, avião, dinheiro, hospital, fogo, escola, relógio, tabaco, presente. E para cada imagem pede a cada um dos participantes que pense num problema relacionado com a imagem.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Foi difícil pensarem em problemas? Basearam-se em problemas do dia-a-dia ou foram problemas fictícios?
- ⇒ Material: imagens com situações.

### **Atividade 3 – “Tipos de problema” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador apresenta dois tipos de problema – o problema imediato e o problema com tempo para pensar. Antes de explicar de que se trata

cada um, questiona o participante. Em seguida, mostra um vídeo para dar um exemplo: problema imediato – um empurrão; problema a médio prazo – estar preso por um crime que não cometeu (*shawshank redemption* trailer). Em seguida, questiona o participante qual era o problema, em cada um dos vídeos, que sensações, pensamentos e sentimentos acham que surgiram nas duas situações. Se as personagens pararam e pensaram, ou cederam às emoções. Seguidamente, entrega uma folha ao participante e pede que pense em pelo menos um problema imediato e um problema com tempo para pensar, que já se tenha deparado. Em cada um deles, escreve o que pensou e o que sentiu.

⇒ Discussão: foi fácil identificar o problema? E as sensações, pensamentos e sentimentos associados? E foi fácil pensar num problema de cada tipo que já tenha ocorrido? Soube lidar com ele? Ou desistiu? Com certeza depois destas sessões vão ser capazes de lidar mais facilmente com esse ou com outro problema que vos possa surgir.

⇒ Material: folhas de papel brancas e caneta.

#### **Atividade 4 – “Como encarar o problema” (15min)**

Descrição: O dinamizador apresenta um outro aspeto acerca do problema: A forma como o encara. Existem duas formas de ver o problema: por um lado positivo e por um lado negativo. O dinamizador mostra estes dois polos e questiona o participante de que modo é que normalmente encara o problema, pedindo que exemplifique estas situações.

⇒ Positiva:

- Avaliá-lo como uma oportunidade para ganhar algo – um desafio.
- Acreditar que os problemas têm solução – otimismo
- Acreditar que tem competências e consegue resolver (autoeficácia)
- Ter noção que é preciso tempo e esforço (compromisso)
- Pensar em resolver o problema em vez de evitá-lo (eficácia)

⇒ Negativa:

- Avaliar o problema como sendo um risco para o seu bem-estar (ameaça)
- Duvidar das suas capacidades de resolver o problema (baixa autoeficácia)
- Ficar irritado e frustrado com o confronto com os problemas.

Discussão: Qual das perspetivas é que acha que seria mais provável resolver o problema? Em qual deles se sentiu menos mal e menos stressado durante o problema? Qual das perspetivas é que acha mais provável que desista, às vezes mesmo antes de tentar? Usualmente, que tipo de pessoas são? Pessoas positivas ou pessoas negativas? Olhar para o problema como algo que pode trazer algo de bom é apenas uma questão de treino. Podemos achar que não conseguimos, que não temos

capacidades para isso, que temos pouco tempo, mas cabe-nos a nós contrariar essas ideias: mas porquê que eu não seria capaz? Pode-me trazer tantas coisas boas. Se os outros conseguem, porquê que eu não consigo? Só tenho de trabalhar. Se calhar menos umas horas de sono. Se calhar vou ter de esperar mais uma semana para sair com os amigos. Vou ter de fazer um esforço. Mas depois a recompensa será grande e vou-me sentir muito melhor. É importante observarmos o problema não como um aspeto negativo, mas como algo que nos desafia, que nos faz tentar atingir o melhor e dar o melhor de nós. Ao pensarmos assim, maior é a probabilidade de resolver esse problema.

