



Co-funded by  
the European Union

# A VIAGEM DO HERÓI

**PROGRAMA DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
PARA JOVENS**



**THE BOOK  
OF LIFE**



**Editado por: Michał Olszowy**

**Autores: Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,  
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélide Díaz, Celia Ramos,**

**Ilustrações: Adrianna Madej**

**Direitos de autor e editor:**

**Fundação Instituto de Animação e Desenvolvimento Social**

**Probstwo 34, Lublin 20-089, Polónia**

**biuro@iairs.pl**

**www.iairs.pl**

**A publicação é editada no âmbito do projecto "O livro da vida:**

**Escreve o teu próprio bestseller!"**



**Co-funded by  
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

## INTRODUÇÃO

Na vida, é preciso atravessar diferentes fases: infância, adolescência, idade adulta e velhice. Cada etapa tem momentos de alegria e desafios, mas uma das fases mais difíceis é quando nos lançamos numa vida independente, deixando o ninho familiar.

Os jovens sabem que têm de ir à escola, arranjar um emprego e construir o seu próprio futuro, e cumprir as etapas "obrigatórias", mas muitas vezes acontece chegarem ao limiar de uma vida independente com um sentimento de perda e incerteza quanto ao seu futuro. Como encontrar o seu caminho?

O programa de desenvolvimento pessoal "O meu bestseller - A viagem do herói" é um programa de desenvolvimento pessoal que contém 10 workshops, que utilizam a educação não formal como método principal, e que decorrem sob a orientação de um formador/psicoterapeuta/trabalhador juvenil, e certos exercícios que podem ser dados como trabalho de casa.

O kit de ferramentas que contém este programa é um currículo dirigido aos animadores de juventude e às organizações neste domínio e que, para além da estrutura real dos workshops, contém também a parte teórica, na perspectiva de um especialista, sobre como podem ser facilitadas as actividades de grupo ou as sessões individuais com os jovens.



## METODOLOGIA

O programa de desenvolvimento pessoal "O meu bestseller - A viagem do herói" é um programa de desenvolvimento pessoal que contém 10 workshops, que utilizam a educação não formal como método principal, e que decorrem sob a orientação de um formador/psicoterapeuta/trabalhador juvenil, e certos exercícios que podem ser dados como trabalho de casa.

O kit de ferramentas que contém este programa é um currículo dirigido aos animadores de juventude e às organizações neste domínio e que, para além da estrutura real dos workshops, contém também a parte teórica, na perspectiva de um especialista, sobre como podem ser facilitadas as actividades de grupo ou as sessões individuais com os jovens.

O programa "A Viagem do Herói" baseia-se na ideia de desenvolver estas competências de vida em actividades de grupo - workshops de desenvolvimento pessoal, com uma duração de aproximadamente 2-3 horas cada.

Este programa aborda 10 tópicos de interesse para os jovens - tópicos relacionados com as competências necessárias para iniciar uma vida independente. Estes temas são organizados de acordo com um processo de mudança, como se segue:

1. Saúde emocional
2. Estilo de vida saudável
3. Planeamento da carreira
4. Relações familiares
5. Relações com o grupo de pares
6. Gestão de recursos
7. Gestão do tempo
8. Tomada de decisões
9. Saúde relacional
10. Sair de casa

Cada seminário tem uma estrutura bem definida, com os seguintes elementos

- objectivo geral
- objectivos específicos e competências que cada oficina desenvolve
- exercícios introdutórios e de quebra-gelo, para criar dinâmicas de grupo e coesão entre os jovens
- actividades específicas para o respectivo tema
- questões de reflexão - questões para os momentos de reflexão no final das actividades, que visam ajudar os jovens a processar a informação e a experiência durante o workshop e a integrar as novas informações e decisões relacionadas com o seu próprio processo de mudança.
- trabalhos de casa ou pequenos desafios que os jovens podem implementar para cimentar a sua mudança

bibliografia, fontes de inspiração ou materiais necessários (logística) para a realização dos workshops.



## CONSELHOS GERAIS PARA OS FACILITADORES

Para implementar com sucesso os workshops, os facilitadores devem ter em conta vários aspectos importantes, que podem ser usados como dicas e truques para qualquer workshop de desenvolvimento pessoal com jovens

Tornar o ambiente da sala de formação confortável e com uma boa luz natural

Deixar tempo suficiente para o debriefing e para as perguntas

Centrar o percurso nas competências-chave que os jovens vão adquirir

preparar boa música e sons adaptados ao tema da oficina

- Estimular a ligação entre os participantes
- Antes da realização dos workshops, perguntar se existem necessidades especiais, de modo a adaptar as actividades e tornar o espaço acessível.
- Crie um ritual de boas-vindas e de despedida do grupo que eles possam identificar em cada uma das oficinas.
- Tirar o máximo partido das suas capacidades de observação para conhecer melhor o grupo.
- Tomar a iniciativa e quebrar o gelo quando começar a trabalhar com um grupo.



## CONSELHOS GERAIS PARA OS FACILITADORES

- Manter um tom de voz firme e confiante para orientar o processo.
- Criar um espaço final para reflexão e participação conjunta.
- Criar um ambiente agradável onde os participantes se sintam confortáveis
- Ouvir as necessidades dos participantes e ajustar a actividade em conformidade
- Certificar-se de que todos os resultados e objectivos esperados são claros
- Manter a actividade tão interactiva quanto possível
- Assegure-se de que dispõe de tempo suficiente para o debriefing no final da sessão, como parte fundamental da auto-avaliação e da compreensão da própria actividade





# WORKSHOP 1

## SAÚDE EMOCIONAL



### OBJECTIVO GERAL

- Introduzir a importância da saúde emocional/mental
- Desenvolvimento pessoal

### OBJECTIVOS

- Apresentar as 5 estratégias-chave para o bem-estar mental com exercícios práticos
- Desenvolver estratégias pessoais

## INTRODUÇÃO

### PARTIR DAS SEGUINTESS QUESTÕES:

O que é a saúde emocional/mental?

Qual é o seu impacto nas nossas vidas?

Que estratégias têm os participantes para manter o bem-estar mental?

- Introdução às 5 estratégias-chave para o bem-estar mental.

### ICE - BREAKING (1.<sup>a</sup> estratégia-chave: Ligar-se aos outros)

Exercício de construção de equipas: - Desenhar um sentimento - pedir aos participantes que desenhem num post-it o que lhes faz lembrar a palavra "Saúde". Uma vez afogados, cada participante percorrerá a sala, com o post-it preso ao peito, à procura das pessoas que recordam o seu conceito de saúde no seu post-it. Depois, formam um grupo, sentam-se uns ao lado dos outros e explicam ao círculo porque é que são um grupo.

- Debriefing sobre a importância da ligação com os outros.

# ACTIVIDADES

Ser fisicamente activo

Fazer um exercício de 10 minutos em grupo:

1

- Orientações de exercício e treino:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Exercícios físicos para um grupo-alvo de pessoas com deficiência:

<https://www.youtube.com/watch?v=nPhCNcJ8uJc>

[https://www.youtube.com/watch?v=mfarj\\_zHleY](https://www.youtube.com/watch?v=mfarj_zHleY)

Debriefing + como poderia incluir o exercício na sua rotina?

Ser fisicamente activo

Fazer um calendário: Aprender a fazer coisas novas por si próprio

O facilitador explicará e criará com os participantes um calendário de bricolage [materiais necessários na secção de materiais e logística]

<https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAAdvuWGM04&feature=youtu.be)

[app=desktop&v=VDAAdvuWGM04&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAAdvuWGM04&feature=youtu.be) ou

<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

Agora os participantes têm de escolher a quem o querem doar ou partilhar.

Debriefing sobre a importância de continuar a aprender e a necessidade de

dar aos outros para se sentir bem. Neste contexto, a gratidão também nos ajuda a concentrarmo-nos no que temos e no que os outros nos dão e a ver as

coisas de uma forma mais positiva. Isto tem um grande impacto na saúde

mental. ([https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?](https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)

[\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es](https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es))

Reparar e prestar atenção ao momento presente

Fazer um exercício de meditação de atenção plena (por

exemplo,

3

<https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>)

certifique-se de que está numa sala calma, sem ruído, e crie um ambiente tranquilo para iniciar a meditação.

Debriefing + como pode integrar a atenção plena na sua rotina?

## TEMPO PARA REFLECTIR

- Reveja as 5 estratégias-chave para o bem-estar mental através dos exercícios efectuados ( <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>)
- Entre essas 5 estratégias, há alguma que pratique mais?
- É frequente prestarmos mais atenção às exigências físicas do que às emocionais. Consegue encontrar um equilíbrio para as suas necessidades?
- Crie a sua própria estratégia!

## TAREFA DE CASA

- Fazer pelo menos um treino de 10 minutos
- Fazer pelo menos um exercício de mindfulness
- Começar a aprender algo novo
- Fazer pelo menos um acto de generosidade

## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>
- <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>
- <https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>
- <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>



## MATERIAIS

- Post-it
- Marcadores de cor
- Materiais para produzir calendários (na bibliografia)
- Vídeo sobre exercícios de meditação
- Sala de silêncio



# WORKSHOP 2

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



### OBJECTIVO GERAL

Ajudar os jovens a adoptar um estilo de vida saudável, em termos de organização da vida

### OBJECTIVOS

- tomar consciência do que significa um estilo de vida saudável
- aprender a adaptar o seu estilo de vida ao seu próprio cronotipo e às necessidades do seu corpo e mente
- tomar consciência da importância de respeitar o estilo de vida e as necessidades dos outros

### INTRODUÇÃO

- Visita redonda com alterações em relação a workshops anteriores
- Energizador - consoante o grupo

### ACTIVIDADES



- Auto-avaliação - 5 min (os participantes receberão individualmente o questionário do livro "Energize")
- Depois de completar e ter a pontuação, o facilitador explica como cada cronótipo está a funcionar, como no anexo

A tarefa consiste em escrever um plano com os seguintes aspectos:

plano de exercícios físicos

alternância num dia/semana entre actividades de trabalho-descanso-relaxamento

- plano de alimentação, com horas diárias

2

3

Trabalho a pares - Imaginem que estão a viver juntos na mesma casa (são estudantes e partilham a casa). Criem um programa equilibrado, em que cada um de vós possa respeitar o seu próprio plano de vida saudável e também o dos outros. Inclua neste plano horas de sono e necessidade de descanso/descanso desporto

- alimentação

## TEMPO PARA REFLECTIR

No final, o facilitador apresenta algumas conclusões num flipchart, com as decisões de mudança e a forma de implementar o plano de estilo de vida saudável. Os participantes são questionados sobre o que já faziam e querem multiplicar/alargar, o que faziam em oposição ao seu cronótipo e querem mudar e o que querem introduzir de novo.

Também será feita uma discussão sobre os seus desafios na mudança do seu estilo de vida e como podem ultrapassar os possíveis obstáculos.

O workshop termina com uma ronda com palavras-chave e as decisões para as mudanças a efectuar nas próximas semanas.

## TAREFA DE CASA

- Durante a próxima semana, implemente uma nova mudança por dia, de entre as que lhe chamaram a atenção durante este workshop
- Tome notas sobre como se sentiu quando fez essas mudanças

# BIBLIOGRAFIA



Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importância da prática de um estilo de vida saudável

Tracy, B - Três hábitos fáceis para um estilo de vida saudável

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Passe de arrastar o rabo a chutá-lo em 30 dias, Brown Spark, Nova Iorque

Breus, M. The power of when. Descubra o seu cronótipo - e a melhor altura para almoçar, pedir um aumento, fazer sexo, escrever um romance, tomar os seus medicamentos e muito mais, Brown Spark, Nova Iorque

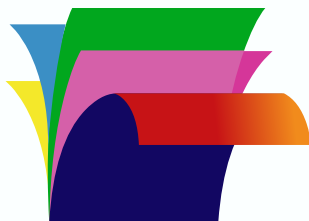


## MATERIAIS

- Documentos
- Música
- Flipchart
- Questionários impressos
- Marcadores e canetas
- questionários - anexo

# ANEXO

## QUESTIONÁRIO: DESCUBRA O SEU CRONOTIPO



### Parte 1

Para as dez afirmações seguintes, assinala com um círculo T as verdadeiras ou F as falsas.

O mais pequeno som ou luz pode manter-me acordado ou despertar-me.

T

F

2. A comida não é uma grande paixão para mim

T

F

3. Normalmente acordo antes do despertador tocar

T

F

4. Não consigo dormir bem nos aviões, mesmo com uma máscara e tampões para os ouvidos

T

F

5. Fico muitas vezes irritado devido ao cansaço

T

F

6. Preocupo-me excessivamente com pequenos pormenores

T

F

7. Fui diagnosticado por um médico ou auto-diagnosticado como tendo insónias

T

F

8. Na escola, preocupava-me com as minhas notas

T

F



9. Perco o sono a ruminar sobre o que aconteceu no passado e o que poderá acontecer no futuro.

T

F

10. Sou perfeccionista

T

- F

9Se assinalou T de verdadeiro em sete ou mais das dez perguntas anteriores, é um Golfinho e pode passar à descrição do Golfinho.

## Parte 2

Depois de cada uma das opções de escolha múltipla, encontrará um número entre parênteses. Faz uma contagem destes números para obteres a tua pontuação final.

