



SESSÃO

01

Temática:	Material:
“Vamos começar a AGIR”	Formulário B.I. / Formulário Contrato / Formulário Pré Teste / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Formulário BI / Elaboração Contrato / Realização Pré-Teste / Elaboração Lema (Slogan) do grupo Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Integrar os participantes no grupo e familiarizá-los com o Programa, os objetivos e a estrutura das sessões.

Descrição da Sessão

Solicita-se ao grupo que preencha o seu Bilhete de Identidade e que partilhem com os restantes colegas, para que todos tomem consciência daquilo que os outros conhecem ou não de si.

De seguida procede-se à apresentação do Programa definindo a periodicidade, duração, estrutura das sessões, bem como algumas regras de funcionamento que possam ser úteis de abordar. Posteriormente solicita-se a elaboração do contrato de forma a oficializar o compromisso de participar assiduamente em todo o Programa.

Solicita-se o preenchimento individual do pré teste de forma a avaliar a eficácia deste Programa.

No final da sessão solicita-se ao grupo a construção de um lema/ slogan para o grupo de forma a fomentar a identidade do grupo e a identificação dos seus elementos.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na dinâmica da elaboração do bilhete de identidade poderá explorar-se as seguintes situações: identificam-se com a pessoa descrita no vosso B.I.? Há alguém que não tenha reconhecido algumas afirmações?

A apresentação do programa deve ser o mais sucinto e simples possível (podendo abordar-se alguns conteúdos a serem abordados, ex. Regras, emoções, auto-conhecimentos, etc.), para que os participantes possam descobrir o Programa à medida que as sessões lhes forem apresentadas evitando criar expectativas irreais.





SESSÃO

02

Temática:	Material:
“Todos somos Ouros e Espadas” (Auto e Hétero Conhecimento)	Cartas AGIR / Tabela de identificação Cartas AGIR / Tesoura / Cola / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Realização do baralho de cartas / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós.

Descrição da Sessão

Inicialmente é distribuída uma folha a cada participante com os elementos simbólicos de ouros e paus. Tendo cada elemento a “sua carta” no lado de Ouros os jovens descrevem as suas características positivas, no lado espadas os jovens descrevem as suas características negativas. Cada elemento nesta altura não deverá colocar o seu nome na carta. É pedido a cada jovem que recorte as suas cartas de forma a pudermos ir construindo um baralho de cartas do grupo.

Enquanto o formador recolhe as cartas da auto-avaliação (ou durante o exercício caso seja possível), este preenche a tabela de identificação das cartas individuais, atribuindo um número aleatório que colocará no canto superior direito da carta e registará na folha com os nomes.

Em seguida, são dados aos participantes cartas individuais, onde cada um deverá colocar o seu nome. Nestas cartas todos descrevem as características positivas, no lado de ouros, e as negativas, no lado de espadas, relativas ao nome do colega que se encontra no cabeçalho (à exceção do próprio que nesta carta com o seu nome não escreve).

É pedido, novamente, a cada um que recorte um conjunto de cartas de um dos colegas, nunca poderá recortar o seu (o formador poderá distribuir aleatoriamente as cartas para serem recortadas, tendo em conta que nenhum participante poderá recortar a sua) de forma a pudermos ir completando o baralho de cartas do grupo.

Em seguida realiza-se com o grupo um debate/reflexão sobre as facilidades e dificuldades não só de falar sobre si próprios, da sua capacidade para se autocaracterizarem (aspetos positivos e negativos), mas também de falar sobre os outros e se acham que as características que os seus colegas escreveram vão ao encontro das características que eles próprios escreveram. Poderão ser colocadas as seguintes questões: Foi difícil de se descreverem? Foi mais fácil descreverem sobre os outros? Foi fácil ou difícil conseguirem detetar características positivas sobre vocês próprios? E sobre os outros? Acham que se conhecem bem? E dão-se a conhecer aos outros?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

03

Temática:

“Continuamos Todos a Ser Ouros e Espadas”
(Auto e Hétero Conhecimento)

Material:

Bostik / Cola / Tesouras / Ficha das Metas / Cartas das Metas / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos

Atividades:

Fazer um Baralho / Dinâmica da Meta

Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós.

Descrição da Sessão

Pré-preparação: numa parede da sala colocam-se as cartas individuais (copas e ouros) afixadas na parede com bostik, todas misturadas.

No início da sessão é realizada um breve resumo sobre as conclusões da sessão anterior, voltando a questionar os elementos sobre a percepção que tem uns dos outros e se acham que todos se conhecem. Poderão ser colocadas as seguintes questões:

Todos vocês se conhecem bem a vocês próprios e aos outros? A imagem que passam é a mesma que vocês têm de vocês?

Em seguida distribui-se as cartas de grupo (individualmente) para que cada elemento diga se concorda com o que os seus colegas escreveram sobre ele. Assim cada vez que se distribui um conjunto de cartas pergunta-se: Concorda com o que está escrito? Se não, com o que não concorda? Se sim, com o que concorda? E porquê?

