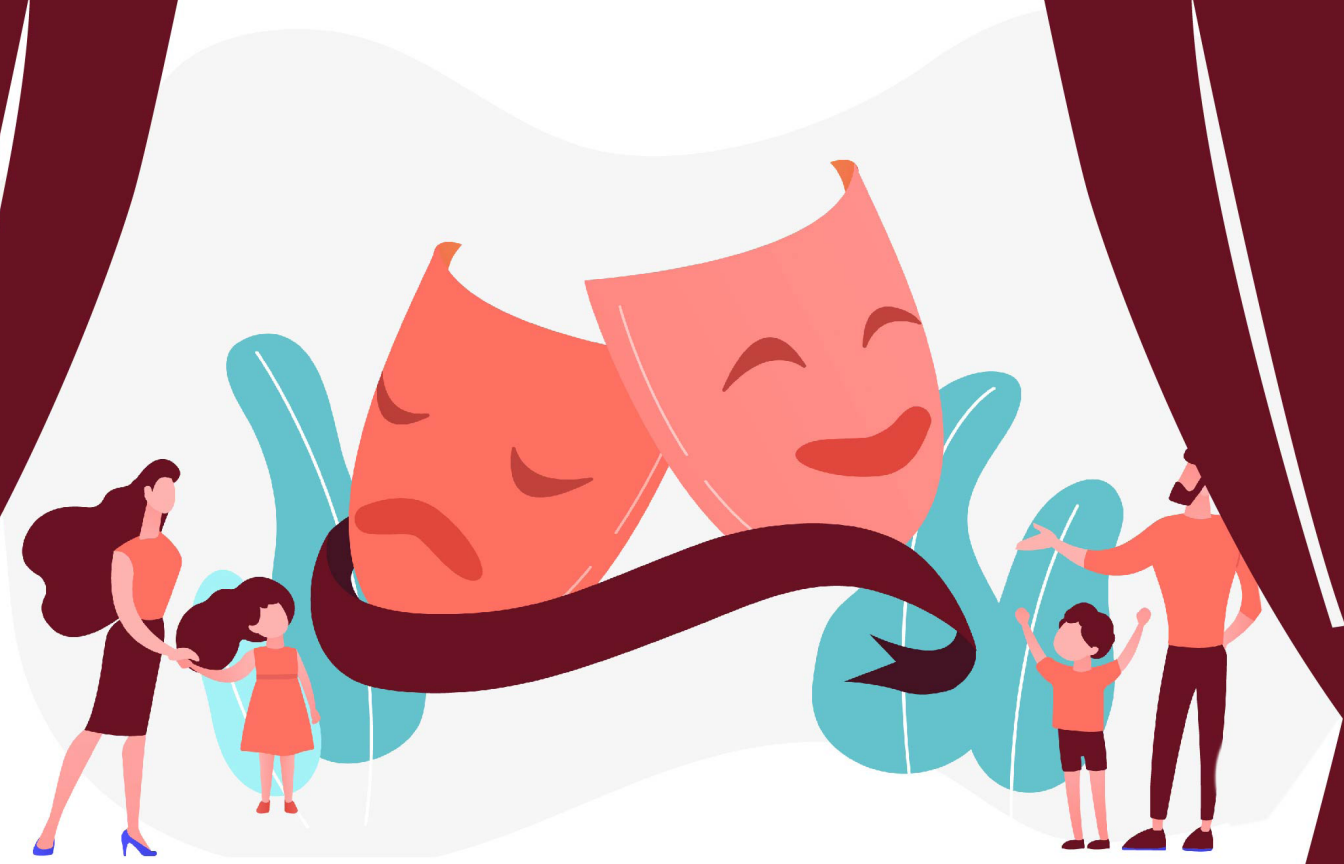
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

act 4 inclusion

PROJECT NUMBER: 2020-1-PT01-KA204-078581



Kit de ferramentas de Improvisação

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROJETO NÚMERO: 2020-1-PT01-KA204-078581

CRÉDITOS E EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Este documento é o esforço coletivo de muitos indivíduos e organizações parceiras que trabalham em nome do projeto "ACT4Inclusion- Life in Theatre" e foram feitas todas as tentativas para assegurar que a informação contida seja verdadeira e precisa.
Cada leitor e utilizador é expressamente aconselhado a utilizar o conteúdo e as informações deste documento sob a sua própria responsabilidade.
O Programa Erasmus+ apoia a produção desta publicação não constituindo um aval ao seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores.

Referência do Projeto
"ACT4Inclusion - Life in Theatre"
Programa Erasmus+ da União Europeia

Parceiro líder
ROSTO SOLIDÁRIO - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E HUMANO [Portugal]

Parceiros
REDE INDUCAR, CRL – [Portugal]
FUNDACION ASPAYM CASTILLA Y LEON [Spanha]
CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO ASSOCIAZIONE [Itália]
ASOCIATIA INSTITUTUL DE CERCETARE SI STUDIUL CONSTIINTEI CUANTICE [Roménia]

Autores
Patrícia Ribeiro and Ana Pinho (Rosto Solidário); Inês Carvalho (Inducar); Nélida de la Mata (ASPAYM); Andrea Calabria (CEIPES) and Raluca Ferchiu (Gamma)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Índice

1 Justificativa **4**
1.1 Porquê este projeto **4**
1.2 Porquê este manual? **5**

2 Parceiros do Projeto **6**
2.1 Descrição dos parceiros **6**
2.2 Descrição dos grupos-alvo **9**

3 Ferramentas teatrais na promoção da inclusão social **14**
3.1 Quadro teórico (IO1-A1) **15**
3.2 O que é o teatro de improvisação **18**
3.2.1 Contexto 19
3.2.2 Princípios da Improvisação 20
3.2.3 Benefícios Gerais da Improvisação 21
3.2.4 Improvisação aplicada a diferentes áreas 23

4 Etapa 0 **24**
4.1 A Educação Não Formal **25**
4.1.1 Educação Não Formal - uma abordagem holística 25
4.1.2 Princípios da Educação Não Formal 26
4.1.3 Teoria da Dinâmica de Grupo de Bruce Tuckman 28
4.2 Perfil do facilitador **29**
4.2.1 Recomendações para o facilitador 31
4.2.1.1 Constituição do grupo 31
4.2.1.2 Início das sessões 31
4.2.1.3 Desenvolvimento das Sessões 32
4.2.1.4 Avaliação de cada sessão 33
4.3 Descrição do processo de seleção das atividades **34**
4.4 Descrição da estrutura das atividades **35**
4.4.1 Referencial de Competências 35
4.4.2 Matriz de Atividades 39
4.4.3 Chave para símbolos e títulos utilizados para apresentar as atividades 44
4.4.4 Descrizione delle attività 46

5 Apresentar experiências reais **110**
Descrição das experiências com os grupos-alvo do projeto **111**

Bibliography / webgraphy **124**

Justificativa

1.1

Porquê este projeto

ACT4INCLUSION - LIFE IN THEATRE é um projeto que visa alargar e desenvolver os conhecimentos dos educadores utilizando competências relacionadas com o teatro de improvisação social. A ideia é aumentar o nível de qualidade dos métodos pedagógicos e ter um maior número de metodologias a serem utilizadas com pessoas com necessidades específicas.

O projeto reconheceu dois problemas coexistentes:

• um problema no desenvolvimento das capacidades das pessoas em estudo, especialmente no desenvolvimento das competências sociais e pessoais, sentido pelos adultos com menos oportunidades (idosos, refugiados e migrantes, pessoas com perturbações psicológicas, pessoas com deficiência física, etc.).

• a maioria destes adultos está relutante em participar em espaços de educação formal.

Por conseguinte, acreditamos que a criação de espaços de educação não formal com uma metodologia desenvolvida através de cenários de teatro poderia gerar ferramentas pessoais para oferecer resultados significativos no caso de distúrbios de ansiedade, depressão, baixa autoestima, e isolamento social.

O objetivo principal do ACT4Inclusion é aumentar a inclusão social e garantir uma melhor qualidade de vida para pessoas com menos oportunidades (idosos, refugiados e migrantes, pessoas com perturbações psicológicas, pessoas com deficiências físicas, etc.), através do desenvolvimento, teste e implementação de ferramentas educativas inovadoras baseadas na utilização de teatro de improvisação social.

Como objetivos específicos queremos:

- Criar práticas inovadoras no campo da educação para adultos mediante o desenvolvimento de um kit de trabalho através do teatro de improvisação social e outras ferramentas teatrais expressivas, que promovem um estilo de vida saudável, a expressão saudável de emoções, autoestima, o estímulo da capacidade de tomada de decisão e a inclusão social numa comunidade multicultural.
- Aumentar a portabilidade de metodologias inovadoras e não formais, através do desenvolvimento de uma plataforma web de recursos multiculturais para educadores de adultos, formadores e colaboradores, trabalhando em diferentes campos sociais, utilizando métodos artísticos.
- Criar ferramentas inovadoras para facilitar o trabalho dos profissionais na área da educação de adultos, através da elaboração de um jogo de tabuleiro centrado no teatro de improvisação.
- Promover o desenvolvimento organizacional de 5 instituições com diferentes experiências culturais e organizacionais e reforçar a associação estratégica entre elas.

Os nossos principais grupos-alvo são:

- Educadores de adultos, formadores e colaboradores, que trabalham em diferentes campos sociais, que estão interessados em utilizar técnicas expressivas que favoreçam o desenvolvimento pessoal, o desenvolvimento da autoestima e da capacidade de tomada de decisão, bem como promover estilos de vida saudáveis e a expressão de emoções, através da arte, no sentido do exercício e promoção da inclusão social.
- Idosos, migrantes e refugiados, pessoas com distúrbios psicológicos, pessoas com deficiências físicas, etc., que queiram beneficiar de métodos de trabalho inovadores através de terapia artística.
- Organizações e instituições interessadas, ONGs, escolas de teatro, escolas artísticas, prestadores de serviços, fornecedores de educação terapêutica ou não formal dos 5 países envolvidos.

Justificativa

1.2

Porquê este manual?

Um dos resultados concretos esperados do projeto é um kit de formação para educadores, que é um manual que contém investigação transnacional sobre a utilização do teatro como ferramenta educacional nos diferentes países parceiros; programas curriculares concretos de metodologias educacionais utilizando teatro de improvisação com adultos, adaptados a diferentes grupos-alvo (idosos, migrantes e refugiados, pessoas com deficiências físicas, pessoas com problemas psicológicos, etc.); e resultados provenientes da fase de teste através de sessões de teatro no campo da educação de adultos - workshops organizados com os diferentes grupos-alvo que oferecerão conclusões sobre a eficiência do teatro de improvisação com adultos.
O objetivo deste kit de ferramentas teatrais é desenvolver uma nova metodologia para apoiar pessoas com menos oportunidades utilizando o teatro de improvisação. O kit é dirigido a educadores e formadores que trabalham nesse campo. Trata-se de uma ferramenta específica de educação não formal e teatro centrada na educação de adultos, destinada a transferir algumas boas práticas já adotadas no trabalho com jovens para trabalhar com um público diferente e mais velho.
O capítulo 2 descreve as entidades parceiras, bem como os grupos-alvo que cada entidade envolveu no projeto.
O Capítulo 3 - "Ferramentas teatrais na promoção da inclusão social" - está dividido em 2 tópicos diferentes, nomeadamente uma breve explicação do quadro teórico desenvolvido na primeira fase do projeto e informação sobre o que é o teatro de improvisação (Antecedentes, Princípios de Improvisação, Benefícios Gerais da Improvisação e Improvisação aplicada a diferentes campos).
O capítulo 4 é intitulado "Etapa zero" porque, para desenvolver as atividades deste manual, é necessária uma compreensão da base que apoia toda a intervenção e implementação, de forma que esta seja bem-sucedida. Estas atividades e abordagens baseiam-se na Educação Não-Formal, referindo-se a qualquer programa intencionalmente planeado por um profissional da área da educação.
O capítulo 5 apresenta a metodologia das atividades teatrais no domínio da educação de adultos. Primeiramente presenta de forma breve o processo de seleção das atividades deste projeto. Em seguida é explicada a estrutura das atividades, nomeadamente o "Referencial de Competências" criado (que contempla uma descrição das competências gerais e específicas que as atividades podem ajudar a alcançar) e a "Matriz de Atividades", uma grelha com uma avaliação de 27 atividades de acordo com o potencial de desenvolvimento de cada competência. Esta Matriz pretende ser uma ferramenta útil para futuros facilitadores que queiram utilizar as atividades com adultos, orientando-os na sua escolha de acordo com o potencial das atividades para desenvolver determinadas competências. Após este subcapítulo, são apresentadas 27 propostas de atividades baseadas no teatro que foram testadas neste projeto com mais de 200 participantes.