1 - Se não tivesses nada para fazer no dia seguinte e te desses permissão para dormir o tempo que quisesses, quando acordarias?

- Antes das 6h30 da manhã (1)
- Entre as 6h30 e as 8h45 (2)
- Depois das 8h45 (3)

2. Quando tens de te levantar da cama a uma determinada hora, usas um despertador?

- Não é necessário. Acordas sozinho à hora certa (1)
- Sim ao despertador, mais uma ou duas sonecas (2)
- Sim ao alarme, com um alarme de reserva e várias sonecas (3)

Depois de cada uma das opções de escolha múltipla, encontrará um número entre parênteses. Contabiliza estes números para obteres a tua pontuação final.

1. Se não tivesses nada para fazer no dia seguinte e te permitisses dormir o tempo que quisesses, quando é que acordarias?

- Antes das 6:30 da manhã (1)
- Entre as 6:30 e as 8:45 (2)"
- Depois das 8:45h (3)

2. Quando tens de te levantar da cama a uma determinada hora, usas um despertador?

- a. Não é necessário. Acordas sozinho, à hora certa. (1)
- b. Sim ao despertador, mais uma ou duas sonecas. (2)
- c. Sim ao alarme, com um alarme de reserva e várias sonecas. (3)

3. Quando é que acorda aos fins-de-semana?

- a. À mesma hora do horário da semana de trabalho. (1)
- b. Entre quarenta e cinco e noventa minutos depois do seu horário de trabalho semanal. (2)
- c. Noventa minutos depois do seu horário de trabalho semanal. (3)

4. Como é que sofre de jet lag?

- a. Luta-se com ele, seja como for. (1)
- b. Adapta-se em quarenta e oito horas. (2)
- c. Adapta-se rapidamente, especialmente quando viaja para oeste. (3)

5. Qual é a tua refeição preferida? (Pensa mais na hora do dia do que na ementa).

- a. Pequeno-almoço. (1)
- b. Almoço. (2)
- c. Jantar. (3)

6. Se voltasses ao tempo do liceu e fizesses o SAT outra vez, quando preferias começar o teste para teres o máximo de atenção e concentração (e não apenas para acabares com ele)?

- a. De manhã cedo. (1)
- b. No início da tarde. (2[...])
- c. No meio da tarde. (3)

“7. Se pudesse escolher qualquer altura do dia para fazer um treino intenso, quando é que o faria?

- a. Antes das 8:00 a.m. (1)
- b. Entre as 8:00 e as 16:00 (2)
- c. Depois das 16:00 horas (3)

8. Quando é que está mais alerta?

- a. Uma a duas horas depois de acordar. (1)
- b. Duas a quatro horas depois de acordar. (2)
- c. Quatro a seis horas após o despertar. (3)

9. Se pudesse escolher o seu próprio dia de trabalho de cinco horas, que bloco de horas consecutivas escolheria?

- a. 4:00 a.m. a 9:00 a.m. (1)
- b. Das 9:00 às 14:00 (2)
- c. Das 16:00 às 21:00 horas (3)

10. Considera-se...

- a. Cérebro esquerdo, ou seja, um pensador estratégico e analítico. (1)
- b. Um pensador equilibrado. (2)
- c. Cérebro direito, também conhecido como um pensador criativo e perspicaz. (3)

11. Dorme a sesta?"

- "a. Nunca. (1)
- b. Às vezes, ao fim-de-semana. (2)
- c. Se dormisses a sesta, ficarias acordado toda a noite. (3)

12. Se tivesses de fazer duas horas de trabalho físico pesado, como mudar móveis de sítio ou cortar lenha, quando é que escolherias fazê-lo para obteres o máximo de eficiência e segurança (e não apenas para acabares com o trabalho)?

- a. Das 8:00 às 10:00 da manhã (1)
- b. Das 11:00 às 13:00 (2)
- c. Das 18:00 às 20:00 horas (3)

13. Relativamente à sua saúde geral, qual é a afirmação que mais se assemelha a si?

- a. "Faço muito exercício físico, como bem e evito as coisas más." (1)
- b. "Tento fazer as coisas certas. Por vezes, consigo". (2)
- c. "Odeio exercício e adoro cheeseburgers, e isso não vai mudar." (3)

14. Qual é o seu nível de conforto ao correr riscos?

- a. Baixo. (1)
- b. Médio. (2)
- c. Alta. (3)

15. Como é que se considera?

- a. Orientado para o futuro, com grandes planos e objectivos claros. (1)
- b. Informado pelo passado, com esperança no futuro e aspirando a viver o momento. (2)"
- c. Orientado para o presente. O que importa é o que nos faz sentir bem agora. (3)

16. Como é que se caracterizaria enquanto estudante?

- a. Estelar. (1)
- b. Sólido. (2)
- c. Slacker. (3)

17. Quando acordas de manhã, és...

- a. De olhos brilhantes. (1)
- b. Atordoado mas não confuso. (2)
- c. Grogue, com as pálpebras feitas de cimento. (3)

18. Como descreveria o seu apetite meia hora depois de acordar?

- a. Com muita fome. (1)
- b. Com fome. (2)
- c. Não tenho fome nenhuma. (3)

19. Com que frequência sofre de sintomas de insónia?

- a. Raramente, apenas quando se está a adaptar a um novo fuso horário. (1)
- b. Ocasionalmente, quando está a passar por um momento difícil ou está stressado. (2)
- c. De forma crónica. Vem em ondas. (3)

20. Como descreveria a sua satisfação global com a vida?

a. Elevada. (0)

b. Boa. (2)"

"c. Baixo. (4)

**PONTUAÇÃO:**

19 a 32: Leão

de 33 a 47: urso

de 48 a 61: lobo"

### Leão

Tal como os seus homólogos animais, os Leões humanos são caçadores madrugadores. Eles acordam com fome e explodem com uma energia radiante que se mantém durante toda a manhã e até o início da tarde. Mas, por volta das 17h, sua energia começa a diminuir de forma rápida e acentuada. Idealmente, estariam na cama às 21h00 e têm de se mentalizar para ir a festas e eventos sociais à noite. Dão prioridade à sua saúde, praticam exercício físico regular e competitivo, evitam drogas e álcool (bem, talvez apenas um copo...) e comem bem. Entre todos os cronotipos, têm o IMC mais baixo.

Optimistas, ambiciosos e emocionalmente estáveis, os Leões são destemidos, confiantes e determinados. No entanto, a sua visão global dificulta-lhes a percepção de sinais emocionais subtis nos outros. Adoram consertar as coisas, estejam elas estragadas ou não, o que pode causar tensão nos relacionamentos. "Líderes natos, os Leões são introvertidos que podem sentir-se sozinhos no topo. São orientados para a definição de objectivos e para a elaboração de listas. Eles atacam os problemas, encontram soluções e gostam de fazer o papel de herói que salva o dia. Cognitivamente, têm total clareza no início da manhã, quando a maior parte do mundo está a acordar. Quando a sua concentração diminui à tarde, a sua energia criativa entra em acção.

Assim que os Leões atingem um objectivo, olham para o próximo, e o próximo. O impulso que os leva a subir a escada da empresa ou a placa de nível CrossFit motiva-os e esgota-os. Se os Leões puderem adotar uma prática restauradora - alongamento ou meditação - eles terão ainda mais energia para a realização.



## Urso

Tal como os seus homólogos animais, os ursos humanos são diurnos, o que significa que são activos durante o dia e repousam durante a noite. Se pudessem, rastejariam para uma caverna e hibernariam durante todo o Inverno. Acordar é um longo processo de carregar no botão da sesta e arrastar-se para fora das suas camas quentes. Eles gostariam de ter mais algumas horas (mas raramente o fazem). A meio da manhã, os Ursos estão alerta, mas a meio da tarde, a sua energia cai a pique, para voltar a subir no início da noite e depois diminuir lentamente até se deitarem. Adoram comida e fartar-se-iam de petiscar durante todo o dia (e noite). No entanto, comer demasiado resulta num IMC acima da média. Os ursos são muitas vezes guerreiros de fim-de-semana que se exercitam e "dormem a sesta ao domingo à tarde", o que os prepara para dores musculares e lesões, bem como para as insónias de domingo à noite.

Os ursos são extrovertidos amigáveis. Ficam mais felizes quando estão rodeados de pessoas. Quando passam demasiado tempo sozinhos, ficam ansiosos e cada vez mais ansiosos. Embora alguns tenham alguma ansiedade social, o seu pico de energia social coincide convenientemente com a happy hour. Nos relacionamentos, os Ursos equilibrados tendem a evitar conflitos e esperam que os problemas pessoais se resolvam sozinhos. O seu humor reflecte as circunstâncias da sua vida. Quando as coisas estão bem, os Ursos sentem-se bem. Quando as coisas estão más, os Ursos ficam ansiosos e deprimidos.

Jogadores de equipa, os Ursos pensam e trabalham melhor em grupo, mas há alguns que preferem um espaço de trabalho a solo. Se as reuniões e as sessões de brainstorming tiverem lugar antes do almoço, os Ursos brilham. Depois do almoço, não são tão perspicazes, mas o seu aumento de criatividade e charme à tarde compensa-o.



## "Lobo"

Na natureza, os lobos ganham vida quando o resto do mundo vai dormir. Os lobos humanos estão mais alerta ao pôr-do-sol e não se sentem cansados até à meia-noite ou mais tarde. As suas manhãs passam normalmente num nevoeiro. Os seus corpos estão de pé e em movimento, mas os seus cérebros ainda estão meio adormecidos. A maioria dos Lobos não tem fome ao pequeno-almoço e bebe grandes quantidades de café para limpar o nevoeiro cerebral, embora isso não funcione. Mas, à tarde, estão esfomeados e compensam a falta de uma ou duas refeições comendo um jantar enorme e petiscando até tarde da noite. Exercício físico? Os lobos preferem beber vinho, comer queijo e debater filosofia até às 2 da manhã. Têm o IMC mais elevado de todos os cronotipos e são mais propensos a doenças relacionadas com a obesidade, como a diabetes e o colesterol elevado.

Os lobos tendem a ser impulsivos e criativos. O seu mau humor e pessimismo (especialmente de manhã) podem ser um desafio para os seus parceiros e famílias. Mas se houver um problema, não se esquivam de o enfrentar. Os lobos não têm medo de falar sobre as coisas até o problema estar resolvido. Procuradores de prazer, os Lobos são mais felizes quando experimentam coisas novas e se entregam a tudo o que a vida tem para oferecer. Apesar de adorarem festas, os Lobos também precisam de muito tempo a sós.

Altamente criativos, os Lobos têm ideias brilhantes durante todo o dia, mas só conseguem concentrar-se eficazmente depois das 14:00. Como os Lobos não se sentem completamente vivos a não ser que estejam a experimentar um elevado grau de intensidade, esgotam a sua energia rapidamente e precisam de incorporar uma prática restauradora nas suas vidas. Mas talvez precisem de ser convencidos. Quase se consegue ouvir um lobo a dizer: "Meditação? Mas não é tão aborrecido."

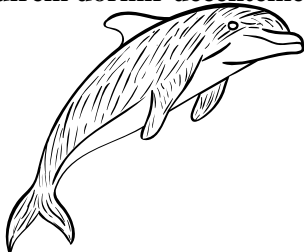


## **Golfinho**

Na natureza, os golfinhos têm um sono unihemisférico. Metade do cérebro do golfinho está acordado para evitar o afogamento "e estar atento aos predadores, enquanto a outra metade dorme. Os equivalentes humanos são insónios que se sentem meio acordados e meio adormecidos 24 horas por dia, 7 dias por semana. Um pouco neuróticos e avessos ao risco, os golfinhos tendem a não ser consumidores recreativos de drogas ou álcool, mas cumprem os conselhos do seu médico e tomam a medicação prescrita. Tendem a não exagerar na comida e têm um número limitado de parceiros sexuais. O seu IMC tende a ser inferior à média, mas não por serem praticantes obsessivos de exercício físico. Queimam calorias a mexer-se e a preocupar-se.

Os golfinhos não têm medo nas suas relações e tendem a ser pais e parceiros carinhosos, dedicados e atentos. Mas como são tão avessos a conflitos, deixam passar pequenas questões até se tornarem grandes problemas, o que pode esgotar a energia e ser stressante nas relações.

Altamente inteligentes, os golfinhos preocupam-se com os pormenores e vão mexer em projectos até que estes atinjam os seus padrões impressionantes. Atingem o seu pico de pensamento logístico à noite e o seu pico criativo a meio da manhã. Muitas vezes estão demasiado agitados à noite para abrandar e relaxar antes de se deitarem, mas podem fazer alterações à sua rotina para acalmarem as suas mentes activas, de modo a conseguirem dormir decentemente.