Depois de se ter passado por todos os elementos passamos à reflexão em grupos sobre a dificuldade de nos darmos a conhecer e do porquê que na maioria das vezes passamos uma imagem de nós próprios que não corresponde à imagem real. Poderão ser colocadas as seguintes questões:

Porque passamos uma imagem aos outros que é diferente da realidade? Será que sermos verdadeiros com os outros é difícil? Será que são os outros que não nos querem conhecer ou somos nós que não nos damos a conhecer?

Depois da reflexão pedimos ao grupo que tente dizer, entre as cartas que estão exposta na parede, quais as que pertencem a quem. Assim o formador deverá ler em voz alta cada carta com as características negativas em primeiro lugar e depois as características positivas, até que cada um fique com 4 cartas na mão que lhe pertencem.

Em seguida os jovens colam frente e verso as cartas ouros e frente e verso as cartas paus para que fiquem com 2 cartas. Todas as cartas juntas formam o baralho da turma, que para ficar completo falta realizar a dinâmica da meta.

Para realizar a Dinâmica da Meta, o formador, deverá distribuir a ficha da “Dinâmica da Meta” e irá explicar aos elementos que todos somos diferentes e temos características diferentes que nos tornam ser únicos, mas que todos nós devemos traçar objetivos para a nossa vida. O formador pede aos participantes que, tendo em conta tudo o que já foi falado na sessão 2 e 3, num lado da carta, tracem uma meta para melhorar o conhecimento que o grupo tem dele e que ele tem dos diferentes elementos do grupo (ou seja, o que é que ele enquanto indivíduo pode fazer para se atingir a mudança), e do outro lado, coloquem o nome (pode ser por letras, desenhos ou símbolos). No final recortam e colam as duas cartas, ficando mais uma carta para juntar ao baralho da turma/grupo. Cada jovem lê a sua meta e assume-a perante o grupo, realizando com todos um compromisso.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

04

Temática:	Material:
“Eu, tu e os outros” (Auto e Hétero Conhecimento)	Marcadores / Fita-cola / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Silhueta individual
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós;

Fomentar o conhecimento e a aceitação das características individuais dos elementos do grupo e potenciar o auto conhecimento.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão com a divisão do grupo em pares para iniciarem o jogo: Silhueta. Um jovem deita-se no chão em cima de papel de cenário e o outro desenha com um marcador o contorno do seu corpo. Posteriormente trocam de posição. Seguidamente sugere-se aos jovens que escrevam, dentro da sua figura, características da sua personalidade (3 qualidades boas e 3 qualidades a melhorar relativas ao fazer, pensar e sentir). No fim afixam-se todos os cartazes e cada um apresenta individualmente ao grupo. No final do jogo será importante valorizar as partilhas realizadas e concluir que é importante conhecermos as potencialidades vs aspectos a melhorar, quer nos próprios, quer nos outros, de forma a tirarmos o melhor proveito dos desafios que a vida irá trazer, quer individualmente, quer em grupo.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na atividade da silhueta será importante ter em atenção que as qualidades positivas e as qualidades a melhorar terão de estar equitativamente representadas (ex. 2 qualidades positivas e 2 qualidades a melhorar), evitando o foco centrar-se apenas nas qualidades a melhorar, qualidades estas que são geralmente mais fáceis de identificar. Será importante solicitar ao grupo que escreva apenas palavras, quando estão a tipificar as suas qualidades, de modo a que as apresentações tenham o mesmo tempo de apresentação para todos.





SESSÃO

05

Temática:	Material:
“Turma Rebelde” (Auto e Hétero Conhecimento)	Cartões da turma (16) / Ficha “A minha turma” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Constituir uma turma / Prognóstico dos excluídos. / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da possibilidade de existirem diferenças entre a percepção que temos de nós próprios e a percepção que os outros têm de nós;

Fomentar o conhecimento e a aceitação das características individuais dos elementos do grupo e potenciar o auto conhecimento.

Descrição da Sessão

São formados pequenos grupos de trabalho, dependendo do tamanho do grupo (grupos com cerca de 4 elementos). É distribuído a cada grupo de jovens um conjunto de 16 cartões cada qual com nomes de colegas imaginários e uma pequena descrição da situação escolar e familiar desse mesmo colega. É ainda distribuída a cada grupo a ficha (anexo da sessão 5 - “Grelha de turma”), constituída por 2 partes, uma acerca da constituição da turma e uma segunda acerca dos membros excluídos. É dada a seguinte indicação aos grupos de trabalho:

Imaginem que têm direito a escolher quem vão ser os vossos colegas de turma e o vosso objetivo é passar o ano com boas notas. Nos cartões que vos foram fornecidos estão os nomes dos potenciais futuros colegas de turma, cabe a vocês decidirem de entre os 16, os 10 que ficam com vocês na turma. Ao escolherem preencham a ficha que vos foi distribuída e expliquem o motivo de selecionarem esse colega ou não. Quando tiverem a lista de jovens excluídos façam uma previsão de como será o futuro deles.