Por fim, no capítulo 6 são apresentadas experiências reais da fase de testes deste projeto, com uma descrição de uma experiência de cada parceiro com um dos seus grupos-alvo.

Descrição dos parceiros

ROSTO SOLIDÁRIO

A Rosto Solidário é uma ONGD (Organização Não Governamental para o Desenvolvimento) portuguesa, criada em 2007. O trabalho da Rosto Solidário (RS) visa promover a cidadania global e a solidariedade através da valorização do desenvolvimento humano e social das comunidades locais. Os princípios fundamentais da RS são a participação cívica, integração social, solidariedade, trabalho em rede, e parceria. O âmbito de trabalho da organização inclui quatro áreas principais: Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, Educação para a Cidadania Global, Voluntariado e Apoio Social de Base Familiar. Equidade de Género, Direitos Humanos e Inclusão Social são abordados como questões transversais em todos os programas implementados. Além disso, a Rosto Solidário adota abordagens de Educação Não Formal para promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, seguindo o Abordagem de Cidadania Global.
A RS procura a transformação social através da sensibilização crítica para as desigualdades existentes, promovendo a participação cívica e o diálogo intercultural, bem como fomentando a solidariedade e a ação em prol do bem comum e da mudança social.
O estatuto jurídico de utilidade pública da RS como ONG foi reconhecido pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros em 2008. A RS é membro da Direção da Plataforma Portuguesa das ONGD, e está representada no Grupo de Trabalho sobre Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global.
A nível local, a RS é membro da Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (rede local de 115 organizações prestadoras de serviços sociais - seguindo as orientações do Plano Nacional de Ação para a Inclusão). Dentro desta rede, a RS foi premiada quatro vezes com um reconhecimento do seu trabalho na promoção do trabalho voluntário e no apoio ao desenvolvimento das comunidades locais.

geral@rostosolidario.pt

rede inducar

A Inducar - Organização para a Promoção da Aprendizagem Não-Formal e Integração Social - assume a missão de contribuir, em articulação com outros, através de uma diversidade de respostas inovadoras e de qualidade, para a facilitação de processos orientados para a transformação de atitudes.
O núcleo da nossa ação é o desenvolvimento das organizações, do seu capital humano, e do público em geral. A Inducar conceptualiza, desenvolve, implementa e avalia projetos dirigidos a organizações governamentais, do terceiro sector, e privadas.
Oferecemos conhecimento e experiência especializada em áreas tais como Aprendizagem/Educação Não Formal, Educação em Direitos Humanos, Diversidade Cultural, Arte Participativa, Equilíbrio de Género, Cidadania e Democracia Participativa. A Inducar é um prestador de formação internacional para profissionais de organizações da sociedade civil, autoridades públicas, e entidades privadas. As nossas áreas de especialização são Educação de Adultos, Educação para a Cidadania Global, Educação Não Formal e Educação para a Cidadania Democrática e Educação para os Direitos Humanos (EDC/EDU).
A Inducar tem uma experiência consolidada na conceção e implementação de projetos Erasmus+, bem como na aprendizagem mista através de plataformas ad hoc online ou já existentes. Em termos de estrutura interna, a Inducar é uma cooperativa composta por 20 educadores profissionais com uma gama muito diversificada de conhecimentos. A Inducar lidera também uma rede informal a nível nacional com mais de 120 educadores, assistentes sociais, e outros profissionais.
A Inducar é também membro da Associação Europeia para a Educação de Adultos, da Rede DARE, bem como membro da Fundação Anna Lindh.

info@inducar.pt

fundación aspaym castilla y león

A ASPAYM Castilla y León é uma entidade que trabalha com o objetivo de melhorar as condições de vida das pessoas com deficiências em geral e com lesões da medula espinal em particular. Nasceu em 1992 em Valladolid (Espanha) com o objetivo de dar atenção às necessidades das pessoas do Hospital Nacional de Paraplégicos, que não dispunham de um serviço que pudesse assisti-las e trabalhar com elas. A Fundação ASPAYM Castilla y León começou a trabalhar em 2004 e os seus principais objetivos são promover a autonomia, a igualdade de direitos e oportunidades e aumentar a qualidade de vida das pessoas com deficiência física facilitando a sua inclusão na sociedade.
Os principais objetivos da ASPAYM Castilla y León são:
- Promover a autonomia das pessoas com deficiência, e das pessoas com deficiências físicas em particular.
- Promover o desenvolvimento de atividades e programas para fomentar a inclusão e a participação na sociedade das pessoas com deficiência.
- Estabelecer um plano de comunicação interna e externa para melhorar a missão da associação. Investigação e inovação adicionais para melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência.
A Fundação ASPAYM Castilla y León trabalha no campo dos serviços sociais, e conta com profissionais sociais e de educação. Nos últimos anos, e com os eventos relacionados com isto, a ASPAYM Castilla y León tem também um departamento de projetos, centrado no desenvolvimento de projetos no campo da educação de adultos através da educação não formal, a partir do qual são concebidos e implementados projetos inovadores a fim de promover a inclusão de pessoas com deficiência na sociedade.

proyectos@aspaymcyl.org

CEIPES

O CEIPES - Centro Internacional para a Promoção da Educação e do Desenvolvimento – é uma organização sem fins lucrativos fundada em 2007 e sediada em Palermo, Itália. Lidera uma Rede de mais de 8 associações europeias e extraeuropeias focalizadas na Educação, Formação e Desenvolvimento Social.
O CEIPES tem experiência em Educação, Transferência de Inovação e Gestão de Projetos em diferentes programas europeus que abordam a Educação e a capacitação de diferentes grupos-alvo, desde jovens a adultos, de mulheres a desempregados, migrantes e grupos desfavorecidos. Também promove a aprendizagem ao longo da vida, a formação profissional e o empreendedorismo com o objetivo de aumentar as oportunidades para jovens e adultos melhorarem e adquirirem competências e, por conseguinte, aumentar a sua empregabilidade e inclusão.
O CEIPES tem várias ligações com intervenientes públicos e privados, locais e internacionais que podem contribuir para a concretização dos resultados dos projetos em termos de divulgação, exploração e sustentabilidade dos mesmos.
O CEIPES pode contar com pessoal experiente, nomeadamente por profissionais com diferentes competências e áreas tais como psicologia, comunicação, formação, cooperação internacional, mediação social e cultural, assistência social, TIC, produção digital, e direito.
Relativamente à educação de adultos, o CEIPES tem gerido e continua a gerir numerosos projetos relacionados com esta área:
- Re-Construct, que visa melhorar as competências de coping e " reconstrução" dos adultos na sequência da pandemia COVID-19 e a capacidade dos especialistas em educação de adultos para fornecer apoio sistematizado e monitorizado em situações de crise em todo o mundo.
- 3D4ELDERLY, que visa prevenir e sensibilizar para a doença de Alzheimer e demência e o surgimento precoce destas doenças, tentando chamar a atenção a nível local, nacional e internacional.
- RE-WRITE, que visa desenvolver, testar e incorporar recursos de aprendizagem novos, inovadores e não formais para a requalificação e o desenvolvimento de talentos criativos e encorajar a inclusão social de adultos desempregados e marginalizados.

info@ceipes.org

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

O propósito do Instituto de Investigação e Estudo da Consciência Quântica, o Instituto Gamma, é a promoção, desenvolvimento, investigação e iniciativa de atividades no campo da psicologia, psicoterapia e saúde mental, em particular através de programas de formação, workshops, serviços psicológicos e assistência psicológica, aconselhamento, psicoterapia e formação de especialistas; outro objetivo, também é facilitar a cooperação entre especialistas romenos dos campos acima mencionados e outros especialistas da área internacional.
O Instituto Gamma tem 3 departamentos:
Gamma Formação - departamento de educação que tem 2 escolas de formação - Escola de Formação Sistémica (acreditada pela Associação de Psicólogos Romenos) e Escola de Auto Reconstrução (desenvolvimento pessoal para adultos). Em ambas as escolas, cada semana, os participantes estão a experimentar novos instrumentos de desenvolvimento pessoal e de formação.
Gamma Psicologia Clínica - departamento de saúde e intervenção. Tem a Gamma Crianças (dirigida a crianças e pais) e a Academia Família Gamma (serviços de desenvolvimento psicológico e pessoal para toda a família). Neste departamento, estão disponíveis diferentes serviços psicológicos, em sessões individuais, sessões de casal, familiares ou de grupo e workshops sobre temas interessantes.
Gamma Projetos & Investigação – é o departamento que desenvolve projetos europeus e investigação no campo da psicologia, com o propósito de promover o autoconhecimento e os benefícios do estado mental sobre a qualidade de vida individual e familiar. Também, através deste departamento, realizamos intercâmbios de mobilidade e boas práticas para psicoterapeutas e estudantes da escola de formação em psicoterapia sistémica.

contact@gammainstitute.ro

Descrição dos grupos-alvo

2.2

Rosto Solidário grupos-alvo

Neste projeto a Rosto Solidário procurou envolver participantes com características diferentes:
- Pessoas com obstáculos sociais e económicos. Misturaremos estes grupos-alvo com o público em geral, a fim de promover a inclusão social.

- Idosos que frequentam um centro de dia com idades entre 75 e 95 anos e com barreiras físicas e mentais.
Os principais resultados esperados para as pessoas com obstáculos sociais e económicos, passavam por aumentar a sua autoestima, contribuir para o seu empoderamento e promover a inclusão social. As atividades baseadas no teatro revelavam-se uma ótima forma de desenvolver as capacidades de comunicação e sociais. A dinamização das atividades com a presença do público em geral podia favorecer a inclusão social e melhorar as relações sociais entre os participantes.
Relativamente aos participantes idosos, esperava-se que as atividades promovessem a expressão das emoções e a consciência corporal e melhorassem as suas relações interpessoais e a imaginação. Também, com as atividades teatrais seria possível melhorar as capacidades psicológicas relacionadas com a memória, criatividade e pensamento crítico; e capacidades físicas relacionadas com a expressão corporal e algum movimento.

Inducare grupos-alvo

2.2

A Rede Inducar é uma organização para a promoção da educação não formal e integração social - é um agente internacional que atua no contexto de redes e parcerias para uma sociedade integrada, baseada no empoderamento do indivíduo, numa cultura de responsabilidade e aprendizagem mútua. Assumimos a missão de contribuir, em articulação com outros, para a dinamização de processos orientados para a transformação de atitudes, através de uma diversidade de respostas inovadoras e de qualidade. Desta forma, neste projeto, iremos envolver:

- Educadores de adultos, formadores e colaboradores, que trabalham em diferentes campos sociais e estão interessados em utilizar técnicas expressivas que, por um lado, favoreçam o desenvolvimento pessoal, da autoestima e da capacidade de decisão, bem como, por outro lado, promovam estilos de vida saudáveis através da arte, expressão de emoções, exercício, com vista à promoção da inclusão social.