## OFICINA 3

# PLANEAMENTO DE CARREIRA



### OBJECTIVO

#### GERAL

- Familiarizar os participantes com os elementos básicos relacionados com o planeamento da carreira

### OBJECTIVOS

- Formar os participantes para avaliarem objectivamente os seus pontos fortes e fracos
- Fornecer aos participantes conhecimentos sobre o mercado de trabalho
- Familiarizar os participantes com os métodos para determinar as suas preferências profissionais
- Familiarizar os participantes com o modelo de orientação para o desenvolvimento
- Ensinar os participantes a definir objectivos



### ICE - BREAKING

**Anúncio:** O facilitador sugere que cada participante escreva um anúncio em que se descreva a si próprio como um amigo (máximo de 25 palavras). O anúncio deve ser escrito de forma a que seja claro porque é que a pessoa quer ser um amigo. Depois de colocar os anúncios no saco, cada pessoa tira um de cada vez, lê-o em voz alta e tenta adivinhar quem o escreveu (se os participantes não se conhecerem, o elemento do sorteio pode ser omitido, cada participante pode apresentar-se a si próprio). De seguida, contam o que os ajudou a adivinhar quem era o autor do anúncio. Por fim, o líder organiza uma ronda de recolha.

- O meu nome diz algo sobre mim: Cada participante escreve o seu nome verticalmente numa folha de papel. De seguida, escreve uma palavra para cada letra que represente os seus pensamentos, sonhos, planos, lema de vida, etc. Isto pode ser assim:

PIOTR:

Planeia tornar-se economista

Interessa-se por arte.

Pessoa de mente aberta

Tratar os outros como gostaria de ser tratado

Bastante optimista

Após alguns minutos, cada um apresenta o seu cartão e explica-o brevemente. É importante que cada participante tenha a possibilidade de se apresentar, de dizer algo sobre si próprio e que os outros participantes não o critiquem ou julguem.



## ACTIVIDADES

Os meus pontos fortes e fracos:

1 Os participantes recebem duas folhas de papel cada. A tarefa de cada um deles é escrever numa delas os meus pontos fortes e vantagens e na outra os meus pontos fracos/desvantagens.

Este exercício é seguido de uma apresentação e de um debate.

Depois, a tarefa de cada participante é pensar e escrever em que emprego/actividade se poderia encontrar, tendo em conta os seus pontos fortes e como pode trabalhar os seus pontos fracos e reforçá-los.

Discussão em grupo sobre as qualidades que são desejáveis em determinadas profissões.

Como conhecer o mercado de trabalho:

Debate sobre os conhecimentos dos participantes sobre onde procurar emprego e como verificar a procura de uma determinada profissão.

Trabalho de grupo: Os participantes escrevem em conjunto, num flipchart grande, todas as coisas e informações que consideram importantes saber sobre o mercado de trabalho (por exemplo, profissões de nicho, salário, competências necessárias, habilitações do trabalhador, horário de trabalho, etc.).

Mostrar exemplos de locais onde se pode obter informação sobre as exigências do mercado de trabalho.

As minhas preferências profissionais:

3 Discussão em grupo: "Descreve/conta como deve ser o teu emprego de sonho". Após a discussão, o facilitador coloca a seguinte questão: "Tendo em conta os teus pontos fortes e fracos e o que gostas de fazer, qual achas que seria a profissão certa para ti?" De seguida, o facilitador distribui aos participantes exemplos de métodos (questionários) para determinar as predisposições profissionais. Cada participante preenche-o e a discussão continua: por exemplo "Houve alguma coisa que te surpreendeu no teu resultado?"

"Olhando para este questionário, o que é que pensa/o que é que sente em relação ao resultado?"



## ACTIVIDADES

Os meus pontos fortes e fracos:

**4** Os participantes recebem duas folhas de papel cada. A tarefa de cada um deles é escrever numa delas os meus pontos fortes e vantagens e na outra os meus pontos fracos/desvantagens. Este exercício é seguido de uma apresentação e de um debate. Depois, a tarefa de cada participante é pensar e escrever em que emprego/actividade se poderia encontrar, tendo em conta os seus pontos fortes e como pode trabalhar os seus pontos fracos e reforçá-los. Discussão em grupo sobre as qualidades que são desejáveis em determinadas profissões.

**Como conhecer o mercado de trabalho:** Discussão sobre os conhecimentos dos participantes sobre onde procurar emprego e como verificar a procura de uma determinada profissão.

**Trabalho de grupo:** Os participantes escrevem em conjunto num flipchart grande todas as coisas e informações que consideram importantes saber sobre o mercado de trabalho (por exemplo, profissões de nicho, salário, competências necessárias, habilitações do trabalhador, horário de trabalho, etc.). Mostrar exemplos de locais onde se pode obter informação sobre as exigências do mercado de trabalho.

**As minhas preferências profissionais:** Discussão em grupo: "Descreve/conta como deve ser o teu emprego de sonho". Após a discussão, o facilitador coloca a seguinte questão: "Tendo em conta os teus pontos fortes e fracos e o que gostas de fazer, qual achas que seria a profissão certa para ti?" De seguida, o facilitador distribui aos participantes exemplos de métodos (questionários) para determinar as predisposições profissionais. Cada participante preenche-o e a discussão continua: por exemplo, "Alguma coisa o surpreendeu no seu resultado?" "Olhando para este questionário, o que é que pensa/o que é que sente em relação ao resultado?".

**5** Definição de objectivos:

Apresentação e discussão dos métodos SMART e SMARTER.

**Trabalho individual:** a tarefa de cada participante é escrever o seu objectivo de acordo com os métodos SMART e SMARTER.

Discussão do exercício.

## TEMPO PARA REFLECTIR

- Foi difícil para si escrever os seus pontos fortes?
- Foi difícil para si escrever os seus pontos fracos?
- O que é que o surpreendeu?
- Enfrentou algum desafio ao realizar estas actividades?
- Acha que vai cumprir o objectivo que estabeleceu?
- Do que se vai lembrar?



## MATERIAIS

- Apresentação multimédia
- Flipchart
- Cartões e marcadores
- Testes de preferência profissional
- Listas de profissões e informações sobre profissões
-



# OFICINA 4

## RELAÇÕES FAMILIARES



### **OBJECTIVO GERAL**

- Favorecer a autonomia dos jovens que compõem a família em todos os domínios futuros da sua vida.
- Fomentar a empatia e gerar soluções conjuntas entre cada um dos seus membros, de modo a que, embora todos façam parte do mesmo sistema, cada um tenha o seu papel dentro do ambiente familiar.
- Promover o desenvolvimento e a convivência familiar, fomentando relações positivas entre os membros da família.
- Fomentar relações familiares baseadas no apoio mútuo, na coesão e no sentimento de pertença.
- Favorecer a criação de laços afectivos estáveis e saudáveis, de normas e valores que orientem o processo, baseados no acordo e na responsabilidade mútua, bem como de climas de comunicação baseados na escuta activa e na co-responsabilidade.

---

### **OBJECTIVOS**

- Desenvolver um clima de comunicação na família baseado na escuta activa e no debate argumentado sobre o mundo social que a rodeia.
- Promover uma organização familiar baseada na co-responsabilidade, na igualdade de género e no apoio mútuo.
- Criar e reforçar hábitos saudáveis, actividades de lazer conjuntas e construtivas.
- Oferecer a oportunidade de contrastar entre as suas experiências familiares e todas as que têm a ver com a vida das personagens.
- Gerar um estado de empatia e compreensão entre os membros do grupo.





## INTRODUÇÃO

Para começar, todos os membros se colocam em círculo. O facilitador olha para a pessoa à direita e faz um gesto, por exemplo, uma careta engraçada. No início, a outra pessoa não saberá o que fazer, por isso, ao gesticular, fará com que a pessoa à sua direita compreenda que tem de fazer o mesmo gesto.

Quando o gesto der a volta ao grupo e regressar ao facilitador, terá lugar o segundo passo. Neste caso, o facilitador olha para a pessoa à sua esquerda e faz um gesto diferente. A mecânica será a mesma, mas passando o gesto, desta vez, na outra direcção. O novo gesto voltará em breve para o facilitador.

Por fim, será efectuada a última etapa, na qual serão feitos dois gestos ao mesmo tempo. Pode começar pela direita e depois pela esquerda. Isto é muito simples e será um desafio quando os dois gestos se cruzarem. Quando os dois gestos voltam para o facilitador, este tem toda a atenção do grupo. Pode terminar com uma salva de palmas.



## ACTIVIDADES

### Coloca-te no meu lugar

1 Consiste na representação de uma situação imaginária que pode ser transferida para a vida real, na qual, neste caso, os jovens podem expressar as suas próprias emoções e reacções a uma determinada situação, com o objectivo de dar e obter informações para uma maior compreensão e interesse em todas as questões que afectam a família, tais como o estabelecimento de limites saudáveis entre os membros, a melhoria das relações familiares, a empatia em relação às diferentes situações que cada um está a viver, a procura de autonomia, etc.

Esta representação pode ser feita de várias formas, quer através de guiões previamente estabelecidos pelo facilitador, onde os actores apenas têm de ler e representar, quer partindo de uma história base sobre a qual os actores terão de elaborar os seus próprios papéis de acordo com a forma como percebem a situação ou como pensam que agiriam numa circunstância semelhante.

Outra opção é dividir os participantes em grupos mais pequenos e pedir a cada um deles que escreva uma situação que seja complexa ou conflituosa para eles, enquanto jovens no seio do sistema familiar, para que possam tomar consciência dos seus problemas individuais, vendo-se "representados" do ponto de vista do outro e, a partir desta consciência da situação, procurar e adoptar soluções conjuntas.

A actividade é desenvolvida da seguinte forma. Em primeiro lugar, serão tidas em conta todas as acções relacionadas com a programação, tais como a criação de um bom ambiente que facilite as acções espontâneas. A motivação será de importância vital neste ponto, e é por isso que deve ser adequadamente preparada. Deve ser concebido de forma a que cada um dos diferentes participantes esteja interessado em desempenhar o papel que tem de desempenhar, de modo a que sejam introduzidos e possam, através desta metodologia, adquirir conhecimentos experienciais muito úteis que dificilmente seriam alcançados de outra forma.

Em segundo lugar, selecciona-se o problema. Trata-se de criar uma situação em que as personagens são definidas e que sugere algum tipo de conflito para provocar a discussão. Por outras palavras, esta parte da actividade consistirá em colocar o participante perante situações conflituosas da vida quotidiana. Na escrita da situação-problema, devem aparecer diferentes personagens e cada uma delas terá diferentes pontos de vista e diferentes posições em relação ao problema.

Para escolher os actores, explica-se que cada um dos jovens deve viver o seu papel, identificando-se o mais possível com a personagem que está a representar.

Um dos jovens pode também actuar como observador. Esta figura não participará directamente na representação, mas estará atenta ao conteúdo da discussão (diálogo dos actores) e aos comportamentos, reacções, sentimentos, atitudes e interesses percebidos durante a representação.

Posteriormente, terá início o desenvolvimento. Para a dramatização, os actores improvisam um cenário. Cada um terá o seu papel lido previamente, descrevendo a situação que tem de evocar ou vivenciar ou a história a partir da qual tem de desenvolver o seu papel.

Quando alguns tópicos familiares para a aprendizagem em grupo tiverem sido abordados, quando parecer que os actores não geram qualquer informação nova ou quando a atmosfera e a conversa se tornarem demasiado sensíveis, o facilitador deve terminar a dramatização e passar a um debriefing sobre todos os aspectos a serem analisados e avaliados e também sobre todos os elementos que possam ter surgido durante a dramatização com referência ao conteúdo, emoções e sentimentos, soluções fornecidas, etc.

No final da encenação, pode colocar uma série de questões, tais como:

- O que é que viu no início, no meio e no fim como temperatura emocional?
- Quem quis quebrar a paz da cena? Quem foi o mais afectado pela situação, quem estava calmo e lúcido?
- O que é que acontece com a decisão na família? Quem toma a decisão final?
- Quem apoia e quem tem medo das mudanças?

No final de todas as dramatizações, uma sessão de esclarecimento com as seguintes perguntas:

- Quem é a pessoa da vossa família em quem confiam quando têm um conflito?
- Qual é a razão que o impede de encontrar uma solução para o conflito?
- Que pequena acção pode tomar hoje para o resolver?
- Por que razão agradeceria hoje à sua família?

É de notar que, consoante o grupo ou a situação, o facilitador deve adaptar a forma como estas perguntas são respondidas. Se a situação for muito sensível, estas situações podem ser tornadas mais suaves. Um recurso para o fazer é:

- Em vez de comunicar as respostas a todo o grupo, coloque os jovens em pares durante 5 minutos e peça-lhes que discutam a questão a um nível mais pessoal e íntimo.
- Encerrar a sessão com uma conclusão cognitiva sobre a família.

Algumas orientações que podem ser tidas em conta para esta actividade:

- Seleccionar ou escrever a situação de conflito a representar e um breve perfil de cada uma das personagens.
- Colocar os actores em palco e tentar criar um ambiente descontraído.
- Dar tempo aos actores para interiorizarem os seus papéis.
- Deixar que a cena se desenvolva livremente.
- Corte a cena quando os temas que pretende mostrar se tornarem claros.
- Preparar algumas perguntas para o observador e para os actores, de modo a iniciar a discussão se esta não surgir espontaneamente.
- Termine a cena antes que ela se acalme.
- Faça um fecho final com base nos pontos que queria trabalhar e interiorizar durante a actividade.