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para discutirem acerca da sessão: Gostaram da sessão? Gostaram das atividades? Qual foi a atividade que mais gostaram? Porquê? Perceberam a importância de parar e pensar? Não só para reconhecer e identificar o problema, mas para dar oportunidade para resolvê-lo? Já tinham reparado no vosso corpo, nos vossos sentimentos e pensamentos quando se deparavam com um problema? Todos temos problemas e, para os resolvermos, é preciso primeiro conseguirmos parar e pensar para os identificarmos e conseguirmos realizar os próximos passos para resolvê-lo. O modo como observamos o problema também é muito importante. Quanto mais desafiante, mais capaz de nos trazer algo de bom o acharmos, mais facilmente arranjaríamos soluções e estratégias para o ultrapassar e menos será a probabilidade de desistir. E daí poderá surgir uma grande recompensa.
- ⇒ Confirmar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão. E relembrar que na próxima sessão serão selecionados alguns participantes aleatoriamente para dar exemplos de situações em se aperceberam que estavam perante um problema.

## SESSÃO 19: DEFINIR OBJETIVOS E RECOLHER INFORMAÇÕES E PROCURAR ALTERNATIVAS

Data: 08-06-2017 (90min)

### Parte 1 - Definir Objetivos e Recolher Informações

#### Preparação da Sala e Registo de presenças

- ⇒ 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.
- ⇒ **Sessão sem tempo de tolerância**

#### Diálogo Inicial (5min)

- ⇒ Revisão do tema da sessão anterior “Identificação do problema”.
  - Enumerar os passos para identificar o problema.
  - Questionamento aos participantes da tarefa dada na sessão anterior, em que devem enunciar uma situação em que se tenham deparado com um problema.
- ⇒ Resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

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

#### Apresentação e passos do tema “Definir objetivos e recolher informações” (5min)

- ⇒ Introdução da nova temática e identificação dos passos para: “**Definir objetivos e recolher informações**”.
  - Na sessão anterior aprendemos a identificar um problema. Após identificar o problema, o que farão? Recolher informações acerca do problema e estabelecer objetivos.
  - Questionar e projetar passos para “Definir objetivos e recolher informações” (4 passos):
    - ✓ **1ª etapa.** Porquê que este problema surgiu.
    - ✓ **2ª etapa.** Quem é que está envolvido no problema?

73

#### 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

- ✓ **3ª etapa.** Até quando o posso resolver?
- ✓ **4ª etapa.** Quais são as minhas competências para resolver o problema.

### **Atividade 1 – “Encontra o Wally” (10min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador apresenta uma imagem do Wally. Pede que observem a imagem e encontrem o Wally. Refere que, quando encontrarem o Wally, apenas dizem que o encontraram e não referem onde, para dar oportunidade aos outros elementos de o encontrar.
- ⇒ Discussão: foi difícil encontrar o Wally? Então e qual era o problema em questão? (Está muita gente na imagem. Onde está o Wally?) E qual era o vosso objetivo? (Encontrar o Wally). Que informações é que tinham que vos ajudaram a encontrar o Wally? (Camisola às riscas vermelha e branca; calças azuis; óculos; chapéu vermelho e branco) E o que informações é que tinham que vos tornava mais difícil encontrar o Wally? (Demasiada gente na imagem; roupas parecidas).
- ⇒ Material: imagem do Wally no PowerPoint.

### **Atividade 2 – “Barreira ou Facilitador” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador refere que, em todos os problemas existem barreiras e existem facilitadores. As barreiras são fatores que dificultam a resolução do problema. Pelo contrário, facilitadores são fatores que, como o próprio nome indica, facilitam a realização da tarefa. O dinamizador apresenta a palavra “Tempo” e pede a opinião do participante: se este é uma barreira ou um facilitador. Poderá dar de imediato o exemplo: “Eu tenho uma entrevista de trabalho. Gostava de pesquisar sobre a empresa e preparar-me melhor, mas a entrevista é já amanhã”. Questiona se o tempo aqui é uma barreira ou um facilitador. Pede que deem um exemplo em que o tempo é um facilitador: e.g. “Hoje é o dia dos namorados e a melhor amiga da minha namorada disse-me que ela tinha reservado um restaurante caro para jantarmos e eu não lhe comprei nada. Ainda bem que só vou ter com ela à noite, assim posso lhe comprar um presente ou planear algo”. Dá exemplos com outras palavras como: estado de espírito (e.g.: motivado ou desmotivado), dinheiro, competências e oportunidade.
- ⇒ Discussão: foi fácil perceber quando é que cada um destes fatores pode ser um facilitador ou uma barreira? Quantos de vocês já experienciaram um problema