Com a participação de educadores, formadores e profissionais da educação de adultos, que trabalham em diferentes áreas sociais e que estão interessados em utilizar técnicas expressivas que favoreçam o desenvolvimento pessoal, o desenvolvimento da autoestima e da capacidade de decisão, os nossos objetivos são: que desenvolvam competências para a inclusão social através das atividades desenvolvidas, que tomem consciência dos diferentes grupos com os quais podem promover atividades, e que adquiram competências de facilitação de grupos com base na educação não formal.

2.2

Aspaym grupos-alvo

Os grupos-alvo que a ASPAYM quer alcançar são os adultos com deficiência que vivem em zonas rurais. O perfil destas pessoas é caracterizado por uma idade média entre os 40 e 50 anos, cuja situação socioeconómica é muito difícil, uma vez que muitas delas estão desempregadas e, portanto, têm menos recursos económicos e menos acesso a novas oportunidades. A maioria destas pessoas tem uma deficiência adquirida, ou seja, não nasceram com ela, mas desenvolveram-na ao longo das suas vidas por diferentes razões: acidentes de viação, trabalho ou doença. Pessoas que tiveram de enfrentar mudanças de vida tão radicais, quando têm uma deficiência, têm enormes dificuldades em adaptar-se e aceitar as suas novas vidas, o que tem um grande impacto em todas as áreas das suas vidas:
- Área psicológica: algumas das consequências do processo são o stress associado à mudança de hábitos, tristeza e apatia devido à situação de vida anterior à deficiência. Para além da solidão, baixa autoestima, perda de valor pessoal, entre outros.
- Área económica ou laboral: a nova mudança de vida quando têm uma deficiência não lhes permite manter o emprego que tinham até agora, e, neste sentido, devem "reciclar-se" para procurar um novo e adaptar-se à diminuição dos benefícios. Noutras ocasiões, a deficiência não lhes permite realizar trabalho remunerado, o que afeta a falta de satisfação pessoal e a sensação de serem úteis
- Relações sociais e familiares: as relações sociais e o acesso a atividades socioculturais, de lazer e de tempo livre são reduzidos, levando a um sentimento de tédio e a um fraco desenvolvimento pessoal. Além disso, a falta de competências sociais é outro aspeto que pode ser observado, bem como as dificuldades nas relações familiares e conflitos internos.
- Nível académico: são normalmente pessoas com baixos recursos educativos, que completaram o ensino básico obrigatório e começaram a trabalhar em idade muito jovem em atividades rurais.
O principal resultado que queremos alcançar através deste projeto é criar um espaço para as pessoas com deficiência interagirem e estarem presentes de forma ativa na sociedade, prevenindo o risco de exclusão social devido a todos os preconceitos e estereótipos que existem à sua volta. Os projetos que utilizam metodologias inovadoras de educação não formal geram uma série de ferramentas vitais quando se trata de promover fatores essenciais para o nosso grupo alvo, tais como a melhoria do desenvolvimento pessoal, a promoção da confiança, o aumento da autoestima e do autoconhecimento. Também contribuem para produzir ou descobrir mudanças pessoais nas suas capacidades, aptidões e competências, assim como para melhorar as suas relações sociais.
O teatro, neste caso, seria uma proposta que integra as artes e a educação num único elemento de fortalecimento social que promove, em suma, uma melhor qualidade de vida para pessoas com menos oportunidades, como neste caso, o nosso grupo-alvo, favorecendo através dele a promoção de um estilo de vida saudável e independente, a melhoria na tomada de decisões sobre a sua própria vida e a inclusão social.

CEIPES grupo-alvo

O grupo-alvo para o qual o CEIPES dirigiu as suas ações foi o dos migrantes e refugiados a viver em Palermo. Durante os últimos dez anos, a presença de migrantes na cidade aumentou muito. Isto levou a uma necessidade urgente de apoiar a sua inclusão social através de diferentes ações, sendo as atividades educativas não formais uma das mais importantes. No âmbito deste projeto, os migrantes abrangidos foram jovens acolhidos em abrigos ou que deixaram os centros, começando a ser economicamente independentes (enfrentando diferentes dificuldades). Este grupo de pessoas tem necessidade de ser apoiado na análise das suas competências, aptidões e a ter mais autoconfiança. Precisam de ter novos espaços de diálogo onde seja possível ouvir, mas de um modo geral ser ouvidos, num mundo onde a sua voz é uma das menos importantes.

O principal resultado que queremos alcançar com este projeto é criar um espaço social e físico onde pessoas de diferentes origens culturais possam interagir e conhecer-se mutuamente, combatendo preconceitos, estereótipos e o medo do "estrangeiro" que persiste.

Os projetos que utilizam métodos de educação não formal são uma ferramenta muito importante para fazer com que migrantes e refugiados descubram as suas aptidões e competências. O teatro é um poderoso meio de expressão onde as suas vozes podem ser ouvidas sem julgamento ou medo.

As pessoas envolvidas conhecer-se-ão melhor e adquirirão mais confiança em si próprias, ganhando um espaço para expressar a sua personalidade, e para se empoderar usando ferramentas educativas não formais ligadas ao teatro. Ao mesmo tempo, é importante criar grupos de pessoas com diferentes origens sociais e culturais, apoiar a inclusão social e combater os preconceitos ligados ao racismo ou à xenofobia. É muito importante trabalhar com grupos heterogéneos de atividades para que os participantes se conheçam melhor a si próprios e aos outros, criando espaços protegidos onde cada pessoa tem a possibilidade de ser ela própria.

GAMMA grupos-alvo

2.2

O Instituto Gamma aplicou as ferramentas desenvolvidas neste projeto aos seguintes grupos-alvo:
- Jovens com problemas psicológicos tais como: baixo nível de autoestima, episódios de ansiedade ou depressão, intimidação (bullying) nas escolas ou ambientes organizacionais, dificuldades nas transições de vida (início da vida independente nos jovens, divórcio, transições de carreira - profissionalização), etc. Este grupo-alvo será selecionado a partir do departamento de saúde - Psicologia Clínica Gama (clientes em psicoterapia e participantes em Eventos Gama).
- Profissionais na área da educação e psicologia: pessoas que trabalham com jovens e com pessoas com problemas psicológicos, professores e psicólogos de orientação escolar e profissional, psicoterapeutas sistémicos, psicólogos clínicos, etc.
- Futuros profissionais da psicologia: estudantes de psicologia (licenciatura e mestrado), que estão a fazer estágios no Instituto Gamma Pessoas (de todas as idades) da cidade de Iasi que estão interessadas no processo de desenvolvimento pessoal.

Os principais efeitos que queremos alcançar através das atividades deste projeto são: ajudar os jovens a aumentar a sua autoestima, reforçar a sua confiança para expressar através do teatro as suas emoções e ter consciência das partes do seu eu interior que querem desenvolver mais, bem como reconstruir a ligação social entre as pessoas, porque nos dias de hoje e sobretudo desde que o contexto pandémico começou, os indivíduos, mesmo os jovens, estão cada vez mais isolados.

Para os profissionais da juventude, psicoterapeutas e outros especialistas em educação não formal, os efeitos esperam-se ao nível das competências que alcançarão para aplicar a metodologia no seu grupo-alvo direto. Aprenderão não só como aplicar a metodologia, mas de forma geral, como utilizar o teatro ou outros métodos não formais inovadores no seu trabalho diário.

Ferramentas teatrais na promoção da inclusão social

3

Diz-me e eu esquecerei.
Mostra-me e eu lembrar-me-á.
Envolve-me e eu compreenderei

Xunzi

Nascido como uma forma muito espontânea de expressar os sentimentos e emoções dos povos, por direito e mesmo por origem, o teatro tem sido, desde tempos antigos, utilizado como uma forma de pensar criticamente sobre as sociedades, construindo culturas e as nossas representações das mesmas.
O processo de manifestar o gesto espontâneo e descodificar o seu significado, que engloba a comunicação com um público, é uma ferramenta muito poderosa, uma ferramenta que, ao encenar histórias que podem ressoar dentro de cada comunidade, pode inspirar mudanças a vários níveis, tanto pessoais como sociais.
Este poder torna-o extraordinariamente útil quando se trabalha para promover a inclusão social, como provado por inúmeras práticas bem-sucedidas, em todo o mundo, nas quais as ferramentas teatrais desempenham um papel essencial.

O valor do teatro como instrumento educativo tem sido discutido desde que o teatro ocidental existe, sendo mencionado nos textos tanto de filósofos gregos como romanos. No entanto, foi apenas com a ampla difusão de ideias baseadas no pensamento de Jean-Jacques Rousseau que o teatro começou a ser visto como uma metodologia útil, que evoluiria para uma proposta de ensino de teatro, em contextos educativos formais e informais, desenvolvida por Viola Spolin, no século XX.
Foi só então que o teatro e a sua dimensão pedagógica começaram a ser vistos como uma expressão artística e uma linguagem ao alcance de todos. Como meio de comunicação e expressão, recorrendo a aspetos audiovisuais, musicais e linguísticos, começou a ser reconhecido como uma forma de conhecimento, capaz de mobilizar e coordenar as dimensões sensorial, motora, simbólica, afetiva e cognitiva, útil para uma compreensão crítica de uma realidade humana culturalmente determinada.

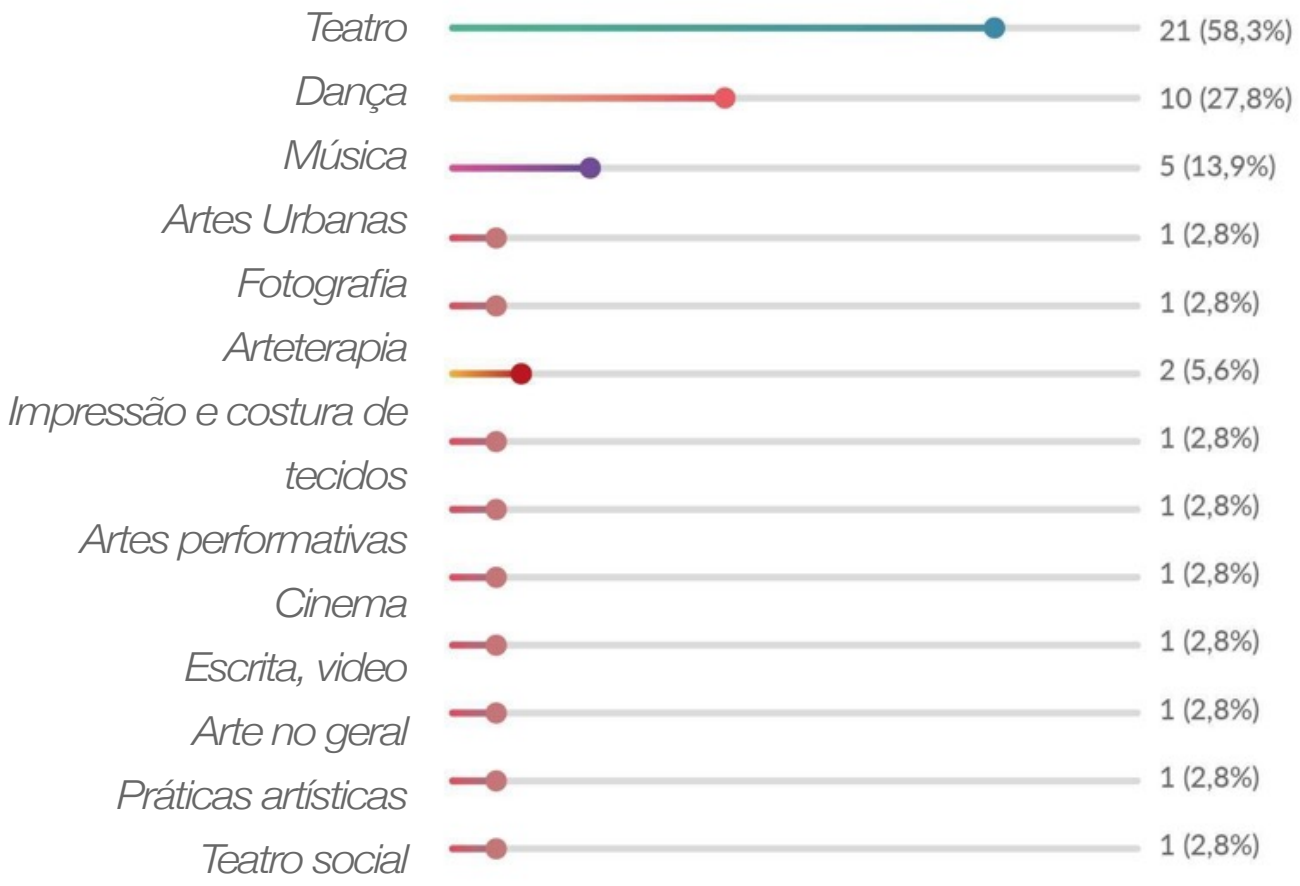
Todos podem fazer teatro, até os atores.
Pode-se fazer teatro em todos os lugares, até nos teatros