Exemplo de possíveis papéis e situações que podem ser representados no ambiente familiar:

- Sara: jovem rapariga que quer tornar-se independente e encontrar o seu próprio espaço.
- Manu: O irmão mais novo da Sara que quer o quarto só para si.
- Rosa: A mãe da Sara que não acha que a Sara esteja preparada para dar este passo.
- Tomás: O avô de Sara que apoia Sara na sua decisão.

## Fórum de vídeo

Um filme de vídeo, um episódio de uma série ou uma curta-metragem é utilizado para apresentar e analisar um tema. Neste caso, são mostrados aqueles que aludem a um aspecto positivo ou negativo das relações familiares. Alguns exemplos podem ser:

- <https://youtu.be/nTB61iR6cVQ> (shortfilm)
- Sex education (series)
- Modern family (series)
- Gilmore girls (series)
- This is us (series)
- Shameless (film)
- Little Miss Sunshine (film)
- Captain fantastic (film)
- J'ai tué ma mère (film)

Previamente, o filme, episódio ou curta-metragem é apresentado e uma série de ideias principais são destacadas. Após o visionamento do filme, são formuladas uma série de questões relacionadas com o seu conteúdo e que dão origem a uma reflexão e posterior debate sobre o tema em questão.

Mais especificamente, a actividade desenvolve-se da seguinte forma. Em primeiro lugar, escolhe-se um filme, um episódio de uma série ou uma curta-metragem adaptada ao tema e aos objectivos a atingir. Neste caso, seriam todos aqueles relacionados com o ambiente familiar e a influência que este tem na dimensão emocional, mental e relacional dos jovens.

Em segundo lugar, o facilitador apresentará o conteúdo e a estrutura do material escolhido. Esta figura deve motivar os participantes e destacar todas as ideias-chave com vista à sua identificação ao longo do filme, capítulo ou curta-metragem e à sua posterior análise. Algumas ideias-chave são que devem analisar todos os aspectos que chamam a sua atenção ou que consideram significativos no âmbito das relações familiares e em referência ao conteúdo que vai ser apresentado. Segue-se o visionamento do filme, episódio ou curta-metragem.



Após o visionamento, será realizado um debate sobre todos os aspectos relevantes. Este pode girar em torno dos seguintes temas e objectivos:

- Estabelecer o nível de compreensão do filme, episódio ou curta-metragem através de perguntas que permitam aos jovens resumir o enredo e iniciar a discussão final e a partilha.
- Análise de sequências ou situações específicas do material audiovisual ou de personagens, tentando defini-las através da observação do seu comportamento.

Uma forma de analisar as diferentes situações e comportamentos das personagens, bem como de estabelecer o nível de compreensão que tiveram, é colocar uma série de questões para orientar e facilitar o processo e tornar o debate mais dinâmico. Alguns exemplos de perguntas que podem ser utilizadas para dinamizar a discussão são os seguintes

- Que valores é que a família protagonista transmite?
- Acha que utilizam um estilo educativo correcto? Porquê?
- Como são as relações entre os membros da família e existem diferentes papéis?
- Existe um núcleo de convivência adequado?
- Todos os membros se sentem incluídos na família?
- A família proporciona segurança e estabilidade?
- Existe cuidado mútuo e cooperação entre os membros?
- Existem laços afectivos saudáveis?
- Os membros da família lidam emocionalmente com as diferentes situações que ocorrem no filme ou curta-metragem?
- Existe comunicação e apoio adequados?
- A família contribui para o benefício dos jovens no seu desenvolvimento pessoal e social?
- Fazem algum tipo de actividades nos seus tempos livres e/ou de lazer em conjunto?
- Partilham as mesmas ideias, valores e crenças?
- Existem regras ou limites no seio do agregado familiar? As regras são claras e concisas? A forma como são estabelecidas ou negociadas é... autoritária ou permissiva? Ou... mais horizontal e democrático? De comum acordo?

- Considera que a família representada satisfaz as seguintes necessidades básicas?
- Necessidade de ter: aspectos económicos e educativos necessários para viver.
- Necessidade de se relacionar: boa comunicação entre os membros, demonstração emocional.
- Necessidade de ser: sentido de autonomia e identidade de cada um dos membros que pertencem à família.

Durante o debate final, o animador pode anotar, no quadro ou em post-it, todas as contribuições que surgiram, com o objectivo de realizar uma síntese final das questões que surgiram e que dão origem a uma reflexão conjunta sobre todos os aspectos que podem ser melhorados no ambiente familiar.

## **Histórias de família**

**3** Esta actividade consiste na leitura de uma história familiar\* em que cada um dos jovens viverá todos os acontecimentos que se desenrolam na história como se fosse o verdadeiro protagonista. O objectivo é que vivenciem diferentes situações e, desta forma, se aproximem e compreendam, através das experiências dos outros, as suas próprias experiências. O objectivo é que essa compreensão não seja apenas a nível cognitivo, mas também a nível emocional, ou seja, tendo em conta todas as percepções e emoções sentidas por quem vive essas situações.

Um exemplo de história: <https://tucuentofavorito.com/las-dos-hormigas-fabula-sobre-el-miedo-a-los-cambios/> (traduzido para inglês na secção da bibliografia).

Em primeiro lugar, serão criadas as condições necessárias para que todos os jovens atinjam um estado de concentração. Para o efeito, será criado um ambiente descontraído através de iluminação adequada e onde prevalecerá o silêncio durante o desenvolvimento da actividade. O dinamizador da actividade lerá a história com uma voz suave, respeitando os momentos de silêncio previstos durante a narração, de forma a criar uma maior introspecção por parte de cada um deles.

Uma vez terminada a história, será realizada uma sessão de brainstorming para que cada participante possa resumir, numa ou duas palavras, todos os sentimentos que foram despertados durante a história. Durante esta fase da actividade, as palavras que indicam os sentimentos são escritas, mas os sentimentos não são aprofundados. Posteriormente, escolhem-se algumas das palavras escritas e cada um dos jovens é convidado a exprimir em que momento da história teve esse sentimento. Por fim, pode ser feita uma série de perguntas para concluir com um paralelismo entre a experiência e o objectivo da actividade.

Algumas perguntas possíveis são:

- O que é que acontece ao protagonista da história?
- Quais são as consequências das diferentes decisões tomadas por cada uma das personagens da história?
- Como é que a personagem principal resolve o conflito da história?
- Que soluções te ocorrem?
- Que novos valores aprendeste no final da história?
- O que é que aprendeste?

Ao longo da história, há situações que podem dar origem a uma análise em que é possível propor soluções alternativas e conjuntas e, em suma, partilhar um espaço de comunicação, de diálogo e de crítica construtiva.

No final da narração da história da família, perguntar:

- O que é a família? Explorar diferentes formas e definições de família e ser tão inclusivo quanto possível.



## TEMPO PARA FEFLETIR

- Considera que é importante realizar actividades de sensibilização para a importância de boas relações familiares?
- O que é que aprendeu durante o seminário?
- Como é que o pode aplicar a partir de agora? Assumam um compromisso.

## BIBLIOGRAFIA

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



# MATERIAIS

## **Ponha-se no meu lugar:**

Role-plays with the conflict situation to be played out and a brief profile of each of the characters.

## **Fórum vídeo:**

Filme vídeo, episódio de uma série ou uma curta-metragem.

Projector.

Computador.

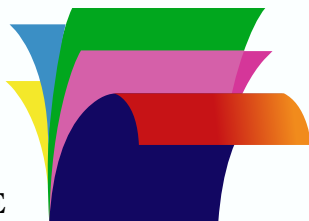
Quadro negro e giz ou um possante com canetas e/ou marcadores.

## **Histórias de família:**

- A fábula "As duas formigas" como exemplo, mas pode ser outra
- Post-it.
- Canetas ou marcadores.



# ANEXO



## UMA FÁBULA PARA REFLECTIR SOBRE O MEDO DA MUDANÇA: AS DUAS FORMIGAS, UMA FÁBULA SOBRE O MEDO DA MUDANÇA

Uma formiga vivia tranquilamente num monte de açúcar. Outra formiga vivia perto, num monte de sal. A formiga que vivia no monte de açúcar vivia feliz, porque gostava de comida muito doce, enquanto a formiga que vivia no monte de sal estava sempre com muita sede depois de comer.

Um dia, a formiga do monte de açúcar aproximou-se do monte de sal:

- Olá, amiga", disse ela.

- Olá, amigo", disse a formiga do monte de sal, "Que bom ver outra formiga aqui! Estava a começar a sentir-me muito só...

- Bem, eu vivo muito perto daqui, num monte de açúcar.

- Açúcar? E o que é isso?", pergunta a formiga do monte de sal.

- Nunca provaste o açúcar? Vais adorar! Se quiseres, vem ter comigo amanhã e eu deixo-te provar o açúcar.

- Acho que é uma ideia fantástica", respondeu a formiga do sal, intrigada.

A formiga da montanha de sal visita a formiga do açúcar.

No dia seguinte, a formiga do monte de sal decidiu aceitar o convite da sua vizinha. Mas antes de partir, pensou em pôr um pouco de sal na boca, para o caso de não gostar do açúcar. Assim, ela teria algo para comer.

E depois de uma curta caminhada, ele logo descobriu a brilhante montanha de açúcar. No cimo estava a sua vizinha.

- Ainda bem que vieste, meu amigo! Sobe, quero que proves o açúcar.

- Está bem", respondeu a formiga salgada.

Uma vez lá em cima, a formiga vizinha ofereceu-lhe um pouco de açúcar, mas como ela tinha sal na boca, o açúcar sabia-lhe a sal.

- Bem, é engraçado", disse a formiga salgada, "acontece que o teu açúcar sabe ao mesmo que o meu sal. Deve ser a mesma coisa. Tu chamas-lhe açúcar e eu chamo-lhe sal.

- Não pode ser", disse a outra formiga, surpreendida, "já provei o sal e não tem nada a ver... Vamos lá ver, abre a boca.

Então, a formiga apercebeu-se de que tinha guardado sal na boca.

- Claro! Agora já percebi! Vá lá, cospe o sal e tenta outra vez....

A outra formiga obedeceu e, desta vez, o açúcar sabia finalmente a açúcar.

- Mmmmmm! Delicioso! É maravilhoso!" disse a formiga com entusiasmo. E ficou com a sua nova amiga, a saborear o maravilhoso e doce sabor do açúcar.

Moral: "Se não te livrares daquilo a que te estás a agarrar sem que isso te faça feliz, não poderás desfrutar do novo e dar-lhe uma oportunidade de melhorar".

O que é que se pode fazer com esta pequena fábula? Com esta fábula, trabalhará sobre:

- Porque é que não se deve ter medo da mudança.
- Para melhorar, é preciso deixar certos confortos para trás.
- Nunca saberás o que de bom te espera lá fora se não deixares o que te mantém escravizado no presente.

## **Reflexões sobre a fábula "As duas formigas" e o medo da mudança.**

Esta fábula de Prem Rawat oferece-nos uma reflexão interessante sobre a mudança, sobre a atitude perante as novidades e sobre o que nos mantém "presos" a certos confortos com os quais acabamos por não ser felizes.

A ignorância dá-nos paz de espírito, mas perdemos coisas maravilhosas: A formiga que vive na montanha de sal não sabe que existe outro alimento melhor. Nunca investigou. Vive tranquila, na sua zona de conforto. E embora saiba que não é feliz, porque aquele alimento lhe dá sede, não se sente suficientemente corajosa para deixar a sua montanha tranquila e sair para investigar, com medo de perder o que tinha.

- Para prosperar, às vezes é preciso abrir mão do que se tem: Mesmo quando ia para a montanha do vizinho, tentava levar consigo um pouco do seu sal para não passar fome. No entanto, depressa se apercebeu de que só se abdicasse completamente da sua montanha de sal é que conseguiria saborear o açúcar.
- O medo impede-nos de prosperar: Esta é uma boa reflexão sobre a mudança e a zona de conforto. Muitas vezes temos medo de tomar uma decisão que implique deixar a nossa tranquila montanha de sal... mesmo que isso não nos convença... Sem nos apercebermos de que uma maravilhosa montanha de açúcar nos espera lá fora.



## WORKSHOP 5

# RELAÇÕES DE GRUPO DE PARES



### OBJECTIVO GERAL

- Fortalecer a construção de uma identidade individual baseada na melhoria da auto-estima e do auto-conceito, bem como promover espaços que favoreçam o auto-conhecimento.
- Fomentar a inclusão e o sentimento de pertença nos grupos através da participação, coesão e cooperação dos seus membros.
- Fomentar a relação entre pares através do trabalho de grupo com os jovens, permitindo a criação de uma rede relacional e de apoio mútuo entre eles.
- Promover competências pessoais e sociais que permitam uma melhor transição para a vida adulta.

### OBJETIVOS

- Criar um clima de confiança e actividades inclusivas que promovam a interacção, a comunicação e as relações sociais entre os jovens, bem como o reforço de laços e valores comuns como a diversidade, a confiança e a empatia.
- Capacitar os jovens com recursos para a identificação, reconhecimento, compreensão, gestão e expressão das suas emoções, bem como para a melhoria da sua auto-estima e auto-conceito.
- Criar espaços de calma através das diferentes técnicas de meditação, gestão emocional, consciência corporal e representação de situações.