Após todos os grupos terminarem a sua seleção de turma, inicia-se a discussão das escolhas e exclusões feitas pelos grupos com o objetivo de, com base num consenso geral, se forme apenas uma turma.

Foi fácil escolherem os membros para a vossa turma? Houve consenso no grupo? No que se basearam para fazer as vossas escolhas? Acham que são escolhas justas? O sucesso escolar dos membros da turma foi o critério mais importante? Porquê? Tiveram em atenção as famílias dos potenciais colegas?

Em seguida, após constituído o grupo vamos discutir o prognóstico efetuado pelos formandos aos colegas excluídos e perceber os motivos:

O futuro deles é positivo/ negativo? Porquê? O passado dos colegas teve um papel importante nas escolhas? Se houvesse um cartão com o vosso nome e um pequeno texto descritivo vosso, à semelhança dos apresentados, vocês seriam elementos escolhidos para a turma ou acham que seriam excluídos?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Sugere-se, para maior organização da sessão, atribuição de tempo (cerca de 30m) aos grupos para a realização da tarefa de modo a que haja ainda bastante tempo para a reflexão.





SESSÃO

06

Temática:	Material:
“Eu Sinto, Tu Sentes, Nós Sentimos” (Gestão de Emoções e Sentimentos)	Ficha dos Sentimentos e Emoções / Ficha “As Minhas Reações” / Correção Ficha dos Sentimentos e Emoções / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Ficha dos Sentimentos e Emoções / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes tipos de sentimentos e emoções que os indivíduos podem manifestar;

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação.

Descrição da Sessão

O formador deverá iniciar a sessão fazendo uma revisão da sessão anterior (caso tenha havido) e de seguida fazer uma breve introdução à temática das Emoções e Sentimentos, começando por perguntar: “O que são emoções e sentimentos? Se eles conhecem muitos sentimentos e emoções? E quais?”. Findo este levantamento de informação, o formador, deverá entregar a Ficha dos Sentimentos e Emoções para os participantes preencherem, informando que têm 10 minutos para completar a ficha. De seguida procede-se à correção da ficha, explorando com os jovens as maiores dificuldades e corrigindo os erros, dando-se outros exemplos de sentimentos: raiva, ciúme, alegria, etc.

Em seguida, começa-se por distribuir a ficha “As Minhas Reações”, onde todos os elementos têm de responder a 6 questões sobre os sentimentos e emoções que experimentam aquando passam por diversas situações do dia-a-dia. Os participantes têm 10 minutos para realizarem as fichas e de seguida procede-se à correção, sendo que não existem respostas certas ou erradas. Durante a correção da ficha o formador deverá explorar as diferentes respostas, colocando questões como: “Porque que te sentiste assim? Sentes-te assim sempre que isso acontece? Achas que poderias evitar esse sentimento? Achas que poderias controlar esse sentimento? Se sim, como? Se não, porquê? Que estratégias podias utilizar para alterar esse sentimento?”

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Ao realizar a ficha “As Minhas Reações” poderá também propor-se a alguns elementos que façam um role play dos sentimentos, e de como reagem, para depois trabalhar-se com as respostas mais ajustadas para lidar com os diferentes sentimentos e emoções que as situações do dia-a-dia provocam.





SESSÃO

07 ←

Temática:	Material:
“Pictonary das Emoções” (Gestão de Emoções e Sentimentos)	Tabuleiro do Pictonary / Cartas das Emoções / Folha de Presenças / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Pictonary das emoções / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão com o jogo do Pictonary das emoções. Com um tabuleiro do pictonary começa-se o jogo, sendo que as provas estão associadas aos sentimentos e emoções e poderão apresentar-se sob a forma de pergunta, mímica, ler nos lábios e desenho, conforme a cor que sair no tabuleiro decorrente das jogadas efetuadas. O jogo inicia-se com um lançamento de dado para identificar a ordem dos jogadores.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Eventualmente, se o jogo não tiver terminado após os 60 min. disponíveis para tal, será necessário sublinhar a importância dos conteúdos adquiridos através das provas, mais do que sair um vencedor decorrente da prova.





SESSÃO

08

Temática:	Material:
“Pensar Antes de Agir” Gestão de Emoções e Sentimentos	Ficha “Há que ter algo” / Ficha “Tudo Eu” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica “Há que ter algo” / Dinâmica “Tudo Eu” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;

Adequar um sentimento a uma acção;

Melhorar a capacidade de lidar com situações potencialmente frustrantes ou traumáticas.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão fazendo um resumo das sessões anteriores, lembrando os diferentes sentimentos que às vezes podemos vivenciar, as diferentes coisas que se pode fazer para controlar o que estamos a sentir.

Em seguida distribui-se a ficha “Há que ter algo”, e pede-se aos participantes que realizem a ficha tentando utilizar alguns dos sentimentos e emoções que foram referenciados nas sessões anteriores. Quando todos terminarem a sua ficha individualmente faz-se a correcção desta no grupo, explorando os diferentes sentimentos partilhados nas mesmas situações.