Augusto Boal

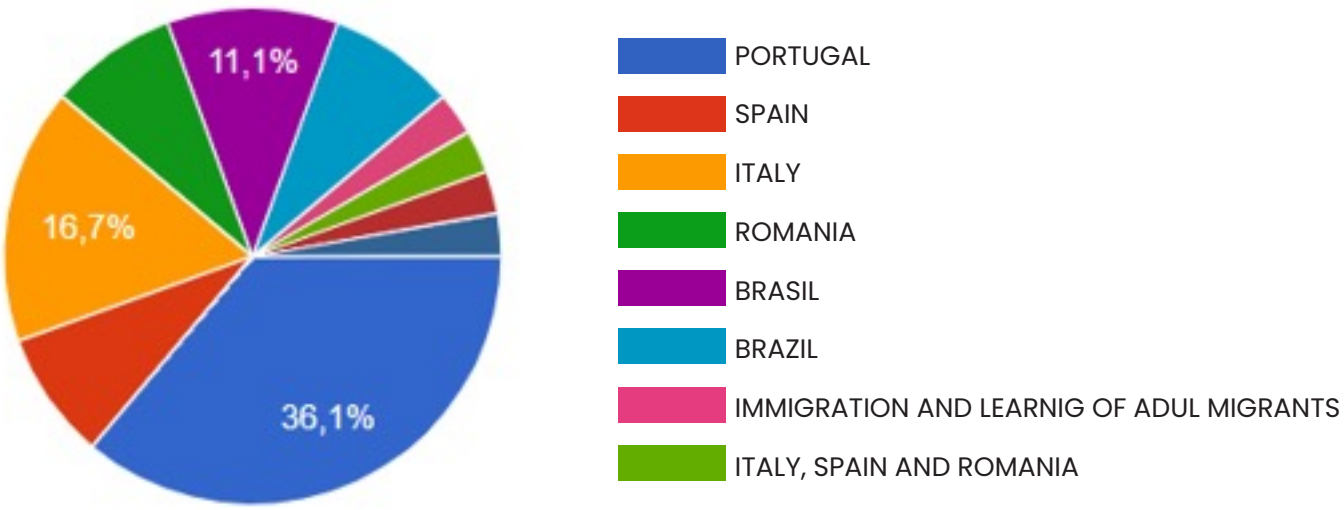
Quadro teórico (IO1-A1)

3.1

O primeiro passo deste projeto foi responder à pergunta "Qual é a validação social e psicológica sobre o uso do teatro de improvisação como instrumento de inclusão social?
Cada parceiro realizou pesquisas para artigos, estudos ou projetos, nomeadamente do respetivo país, sobre práticas artísticas que favorecem a inclusão social. A investigação poderia ser mais geral - sobre práticas artísticas que favorecem a inclusão social - ou mais específica, baseada no teatro.
Foi criado um conjunto de questões e todos os parceiros contribuíram para a investigação e resumo de 36 artigos/projetos/estudos, 26 dos quais utilizando o teatro como uma prática de inclusão:

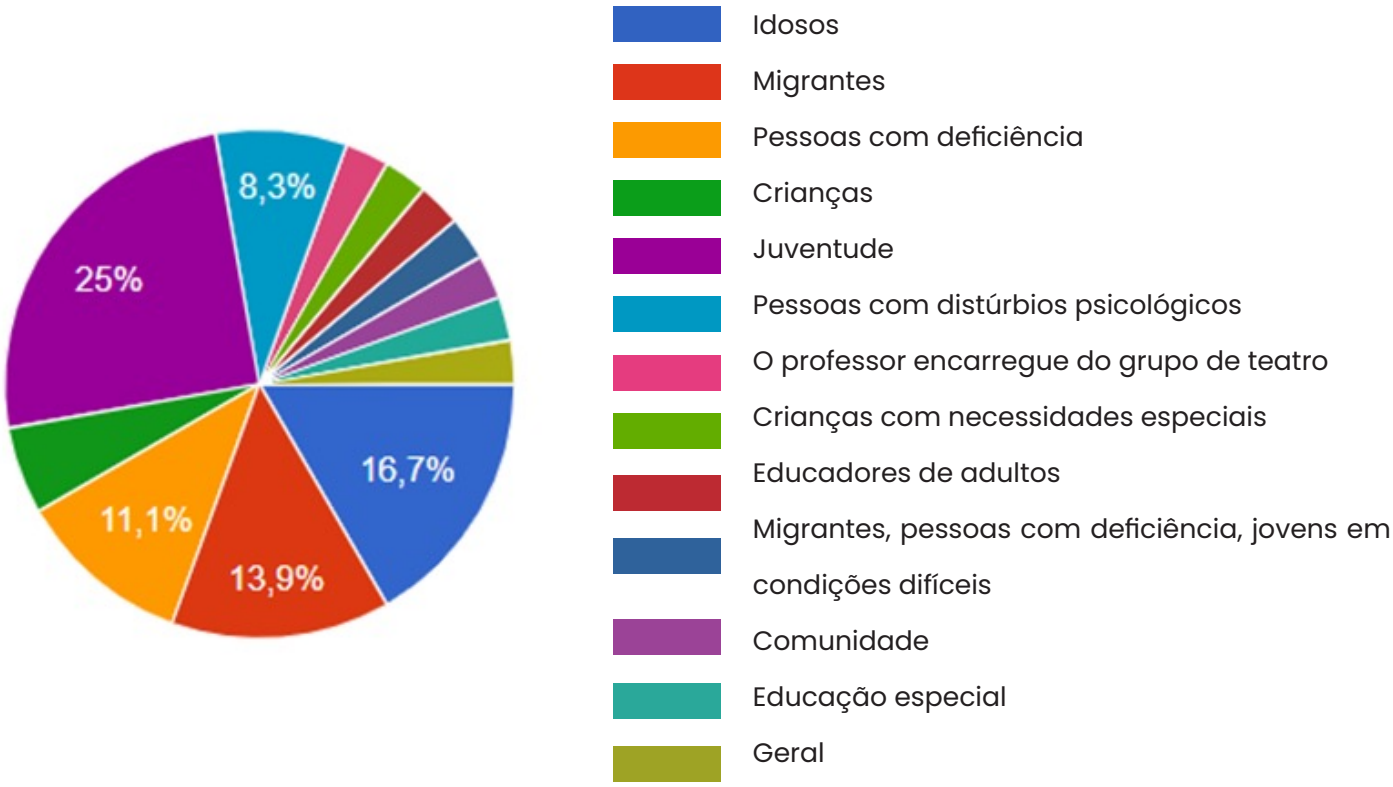


A variedade observada ao nível dos países nos quais foram desenvolvidos os artigos/estudos/projetos mostra o uso global da intervenção artística a nível mundial.



Analisando o âmbito da intervenção, concluímos que em quase 80% dos casos, a intervenção foi local ou nacional.
Os grupos contemplados foram também diversos, representando a variedade de participantes que as práticas artísticas podem envolver. É relevante notar que em 21 dos 36 artigos analisados, os participantes foram os mesmos que contemplámos no projeto ACT4 Inclusion.

Público-alvo sobre o qual o artigo/estudo/projeto incidiu



Ao nível de 26 estudos que escolheram as ferramentas teatrais para a inclusão social, foi analisado que tipo de teatro foi utilizado. Concluímos que existem diferentes tipos de teatro que podem ser usados para intervir com as pessoas, com nomenclaturas distintas para os designar.

Os impactos / resultados que foram obtidos com a utilização do teatro como prática de inclusão foram:

a)Desenvolvimento de competências e aptidões:

- **melhor compreensão da língua do novo País,**
- compreensão dos outros,
- leitura e escrita,
- resolução de problemas,
- cooperação e colaboração,
- autonomia,
- imaginação,
- concentração,
- escuta de grupo,
- espírito de iniciativa,
- ...

b)Melhoria do bem-estar dos participantes

- autoestima,
- autoconfiança,
- sentido de identidade,
- mobilização de emoções e energias profundas,
- mudança pessoal,
- criação de laços afetivos,
- autoconhecimento,
- escuta da sua voz interior,
- confiança,
- descoberta do seu potencial expressivo,
- preenchimento do seu tempo livre e fuga à rotina,
- estimulação do seu corpo e mente,
- memória,
- redução da ansiedade,
- alívio do stress,
- sensações de leveza,
- relaxamento,
- redução na medicação,
- diminuição do isolamento,
- desenvolvimento da empatia,
- um novo compromisso com a vida.

c)Promoção da inclusão social

- intergeracional, intercultural, redução de preconceitos e estereótipos...

d) Estimulação da criatividade e expressividade dos participantes

- explorara o corpo, o espaço e a voz,
- relacionamento com o movimento e o espaço,
- maior abertura em relação ao toque.

Através desta investigação os parceiros puderam realizar uma primeira contextualização sobre o uso de práticas artísticas para a inclusão social, centrando-se no teatro. A partir da análise dos diferentes artigos/estudos/projetos foi possível perceber a relevância do uso de ferramentas teatrais junto do público do nosso projeto e compreender os benefícios que poderiam ser esperados.