## INTRODUÇÃO

### **EXERCÍCIO PARA QUEBRAR O GELO: Mudança de identidade**

O facilitador escreve num flipchart ou numa folha de papel uma série de 4-5 perguntas relacionadas com o tema das apresentações. Um exemplo é: Qual é o teu nome? Que poder terias? Qual seria um bom título para a sua biografia? Que canção resumiria a sua personalidade e porquê? Em que época gostarias de ter vivido e porquê?

Quando terminam, mudam de parceiro, mas com o novo parceiro têm de fazer de conta que são o parceiro anterior e depois responder às perguntas tentando lembrar-se das respostas. Podem também ler um para o outro, se tiverem tomado notas.

Quando terminam, voltam a mudar de parceiro, assumindo sempre a personalidade do parceiro anterior. Após algum tempo, a dinâmica é bloqueada. Nesta altura, cada pessoa terá de responder às perguntas fingindo ser o último parceiro que teve e os outros terão de adivinhar quem são.

**O exercício pode terminar com uma ronda de breves apresentações em que, finalmente, todos falam sobre si próprios.**

1. Uma opção alternativa é que, quando as perguntas forem feitas, cada pessoa responda à pergunta escrevendo a sua resposta numa folha de papel.
2. Penduram a resposta no peito com um alfinete de segurança.
3. Quando todas as pessoas tiverem respondido, levantam-se e a pessoa que lidera a actividade explica-lhes que a música vai começar a tocar e que devem procurar parceiros com quem a resposta coincida ou seja semelhante e que devem dançar juntos.
4. Enquanto a música está a tocar, é dado tempo para que os pares ou grupos se formem. O facilitador controlará o momento em que a música pára e haverá um pequeno debate em que cada pessoa explicará a sua resposta e como se sentiu ao fazer a actividade.
5. Se desejar, a actividade pode ser repetida com uma nova pergunta.





## ACTIVIDADES

### 1 Colagem de auto-retrato

É uma actividade que visa favorecer a criação de um ambiente descontraído e participativo, bem como a comunicação e o intercâmbio, alcançando um maior grau de confiança e conhecimento de si próprio, dos outros e do próprio grupo. Além disso, visa a promoção da riqueza de fazer parte da diversidade através de todos os aspectos que compõem cada um dos seus membros. Visa também desenvolver um auto-conceito positivo e dar a oportunidade a todos de se expressarem no grupo, para que todos tenham o seu lugar, ou seja, para que todos tenham um sentimento de pertença.

O dinamizador da actividade deve distribuir, sobre uma mesa, recortes de revistas ou jornais com imagens diferentes. O número de desenhos ou ilustrações deve ser pelo menos quatro vezes superior ao número de jovens que vão realizar a actividade, para que tenham opções suficientes para a realizar.

Desta forma, pede-se aos jovens que se dirijam à mesa, observem as imagens disponíveis e escolham duas ou quatro delas. Para fazer esta selecção, terão de ter em conta que terão de identificar, por um lado, aquelas que acham que mais representam e simbolizam os seus aspectos mais positivos e, por outro lado, todos os aspectos que gostariam de melhorar e trabalhar.

Depois de todos terem escolhido as imagens, realizar-se-á uma grande ronda em que cada membro mostrará as imagens e partilhará com o resto do grupo as razões das suas escolhas.

Na etapa seguinte da actividade, os jovens serão convidados a desenhar o seu próprio retrato numa folha de papel colorida e a escrever ao lado outras características da sua personalidade ou outras informações que considerem interessantes partilhar, tais como passatempos, gostos, estudos, etc.

Cada participante apresentará o seu retrato e, finalmente, cada membro do grupo colá-lo-á num mural comum que constituirá a colagem com o nome que escolheram de forma colaborativa e cooperativa. A partir desse momento, será esse o nome que terão como grupo.

---

## Auto-conhecimento

**Esta actividade tem como objectivo ajudar os jovens a conhecerem-se a si próprios através da introdução de ferramentas de relaxamento e de consciência corporal que lhes permitem aprofundar conceitos como a gestão emocional (diminuição dos níveis de ansiedade face às diferentes mudanças do ciclo de vida, tolerância à frustração, etc.), o movimento, etc. Além de criar um maior clima de confiança através da livre expressão de tudo o que possa ter sido sentido durante a actividade e da procura de soluções conjuntas.**

Antes de mais, é feita uma breve introdução sobre o que é o mindfulness. É um foco que podemos colocar na nossa respiração, como se fosse uma ferramenta que nos liga ao momento presente e nos afasta de todas as preocupações que pertencem ao passado ou ao futuro. Outros pontos em que podemos focar a nossa atenção e colocar essa presença serão a forma como pisamos ou caminhamos no chão, as emoções, pensamentos e sensações que entram no nosso corpo, entre outros.



Mais tarde, será proposto andar por uma sala fazendo uma representação das polaridades, como andar com pressa ou devagar, como se o chão que pisamos estivesse a arder ou fosse gelo, como se não quiséssemos tocar em ninguém ou cumprimentar toda a gente. É importante que todos estes exercícios sejam efectuados com uma consciência do corpo e do espaço que este ocupa.

Depois passamos a uma segunda parte da actividade em que, individualmente, sentados ou deitados na sala, realizamos uma meditação guiada. Por exemplo, os jovens concentram-se no peso do seu corpo e depois concentram-se nas diferentes partes, desde os pés até ao topo da cabeça. O objectivo é que os jovens tomem consciência de como se sentem, que pensamentos lhes vêm à cabeça, se estão preocupados com alguma coisa em particular, e que aprendam a relaxar nestas situações do dia-a-dia.

Nos anexos, encontram-se algumas meditações guiadas que podem ser escolhidas e que favorecem estados de auto-conhecimento e de gestão emocional.

Finalmente, haverá um espaço para partilhar tudo o que conseguiram pensar e sentir, para se sentirem acompanhados neste processo por outros jovens com preocupações e necessidades semelhantes. Podem também ser propostas soluções conjuntas, num quadro, para cada uma das experiências vividas pelos jovens ao longo da actividade. Tudo isto conduzirá a um estado de empatia e compreensão de que todos nós temos processos e momentos semelhantes ao longo da vida e que, através do trabalho de equipa, podemos alcançar maiores e melhores soluções, bem como reforçar a ideia de que pedir ajuda aos outros perante uma dificuldade, longe de ser uma fraqueza, torna-se uma força. Por isso, trabalhamos também aspectos como o apoio mútuo, a coesão e a cooperação.

## Dança de Máscaras e Emoções



Trata-se de uma actividade que visa favorecer a comunicação emocional através da criatividade, do movimento corporal e do som. Graças a esta actividade, os jovens poderão identificar as emoções que sentem nesse momento do seu ciclo de vida, expressá-las através da criação de uma personagem e do movimento corporal e reflectir sobre a forma como essas emoções se transformam quando têm a oportunidade de as canalizar. Poderão também redescobrir o que os provoca e que experiências as emoções de outras pessoas despertam neles e como lidar com elas.

Numa primeira fase, os diferentes materiais são distribuídos aos jovens para que possam fazer as suas máscaras personalizadas. Mais tarde, é pedido aos jovens que façam uma máscara que represente a emoção que estão a sentir nesse momento e que não devem dizer a ninguém qual é a emoção seleccionada. Para além da máscara, terão também de pensar numa dança que represente essa emoção.

Quando todos tiverem a sua máscara, devem colocá-la e dançar livremente pela sala enquanto a música toca. Quando se cruzarem com outra pessoa, mostram-lhe a sua dança e dizem-lhe ao ouvido a emoção que está a ser representada.

Depois deste espaço criado para dançar e partilhar emoções e sensações, terá lugar uma segunda parte, em que cada jovem responderá a cada uma das emoções que surgiram anteriormente com o acto que sente que pode ajudar mais a outra pessoa. Ou seja, se um jovem representa uma emoção de alegria, o outro pode partilhá-la através de um movimento alegre, ou se, pelo contrário, representa uma emoção de tristeza, o outro pode dar-lhe um abraço ou fazer algo que considere divertido em resposta a essa emoção.

Por fim, será realizado o mesmo processo que no início, mas em vez de ser através de uma dança, desta vez irão tirar as máscaras e representar através da criação de uma estátua a emoção que sentem após toda a actividade.

A actividade terminará com uma partilha de ideias para discussão e reflexão. Isto, por sua vez, encorajará a comunicação, a escuta activa e a empatia. Como se sentiu ao realizar esta actividade?

Que posturas adoptaram para dançar e representar a emoção que estavam a sentir?

Quando alguém do grupo lhe falou da dança que estava a executar, que experiências ou sentimentos lhe despertou?

Alguém se identificou com os movimentos de alguma das danças, identificou o movimento da dança com coisas que lhe acontecem quando está nessa emoção?

Como se sentiram quando os outros membros do grupo responderam às emoções que estavam a ter na altura e quando vocês próprios o fizeram com os outros?

Acha que é importante aprender a exprimir o que sente e a ter empatia com o que os outros sentem, e porquê?

Também pode ser feito um debriefing para aprofundar a ideia de como a expressão emocional num grupo de pares é importante através de aspectos como:

- O estado de espírito do grupo.
- A responsabilidade pelas próprias emoções dentro de um grupo.
- Responsabilidade pelas reacções às emoções dos outros.
- Como é que o grupo o pode apoiar quando se encontra numa situação/emoção diferente.

## TEMPO PARA REFLECTIR

- Qual foi a actividade do workshop que lhe deu mais prazer e qual foi a que lhe deu menos? Porquê?
- Acham que depois destas actividades ficaram a conhecer-se melhor a si próprios? E os outros?
- Notaram aspectos e qualidades positivas em vocês próprios e nos outros do grupo? E aspectos que gostariam de continuar a trabalhar?
- Acham que é importante fazer parte de um grupo e que cada pessoa tem e acrescenta um valor único dentro do grupo? Porquê?

## BIBLIOGRAFIA

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, Espanha: Obra Social "la Caixa".
- Fundação Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Catalunha, Espanha.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



# MATERIAIS



## Mudança de identidade:

- Quadro negro.
- Giz ou marcadores.

## Opção alternativa:

### Alfinete de segurança.

- Papel.
- Caneta marcadora.
- CD com cassete ou computador para tocar música.

## Colagem de auto-retrato:

- Recortes de revistas ou jornais.
- Cola.
- Fita-cola.
- Tesoura.
- Papel de cor.
- Lápis, marcadores e tintas.
- Papel de parede.

## Auto-conhecimento:

- Tapete.
- Cobertor.
- CD com cassete ou computador para ouvir música relaxante.
- Quadro negro.
- Giz ou marcadores.
- Meditações guiadas.

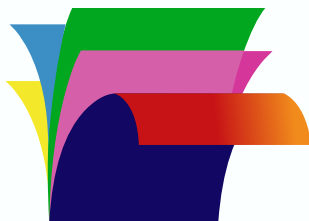
## Dança das máscaras e das emoções

- Canetas de feltro coloridas.
- Cartolina.
- Tesoura.
- Fita adesiva.
- Fita adesiva.

## Purpurina ou qualquer outro objecto decorativo

- Fita adesiva.

# ANEXO



## MEDITAÇÕES GUIADAS: GUIÃO DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Comece por se sentar ou deitar numa posição confortável, com a cabeça apoiada e os pés e as pernas descruzados.

Comece por concentrar a sua atenção na sua respiração. Faça-a de forma suave, lenta e calma. Observe cada respiração à medida que entra e sai. A respiração não requer esforço. Não requer tensão, nem preocupação, nem interferência. Inspire lentamente, faça uma pausa e depois liberte a respiração e, juntamente com ela, qualquer tensão no seu corpo.

Faça uma pausa antes da próxima inspiração, saboreando o sossego que surge nesse espaço onde uma respiração sai e outra chega. Prolongue essa pausa por mais tempo... e mais tempo... a cada respiração. Mergulhe no seu relaxamento de modo a sentir e prestar atenção a todas as superfícies que tocam o seu corpo. O tecido da roupa que envolve levemente o seu corpo. O ar que passa sobre a sua pele, acalmando-o e aliviando a tensão. É tão pesado que o seu corpo poderia continuar a afundar-se muito, muito para além da cadeira ou do chão que o suporta.

Agora, concentre a sua atenção nos seus pés. Contraia todos os músculos dos seus pés, apertando os dedos dos pés. Mantenha essa tensão... Deixe o resto do seu corpo relaxado... **SEGURE...** e solte. Sinta o calor do relaxamento voltar aos seus pés, desfrute dessa sensação. Agora, volte a apertar os pés... **SEGURE...** **SEGURE...** e solte. Deleite-se com o relaxamento dos seus pés. Deixe-os ficar macios e flexíveis mais uma vez. Agora concentre-se nas suas pernas. Tensione os gêmeos e as coxas... **MANTENHA** essa tensão... Mais forte... **MANTENHA...** e solte. Deixe que as suas pernas sejam inundadas com o calor do relaxamento. Deixe que essa sensação alimente os músculos cansados. Desfrute dessa sensação. Agora, repita a tensão nas pernas... **SEGURE...** **SEGURE...** e solte. Sinta a diferença entre a tensão fria e dura e o relaxamento quente e suave. Deixe que toda a tensão passe pelos seus dedos dos pés com cada respiração para fora.