Em seguida realiza-se a ficha “Tudo Eu” (sendo que para as raparigas deverá ser entregue a ficha da Jéssica e para os rapazes a ficha do José), onde os elementos são confrontados com diversas situações onde têm de dar uma resposta diferenciada daquela que a personagem da ficha deu. Por fim, procede-se á exploração da ficha confrontado as várias respostas dadas pelos jovens, para que fique claro que os sentimentos positivos perante as diversas situações adversas dependem da forma como lidamos com elas e com o tipo de linguagem interior que temos connosco próprios.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Ao realizar a ficha “Há que ter algo” poderá também propor-se a alguns elementos que façam um role play dos sentimentos, e de como reagem para depois trabalharem-se as respostas mais ajustadas para lidar com os diferentes sentimentos e emoções que as situações do dia-a-dia provocam.





SESSÃO

09 ←

Temática:	Material:
“Come e Cala” Gestão de Emoções e Sentimentos	“Pensar Antes de Agir” / Gestão de Emoções e Sentimentos
	Atividades:
	Dinâmica “O que me faz sentir” / Dinâmica “Ai ai que me vou descontrolar” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes tipos de sentimentos e emoções que os indivíduos podem manifestar;

Ter consciência dos sentimentos e emoções em determinada situação;

Adequar um sentimento a uma acção.

Melhorar a capacidade de lidar com situações potencialmente frustrantes ou traumáticas

Descrição da Sessão

A sessão inicia-se com a Dinâmica “O que me faz sentir”, que pretende fazer um resumo sobre os diferentes sentimentos e emoções, mas de forma individual, ou seja, é um exercício no qual os participantes tem de identificar quais as situações em que sentem determinados sentimentos e/ou emoções. De seguida, o formador faz em grupo a avaliação das fichas individuais, sendo que a partilha é individual e nenhum dos jovens deve ser forçado a partilhar as suas emoções.

Seguidamente passa-se à dinâmica “Ai ai que me vou descontrolar”, onde o grupo deverá ser dividido em 6 subgrupos. Cada subgrupo fica com um dos cartões de sentimos e responde à ficha “Ai ai que me vou descontrolar” tendo em conta o sentimento que lhe calhou. No final, cada grupo deverá escolher um porta-voz que fará a apresentação dos resultados do seu grupo para os restantes elementos. Ao longo das apresentações, o formador, deverá ir lançando questões de aprofundamento e reflexão, tais como: “Todos concordam com a resposta? É sempre assim que acontece? Alguém colocou ou pensa de outra forma?”

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na dinâmica “O que me faz sentir”, as fichas, de futuro poderão ser usadas para o despiste de situações de risco, sendo que o formador deverá no final da sessão avaliar individualmente as fichas de forma a identificar/suspeitar de situações de risco.





SESSÃO

10

Temática:

“Telefone Estragado e Figuras Abstratas”
(Comunicação)

Material:

Cartões palavra/frases / Cartões Figuras Abstractas / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos

Atividades:

Telefone estragado / ComunicArte / Avaliação da Sessão

Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes estilos de comunicação;

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

1º Atividade: Telefone Estragado

O animador deverá dizer a um dos elementos do grupo as palavras/frases (anexo sessão 10) e este deverá segredar ao ouvido do seu colega do lado direito o que ouviu, depois de passar por todos os elementos, o último deverá repetir e fazer-se a comparação da palavra/frase original. Deverão ser alteradas as ordens do grupo para que vão variando o colega que está ao lado de cada elemento do grupo.

2º Atividade: ComunicArte

Selecionam-se dois elementos do grupo. Um dos elementos posiciona-se junto do quadro e irá receber instruções do segundo elemento. Ser-lhe-á dada a seguinte instrução:

O teu colega vai-te dar indicações acerca de algo que está a ver e tu terás de reproduzir no quadro.

Não podes fazer perguntas ou ter qualquer tipo de interação com o teu colega. Faz o melhor que conseguires!

Ao segundo elemento escolhido é fornecido um cartão com um desenho abstrato e posiciona-se este elemento de preferência num canto da sala, virado de costas para o elemento que está no quadro, de frente para a parede, de modo a impossibilitar qualquer contacto visual entre ambos, dando a seguinte instrução:

Agora vais descrever ao teu colega o que vês neste cartão com o máximo de detalhes possível de modo a que ele possa desenhar o que estás a ver neste cartão no quadro onde ele está. Não poderás fazer perguntas ao teu colega ou olhar para ele e quando acabares a descrição do que está no cartão dizes ao colega.

Há 3 cartões pelo que, poder-se-á repetir o exercício caso se considere pertinente.

No final do exercício devem ser exploradas as seguintes questões:

O que aconteceu para o que estava a ser dito ser interpretado de maneira diferente? Sentiram dificuldades na comunicação? O que dificultou? O que facilita a situação? Conseguem dar exemplos de situações no vosso dia-a-dia em que isto aconteça?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

No exercício ComunicArte é possível distribuir folhas brancas por todos os membros do grupo e assim, além do colega que está no quadro, todos podem efetuar o exercício podendo-se em seguida colocar questões tais como:

Se ouvirem todos as mesmas indicações como é que os vossos desenhos são todos diferentes? Acham que no dia-a-dia relatam algo que aconteceu aos vossos amigos e todos percebem da mesma maneira?