O que é o teatro de improvisação

3.2

Todas as pessoas são capazes de atuar no palco.
Todas as pessoas são capazes de improvisar.
As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco

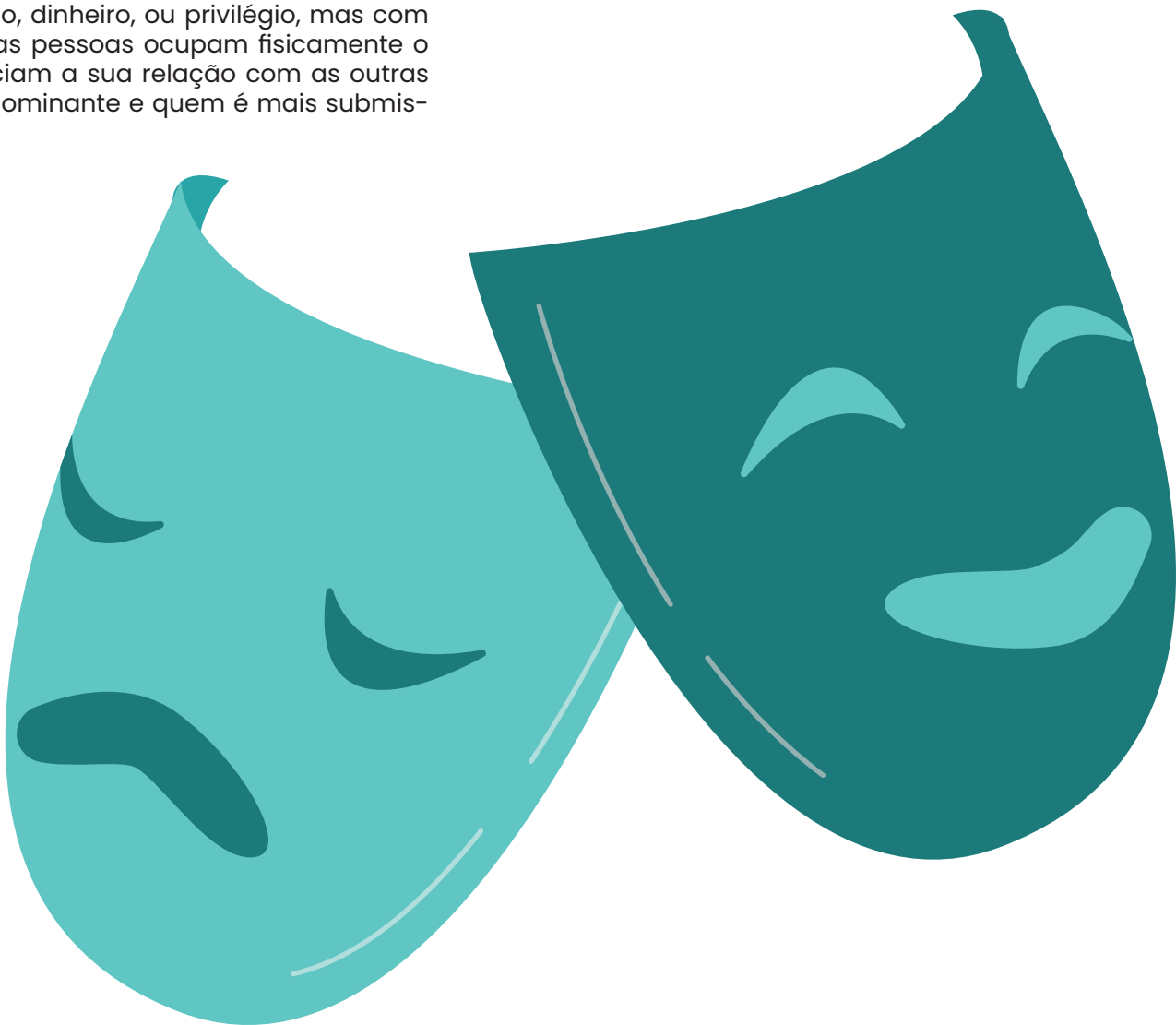
Spolin

Todos nós temos uma necessidade de conexão. Assim, a improvisação permite às pessoas trabalhar com algo maior do que elas próprias.
No sentido mais básico, a improvisação é quando as pessoas atuam sem guião. A improvisação teatral é quando os artistas criam um espetáculo na hora.
Existem diferentes tipos de improvisação: jogos curtos ou de improviso (geralmente jogos de 3-5 minutos que têm um objetivo claro); jogos longos ou improvisação de cenas (geralmente uma colagem de cenas que terminam com uma frase forte e depois uma nova cena começa sem relação com a anterior) e improvisação de narrativas, ou seja, até à improvisação de peças completas (mais uma forma de storytelling, em que se tem mais tempo para desenvolver personagens e relações mais ricas e contar uma história).

Contexto

3.2.1

A improvisação tem sido utilizada principalmente nas artes performativas. Há alguns autores importantes relacionados com o teatro de improviso.
Viola Spolin desenvolveu um trabalho importante na área que é agora conhecida como improvisação curta.
Del Close desenvolveu a improvisação longa que incorpora as mesmas regras que a forma curta, mas o foco está na junção de jogos e cenas para criar uma performance completa.
A improvisação de Johnstone centra-se mais em questões de estatuto. O estatuto não tem nada a ver com trabalho, dinheiro, ou privilégio, mas com a forma como as pessoas ocupam fisicamente o espaço e negociam a sua relação com as outras (quem é mais dominante e quem é mais submisso).



Princípios da Improvisação

3.2.2

De acordo com alguns autores, há princípios gerais de improvisação. São diretrizes e não regras, porque a experimentação e a descoberta devem permanecer sempre uma parte da improvisação.

A Regra da Aceitação ou SIM E (YES AND)

Este princípio baseia-se na ideia de que quando estamos numa cena com um parceiro, devemos concordar com a realidade da cena que esse parceiro está a criar e acrescentarmo-nos a ela. Este princípio beneficia as cenas de improvisação porque permite detalhar as personagens e os ambientes de forma rápida e clara. Por exemplo, se o meu parceiro diz "Filho, este jardim é realmente maravilhoso", concordo que sou seu filho e que estamos no jardim e depois posso acrescentar algo como querer jogar à bola neste jardim.

Escutar

Um dos princípios mais importantes na improvisação é a escuta ativa uns dos outros. Temos de prestar atenção ao que o outro parceiro diz, para não perdermos pormenores da informação que nos está a fornecer. Por exemplo, se eu estiver mais concentrado em pensar no que vou dizer a seguir, do que em ouvir o que o meu parceiro diz, posso não ouvir pormenores importantes como o facto de ele me chamar de "Amor". E isto pode fazer com que o resto da cena deixe de fazer sentido porque eu não me apercebi que estávamos numa relação amorosa.

Fazer o seu parceiro parecer bem

Na improvisação, o mais importante não sou eu como ator, mas o trabalho em conjunto e o apoio mútuo. Uma cena de improvisação será melhor, quanto mais eu apoiar o meu colega e as suas contribuições para a cena e tentar fazê-lo parecer bem.

Não seja crítico

"O primeiro passo para jogar é sentir liberdade pessoal. Antes de jogar (experimentar), devemos sentir-nos livres". (Spolin, 1963, p. 6)
Durante a improvisação é importante não estar a julgar as cenas ou o público, porque se estou a julgar não estou a prestar atenção suficiente à cena e, como tal, não estou realmente a improvisar. Spolin afirma também que na improvisação não devemos estar à espera da aprovação de ninguém, mas sim jogar pelo prazer de o fazer. Pense nisto como uma zona livre de julgamentos.

Justificar os erros

Na improvisação não há erros ou, se há, devemos abraçar os erros. Isto acontece porque uma cena de improvisação não pode parar. Quando há um erro numa cena, os improvisadores podem tentar fazer sentido na mesma, dando-lhe contexto e tornando-o parte da cena (Justifique os Erros). Não se deve pedir desculpa ou ignorar os erros, mas incorporá-los. Por exemplo, se eu na cena disser que sou médico, e o meu parceiro me tratar como professor, posso dizer que para além de ser médico, também ensino medicina.

Fazer escolhas ousadas

Na improvisação, não devemos estar sempre à espera que a outra pessoa faça grandes jogadas. Porque isso pode tornar a peça seja demasiado lenta ou monótona. Portanto, não devemos ter medo de fazer escolhas ousadas, porque temos de confiar que os nossos parceiros irão continuar a partir daí.

Benefícios Gerais da Improvisação

3.2.3

Há alguns estudos que apontam os benefícios da improvisação a nível pessoal. Aqui estão alguns exemplos:

Positividade

Aceitar as ideias do outro e apoiá-lo, ajuda a praticar a positividade

Criatividade

A criatividade é como um músculo, precisa de ser trabalhada para que possa ser desenvolvida. A improvisação desenvolve a própria criatividade, flexibilidade mental e capacidade de pensamento de inúmeras maneiras.
Schwenke et al. (2020) realizaram um estudo e descobriram que após seis semanas de aulas de improvisação os participantes se tornavam mais criativos. O estudo mediu o pensamento divergente - a capacidade de encontrar soluções múltiplas e inovadoras para problemas - e descobriu que a improvisação ajudou, de facto, os participantes a desenvolver este tipo de criatividade.

Colaboração

A improvisação consiste em colaborar, construir cenas e trabalhar em conjunto.

Escuta

É preciso ouvir os nomes das personagens e outros detalhes sobre as pessoas, lugares, e ideias para que a cena pareça real.

Ousadia

O princípio de "Fazer Escolhas Ousadas", convida-o a ser ousado na improvisação e confiar que os seus parceiros o vão apoiar e dar sentido ao que quer que esteja a fazer.

Ludicidade

Improvisação é também uma forma divertida de praticar a sua ludicidade. Estabelece um ambiente seguro e divertido para que uma pessoa se submeta a uma aprendizagem experiencial autodirigida.

Inteligência Intrapessoal

Os exercícios e atividades de improvisação atuam como um espelho. Permitem que a pessoa que neles participa se veja e repare nos seus pensamentos, emoções, comportamentos e capacidades.

Inteligência Social

A improvisação exige que as pessoas se liguem e interajam com outros para alcançar um objetivo comum e a partir daí as pessoas desenvolvem as competências e a compreensão do que é necessário para trabalharem eficazmente em conjunto.

Inteligência Física

A improvisação desenvolve uma consciência do próprio corpo, como se move através do espaço, bem como a leitura da linguagem corporal dos outros, o que é muito importante para uma comunicação eficaz.

Inteligência Verbal

A improvisação que se concentra na narrativa e em diferentes formas de contar histórias ajuda as pessoas a perceber os elementos que fazem uma boa história.

Inteligência Espacial

Na improvisação, as pessoas criam objetos imaginários, ambientes e até pessoas no espaço. Por isso, é preciso estar consciente de onde se situam no espaço.

Autoestima e Autoeficácia

Schwenke et al. (2020) descobriram que a improvisação melhorou a autoestima e a autoeficácia dos participantes para a atmosfera aberta e de confiança que ela requer. Os improvisadores são preparados para aceitarem as ideias uns dos outros e acrescentar-lhes. Também praticam a incorporação de princípios tais como transformar erros em recursos e fazer com que outras pessoas pareçam bem. Isto cria um ambiente de confiança onde as pessoas não têm de se preocupar em ser boas, más, certas ou erradas, o que pode explicar os ganhos no bem-estar psicológico dos participantes relacionados com a autoestima e a autoeficácia.

Aqui está uma lista de algumas competências e aptidões que podem ser melhoradas através do jogo de improvisação:

- Confiança e autoaceitação
- Capacidade de concentração e focalização
- Aptidão para se adaptar a circunstâncias em constante mudança
- Capacidade de ser corajoso e vulnerável
- Consciência de como se pensa
- Reconhecimento da qualidade da própria voz interior e das próprias emoções
- Consciência da responsabilidade pessoal a partir das escolhas feitas
- Reconhecimento dos nossos pontos fortes e das áreas de oportunidades de desenvolvimento
- Confiança com os membros da equipa
- Aptidão para ver as coisas de novas perspetivas e para aceitar as ideias e pontos de vista de outras pessoas
- Capacidade de sacrificar o próprio ego pelo bem do grupo
- Confiança e assertividade através da expressão física
- Habilidade de comunicar não verbalmente
- Capacidade de exercer a assertividade quando necessário
- Habilidades de escuta empática para que se compreenda verdadeiramente os outros
- Aptidão para se expressar de forma mais eficaz
- Consciencialização do espaço e capacidade de criar e partilhar foco no mesmo
- Capacidade de criar objetos e ambientes imaginários no espaço e de manter objetos imaginários na mente
- Imaginação e capacidade de gerar novas ideias
- Espontaneidade e capacidade de apresentar sem ideias pré-concebidas
- Habilidade para assumir riscos e superar o medo de falhar e ser julgado
- Aptidão para se desligar de quaisquer expectativas e estabelecer formas de pensar e agir
- Capacidade de abraçar e explorar ambiguidades e diferentes formas de fazer as coisas
- Saber aproveitar a sua intuição e confiar nos seus instintos criativos naturais
- Ser capaz de atrasar a tomada de decisões sobre os outros e sobre a situação
- Disponibilidade para estar aberto a outras ideias, apoiá-las e desenvolvê-las
- Habilidade de justificar o que cria coisas novas, inserindo-as num contexto e dando-lhes uma razão de ser
- Capacidade de resolver problemas de formas novas e diferentes

. Improvisação aplicada a diferentes áreas

3.2.4

A improvisação teatral está a ser aplicada a todos os tipos de áreas e disciplinas:

Saúde Mental

reduz a ansiedade geral, ansiedade social e depressão; melhora a qualidade de vida e a felicidade das pessoas com demência, autismo, e doença de Parkinson.