Agora, concentre a sua atenção na barriga, no peito e nas costas. Tensione todo o seu tronco, contraindo a barriga e fechando o peito sobre si mesmo. Mantenha essa tensão... mantenha... mais apertado... e solte. Inspire profundamente, enchendo toda a cavidade torácica... SEGURE... e expire, libertando toda a tensão e resistência reprimidas. Sinta o calor do relaxamento a preencher todas as partes do seu tronco e a subir pelas suas costas. Espalhando-se por todo o seu tronco. Agora repita a tensão... SEGURE... SEGURE... e solte. Suspire na próxima inspiração e desfrute da sensação de relaxamento total. Deixe a tensão fluir através das pernas e dos pés, deixando apenas a sensação tranquila e gotejante de relaxamento.

Agora, concentre a sua atenção nos braços e nas mãos. Tensione todos os músculos das suas mãos e braços, tornando-os rígidos e apertados... SEGURE... SEGURE... e solte. Deixem que se tornem suaves e inabaláveis. Deixe-os afundar na superfície que os suporta, sinta-os ligeiramente desligados do seu corpo. Agora repita a tensão... SEGURE... SEGURE... e solte. Deixe a tensão fluir através das pontas das barbatanas.

Agora volte a sua atenção para o rosto e o pescoço. Tensione os músculos do rosto e do pescoço, encolhendo o rosto, cerrando a mandíbula e tornando o pescoço tenso e rígido. SEGURE... SEGURE... e solte. Retire toda a tensão do dia e deixe o seu rosto e pescoço ficarem suaves, macios e relaxados. Deixe que o relaxamento se derreta no seu rosto e pescoço. Espalhando-se como o calor do sol, alisando as sobrancelhas, libertando o maxilar e suavizando o pescoço. Agora aperte o rosto e o pescoço mais uma vez... SEGURE... SEGURE... e solte.

Deixe a sensação de relaxamento total espalhar-se pelo seu rosto, pelo pescoço... pelos ombros... pelos braços... pelas mãos... preenchendo todo o seu tronco... e escorrendo por cada uma das suas pernas... e acumulando-se nos seus pés. A cada inspiração, inspire mais relaxamento no seu corpo, e a cada expiração, liberte mais tensão. Afundando-se cada vez mais no seu relaxamento total. Desfrute desta sensação durante alguns momentos.

Agora, volte a sua atenção para a divisão em que se encontra e para os ruídos à sua volta. Comece lentamente a esticar e a mover o seu corpo e, quando estiver pronto, abra os olhos e sente-se, sentindo-se revigorado e pronto para lidar com o próximo desafio que vai enfrentar.

## MEDITAÇÃO GUIADA: GUIÃO DE RELAXAMENTO PASSIVO

Comece por se sentar ou deitar numa posição confortável em que a sua cabeça esteja apoiada

e os seus pés e pernas estejam descruzados.

Comece por concentrar a sua atenção na sua respiração. Faça-a de forma suave, lenta e calma. Acalme a sua mente, concentrando-se em cada respiração. A respiração é como uma maré, que entra suave e suavemente e sai calmamente. Inspire profundamente e segure a respiração... depois expire, libertando a tensão, a preocupação e o aperto no seu corpo. A sua respiração é fácil. Acalma cada canto do seu corpo com a sua presença calmante e vivificante. Permita que a sua respiração se torne cada vez mais lenta à medida que relaxa mais e mais.

Agora, concentre a sua atenção no seu corpo. Comece a analisar o seu corpo com o olho da mente, procurando qualquer tensão e libertando-a. Mergulhe no seu relaxamento de modo a sentir e prestar atenção a todas as superfícies que tocam o seu corpo. O tecido das suas roupas tocando levemente o seu corpo. O ar que passa sobre a sua pele, acalmado-o e aliviando a tensão. É tão pesado que o seu corpo poderia continuar a afundar-se muito, muito para além da superfície que o sustenta.

Se os seus pensamentos se desviarem para outros assuntos, não se detenha neles, deixe-os simplesmente entrar e sair sem lhes prestar muita atenção. Volte a concentrar-se na sua respiração e nas sensações do seu corpo, agora é o momento de acalmar a sua mente e nutrir o seu corpo.

Comece por imaginar que está sentado ao sol num dia fresco, sentindo o sol aquecer o seu rosto, acalmando-o e libertando-o da tensão. Deixe toda a tensão fluir com cada respiração para fora. Pense em todos os pequenos músculos à volta dos olhos, da boca, da testa, da língua, do maxilar, e relaxe-os. Deixe-os ficar macios. RELAXE... Deixe o seu rosto suavizar-se e ficar completamente livre de tensão. RELAXE... O sol começa a aquecer os teus ombros e o teu pescoço. É quente e calmante, reconfortante e afasta a tensão, deixando-a fluir dos seus ombros e pescoço para fora com cada respiração. Torna-se suave e relaxado; quente e livre de tensão. Agora, o sol aquece também os braços e as mãos, quentes e descontraídos, sentindo-se macios e soltos, toda a tensão a fluir com a ajuda da presença pacífica do sol. Todos os músculos dos braços e das mãos estão livres de tensão, já não estão apertados. Já não estão prontos a mover-se, a reagir ou a seguir a sua vontade. O rosto, o pescoço, os ombros, os braços e as mãos são inundados com o calor e a nutrição do relaxamento.

O sol começa agora a aquecer o seu tronco, libertando a tensão do seu peito e estômago. A sua respiração flui para dentro e para fora, completamente livre de qualquer resistência. O seu abdómen sobe e desce suavemente com cada respiração para dentro. Todo o seu tronco está relaxado e macio, enchendo-se com o calor do sol e o conforto do relaxamento.

Toda a tensão é libertada com cada respiração para fora, fluindo suavemente, deixando apenas tranquilidade. O sol é quente nas suas costas, acalmando-as e encorajando qualquer aperto e tensão a desaparecer dos seus músculos, deixando-os suaves e relaxados. Já não precisam de o apoiar, os músculos das suas costas são abraçados pelo calor do relaxamento.

Agora o sol está a aquecer e a acalmar as suas pernas, começando a aquecer as coxas e os gêmeos, soltando esses músculos e deixando-os macios e flexíveis. A tensão está a desaparecer. Desfrute da sensação de relaxamento completo, sem qualquer resistência. Sinta as suas pernas pesadas e letárgicas, já não suportam o seu peso nem o transportam. Solto e relaxado.

TO calor continua até aos pés, derretendo a tensão, deixando uma suavidade total, calma e paz. A tensão flui através dos seus pés com cada respiração para fora. Agora todas as suas pernas estão relaxadas, pesadas e soltas. Toda a resistência desapareceu, deixando apenas quietude e calor no seu lugar.

Sinta todo o seu corpo relaxado, calmo e tranquilo. Aprecie a sensação de relaxamento da cabeça aos pés. Permita que a sensação se apodere de todo o seu corpo com cada respiração para dentro, deixando-o completamente e totalmente relaxado. Aprecie esta sensação durante alguns momentos, afundando-se ainda mais.

Agora, volte a tomar consciência do que o rodeia, comece a mexer os dedos das mãos e dos pés, abra os olhos, alongue-se, se quiser, e lembre-se de ter em mente a sensação de relaxamento sempre que se sentir tenso, stressado ou ansioso.

# WORKSHOP 6

## GESTÃO DE RECURSOS



### OBJECTIVO GERAL

Ajudar os jovens a descobrir a sua própria estratégia de gestão de recursos e a tomar consciência dos recursos necessários para a sua vida autónoma

### OBJETIVOS

- tomar consciência do significado dos recursos
- construir uma estratégia de gestão dos recursos

### INTRODUÇÃO

Visita redonda com alterações em relação a workshops anteriores  
Energizador - consoante o grupo

### ACTIVIDADES

O facilitador pede aos participantes que imaginem o seguinte cenário:

**1** Tens todo o dinheiro do mundo. Passaram 6 meses e satisfizeste todas as tuas necessidades e não tens quaisquer problemas financeiros.

Quais são as 3 primeiras prioridades do teu plano de vida?

Os participantes são convidados a fazer a lista e, depois, a discuti-la em pares.

**O facilitador continua com as seguintes perguntas:**

**De que é que precisas mais nesta vida?**

**O que não podes comprar com dinheiro e que desejas ou gostarias de ter?**

- **Os participantes estão a responder individualmente às perguntas e a discutir em pares.**

Depois destas discussões em pares, o facilitador pergunta a cada par as conclusões e faz uma centralização das mesmas numa folha de flipchart.

A conclusão vai no sentido de que na vida não precisamos apenas de dinheiro ou de recursos financeiros, mas precisamos também de recursos humanos (relações), outros recursos materiais (em que podemos investir, podemos produzi-los) e recursos pessoais (em termos do poder de criar a nossa própria realidade e vida).



---

Crenças sobre o dinheiro - o facilitador apresenta uma lista de crenças comuns sobre o dinheiro - Anexo 1

Depois de identificar as crenças, os participantes responderão às seguintes perguntas:



- Tiveste dinheiro enquanto crescias?
- Como é que ganhaste o teu dinheiro?
- Como é que conseguiste o emprego que tens agora?
- Achas que o dinheiro é bom ou mau? Porquê?
- Alguma vez ficaste stressado com o dinheiro?
- O que é que os teus pais te ensinaram sobre dinheiro?
- Qual foi a melhor decisão que já tomaste em relação ao dinheiro?
- Estás a poupar para eu estudar depois da escola?
- Achas que as pessoas deviam falar mais sobre dinheiro?
- Achas que é correcto as crianças saberem quanto é que os pais ganham?
- Debate no grande grupo sobre as suas crenças e a forma como essas crenças estão a influenciar as suas decisões sobre a gestão de recursos na vida.

## Recursos humanos - descubra-se a si próprio

<https://www.coachcarson.com/cash-flow-quadrant-how-earn-matters/>

O facilitador explica as categorias e os participantes identificam o seu tipo.

Cada participante faz um plano para a gestão de recursos e quais são as prioridades para o próximo ano.

4

## TEMPO PARA REFLECTIR

- O que é que os SEUS pais lhe ensinaram sobre dinheiro?
- Qual foi a melhor decisão de dinheiro que já tomaste?
- Estás a poupar para eu estudar depois da escola?
- Achas que as pessoas deviam falar mais sobre dinheiro?
- Achas que é correcto as crianças saberem quanto é que os pais ganham?
- Debate no grande grupo sobre as suas crenças e a forma como essas crenças estão a influenciar as suas decisões sobre a gestão de recursos na vida.



# WORKSHOP 7

## GESTÃO DO TEMPO



### OBJECTIVO GERAL

- Desenvolver o pensamento crítico para compreender a gestão do tempo
- Analisar e definir se uma estratégia de gestão do tempo funciona melhor para cada participante

---

### OBJETIVOS

- Sensibilizar para a importância das prioridades na vida quotidiana
- Identificar e manter o foco nas actividades que realmente importam para si
- Melhorar a concentração e o pensamento crítico





## INTRODUÇÃO

### **ICE - BREAKING (Sensibilização para as prioridades na nossa própria vida)**

Os facilitadores dividem o grupo em equipas (de acordo com o número total de participantes) e dão a cada uma delas um grande recipiente de vidro.

O objectivo da actividade é encher o recipiente com o máximo de material possível.

- O material pode ser rochas, pedras, cascalho, areia (pode usar qualquer coisa). Os materiais maiores devem ser colocados no recipiente em primeiro lugar e, em seguida, o seguinte ao maior, e assim por diante. Seguindo esta ordem, deve ser possível colocar o máximo de material no contentor.
- 
- A pedra (devido ao seu tamanho), seria o item mais importante a completar (como actividades domésticas, equilíbrio trabalho/vida)
- As pedras seriam necessárias todos os dias para terminar tarefas
- O cascalho pode ser o projecto, pequenas tarefas que precisam de ser concluídas
- A areia pode ser o trabalho extra que acabou de lhe ser atribuído
- 
-

# ACTIVIDADES

## Planear um dia, utilizando uma matriz

Cada participante escreve numa folha em branco uma lista das actividades e planos que quer fazer no futuro (relacionados com o estilo de vida, trabalho, estudo, etc.) **(10**

**minutos)**

O facilitador explica a Gestão do Tempo - Matriz de Eisenhower,

dando alguns exemplos que podem estar relacionados com a vida de cada participante **(5 minutos)**

Cada participante divide as suas próprias actividades e planos de acordo com a Matriz de Eisenhower (ver anexo) **(5 minutos)**

1

## Planear um dia, utilizando uma matriz

Os participantes vão trabalhar em pequenas equipas (**idealmente de 3 ou 4**), partilhando as suas próprias ideias e planos **(5 minutos/participante)**

- Os participantes partilham com todos os outros os resultados da actividade **(5 minutos/participante)**

2

## Enfrentar os obstáculos do planeamento

Todos os participantes sentam-se em círculo. Cada pessoa escreve numa folha de papel em branco um problema pessoal e uma pergunta sobre os obstáculos diários à sua produtividade (passar demasiado tempo nas redes sociais, etc.).