SESSÃO

11

Temática:	Material:
“Role play de comunicação” (Comunicação)	Situações role play da comunicação / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Role play comunicação / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

Nesta sessão é apresentado ao grupo 3 situações. São seleccionados 3 subgrupos que têm de apresentar um relato para o mesmo acontecimento a três recetores diferentes (amigo, professor, etc.). No final partilha-se com os grupos se existem mais alternativas e sugestões de relatos e conclui-se que podemos transmitir a mesma informação a pessoas diferentes, no entanto com discursos adequados ao recetor.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

12

Temática:	Material:
“Como se diz?” (Comunicação)	Situações “como se diz?” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“Como se diz?” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

Nesta sessão, divide-se o grupo em dois e expõe-se duas situações. Os dois grupos terão de apresentar duas soluções para cada situação de forma a promover estratégias de comunicação pró-sociais, tais como: negociar/combinar e exprimir opinião.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

13

Temática:	Material:
“A... quê? AGIR!” (Comunicação- estilos de comunicação)	Cartões de Estilos Comunicacionais / Ficha dos Estilos Comunicacionais / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Características dos estilos comunicacionais / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer os diferentes estilos de comunicação;

Conhecer os limites do processo comunicacional;

Promover estratégias de comunicação adequadas ao contexto e aos diferentes papéis sociais.

Descrição da Sessão

Após um resumo com o grupo acerca das sessões sobre comunicação e as ideias principais, o grupo é dividido em 2 partes. São dados cartões acerca de características de estilos comunicacionais e os participantes, num primeiro momento, discutem em grupo preenchendo a ficha em anexo, posteriormente é reproduzido o quadro da ficha no quadro de modo a fazer a corrigenda do exercício.

Para ajudar a elucidar o formador pode solicitar aos jovens que, à medida que se nomeiam características, exponham uma situação que exemplifique.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

14

Temática:	Material:
“O João vai agindo...” Assertividade	Cartões “A turma do João” (3) / Folha de Presenças Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“A turma do João” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;

Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;

Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.

Descrição da Sessão

Como introdução à temática realizar com o grupo um levantamento de ideias sobre a temática da “Assertividade”, levando o grupo a refletir sobre:

O que é? Que outros tipos de comunicação existem? Quais as principais características?

Dividir o grupo em 3 grupos. A cada grupo será dada um situação de vida real e cada um dos grupos deverá dar uma resposta à situação tendo em conta os seguintes tipos de comunicação: Assertivo, Passivo, Agressivo. Cada grupo terá de representar para os restantes a situação bem como a resposta encontrada pelo grupo.

Procede-se então ao debate acerca do exercício:

O que difere nas diferentes respostas? Como foi a linguagem corporal enquanto representavam? Como responderiam vocês? Qual a maneira de comunicar que consideram mais eficaz? O que pode acontecer quando se tem uma postura agressiva? E passiva?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

15

Temática:	Material:
“Entre o Bom e o Mau” Assertividade	Cartões “Entre o Bom e o Mau” (em triplicado) / Correção do Exercício “Entre o Bom e o Mau” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Brainstorming com os estilos de comunicação: Agressivo, passivo e assertivo / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva.

Descrição da Sessão

No início da sessão o formador explica que irá falar sobre as formas de comunicação e que gostaria de perceber o que o grupo sabe sobre isso. Realiza então um brainstorming com os grupos sobre os 3 tipos de comunicação: Agressivo, Passivo e Assertivo. Depois do grupo dizer algumas palavras sobre as diferenças entre os estilos de comunicação, o formador, deverá dar as definições dos conceitos, tendo em conta:

Agressivo: é aquele que se vê como sendo superior aos outros e quer que os outros façam aquilo que quer, este tipo de comunicador não ouve os outros e tende a monopolizar a comunicação, os comunicadores agressivos podem conseguir o que querem mas muitas vezes em detrimento dos outros. **Passivo:** é aquele comunicador que se sente inferior aos outros e sente que as outras pessoas sabem mais do que ele, nunca fala e concorda sempre com os outros, executando o que os outros lhe exigem e **Assertivo:** é aquele que envolve a expressão directa, pela pessoa, das suas necessidades ou preferências, emoções e opiniões sem que, ao fazê-lo, ela experiencie ansiedade indevida ou excessiva, e sem ser hostil para o interlocutor. É, por outras palavras, aquele que permite defender os próprios direitos sem violar os direitos dos outros.

Em seguida o formador divide o grupo em 3 subgrupos e distribui um conjunto de cartões “Entre o Bom e o Mau”. Os subgrupos terão que ligar os cartões que dizem “BEM-EDUCADA” e “MAL-EDUCADA” (cartões principais) aos cartões com frases e palavras alusivas a uma pessoa que mostra que é “bem-educada” ou “mal-educada” comunicação (cartões secundários), de forma a construir uma tabela certa.