Terapia

A improvisação está também a ser utilizada pelos terapeutas para melhorar a forma como interagem com os seus clientes.

Educação

A improvisação ajuda os estudates a criarem confiança e até a escreverem mais.

Trabalho Social

Os assistentes sociais utilizam princípios de improvisação na sua própria comunicação com os clientes ou lideram jogos de improvisação como parte das suas sessões de grupo.

Etapa 0

4

Para desenvolver as atividades deste manual, é necessário compreender a base que apoia toda a intervenção e implementação, a fim de ser bem-sucedida. Estas atividades e abordagens baseiam-se na Educação Não Formal que se refere a qualquer programa intencional planeado por um profissional da área da educação.

A Educação Não Formal

4.1

A característica que define a Educação Não Formal é que é uma adição, alternativa e/ou um complemento à educação formal no âmbito do processo de aprendizagem ao longo da vida dos indivíduos.
É muitas vezes fornecida para assegurar o direito de acesso à educação para todos. Destina-se a pessoas de todas as idades, mas não aplica necessariamente uma estrutura de percurso contínuo; pode ser de curta duração e/ou baixa intensidade e é tipicamente apresentado sob a forma de cursos curtos, workshops ou seminários. Contudo, pode também ser um programa educacional de longo prazo, e os seus princípios e características são a base da construção deste programa, uma parte integrante de um projeto de intervenção comunitária.
A Educação Não Formal leva predominantemente a qualificações que geralmente não são reconhecidas como qualificações formais pelas autoridades educativas nacionais relevantes, ou até a nenhuma qualificação. Contudo, todos os dias são dados passos no sentido do reconhecimento e validação das competências adquiridas e desenvolvidas nos processos educativos não formais.

Educação Não Formal uma abordagem holística

4.1.1

A Educação Não Formal é o equilíbrio entre corpo, mente e emoções, o que significa que só quando os três estão presentes é que o processo social de aprendizagem pode ocorrer. Em oposição, muitas vezes o espaço escolar concentra-se apenas na mente (Klocker, 2009).
A abordagem da aprendizagem não formal procura combinar a aprendizagem individual e em grupo, eliminando o conceito de competição e reforçando a importância da cooperação, onde a aprendizagem de um participante é essencial, inspira e facilita o processo do grupo e dos seus membros, e vice-versa.
Além disso, a abertura dos espaços não formais às contribuições dos participantes para o processo de aprendizagem (para além das contribuições da equipa envolvida no processo) facilita a internalização dos conceitos, bem como a sua aplicação prática no seu ambiente quotidiano e situação da vida real. Uma vez que a Educação Não Formal está mais próxima da realidade e da vida real dos participantes, estes podem fazer ligações diretas (Klocker, 2009).

Princípios da Educação Não Formal

4.1.2

A educação não formal baseia-se no princípio da participação ativa: fazendo e experimentando, sendo a autorreflexão uma parte central do processo de aprendizagem. Assim, as atividades baseadas nos princípios da metodologia da Educação Não Formal são de natureza experimental, com interações entre os diferentes elementos do grupo. As contribuições para o processo surgem das experiências e conhecimentos dos participantes como indivíduos, mas também como um grupo (Klocker, 2009):

CENTRALIDADE NO E SOBRE O FORMANDO

Na Educação Não Formal o formando está no seu cerne. O que interessa não é tanto o que o facilitador desenvolve ou transmite, nem mesmo o conteúdo, o que é crucial é o aprendente, que está no centro de todo o processo de aprendizagem, porque o que importa é o que ele ou ela aprende ou percebe a partir do que foi feito e discutido ao longo da sessão.
A centralidade no e sobre o formando implica considerar, no planeamento e implementação de atividades educacionais:
-Tempos de aprendizagem diferentes.
-A responsabilidade do facilitador de tirar as pessoas da sua zona de conforto, alcançando assim a zona de risco [onde a aprendizagem acontece] sem alcançar a zona de pânico e, finalmente, de apoiar as pessoas de volta à sua zona de conforto.
-A noção de diferentes estilos de aprendizagem
-A noção de que cada pessoa traz e utiliza necessidades e experiências específicas.

APRENDIZAGEM COOPERATIVA

Aprender a respeitar as outras pessoas e a trabalhar em conjunto é um dos objetivos da Educação Não Formal. Na aprendizagem cooperativa, as pessoas aprendem ao trabalhar juntas na procura de resultados que sejam benéficos tanto para elas próprias como para todos os membros do grupo. A aprendizagem cooperativa promove uma maior realização e produtividade, relações mais empáticas, motivadoras e empenhadas, e promove uma maior competência social e autoestima.
Estas características contrastam com o que acontece quando a aprendizagem é estruturada de forma competitiva. A aprendizagem competitiva tende habitualmente a promover o interesse próprio, o desrespeito pelos outros, e a arrogância naqueles que ganham, enquanto que aqueles que perdem tornam-se frequentemente desmotivados e perdem o respeito próprio.

APRENDIZAGEM EXPERIENCIAL

A aprendizagem através da experiência ou da descoberta é a pedra basilar da NFE porque as competências e valores fundamentais dos direitos humanos, tais como comunicação, pensamento crítico, defesa e argumentação, tolerância e respeito não podem ser ensinados em teoria. Na realidade, estas competências e valores têm de ser aprendidos através da experiência e da prática. Para beneficiar de uma experiência, é importante refletir sobre o que aconteceu, tirar conclusões e praticar o que foi aprendido: sem reforço, a aprendizagem pode ser perdida. Desta forma, é muito relevante utilizar o Ciclo de Aprendizagem Experimental de David Kolb.
Em 1984, David Kolb publicou "Experiential Learning: experience as the source of learning and development". A sua teoria sugere que existem quatro fases no processo de aprendizagem
-Começa-se com uma experiência (fase 1: um evento, um estímulo, ou uma atividade planeada como uma dramatização);
-Prossegue-se com uma reunião de reflexão e análise de grupo (fase 2);
-Em seguida vem a avaliação (fase 3).
-Por fim, as pessoas passam à fase 4 (aplicação), para pôr em prática a sua aprendizagem.

APRENDIZAGEM HOLÍSTICA

A aprendizagem não acontece num vácuo e a Educação Não Formal implica necessariamente uma abordagem de aprendizagem holística, que promove o desenvolvimento de toda a pessoa, das suas potencialidades intelectuais, emocionais, sociais, físicas, artísticas, criativas e espirituais.
A aprendizagem holística implica também que a aprendizagem ocorra num contexto social que engloba todas as experiências quotidianas; é, portanto, interdisciplinar e transversal aos temas tradicionais dos currículos escolares.
Uma abordagem holística significa ainda que procuramos abordar e envolver as dimensões cognitiva, prática e atitudinal da aprendizagem, ou seja, não só o que as pessoas aprendem, mas também como aplicam a sua aprendizagem nas suas atitudes ou comportamentos e como aplicam a abordagem holística em ações para os Direitos Humanos, individuais ou coletivas

APRENDENDO A APRENDER

A Comissão Europeia define a competência "aprendendo a aprender" como: "a capacidade de prosseguir e persistir na aprendizagem, de organizar a própria aprendizagem, inclusive através de uma gestão eficaz do tempo e da informação, tanto individualmente como em grupo.
Esta competência implica também que o indivíduo está consciente da sua própria abordagem e necessidades de aprendizagem, identificando as oportunidades disponíveis, e tem a capacidade de ultrapassar obstáculos para uma aprendizagem bem-sucedida.
Esta competência significa adquirir, processar e assimilar novos conhecimentos e competências, e saber como procurar e fazer uso de informação. Aprender aprendendo exige que os aprendentes se baseiem em experiências de vida e de aprendizagem anteriores, a fim de aplicar novas competências numa variedade de contextos, tais como em casa, no trabalho, na educação e na formação. A motivação e a confiança são cruciais para a aquisição desta competência.

HORIZONTALIDADE E TRANSPARÊNCIA

A Educação Não Formal assenta nos princípios democráticos de transparência nos processos educativos e horizontalidade entre todas as pessoas envolvidas. A horizontalidade inclui a capacidade de reconhecer erros e incógnitas, de valorizar as experiências e contribuições de todas as pessoas envolvidas, e de incluir todas as pessoas nos processos de tomada de decisão em contextos educativos.

DESENVOLVIMENTO INTEGRADO DE COMPETÊNCIAS

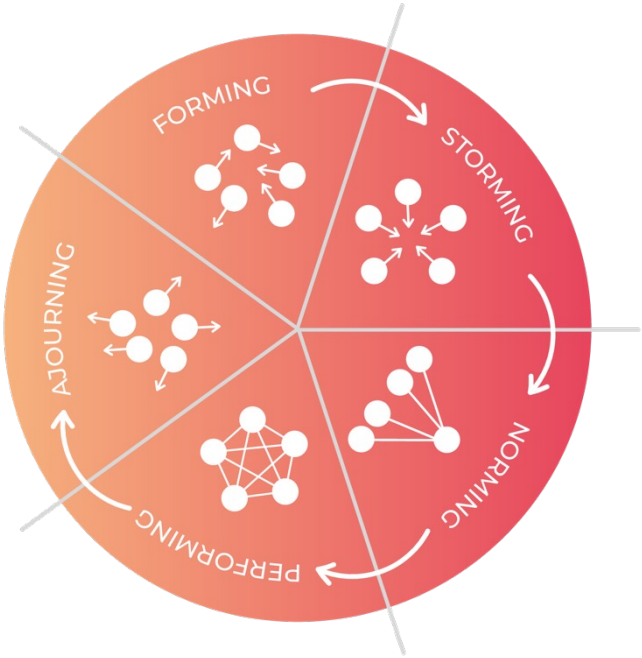
A Educação Não Formal foca-se no desenvolvimento de competências. Uma competência é o resultado de um ou mais processos de aprendizagem e inclui conhecimento [saber], competências [saber fazer] e atitudes. A dimensão attitudinal engloba tanto o comportamento em situações específicas [saber ser] como os valores que nos identificam [saber ser]. Uma competência só é completa quando é posta em prática [saber como agir] e transferida de uma situação para outra. Motivação, autoconfiança e vontade de aprender são requisitos fundamentais para a aprendizagem, a que se chama disposição interior.

Teoria da Dinâmica de Grupo de Bruce Tuckman

4.1.3

Cada grupo tem a sua própria dinâmica. É normal numa sessão que dura vários dias que os conflitos surjam. No contexto da aprendizagem experimental, estes conflitos são também considerados como fontes de aprendizagem. É, portanto, importante, para poder lidar com os conflitos, conhecer as diferentes fases do comportamento dentro de um grupo. Como facilitador, deverá ser capaz de desenvolver a leitura do grupo e compreensão do processo. Como resultado, é também necessária uma certa compreensão teórica das dinâmicas de grupo a fim de observar o comportamento dentro do grupo e lidar com estas dinâmicas e também com possíveis conflitos (Klocker, 2009).