Cada pessoa passa o papel à sua esquerda, recebendo ao mesmo tempo o papel com a pergunta escrita por outra pessoa. Cada participante escreve as primeiras ideias/soluções que lhe vêm à cabeça **(1 minuto)**

De seguida, cada participante passa o papel novamente para a sua esquerda para receber a solução de outra pessoa. Este processo pode ser repetido até que todos recebam a sua primeira folha de papel.

3

## TEMPO PARA REFLETIR

- Foi você que utilizou esta Matriz sobre gestão do tempo?
- O que está a mudar agora nas suas prioridades quando aplica a matriz?
- Apercebeu-se de que já utilizou uma abordagem de gestão do tempo semelhante na sua vida quotidiana?
- De que forma essa informação o ajuda a mudar a sua perspectiva sobre o tempo (o seu tempo, o tempo dos outros, o tempo de trabalho, etc.)?
- Acha que a teoria o pode ajudar a pôr em prática as suas ideias e planos?



## TAREFA DE CASA

- Faça uma lista das actividades, passatempos e tarefas que pretende realizar num mês
- Defina os seus objectivos semanais
- Analisar todo o processo e o que precisa de ser alterado/adaptado para o conseguir

## BIBLIOGRAFIA

- Toggl Track, 32 dicas de gestão do tempo para trabalhar menos e divertir-se mais, <https://toggl.com/track/time-management-tips/>
- SPICA, As 30 melhores dicas de gestão de tempo de todos os tempos, <https://www.spica.com/blog/time-management-tips>

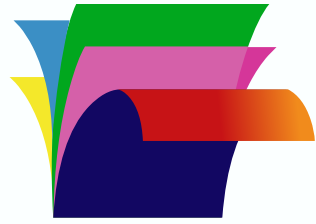


## MATERIAIS

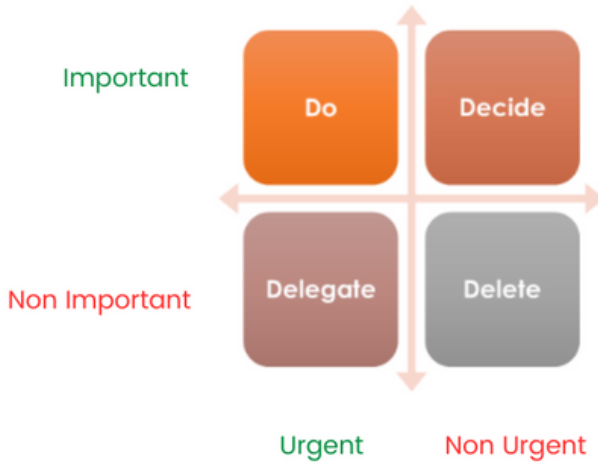
- Papel
- Fabricantes
- Flip Chart
- Post-it

# ANEXOS

## Matriz de Eisenhower



### Eisenhower Matrix





# WORKSHOP 8

## TOMADA DE DECISÕES



### OBJECTIVO GERAL

- Envolver todos simultaneamente na produção de perguntas, ideias e sugestões
  - Aumentar a capacidade de dar feedback e tomar decisões, pensamento crítico
- 

### OBJETIVOS

- Analisar que tipo de estilos de tomada de decisão são predominantes ao longo de todo o processo nas diferentes equipas
- Envolver cada indivíduo na procura de respostas
- Criar espaços seguros para a expressão, diminuir as diferenças de poder
- Melhorar a qualidade das observações e dos conhecimentos antes da expressão



## INTRODUÇÃO

### ICE - BREAKING (Sensibilização)

O facilitador informa os participantes que têm 86.400€ para gastar como quiserem. A única restrição é que não podem depositar nenhum dinheiro e, caso não o utilizem, perdem-no.

Depois, podemos discutir porquê e como gastaram o dinheiro da forma como o fizeram.

Depois, o facilitador diz-lhes que 86400 é o número de segundos que temos por dia e que, sempre que possível, devem pensar em gastar o seu tempo em coisas que são mais importantes/valiosas para eles, tal como fizeram com o seu dinheiro.



## ACTIVIDADES

### Decisão sobre ... (20 minutos)

Cada participante escreve num post it a sua ideia sobre a seguinte questão: "Como mediaria um litígio entre dois empregados?" (5 minutos)

De seguida, cada participante anda pela sala e os seus post-it são passados de pessoa para pessoa, sem os ler (20/30 segundos)

Quando a campainha toca (ou os facilitadores batem palmas), os participantes param de passar os cartões e formam pares para trocar os cartões que têm nas mãos, sem falar. Em seguida, os participantes classificam individualmente a ideia no cartão com uma pontuação de 1 a 5 (1 para baixo e 5 para alto), escrevendo-a no verso do post-it (1 minuto)

## **Decisão sobre ... (20 minutos)**

Este processo pode ser efectuado num total de cinco rondas. No final do

No final do ciclo cinco, os participantes adicionam as cinco pontuações no verso do último post-it que têm na mão e somam todas as pontuações para calcular a pontuação final **(5 minutos)**

- Encontre as ideias com melhor pontuação com todo o grupo, efectuando uma contagem decrescente. "Quem tem um 25?" Os facilitadores convidam cada participante, se houver, que tenha um post-it com uma pontuação de 25 a ler a ideia. Continuar com "Quem tem um 24?", "Quem tem um 23?" e assim por diante, até que as 7/10 melhores ideias tenham sido identificadas e partilhadas **(5 minutos)**

## **Self-Reflexão e Decisão, Experiência e Sensibilização sobre o estilo de tomada de decisão de cada participante (20 minutos)**

O primeiro passo da actividade é a auto-reflexão silenciosa dos indivíduos sobre um desafio comum, enquadrado como uma pergunta:

"Se tivesse a oportunidade de seleccionar um novo funcionário para a sua própria ONG, que critérios utilizaria para determinar quem contratar? O que é importante para si ao tomar esta decisão?" (É importante escolher um contexto definido)

Por favor, defina 3 critérios **(5 minutos)**

Os participantes vão partilhar as suas ideias em pares. Têm de chegar a acordo dentro dos seus pares, escolher e decidir os 3 critérios mais importantes **(5 minutos)**

Os participantes partilham os 3 critérios mais importantes (que desenvolveram em pares) em grupos de quatro. Agora, os participantes precisam de chegar a acordo entre os seus pares, escolher e decidir os 3 critérios mais importantes **(5 minutos)**

Cada grupo de 4 partilha os 3 critérios mais importantes (a versão final) com todos **(5 minutos)**



## TEMPO PARA REFLETIR

- Como é que foi partilhar a ideia com outra pessoa? E num pequeno grupo?
- Como é que se sentiu a avaliar as ideias dos outros participantes/colegas?
- Mudou as suas ideias ao longo de todo o processo, ao falar com pessoas diferentes?
- Qual foi um dos desafios de realizar esta actividade?
- Que tipo de estilo de tomada de decisão foi predominante nos diferentes grupos?

## TAREFAS DE CASA

Treinar para mudar o seu estilo de decisão

Identificar um problema/situação da sua vida quotidiana que queira ultrapassar

Identificar as soluções possíveis, os prós e os contras de cada uma delas

Agir, dando pequenos passos para pôr em prática a sua ideia, tendo em conta a seguinte matriz impacto/esforço (ver anexo)

## BIBLIOGRAFIA

- Equipa Editorial do Indeed, 12 Estratégias de Tomada de Decisão <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/decision-making-strategies>

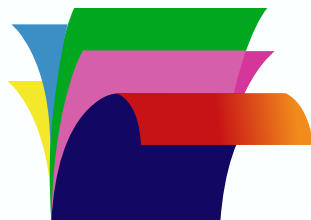


## MATERIAIS

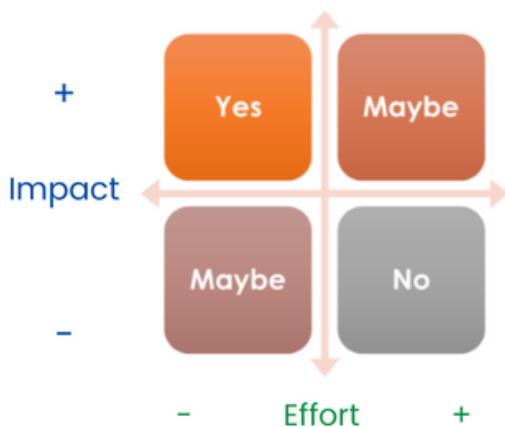
- Papel
- Marcadores
- Papel de tapeçaria
- Post-it
- Flip chart

# ANEXOS

## Matriz de impacto e esforço



Impact & Effort Matrix





# WORKSHOP 9

## SAÚDE RELACIONAL



### OBJECTIVO GERAL

Familiarizar os participantes com os elementos básicos envolvidos no estabelecimento de relações sociais.

### OBJECTIVOS

- Discutir a forma como uma pessoa age numa relação específica
- Caracterização de relações sociais saudáveis e não saudáveis
- Apresentação de mecanismos de defesa seleccionados
- Apresentação de princípios de comunicação seleccionados

### INTRODUÇÃO

- **Esboço:** Dividir o grupo em vários subgrupos. Cada grupo recebe do formador um saco de papel com vários objectos diferentes, por exemplo, uma colher, um palito, uma caneta, um saquinho de chá, etc. A tarefa de cada grupo é apresentar uma história/desenho sobre um tema à sua escolha. Os objectos encontrados no saco devem ser os protagonistas da história. A sua participação na história pode ser literal - um cubo de açúcar como forma de adoçar uma bebida - ou figurativa, por exemplo, uma escova de dentes como instrumento de defesa contra os mosquitos. Após a apresentação dos esquetes, eles podem ser encenados.

- **Esboço:** Dividir o grupo em vários subgrupos. Cada grupo recebe do formador um saco de papel com vários objectos diferentes, por exemplo, uma colher, um palito, uma caneta, um saquinho de chá, etc. A tarefa de cada grupo é apresentar uma história/desenho sobre um tema à sua escolha. Os objectos encontrados no saco devem ser os protagonistas da história. A sua participação na história pode ser literal - um cubo de açúcar como forma de adoçar uma bebida - ou figurativa, por exemplo, uma escova de dentes como instrumento de defesa contra os mosquitos. Após a apresentação dos esquetes, eles podem ser encenados.
- **Orgulho:** Os participantes sentam-se em círculo e, à vez, completam a frase "Orgulho-me de..." (sei nadar, sei pintar, comecei a universidade, aprendi a cantar canções em inglês...).
- **Lema:** Todos inventam um lema que simboliza a experiência de estarem juntos num grupo. Em seguida, os participantes juntam-se em pares e dedicam um minuto a sintetizar os dois lemas. Os pares juntam-se em oitos e assim por diante, até haver um lema comum para todo o grupo.



## ACTIVIDADES

Actividades de formação e workshops conduzidos sob a forma de exercícios interactivos - discussões, brainstorming, trabalho de grupo, trabalho individual, ou a metodologia do world coffee, etc. - relacionados com cada um dos objectivos específicos.

1

Pessoas em relação: Um debate sobre as razões que levam as pessoas a estabelecer relações sociais.

- Porque é que precisamos de relações sociais?
  - Conheces alguém (ou já estiveste) numa relação social pouco saudável? Como achas que se comportam os participantes numa relação desse tipo?
  - Na sua opinião, o que é uma relação social saudável? Como se comportam os participantes numa relação desse tipo?
  - Ilustre uma relação saudável numa imagem. Pode ser feito individualmente ou em pequenos grupos. Mostre no segundo desenho uma relação tóxica. Discutam os desenhos.
- 

Características das relações sociais saudáveis e não saudáveis: Brainstorming e debate sobre relações sociais saudáveis e não saudáveis (o que são, como nos sentimos em relação a elas, como nos comportamos, etc.).

2

---

Apresentação de mecanismos de defesa seleccionados: debate sobre os mecanismos de defesa psicológicos:

3

Brainstorming: o que são e para que servem os mecanismos de defesa?

- Mecanismos de defesa nas relações: como distorcemos mais frequentemente a imagem das nossas relações sociais.
- 

Apresentação de princípios de comunicação seleccionados: brainstorming: o que é que lhe vem à cabeça quando ouve a palavra "comunicação"?

4

- como e porquê comunicamos
- barreiras à comunicação
- conflitos e feedback

5

Conclusão e resumo das actividades: Resumo dos tópicos abordados no workshop. Pergunta a cada participante: "O que retira desta actividade para si próprio/ O que foi mais valioso para si nesta actividade?"

## TEMPO PARA REFLETIR

Encerrar a sessão em círculo para que todos possam partilhar as suas conclusões.

## MATERIAIS



- apresentação multimédia
- flipchart
- post-its, marcadores e lápis de cor
- fotografias de vários temas (ou cartas de jogar Dixit)

# WORKSHOP 10

## SAIR DE CASA



### OBJECTIVO GERAL

- Apresentar aos jovens a ideia de sair de casa
- Discutir as prioridades ao sair de casa
- Poder partilhar espaços de vida com outras pessoas

### OBJECTIVOS

- Planear aspectos importantes da vida fora de casa
- Desenvolver competências de planeamento
- Desenvolver competências de gestão financeira

## INTRODUÇÃO

O facilitador apresenta alguns dados sobre a taxa de abandono de casa por parte dos jovens no seu país e na Europa (Gammopoly toolkit Chapter 2.3.b. ; Eurostat data;)

Debate em círculo:

- Quando é que as pessoas saem de casa?
- Porque é que saem de casa?
- Quais são alguns dos aspectos mais importantes a ter em conta quando se sai de casa?