em que tinham estes fatores como barreiras ou facilitadores? Qual é o fator que normalmente constitui uma maior barreira para vocês, nos vossos problemas? E facilitador? É importante retirarmos este tipo de informações para conseguirmos resolver o problema: saber o que nos poderá ajudar ou dificultar a ultrapassar o problema.

⇒ Material: PowerPoint com atividade.

### **Atividade 3 – Exemplo prático “Vou imigrar” (15min)**

⇒ Descrição: O dinamizador apresenta um problema:

“Um jovem decide imigrar à procura de melhores condições de vida.

- O primeiro problema que surge é qual o país que lhe dará mais oportunidades.
- Em segundo lugar como arranjar o dinheiro para a viagem e alojamento.
- Em terceiro lugar como ultrapassar a questão da língua pois não dominava nenhuma a não ser a sua língua materna.
- Por fim, as poucas aptidões e estudos que tinha, o que poderia arranjar para trabalhar?”.

O dinamizador discute, com os participantes, quais os problemas aqui evidenciados e qual/quais o(s) objetivo(s) a definir para ultrapassar estes problemas. (problemas imediatos e a longo prazo) e aponta-os no quadro. Os participantes realizam a atividade em grupo. Em seguida, questiona o participante quais os elementos facilitadores e quais as barreiras de cada um dos problemas. Finalmente, voltando aos objetivos que escolheram e tendo em conta os facilitadores e barreiras, questionar se os objetivos são reais e irreais, tendo em conta as suas competências, os seus recursos, o tempo que têm disponível, entre outros fatores.

⇒ Discussão: foi fácil identificar o problema e definir os objetivos? E identificar as barreiras e facilitadores? Também importante, para além de estes dois fatores, é conseguir ver se os objetivos são reais e atingíveis ou não, para que não seja um esforço em vão e para que encontremos a solução ideal para a resolução do problema. Se começamos logo por estabelecer um objetivo errado ou irreal, mais difícil é de o problema se resolver.

⇒ Material: PowerPoint com descrição da situação, caneta para quadro.

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ Na primeira sessão, treinámos a identificação do problema. Nesta sessão, trabalhámos a recolha de informação acerca do problema e a definição de objetivos para ultrapassá-lo. Acham que o que fizemos hoje, vocês já o fazem no vosso dia-a-dia, ao lidar com problemas? Talvez não pormenorizadamente, mas todos nós recolhemos informação acerca de um problema quando somos deparados com ele, como também estabelecemos objetivos. Talvez não tão ponderados ou bem pensados, mas estabelecemo-los.
- ⇒ Lembrar que na próxima sessão terão de descrever uma situação onde tenham aplicado os conhecimentos adquiridos na sessão (Situação/Problema? Onde? Quando? Facilitadores? Barreiras? Objetivo/Solução?).

## **Parte 2 - Procurar alternativas**

### **Apresentação e passos do tema “Procurar alternativas” (5min)**

- ⇒ Introdução da nova temática e identificação dos passos para: **“Procurar alternativas”**.
  - Até agora desenvolvemos dois passos importantes para a resolução de problemas, quais foram esses passos? Identificação do problema e definição de objetivos e recolha de informações.
  - O que acha que deveríamos fazer depois? Já sabemos qual é o problema, já temos informações, e já definimos um objetivo. E agora? Procuramos alternativas para resolver o problema, correto? Essa é a competência que iremos trabalhar hoje. Para esta competência precisam de utilizar a vossa imaginação, pensar no maior número de alternativas possíveis, para que tenham um grande leque de escolha.