Tuckman apresenta 5 fases de criação do grupo:



A primeira fase é definida como "formação", na qual o grupo se reúne pela primeira vez e é feito o contacto inicial.
A segunda fase é "tempestade" caracterizada por uma exploração dos papéis e posições dentro do grupo, conduzindo frequentemente a conflitos menores.
Segue-se a fase de "normalização", onde são estabelecidas normas de grupo, por exemplo, a implementação de "regras de funcionamento" do grupo e normas de trabalho.
O "desempenho" ocorre quando o grupo atinge o seu auge, permitindo-se a si próprio ter um desempenho ótimo. O "luto" segue-se após o pico de desempenho, quando o período de funcionamento do grupo chega ao seu fim (ibd.).
As dinâmicas de grupo não são lineares; podem ser melhor descritas como uma "espiral": diferentes fases da dinâmica de grupo repetem-se ao longo de todo o período de funcionamento do grupo. Foi também salientado que a duração e intensidade de cada fase variará de grupo para grupo (ibd.).

Perfil do facilitador

4.2

Podemos dizer que a "facilitação" é um serviço aos outros, e a função mais importante de um facilitador é proteger o processo do formando (participantes), o grupo, e o problema ou conteúdo que está a ser tratado (ibd.).
É através do conjunto de competências e experiência de cada facilitador que o processo do grupo é protegido, uma vez que é o facilitador que cria o processo, ajusta-o e orienta-o na direção que faz sentido, dependendo do tópico a ser abordado e das necessidades do grupo, criando e mantendo as ligações entre os membros do grupo.
A função da facilitação é manter o foco e o processo em movimento, e assegurar a participação dos diferentes elementos do grupo. Neste seguimento, o facilitador deve estar à vontade com técnicas de construção, processos e dinâmicas de grupo, a fim de orientar o grupo no seu processo de aprendizagem holístico (ibd.).
Passando dos princípios para a aplicação prática da Educação Não Formal são introduzidas as principais dimensões da facilitação, sendo estas:

- Dar instruções
- Apresentar o conteúdo
- Estimular o debate através de perguntas abertas

Para cada dimensão é previsto um espaço para uma discussão silenciosa, baseada em papel, a fim de mapear dicas práticas de facilitação.
Um facilitador é um líder de processo, que fornece ferramentas e técnicas para que o trabalho proposto possa ser realizado rápida e eficazmente. Ele assiste durante todo o processo, o próprio processo, o grupo, e os participantes, procurando fazer emergir todo o potencial do indivíduo e do grupo (Klocker, 2009).
Segundo Klocker (2009), um Facilitador é ...

- Um consultor que projeta sessões de tra balho com um foco ou intenção específica;
- Um conselheiro que realça todo o potencial dos grupos de trabalho
- Um fornecedor de processos, ferramentas e técnicas que podem fazer com que o tra balho seja realizado e de forma eficaz num ambiente de grupo
- Uma pessoa que mantém uma reunião de grupo no caminho certo
- Alguém que ajude a resolver o conflito
- Alguém que atraia a participação de todos, para assegurar que todo o potencial do grupo seja alcançado
- Alguém que organiza o trabalho de um gru po
- Alguém que se certifique de que os objetivos são alcançados
- Alguém que fornece estrutura para o trabalho de um grupo
- Alguém que seja empático
- Alguém que organiza o tempo e espaço

O que um facilitador não faz:

- Alterar o texto de um participante
- Recusar o registo de uma ideia (parece cansado, distrai-se, demasiadas ideias a vir ao mesmo tempo)
- Envolver-se no conteúdo do trabalho de grupo
- Consertar o grupo (mesmo da forma mais amorosa!)
- Resolver o problema para o grupo
- Apegar-se a certos resultados
- Julgar os comentários do grupo e gostar mais de algumas ideias do que de outras
- Inverter a agenda e os processos de trabalho
- Manipular as pessoas e os comportamentos através do seu próprio feedback
- Monopolizar a conversa
- Tomar partido em questões ou pessoas
- Estar fechado a sugestões de grupo sobre o processo
- Tentar ter todas as respostas

Competências e aptidões de um facilitador

ANTES
da sua sessão do programa

Prepare
• O espaço de trabalho (sala, cadeiras, ar, aquecimento, apoios)
• A agenda (que é muito mais do que apenas um calendário e tarefas, mas também inclui métodos e metodologia)
• Uma abordagem para encorajar novas técnicas de pensamento

Durante a sua sessão
• Encorajar a participação plena
• Promover a compreensão mútua
• Fomentar soluções inclusivas (integrar opiniões)

ENCERRAMENTO

Competências complexas de um facilitador
• Capacidade de notar e reagir à dinâmica de grupo
• Guardião do tempo e do ritmo
• Afirmativo (atenção e atribuição de contribuições positivas)
• Zelador da integridade pessoal (a integridade pessoal de ninguém pode ser posta em causa)
• Resumir e concluir

4.2.1

Recomendações para o facilitador

Em geral, podemos definir vários momentos ao longo de uma sessão como:
1) introdução
2) criação de um espaço seguro e informal (exercício de apresentação e quebra-gelo)
3) entrar no tema (se aplicável)
4) a experiência (atividade), o balanço e a sistematização
5) avaliação e encerramento

É importante pensar sobre a coerência da sessão, definindo muito bem o que se pretende (objetivos) e só depois escolher o método/técnica que iremos utilizar.

Outros aspetos a ter em conta são a gestão do tempo, a progressividade da sessão (fluxo da sessão), como vamos envolver os participantes, como vamos respeitar as suas necessidades, bem como como vamos promover a participação de todos.

4.2.1.1

Constituição do grupo

Sempre que possível, devem ser tidos em consideração, na constituição do grupo, o contexto em que se encontra, as pessoas que fazem parte dele e os sistemas que podem ser envolvidos (por exemplo, numa escola onde se trabalha com estudantes, seria importante envolver nas atividades profissionais que não os professores).

4.2.1.2

Início das sessões

Devemos sempre pensar no aquecimento como a primeira parte do processo de improvisação da sessão. E o aquecimento acontece no início de cada sessão.
Normalmente começamos as primeiras sessões com jogos de nomes. Contudo, é importante sentir o grupo e ver se não é melhor, aquecer e quebrar o gelo, fazer um exercício simples apenas para que o grupo se sinta mais confortável.
No início, o aquecimento deve ser centrado na voz, no movimento, na expansão do movimento e na contração. A parte física é a primeira coisa a ligar, pois coloca o grupo no mesmo objetivo, serve para criar uma linguagem comum no grupo. Para isso, é necessário associar gestos que todos compreendam e isto já é comunicação.
Temos também de aquecer a imaginação e a improvisação. O "texto" é por vezes apenas centrado nas vocalizações e aquele "texto" que o grupo já memorizou. O movimento corporal e a vocalização são também palavras. Com estes exercícios

de aquecimento já estamos a criar histórias e são também quebra-gelos que podem estimular o autoconhecimento.
Normalmente usamos quebra-gelos no início, mas por vezes é importante usá-los no meio e ter diferentes quebra-gelos na nossa "biblioteca mental".
Mesmo depois de o grupo aquecer, temos de assegurar que depois das pausas o grupo permanece quente.
A música pode/deve ser usada como quebra-gelo, mas para isso a música deve ser intencionalmente escolhida.
Nas sessões devemos cocriar os exercícios e o nosso aquecimento deve também ser inspirado pela cocriação com o grupo. Devemos ter sempre presente que o grupo deve ser a inspiração. As palavras podem ser uma inspiração, mas o potencial do exercício reside no potencial das pessoas.
Nota muito importante: Nunca fazer um aquecimento demasiado diferente do que será o resto da sessão, caso contrário o grupo perde-se.

4.2.1.3

Desenvolvimento das Sessões

In ogni sessione si dovrebbe stabilire un obiettivo per il gruppo (ad esempio, alla fine vedremo uno spettacolo di 5 minuti), in modo che ci sia un'intenzione e un obiettivo da perseguire, un impegno da parte del gruppo a fare qualcosa e/o essere qualcuno.
Aqui ficam algumas dicas para a dinamização de exercícios:

a) Criação de um espaço seguro

Deve ser sempre criado um espaço seguro para deixar passar a mensagem, como falamos nos princípios da educação não formal.
Ao explicar a atividade, é importante criar um espaço seguro e definir estar sentado como "posição zero".
Devemos usar a respiração para pensar nas personagens; usar estes momentos para nos conectarmos; conectar apenas com o som e a respiração.

b) Dar e receber feedback

Durante a atividade é importante realizar feedback, porque é uma resposta oferecida a um estímulo como forma de avaliação.
Existem diferentes tipos e formas de dar feedback num contexto de atividade. O feedback é importante para assegurar que, ao introduzir diferentes "camadas" no exercício, os participantes não percam as primeiras orientações. Também é necessário assegurar que o grupo se mantém unido, mesmo que seja necessário voltar ao início do exercício.

c) Criar histórias e improvisar

Pode começar a escrever a história a partir do que imagina, em vez de escrever a partir do que sente (para escapar ao eu), porque o que leva à construção da história já se baseia no eu individual de qualquer pessoa que esteja no grupo. A improvisação pode ser feita a partir do que nos rodeia. Há mudanças que surgem nos exercícios, porque o grupo pode começar a imaginar/criar e a improvisar.

d) Debriefing

O debriefing é um elemento essencial da formação e é necessário que os facilitadores conheçam a sua estrutura e princípios (Klocker, 2009).
Após cada exercício ou atividade, é necessário estruturar um espaço para que os participantes discutam a experiência que tiveram.
Podemos considerar a estrutura do debriefing nas seguintes partes: deixar a experiência, reflexão e análise, compreensão, partilha, conclusão e ligação à realidade. Este processo de reflexão de um exercício ou atividade em contextos de Educação Não Formal segue as diferentes fases do ciclo de aprendizagem experiencial. Sem este momento, não se espera que os participantes processem a aprendizagem a partir daquilo que acabaram de experimentar (ibd.).
O momento de debriefing deve ser num "espaço" diferente dos exercícios, uma vez que durante os exercícios pedimos às pessoas que "pensem fora da caixa". Assim, poderia ser estranho pedir-lhes que falassem "dentro da caixa" (reflexão) no mesmo espaço (a importância de mudar a " arquitetura " do espaço).
Muitas vezes, nem sequer temos de fazer perguntas, uma vez que vimos o grupo e fomos capazes de compreender, muitas vezes, o que eles pensavam, o que "sentiam". Por vezes as pessoas nem sequer querem falar sobre o que sentiram porque é demasiado "doloroso" ou invasivo. Assim, em vez

de perguntar no final "Como se sentiram?", podemos perguntar "Onde viram xxx?" e se as pessoas quiserem falar sobre o que sentiram, são livres de o fazer.
O seguinte conjunto de perguntas dá uma breve visão geral dos pontos que qualquer debriefing deve abranger:
-O que aconteceu?
-Porque é que aconteceu?
-Como se sentiu?
-Porque é que se sentiu assim?
-Como é que se relaciona com a nossa vida diária?
-Como podemos transpor esta atividade/experiência para a nossa vida quotidiana?
Estas perguntas não são perguntas fechadas, são perguntas orientadoras para o processo de debriefing. Nesse sentido, as perguntas devem ser adaptadas à atividade, ao grupo, ao tópico, e especialmente aos objetivos e intenção pedagógica dessa atividade, seguindo a lógica: sentimentos, processo, padrões, ligações à realidade, aprendizagem (ibd.).
O debriefing é, portanto, um processo que deve ser preparado, adequado, consciente e claro para os participantes, e requer experiência, conhecimento e intuição para a sua condução eficaz. Sempre com o objetivo da atividade presente e claro (ibd.).

4.2.1.4

Avaliação de cada sessão

A avaliação no final da sessão é um momento importante para partilhar as aprendizagens do dia e para recolher o feedback dos participantes.

Propomos duas atividades a realizar:

Semáforo

Convidar os participantes a refletir e partilhar de acordo com o Semáforo abaixo:
Vermelho: Momento Mais Desafiante
Amarelo/Laranja: Algo que eu mudaria
Verde: Maior Aprendizagem
SUGESTÃO: É possível adaptar o significado de cada cor a outros tópicos ou coisas específicas relacionadas com o momento em que se pretende desenvolver a atividade.