De seguida procede-se à correção das tabelas de cada grupo e no final reflete-se sobre as seguintes questões: *Todos concordam com o que é ser bem-educado e mal-educado? Todos no grupo só têm comportamentos bem-educados? Porque é tão difícil controlar os comportamentos? E porque é que não somos sempre bem-educados se sabemos o que fazer para ser?*

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

16

Temática:	Material:
“Pensar Antes de Falar” Assertividade	Ficha “Da mesma cor” / Correção da Ficha “Da mesma cor” / Lápis de cor / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica: “Desejar ao próximo o que se deseja a si mesmo” / Dinâmica “Da mesma cor” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;

Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;

Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.

Descrição da Sessão

O formador inicia a sessão fazendo um resumo sobre os conceitos da sessão anterior, ou seja, um resumo (com o grupo) sobre comunicação agressiva, passiva e assertiva, pedindo aos elementos do grupo que dêem exemplos para cada um dos estilos.

De seguida o formador irá realizar a dinâmica: “Desejar ao próximo o que se deseja a si mesmo”. O formador formará um círculo e distribuirá para os membros do grupo lápis e papel. Pedirá para cada um para escrever algum tipo de actividade que gostaria que o colega sentado à esquerda realizasse. Depois disso pedirá a cada um que leia o que escreveu e desempenhe a tarefa que havia sugerido ao seu colega. Em seguida o formador debaterá com o grupo qual era a conclusão do jogo, mostrando na prática que não devemos desejar ao próximo aquilo que não queremos para nós mesmos e que ninguém gosta que se tenha atitudes passivas ou agressivas quando conversamos com alguém.

Em seguida distribui-se a ficha “Da mesma cor”, e pede-se aos participantes que usem 3 cores diferentes para diferenciar as frases que dizem respeito aos 3 estilos de comunicação, pintando cada rectângulo da mesma cor correspondente, ou seja, explica-se aos participantes que deverão colorir da mesma cor as palavras e as frases que achas que estão relacionadas umas com as outras.

De seguida, e com base na grelha de correção, realiza-se a correção e o debate com o grupo, de forma que os elementos reflitam sobre os tipos de comunicação que usam normalmente.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

17 ←

Temática:	Material:
“Assertivo, eh!” Assertividade	Ficha “Quem é quem?” / Correção da Ficha “Quem é quem?” / Cartões “Faz de maneira diferente” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica “Quem é quem?” / Dinâmica “Faz de maneira diferente” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Desenvolver estratégias de comunicação assertiva;

Fomentar o uso de estratégias de comunicação pró-sociais;

Fomentar uma comunicação promotora de relações sociais normativas.

Descrição da Sessão

O formador inicia a sessão com a dinâmica “Quem é quem?”, onde cada elemento terá que fazer corresponder as frases ao estilo de comunicação. No final faz-se a correção da ficha, fazendo referência ao estilo mais adequado e às vantagens e desvantagens de cada estilo de comunicação.

De seguida realiza-se a dinâmica “Faz de maneira diferente”. Esta dinâmica consiste no desenvolvimento de diferentes role plays onde o formador realiza sempre o papel de agressivo na resposta que dá à situação, sendo que os participantes deverão representar o papel de assertivo. No final de cada role play deverá fazer-se a avaliação do tipo de resposta dada pelos jovens (de forma a que estes treinem as situações reais de respostas assertivas). No final da representação dos role play deverá deixar-se tempo para que os jovens proponham outras situações que normalmente eles ou os colegas não respondem de forma assertiva e que poderiam responder de maneira diferente.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Na dinâmica “Faz de maneira diferente” poderá dar-se a oportunidade de vários jovens fazerem o mesmo role play para que estes se apercebam que também existe diferentes respostas assertivas, dependendo da situação de quem dá a resposta.





SESSÃO

→ 18

Temática:	Material:
“Sei lá eu o que fazer!” (Gestão de Conflitos)	Esquema da Resolução de Conflitos / Bostik / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Etapas da Resolução de Conflitos / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

De modo a fazer uma introdução relativamente ao tema é feito um enquadramento acerca de etapas básicas (de modo simplificado) para se resolver um problema. Assim sendo, é explicado que primeiramente têm de perceber se de fato existe um problema, em seguida definir da melhor maneira possível qual é o problema. Posteriormente há que pensar no máximo de alternativas e por último fazendo um balanço de viabilidade e consequências desejáveis e/ou indesejáveis de modo a escolher apenas uma solução para o problema, sendo essa a mais viável (apoio do anexo “Esquema Resolução de Conflitos” desta sessão para reconstruir o esquema num quadro ou parede).