### **Atividade 1 – “Procurar alternativas – Pensamento divergente” (10min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador pede que os participantes se sentem em círculo e apresenta diversos objetos, um a um (e.g. um lápis) e questiona os participantes o que poderiam fazer com aquele material. O dinamizador deve aceitar todas as respostas, visto ser o objetivo da atividade apelar à imaginação e à criatividade dos participantes para que encontrem o máximo de alternativas possíveis.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Qual foi o objetivo desta atividade? Encontramos diversas alternativas para uma situação, neste caso, diferentes

maneiras de usar um objeto. Qual foi o objeto que acharam mais fácil arranjar diferentes alternativas? Existem sempre objetos com diferentes utilidades, uns mais que outros. O mesmo acontece com as situações e com os objetivos, existem objetivos que possuem mais alternativas para os resolvermos, que outros.

⇒ Material: objetos e.g.: lápis, lenço, copo.

## **Atividade 2 – “Procurar alternativas – Exemplos práticos” (15min)**

⇒ Descrição: O dinamizador pede que se sentem em círculo e dá diferentes exemplos de situações – os participantes terão de sugerir diferentes alternativas para lidar com aquela situação:

- Dão-me um empurrão – o que faço?
- Bato no carro da frente – o que faço?
- Vêm-me dizer que a minha namorada me está a trair – o que faço?
- Estou numa sala e está um rapaz sempre a olhar para mim. Estou-me a senti um pouco incomodado – o que faço?
- Uma senhora à minha frente deixou cair a carteira – o que faço?

⇒ Discussão: vamos só relembrar alguns aspetos da sessão de identificação do problema. Quais são os dois tipos de problema que existe? Está relacionado com o tempo que temos para responder. Os problemas imediatos e os problemas a médio prazo. Estes problemas que vos apresentei, qual destes dois tipos é que são? O que acharam das vossas respostas? A maior parte das vezes pararam e pensaram ou reagiram de acordo com as vossas emoções? De qualquer maneira, o objetivo era arranjar diferentes alternativas e tiveram muito bem. Não interessa, neste momento, se seriam as mais corretas ou não

⇒ Material: folhas com situações.

## **Discussão Final (5min)**

⇒ O dinamizador pede que se sentem em círculo para iniciar a discussão: foi fácil arranjar diferentes alternativas? Acham que é importante procurarem alternativas quando estão a tentar resolver um problema? Se não procurassem alternativas, o que acham que iria acontecer? Iriam simplesmente ceder às emoções e fazer aquilo que vos surgiu primeiramente, correto? Pode não ser a melhor escolha. Assim, é importante procurarem por diferentes alternativas para posteriormente poderem escolher qual a melhor.

- ⇒ Confirmar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recordar aos participantes que próxima semana não há sessão, só dia 22 junho.

## **SESSÃO 20: VANTAGENS E DESVANTAGENS DE ESCOLHER ALTERNATIVAS E FAZER UM PLANO EXECUTÁ-LO E AVALIÁ-LO**

**Data: 22-06-2017 (90min)**

### **Parte 1 – Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas, → (50min)**

#### **Preparação da Sala e Registo de presenças**

- ⇒ 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.
- ⇒ **Sessão sem tempo de tolerância**

#### **Diálogo Inicial (10min)**

- ⇒ Breve revisão dos temas da sessão anterior “Definir objetivos e recolher informações” e “Procurar alternativas”.
- ⇒ Questionamento aos participantes se fizeram tarefa dada na sessão passada onde devem descrever uma situação onde tenham aplicado os conhecimentos adquiridos na sessão (Situação/Problema? Onde? Quando? Facilitadores? Barreiras? Objetivo/Solução?).
- ⇒ Resumo das atividades a serem realizadas na sessão.

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

#### **Apresentação do tema “Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas” (5min)**

- ⇒ Introdução da nova temática: **“Vantagens e Desvantagens de escolher alternativas”**.
  - Nas sessões anteriores trabalhámos determinados passos para a resolução de problemas, quais foram esses passos?
  - Identificação do problema, definição de objetivos e recolha de informações e procurar alternativas.