QUEBRANDO O GELO: Encontrar o colega de quarto correspondente: Cada participante apresenta-se no círculo dizendo 2 vantagens e 2 defeitos que o descrevem. Em seguida, formam autonomamente grupos de três pessoas que representarão os novos colegas de quarto [útil para os exercícios seguintes].



# ACTIVIDADES

1

## Orçamento de planeamento

[20 min]

Exercício de orçamentação:

Tem 500 euros para gastar todos os meses

Como é que o vão gastar?

Utilizando a divisão anterior em grupos da quebra de gelo, os novos colegas de quarto têm de decidir como distribuir o seu dinheiro por diferentes categorias (por exemplo, renda, alimentação, vestuário, lazer, despesas inesperadas).

- Quais são as consequências de gastar mais ou menos nas diferentes coisas?



2

## Distribuição do tempo

[20 min]

Exercício de gestão do tempo:

Em pequenos grupos de colegas de quarto, os participantes devem decidir como vão distribuir o tempo entre as diferentes actividades. Têm de planear um dia típico, uma semana típica e um mês típico, distribuindo as horas de trabalho, estudo, actividade física, passatempos, socialização, etc. numa agenda/calendário idealista.

- Quais são as consequências de gastar mais ou menos nas diferentes actividades? Tem tempo suficiente para si? De que é que teve de abdicar?

## TEMPO PARA REFLETIR

### Princípios gerais para sair de casa

Dar alguns conselhos úteis para sair de casa Antes de sair de casa (<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>). Depois de sair de casa. Aplicações úteis (ClickUp <https://clickup.com/download>; You Need A Budget <https://www.youneedabudget.com/>)

Quais as coisas a que deu prioridade e quais as que sacrificou para a sua vida fora de casa?

Como te sentirias se tivesses de sair de casa no próximo mês (como é que ias lidar com a tua relação/amigos/família/estudo/trabalho)?

De que sentirias falta se te mudasses?

- Que actividades terás orgulho em fazer sozinho que não querias ou não podias ter feito antes?

## TAREFA DE CASA

- Desenvolver o seu calendário de rotina diária
- Criar o seu plano orçamental

## BIBLIOGRAFIA

Gammopoly Toolkit para educadores de adultos Capítulo 2.3.b. "Específico das fases do ciclo de vida em cada país parceiro (p. 22-39)

<https://gammopoly.infoproject.eu/gammopoly/>

Eurostat: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

[title=Age\\_of\\_young\\_people\\_leaving\\_their\\_parental\\_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

<https://clickup.com/download>

<https://www.youneedabudget.com/>



## MATERIAIS

- Quadros negros
- Marcadores de cor
- Folhas de papel
- Post-it







“ Eu estou contente por ter participado neste projecto porque aprendi a concentrar-me no meu futuro e no meu comportamento para atingir os meus objectivos

Jovem participante italiano ”

“ Foi um caminho de crescimento em todos os aspectos. Como educador, considero o programa de desenvolvimento pessoal uma ferramenta muito útil para utilizar com os jovens.

Facilitador italiano ”



## TESTIMONHOS

“

Depois de ter participado no projecto, sinto que tenho muito mais clareza sobre o que é importante para mim.

Jovem participante espanhol

”

“

Como profissional no domínio socioeducativo, considero o programa de desenvolvimento pessoal um recurso fundamental para que os jovens encontrem o seu próprio caminho para a independência.

Facilitador espanhol

”

“

Como facilitador de um grupo de jovens, considero que estas oficinas têm um efeito de sensibilização significativo nos participantes, porque estão a oferecer uma informação que, uma vez compreendida, podem facilmente implementar na sua vida quotidiana.

Facilitador romeno

”



## TESTIMONHOS

“ Foi um prazer participar nestas actividades, que me permitiram compreender a importância de dedicarmos o tempo certo a nós próprios.

Participante português ”

“ Passar tempo e abordar este tema com tantos jovens foi uma experiência fantástica, que me ajudou a compreender mais uma vez a sua importância e a relevância que assume na vida das pessoas.

Facilitador português ”



## CONCLUSÃO

Na Roménia, o programa "A Viagem do Herói" foi testado e aplicado a um grupo de jovens entre os 18 e os 30 anos de idade, que participaram em workshops no âmbito do projecto.

Os temas de interesse para os jovens participantes foram: gestão das emoções, planeamento da carreira, estilo de vida saudável, gestão do tempo, tomada de decisões, saúde relacional e saída de casa

Através da análise do impacto destas actividades, o principal impacto foi a oferta de uma nova perspectiva de vida, de uma forma estruturada. A partir do trabalho com os jovens, pudemos observar que o principal problema deste grupo-alvo é o facto de os jovens não terem informação sobre o que significa funcionalidade em todos os aspectos da vida. É por isso que, nos workshops implementados pela equipa do Instituto Gamma, foi dada bastante ênfase à psicoeducação e à explicação do que significa funcional e disfuncional para cada um dos tópicos mencionados anteriormente, ajudando-os a tomar decisões para a mudança.

Entre as competências desenvolvidas pelos jovens nestes workshops estão: o desenvolvimento da capacidade de auto-reflexão e consciencialização, a capacidade de distinguir entre funcional e disfuncional e a auto-avaliação do presente, a capacidade de tomada de decisão e o pensamento crítico sobre várias situações concretas, a comunicação e negociação de opiniões diferentes e uma maior confiança na própria força, pelo menos para o processo de planeamento de uma vida independente.



## CONCLUSÃO

Em Itália, o programa de desenvolvimento pessoal, testado com 60 jovens, teve um enorme impacto nos participantes, que expressaram o seu apreço e entusiasmo por participarem neste percurso.

Em particular, alguns jovens afirmaram que o programa de desenvolvimento pessoal os ajudou na gestão do tempo e na sua relação com os colegas e que agora aprenderam a concentrar-se no seu futuro e a comportar-se para atingir objectivos.

Além disso, o que mais apreciaram foi o facto de as actividades nunca serem intrusivas e, pelo contrário, encorajarem-nos a dar o seu contributo sem receio de serem julgados

Os facilitadores que implementaram os workshops relataram uma grande ligação entre os participantes e experimentaram como os workshops funcionam melhor com a utilização de métodos não formais para um melhor impacto na fase de lançamento da vida dos jovens. Graças à facilitação dos animadores, os jovens aprenderam a ouvir as suas emoções e a escutar activamente os outros, a gerir o tempo e os recursos para planear as etapas seguintes da sua vida com uma abordagem positiva da vida e dos desafios.





## CONCLUSÃO

Em Portugal, o CheckIn envolveu 60 jovens na fase de teste do programa de "desenvolvimento pessoal".

O impacto do programa tem sido muito importante e tem afectado directamente os jovens de Beja e Lisboa. Os participantes tiveram a oportunidade de analisar vários temas aos quais normalmente não é reservado muito tempo.

Os participantes gostaram de todas as actividades e workshops que foram testados, ficando agradavelmente surpreendidos com a quantidade de informação, conselhos e sugestões que levarão consigo nas diferentes áreas (como, por exemplo, planeamento de carreira e saúde relacional).

Da mesma forma, os facilitadores puderam experimentar uma série de workshops sobre temas que dizem respeito à vida de cada um de nós. Consideram fundamental proporcionar esta oportunidade e ferramentas aos mais novos, de forma a contribuírem activamente para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.



## CONCLUSÃO

Em Espanha, o programa de desenvolvimento pessoal, testado com 67 jovens, teve um grande acolhimento e impacto entre os participantes, que, através do seu envolvimento e abertura à aprendizagem, afirmaram que o programa de desenvolvimento pessoal os ajudou a estabelecer novas relações. Graças aos workshops, puderam melhorar o seu nível de auto-conhecimento e abrir-se à partilha de novas experiências e à criação de novos laços, pois muitas vezes sentiam que, devido à falta de conhecimentos, tinham ficado na sua zona de conforto e, graças aos workshops, aperceberam-se de que há companheiros muito interessantes com quem querem continuar a partilhar experiências e tornar-se amigos. Ter este nível de apoio é de importância vital para a transição para a vida adulta.

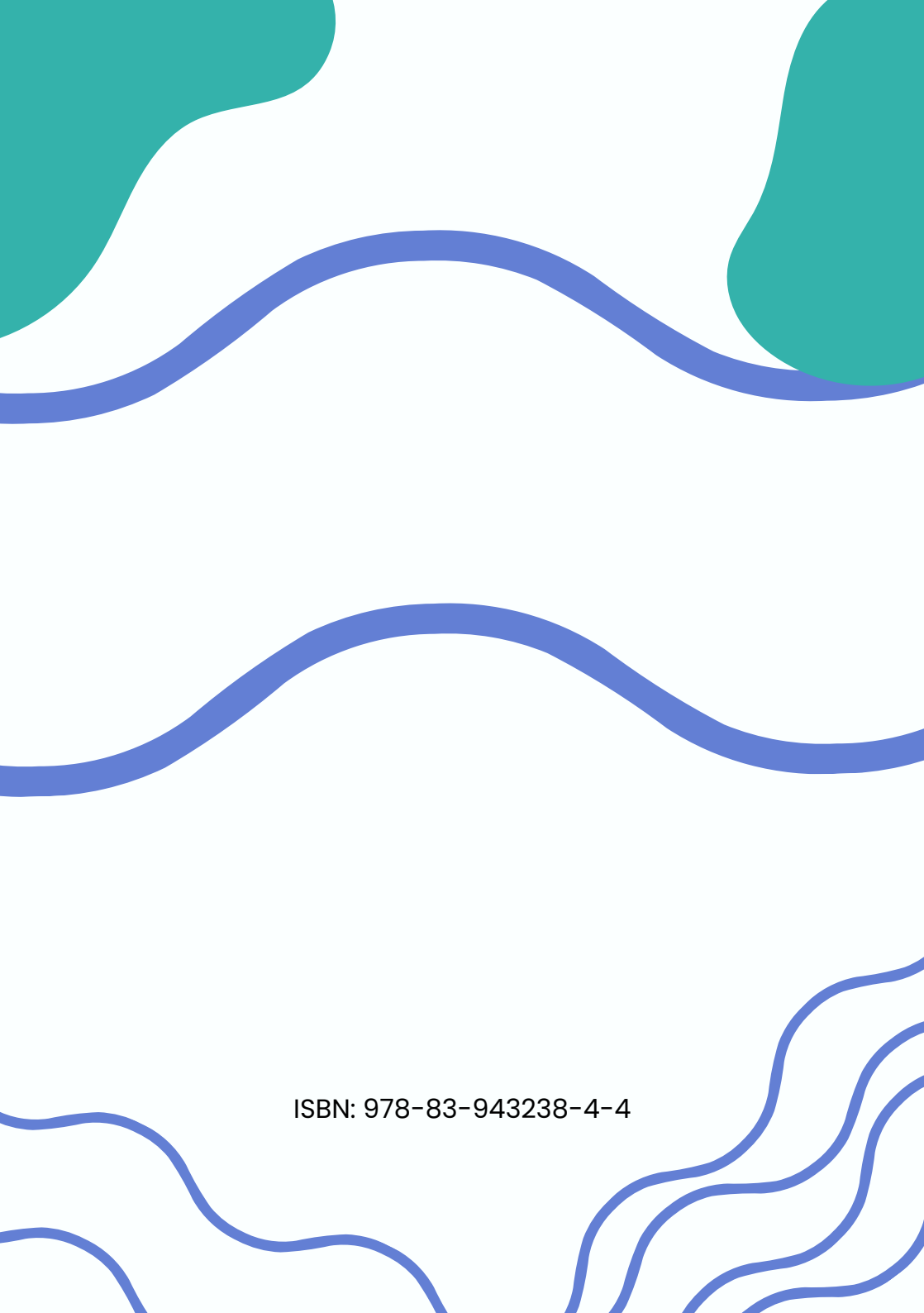
Os facilitadores que implementaram os workshops relataram uma grande ligação entre os participantes e experimentaram como os workshops proporcionaram um espaço que favorece a interacção, a comunicação e as relações sociais entre os jovens, bem como o reforço de laços e valores comuns como a diversidade, a confiança e a empatia. De igual modo, os jovens dispuseram de recursos para a identificação, reconhecimento, compreensão, gestão e expressão das suas emoções, bem como para a melhoria da sua auto-estima e auto-conceito. Tudo isto graças à utilização de metodologias não formais destinadas a melhorar a transição para a vida adulta.

## CONCLUSÃO

Graças à facilitação dos educadores sociais, os jovens melhoraram o seu sentido de pertença dentro dos grupos, o que teve um impacto na melhoria das relações sociais, na criação de valores positivos, na participação e cooperação entre pares e no reconhecimento e aceitação entre os seus membros, promovendo assim a inclusão do ambiente educativo em que decorreram.





The background features two teal-colored abstract shapes in the upper corners. Two thick, blue wavy lines curve across the middle of the page. At the bottom, several thinner blue wavy lines are visible. The text 'ISBN: 978-83-943238-4-4' is centered in the lower half of the page.

ISBN: 978-83-943238-4-4