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

19 ←

Temática:	Material:
“Problemas? Onde? Onde?” (Gestão de Conflitos)	Cartões da Estrutura da Resolução de Conflitos / Ficha de Resolução de Conflitos – Casos Práticos / Ficha “Experimenta Resolver” / Cartões “Agora é Real” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Resolução de Conflitos – Casos Práticos / Dinâmica “Experimenta Resolver” / Role play “Agora é Real” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

O formador revê as informações sobre a Estrutura da Resolução de Problemas (mostrando novamente os cartões com as etapas) e depois através da Ficha de Resolução de Conflitos – Casos Práticos, exemplifica. Esta ficha contém 2 problemas práticos, sendo que no 1º Problema apenas o formador resolve, mostrando como se aplicam as etapas de Resolução de Conflitos, passando depois para o 2º problema onde o formador resolve em conjunto com os elementos do grupo.

Em seguida o formador distribui individualmente a ficha “Experimenta Resolver” e pede que cada um a resolva de forma individual, cada elemento tem 6 minutos para resolver a ficha e de seguida passa-se á correcção da ficha, para que fique claro o procedimento para a resolução de Problemas.

De seguida realiza-se o Role play com os cartões “Agora é Real” e pede-se entre os participantes voluntários (tendo em conta o problema apresentado) para irem dramatizar os dois problemas improvisando as respostas mas adequadas para cada um deles. Para o mesmo problema poderão ser vários grupos a dramatizar desde que cada grupo tenha uma resposta diferente para cada um dos problemas.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

20

Temática:	Material:
“Um problema ou três?” (Gestão de Conflitos)	Ficha 3 Histórias / Quadro 3 Histórias / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Dinâmica das “3 histórias” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

O grupo é dividido em 3 subgrupos e a cada subgrupo é dada uma das versões de uma história, tendo posteriormente de preencher uma tabela com as etapas da resolução e conflitos trabalhadas na sessão anterior, identificando: se há ou não um problema, qual, alternativas e solução.

Após todos terminarem a tarefa em grupo é discutido oralmente o que cada grupo respondeu. Tendo em conta que se trata de 3 histórias acerca da mesma situação mas abordadas do ponto de vista de 3 personagens diferentes, abre-se espaço a integrar a presente temática bem como temáticas já abordadas (como a da Comunicação) e integra-las:

Temos três situações diferentes ou apenas uma situação? E temos 3 problemas? A solução escolhida por cada grupo poderá ser a alternativa escolhida que agrada a todos? Qual a melhor alternativa para esta situação com 3 pontos de vista?

Pensando no eu já falamos em sessões anteriores (nomeadamente no tema da Comunicação e Gestão de Sentimentos), o que se passou aqui na comunicação da situação? Açam que houve aqui distorções? O que as personagens estavam a sentir interferiu com o modo como relaram a situação? O que poderia ser diferente?

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

21

Temática:	Material:
“As encruzilhadas” (Gestão de Conflitos)	Ficha Refletir / Ficha consequências / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Reflectir Consequências / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Conhecer e saber aplicar as etapas do processo de resolução de conflitos;

Promover a escolha de alternativas adequadas para a resolução de conflitos.

Descrição da Sessão

Convida-se os elementos do grupo a agruparem-se em pares e a construir, com palhinhas e pionés, uma torre a mais alta possível. Seguidamente debate-se com os jovens as dificuldades que sentiram e quais as estratégias escolhidas para chegarem ao fim das tarefas. Reflete-se sobre a seguinte ideia: todos os problemas têm uma coisa em comum, todos têm uma solução. Os problemas podem ser resolvidos mas a sua solução requer aprendizagem e resistência à frustração.

Seguidamente pretende-se que todos os elementos do grupo parem e pensem sobre os seus actos e as suas decisões, neste sentido explica-se ao grupo que se tomamos uma decisão depressa esquecemo-nos de detalhes importantes, porque não reunimos toda a informação necessária para a resolver. Há formas diferentes de resolver os problemas e quantas mais pensarmos melhor. Escreve todas as formas possíveis de resolveres o problema que se encontra em anexo (Ficha Refletir).

Posteriormente reflecte-se com o grupo que antes de tomar uma decisão é importante que nos fixemos nas consequências que podem existir, neste sentido completa o quadro em anexo (Ficha Consequências). Importa ainda ressaltar ao grupo que os efeitos das nossas acções podem ser positivos ou negativos. Quer para os indivíduos, quer para os outros que o rodeiam.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

→ 22

Temática:	Material:
“Regras, Limites e Consequências” (Regras Sociais)	Powerpoint Regras / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	“Regras, Limites e Consequências” / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma consciencialização das consequências que as acções/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

Realização de um regulamento em que os jovens indiquem as regras da sua comunidade onde vivem. Posteriormente será explorado este conceito de “regras” a partir de exemplos (como seria o trânsito sem sinais, como seria o futebol sem regras, como seria a escola sem horários e regulamentos). Em seguida explica-se ao grupo que a sala será a nossa cidade e cada um dos elementos terá de identificar uma personagem dessa mesma cidade. No final solicita-se a todos que elaborem 2 regras daquela cidade.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

23

Temática:	Material:
“Cidade Fantasma” (Regras Sociais)	Mapa da Cidade / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Cidade Fantasma / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma consciencialização das consequências que as acções/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão com a entrega de um mapa de uma cidade a cada participante. Os participantes terão de atribuir um nome à sua cidade e identificar as estruturas principais que uma cidade deverá ter (hospital, escola, centro de saúde, etc.). Posteriormente a isso terão de identificar 3 crimes que eles considerariam ser punidos na sua cidade e aplicar uma pena a cada um deles. No final promove-se a discussão, analisando a diversidade de crimes e as respectivas punições/sanções.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Poderá ser explorada a questão das consequências dos actos a que todos estamos sujeitos.