- Agora que têm muitas alternativas, como vão fazer para escolher a melhor? Se calhar o melhor a fazer é avaliar as consequências de cada uma, correto? Tanto para nós como para os outros – ou seja, pensar nas vantagens e desvantagens de cada alternativa.

### **Atividade 1 – “Prós e Contras” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador apresenta em PowerPoint várias imagens de objetos, e cada um dos participantes deve dizer oralmente, no mínimo, uma vantagem e uma desvantagem para cada uma das imagens, se possível diferente das já mencionadas. E.g.: uma escova de dentes – vantagem: prevenir caries, hálito fresco; desvantagem: ter de trocar de escova de 3 em 3 meses.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Esta atividade pretendia que vissem que há coisas boas e más em quase tudo, e que precisamos de avaliá-las.
- ⇒ Material: imagens de objetos em PowerPoint: escova de dentes, carro, etc.

### **Atividade 2 – “Peso das alternativas” (15min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador explica que, para se escolher uma determinada alternativa, é necessário ter em conta o número de vantagens e desvantagens – quantitativo – e qual a que tem mais poder – qualitativo. Isto é, uma alternativa poderá ter duas desvantagens e uma vantagem, mas a vantagem ser muito poderosa, isto é, ser muito provável que resolva o problema, contribuir para o seu bem-estar e não prejudicar os outros. O dinamizador pede então ao grupo que dê dois exemplos, um em que o número de vantagens é maior quantitativamente que o de desvantagens; e outro em que apesar de o número de desvantagens ser quantitativamente maior o peso da vantagem é mais gratificante qualitativamente. Os participantes podem basear-se nos seguintes parâmetros: Qual o problema? Qual o objetivo selecionado? Quais as alternativas existentes? As vantagens e desvantagens de cada uma? O valor de cada uma? E qual escolheriam.
- ⇒ Discussão: Gostaram da atividade? Foi fácil identificarem as vantagens e as desvantagens das vossas alternativas? E souberam logo por qual optar? Porquê? Por vezes precisamos de parar e pensar, no que é melhor fazer, o que nos traz mais vantagens, e aos outros também, e menos desvantagens, para poder utilizar a alternativa mais eficaz para resolver o problema.
- ⇒ Material: sem material.

### **Discussão Final (5min)**

#### **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

- ⇒ Na resolução de problemas, temos de ter em conta diferentes passos, e pensar nas vantagens e desvantagens de cada alternativa faz parte desse processo. Só averiguando as vantagens e desvantagens de cada uma é que podemos ter a certeza que estamos a tentar optar pela melhor solução, ou pelo menos aquela que achamos ser a mais correta.
- ⇒ É importante não agir impulsivamente, saber controlar-se e pensar para fazer a melhor escolha. Só trará vantagens e coisas boas.
- ⇒ Costumavam pensar nestes aspetos, quando se deparavam com um problema?

## **Parte 2 - Fazer um plano, executá-lo e avaliá-lo → (40min)**

### **Apresentação do tema “Fazer um plano, executá-lo e avaliá-lo” (5min)**

- ⇒ Introdução da nova temática e identificação dos passos para: **“Fazer um plano, executá-lo e avaliá-lo”**.
  - Nas sessões anteriores, falámos em diferentes passos para resolver um problema eficazmente: Identificação do problema, definição de objetivos e recolha de informações, procurar alternativas, vantagens e desvantagens – escolha da melhor alternativa. Depois de escolherem a melhor alternativa para resolverem o vosso problema, o que vão fazer?
  - Um plano! Fazem um plano, com todos estes pontos, para que se organizem e estabeleçam bem o que precisam de fazer. Depois de fazer o plano, devem executá-lo e no final avaliá-lo. Avaliam o plano questionando a vocês mesmos se resolveram o problema, como se estão a sentir, se vos fez bem e se fez bem aos outros (ou apenas se não lhes fez mal).

### **Atividade 1 – “Aplicar plano – situação real” (30min)**

- ⇒ Descrição: O dinamizador apresenta um plano e entregue uma folha a cada um, explicando que para realizar o plano, terão de realizar e preencher os diferentes passos:
  - **Identificação do problema** – Qual é o problema?
  - **Posicionamento face ao problema** – Como é que encaro o problema? Como uma ameaça ou como um desafio?
  - **Objetivo** – O que preciso de fazer para resolver o problema?
  - **Recolher informações** – barreiras e facilitadores – O que é que me pode ajudar a resolver o problema? O que pode dificultar?

- **Alternativas** – Quais as alternativas que tenho para resolver os problemas?
- **Antecipar consequências** – vantagens e desvantagens – Quais são as vantagens e desvantagens de cada alternativa e qual o valor de cada uma?
- **Decisão** – Qual foi a alternativa que optei?
- **Avaliação** – Consegui resolver o problema? Como me sinto?

Em seguida, o dinamizador pede que pensem na pior coisa que podia acontecer nas suas vidas, tentando que cheguem todos a uma unanimidade. Após terem acordado na definição do problema, terão de tentar solucioná-lo, preenchendo todos os passos da ficha entregue, e já antes analisada. A atividade é realizada em conjunto, sendo mediada pelo dinamizador.

- ⇒ Discussão: foi fácil chegarem a um consenso relativamente ao tema? E resolverem todos os passos?
- ⇒ Material: folhas de plano para preencher, canetas.

### **Discussão Final (5min)**

- ⇒ O dinamizador pede aos participantes que se sentem, em círculo, para iniciar a discussão:
  - Gostaram da sessão? Com esta sessão, acabámos por juntar todos os passos aprendidos nas outras. Acham agora que fizeram sentido as restantes sessões? Acham que vos ajudou? Devem recorrer a este plano sempre que tiverem um problema. Poderão não utilizar a tabela, mas parem e pensem antes de agir, pensem no que podem fazer, o porquê de o fazer e o que é melhor para vocês e para os outros. E depois de fazer esse plano, empenhem-se! Em tudo é preciso esforço, mas é com esse esforço que conseguimos resolver quase todos os nossos problemas.
- ⇒ Confirmar se todos assinaram a folha de presenças e preenchimento das fichas de avaliação da sessão.
- ⇒ Recordar aos participantes que próxima semana é a última sessão e serão aplicados instrumentos de avaliação.

## **SESSÃO 21: AVALIAÇÃO E COMEMORAÇÃO FINAL**

**Data: 29-06-2017 (2h30min)**

### **Preparação da Sala e Registo de presenças**

- ⇒ Arrumar sala de forma a que estejam sentados para responderem aos instrumentos de avaliação.
- ⇒ Registo de presenças. Colocar folha com caneta na mesa para assinarem.
- ⇒ **Sessão sem tempo de tolerância**

### **Aplicação dos instrumentos de avaliação final (60min)**

- ⇒ Entrega de instrumentos de avaliação aos participantes (6 instrumentos no total)
6. Beck Youth Inventories
  7. Cantril Ladder
  8. Checklist – Aprendizagem Estruturada de Competências Sociais
  9. Inventário de Resolução de Problemas Sociais
  10. IPEPC:
  11. Ficha de Avaliação do Impacto do Programa

### **Comemoração Final e Entrega de Certificados de Participação (90min)**

- ⇒ Receção dos convidados
- ⇒ Abertura da comemoração com coreografias dinamizadas pelas dançarinas convidadas: Joana de Sousa e Nilsa Silva.
- ⇒ Discurso inicial de abertura da comemoração, com resumo da mesma.
- ⇒ Entrega de certificados de participação às dançarinas convidadas: Joana de Sousa e Nilsa Silva. Bem como ao orador e artista convidado: Walid El Sayed.
- ⇒ Entrega de certificado de participação/mérito e prémios aos participantes, com breve síntese do desempenho dos mesmos durante as sessões.
- ⇒ Comemoração livre.

**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