SESSÃO

→ 24

Temática:	Material:
“O Outro lado” (Regras Sociais)	Cartões “Polícia e ladrão” / Role plays “Polícia e ladrão” / Ficha “O Roubo” / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma consciencialização das consequências que as acções/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

O formador inicia a sessão explicando que todos temos regras e deveres (tal como explicado nas sessões anteriores) e que o cumprimento dessas regras nos fazem viver em sociedade.

Em seguida, o formador pede 9 elementos para ser voluntários na realização de um role play sobre Polícias e Ladrões, e distribui pelos voluntários os diferentes cartões. Em seguida explica a situação dos Role plays “Polícia e ladrão”, e em cada etapa dos role play explora os sentimentos que cada personagem teve com a situação, de forma a que os participantes se apercebam que todas as acções tem uma outra face, que eles muitas vezes desconhecem e não é muito diferente da deles. No último role play (com a mulher do polícia) o formador deverá fazer de “Mulher de Polícia” e deverá colocar o ênfase nas seguintes situações: *dele nunca estar em casa com a família, não ajudar em nada, ter um trabalho por turnos, ter um trabalho perigoso e mal pago.*

Em seguida todos os elementos realização em 4 grupos a ficha “O roubo”, no fim da realização da ficha em grupo debater com o grupo os sentimentos que tal conflito causou, levando-os a pensar no facto de que todas as histórias têm 2 lados, e ambos sofrem com as decisões erradas.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

No role play de polícias e ladrões o formador pode definir quais os elementos que quer para a dinâmica caso se avalie isso como pertinente e adequado ao grupo, assim como pode definir de forma propositada quem desempenha qual papel.





SESSÃO

25

Temática:	Material:
“Certo e Errado” (Regras Sociais)	Cartões das atitudes / Cartões certo-errado / Folha de Presenças / Grelha de Avaliação da Sessão / Grelha de Avaliação dos Técnicos
	Atividades:
	Certo e Errado / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Tomar consciência da existência e da importância das regras sociais;

Promover uma conscientização das consequências que as ações/decisões tomadas têm na vida diária.

Descrição da Sessão

Inicia-se a sessão com o jogo; Certo e Errado. Os participantes devem sentar-se em círculo e os cartões das atitudes/comportamentos colocam-se numa mesa virados para baixo. Todos os participantes devem ter dois “cartões de certo e errado” e sempre que um cartão de atitudes é revelado têm de mostrar qual o cartão certo/errado lhes parece ser o mais indicado. Se, no entanto, algum jovem colocar uma carta incorrectamente deverá promover-se a discussão para que todos possam chegar à mesma conclusão.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.





SESSÃO

→ 26

Temática:	Material:
	Papel de cenário / Pincéis com cordas presas à extremidade / Recipiente com tinta verde, vermelha e azul / Pós-Teste / Grelha de Avaliação da Sessão / Folha de Presenças
Pós-teste	Atividades:
	Quebra-gelo: pintores / Realização do Pós-teste / Avaliação da Sessão
	Duração: 60 min.

Objetivo da Sessão

Avaliação dos elementos do grupo nas temáticas do manual.

Descrição da Sessão

Inicialmente é solicitado ao grupo que se divida em três grupos. Todos os grupos irão ter na sua posse uma tela, um pincel e um recipiente de tinta. O objetivo do jogo é que todos os elementos do grupo desenhem na tela uma casa com o pincel de que dispõem, no entanto o pincel terá de ser segurado por todos os elementos do grupo com umas cordas que equilibraram o pincel na posição desejada. No final o grupo que tiver desenhado a casa mais perfeita possível será o vencedor. Após o jogo terminar, será importante reflectir que para se trabalhar em equipa será necessário conhecer antecipadamente as características fortes de cada elemento do grupo para poder terminar a tarefa com sucesso.

Após a atividade quebra-gelo solicita-se a realização do Pós-teste.

Por fim, é realizada a avaliação da sessão através da grelha de avaliação da sessão.

Orientações / Sugestões

Será importante que no jogo quebra-gelo a competição se torne saudável e não excessiva até porque o objetivo final do jogo não se centra apenas no vencedor, mas sim no modo como estes conseguiram lá chegar. Seria interessante explorar que estratégias os grupos encontram para superar o desafio.

No final da sessão poderá deixar-se algum espaço para que cada elemento possa dizer uma frase ou palavra que caracterize todo o percurso feito até aqui.





notas ←

A series of 20 horizontal magenta lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.





A series of 20 horizontal purple lines spaced evenly down the page, providing a template for text entry.