Blob Tree

Utilizando a folha de apoio “Blob Tree”, peça aos participantes para escolherem um dos “blobs” e para dizerem porquê.
Imprimir uma cópia para cada um. Desta forma poderá ser usado todos os dias para que no final do curso cada participante possa ver a evolução dos diferentes “blobs” todos os dias.
Se escolher esta abordagem, pode pedir aos participantes que escrevam ao lado do “blob” que escolheram a que dia se referem.
SUGESTÃO: Pode encontrar diferentes “blob trees” na Internet.

Descrição do processo de seleção das atividades

4.3

Todos os parceiros do projeto estiveram envolvidos numa tarefa que consistiu em desenvolver pelo menos 5 dinâmicas teatrais diferentes de acordo com o seu grupo-alvo e resultados específicos de aprendizagem. Neste contexto, os educadores das organizações parceiras precisavam de incluir atividades novas e inovadoras para a realização de oficinas utilizando teatro de improvisação, incluindo recomendações. Foi partilhada uma pasta de bibliografia e foi criado um modelo comum.
Dessa primeira escolha, 33 atividades foram selecionadas pelos parceiros. Estas atividades foram testadas e analisadas durante uma formação em Portugal, com todos os parceiros e também "Palmilha Dentada", uma Companhia de Teatro que foi responsável pela orientação da formação. O objetivo era uniformizar a metodologia e a ação, mas também a abordagem a ser utilizada com os grupos-alvo. Durante a formação, cada parceiro partilhou acerca das diferentes abordagens utilizadas no trabalho com pessoas com menos oportunidades (refugiados e migrantes, pessoas com perturbações psicológicas, pessoas com deficiências físicas, pessoas idosas, etc.). Este foi um momento de desenvolvimento de capacidades e experimentação. As atividades anteriormente selecionadas foram testadas, debatidas e melhoradas durante a formação.
Depois disto, e com os comentários e feedback dados pelos peritos de "Palmilha Dentada", foi feita uma seleção final pelos parceiros, de um total de 27 dinâmicas. Mais do que tentar dividir as atividades em grupos tipificados, os parceiros decidiram criar uma Matriz com todas as (atividades) selecionadas, onde cada uma das delas deveria estar relacionada com competências e aptidões específicas.
Competências são "conhecimentos em ação", isto é, conhecimentos, capacidades e atitudes que se unem para permitir ao participante agir com competência sobre a realidade, expandindo cada vez mais o seu poder não só para compreender o mundo, mas também para o transformar. E, no processo, transformar-se a si próprio/a também.

A noção de competência exige, portanto, uma visão da aprendizagem como um processo ativo, sintético, criativo e responsável. E também como um processo contextualizado, enraizado no "mundo real" e, portanto, um promotor de aprendizagem verdadeiramente significativa. E se é na ação que as competências são evidenciadas, é também através da ação que elas podem ser desenvolvidas, bem como (auto)avaliadas.
Primeiro os parceiros escolhem as principais áreas de competência que devem ser contempladas na matriz, relativamente aos principais objetivos do projeto. Essas áreas foram Controlo Corporal, Comunicação, Pensamento Criativo e Crítico e Relações Intra e Interpessoais. Para cada uma das áreas de competência selecionámos as competências específicas que devem ser contempladas.
Foi criado um Referencial de Competências, com a descrição dos aspetos mais importantes que devem ser considerados em cada competência (Ver 5.2.1. Referencial de Competências).
Após esta descrição, criámos uma "Matriz de Atividades" e todas as 27 foram avaliadas de acordo com o potencial de desenvolvimento de cada competência. As dinâmicas foram avaliadas numa escala de "5 estrelas", na qual quanto mais estrelas estiverem marcadas, mais a atividade tem o potencial de desenvolver essa competência.
Na Fase de Teste com os diferentes grupos alvo, pedimos aos observadores que avaliassem até que ponto cada atividade implementada parecia desenvolver cada competência descrita no Referencial. Por outro lado, os facilitadores também contribuíram para esta avaliação. Quanto aos participantes, foi-lhes pedido que analisassem até que ponto a sua participação nos workshops lhes tinha permitido desenvolver essas mesmas competências.
Assim, a Matriz de Atividades que apresentamos neste manual (Ver 5.2.2. Matriz de Atividades), resulta de uma fase de testes realizados com quase 200 participantes e avaliados por observadores e facilitadores experientes.
Esta Matriz pretende ser uma ferramenta útil para futuros facilitadores que queiram utilizar as atividades com adultos, orientando-os na sua escolha de acordo com o potencial de atividades para desenvolver certas competências. Contudo, nunca se esqueça que uma atividade realizada uma vez ou sem um processo coeso não desenvolve, por si só, qualquer habilidade ou competência. Assim, esta Matriz deve ser analisada sempre com cuidado e sabedoria e pretendeu ser apenas um "guia de seleção".

Descrição da estrutura das atividades

4.4

Referencial de Competências

4.4.1

AREA DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIA	SER CAPAZ DE...
CONTROLO DO CORPO	CONSCIÊNCIA CORPORAL	1. realizar atividades motoras, locomotoras, não locomotoras e manipuladoras, integradas nas diferentes circunstâncias vividas na relação do seu próprio corpo com o espaço.
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	1. dominar a capacidade preceptivo-motora (imagem corporal, direccionalidade, afinação percetiva, e estruturação espacial e temporal); 2. ter autoconsciência a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral, a fim de estabelecer consigo próprios e com os outros uma relação harmoniosa e saudável.
COMUNICAÇÃO	EMPATIA	1. tomar a perspetiva de outra pessoa ou reconhecer a sua perspetiva como a sua verdade (tomada de perspetiva); 2. permanecer fora de julgamento; 3. reconhecer a emoção nas outras pessoas e depois comunicar isso; 4. escolher ser empático em situações de vulnerabilidade; 5. conectar-se com a outra pessoa, através da ligação de algo em mim, que conhece os sentimentos da outra pessoa; 6. compreender uma pessoa a partir do quadro de referência dela em vez do seu próprio, ou experimentar vicariamente os sentimentos, perceções, e pensamentos dessa pessoa.
	ESCUTA ATIVA	1. ouvir com todos os sentidos 2. escutar como um processo ativo no qual é tomada a decisão consciente de ouvir e compreender as mensagens do orador, de dar toda a atenção ao orador, de mostrar que está a ouvir e a responder à outra pessoa; 3. fornecer feedback; 4. ser neutro e não fazer juízos de valor; 5. responder adequadamente; 6. dar tempo à outra pessoa para explorar os seus pensamentos e sentimentos; 7. mostrar ativamente sinais verbais e não verbais de escuta; 8. manter contacto visual; 9. compreender plenamente o conteúdo da mensagem.
	ASSERTIVIDADE	1. defender os meus próprios direitos (expressar pensamentos, sentimentos e crenças de forma direta, honesta e apropriada) respeitando os pensamentos, sentimentos e crenças de outras pessoas; 2. defender os direitos dos outros sem interferir com os meus próprios direitos; 3. transmitir o meu ponto de vista sem incomodar os outros, nem se aborrecer a si próprio; 4. ouvir os pontos de vista dos outros e responder; 5. aceitar as responsabilidades e ser capaz de delegar a outros; 6. expressar regularmente o apreço aos outros pelo que fizeram ou estão a fazer.
	COMUNICAÇÃO VERBAL	1. enviar mensagens claras e eficazes; 2. ajustar o discurso ao destinatário.

	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	1. dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direccionalidade, afinação percetiva, e estruturação espacial e temporal); 2. ter autoconsciência a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral, a fim de estabelecer com eles próprios e com os outros uma relação harmoniosa e saudável.
PENSAMENTO CRÍTICO E CREATIVO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	1. identificar e antecipar problemas; 2. criar pensamento lógico e sequencial.
	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	1. focar-se em certos aspetos do contexto e não em outros; 2. incidir sobre um problema ou assunto central.
	IMAGINAÇÃO E CRIATIVIDADE	1. produzir ideias e imagens na ausência de dados sensoriais diretos, muitas vezes pela combinação de fragmentos de experiências sensoriais anteriores; 2.criar interação entre elementos não-conscientes com pensamentos ativos e conscientes; 3.produzir ou desenvolver trabalho, teorias, técnicas, ou pensamentos originais.
RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS	AUTONOMIA	1. agir por opção, em vez de se sentir pressionado a agir.
	COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO	1. direcionar-se para atingir um objetivo mútuo ou objetivos complementares; 2. cooperar para maximizar as recompensas e minimizar os custos; 3. agir em conjunto para alcançar uma solução comum.
	AUTOCONTROLO	1. fazer as coisas certas para se manterem saudáveis e felizes; 2. controlar as emoções, impulsos ou comportamentos para alcançar um objetivo maior; 3. regular-se a si próprio; 4. dominar o próprio comportamento (explícito, encoberto, emocional ou físico) e refrear ou inibir os próprios impulsos. Em circunstâncias em que o ganho a curto prazo é colocado contra um ganho maior a longo prazo, o autocontrolo é a capacidade de optar pelo resultado a longo prazo.
	EMPATIA	1. tomar a perspetiva de outra pessoa ou reconhecer a sua perspetiva como a sua verdade (tomada de perspetiva); 2. permanecer fora de julgamento; 3. reconhecer a emoção nas outras pessoas e depois comunicar isso; 4. escolher ser empático em situações de vulnerabilidade; 5. conectar-se com a outra pessoa, através da ligação de algo em mim, que conhece os sentimentos da outra pessoa; 6. compreender uma pessoa a partir do seu quadro de referência em vez do seu próprio, ou experimentar vicariamente os sentimentos, perceções, e pensamentos dessa pessoa.
	AUTOEFICÁCIA	1. perceber a própria capacidade de atuar/desempenhar num determinado cenário ou de alcançar os resultados desejados.
	TRABALHO EM EQUIPA	1. ter uma atitude de colaboração nas equipas em que participam; 2. partilhar informações e conhecimentos com os parceiros para estarem disponíveis para os apoiar quando solicitados.
	AUTOESTIMA	1. considerar positivas as suas qualidades e características contidas no seu autoconceito; 2.percecionar a autoimagem física, visão ou realizações, capacidades e valores como sucesso e estar à

		altura deles, bem como as maneiras pelas quais os outros encaram e respondem a essa pessoa.
	AUTOCONHECIMENTO	1.compreender a informação sobre os traços da própria personalidade, estados emocionais típicos, necessidades e objetivos, valores, opiniões, crenças, preferências, atributos físicos, relações, padrões de comportamento, e identidade social; 2. fazer tomadas de decisão realistas.
	AUTOCONFIANÇA	1. confiar nas próprias aptidões, capacidade e julgamento; 2. crer que é capaz de satisfazer com sucesso as exigências de uma tarefa.
	ASSERTIVIDADE	1. defender os meus próprios direitos (expressar pensamentos, sentimentos e crenças de forma direta, honesta e apropriada) respeitando os pensamentos, sentimentos e crenças de outras pessoas; 2. defender os direitos dos outros sem interferir com os meus próprios direitos; 3. transmitir o meu ponto de vista sem incomodar os outros, nem se aborrecer a si próprio; 4. ouvir os pontos de vista dos outros e responder; 5. aceitar as responsabilidades e ser capaz de delegar a outros; 6. expressar regularmente o apreço aos outros pelo que fizeram ou estão a fazer.

Tabella delle attività

4.4.2

AREAS DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS	Nomes malucos	Por detrás de cada nome	Duas verdadesdes, uma mentira	Terreno comum	Mistura silenciosa	Quem é o Líder?	Som e Ação
CONTROLO DO CORPO	CONSCIÊNCIA CORPORAL	****				*	***	*****
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	***				*****	**	*****
COMUNICAÇÃO	EMPATIA	**	*****	****	*****	**	**	
	ESCUTA ATIVA	*****	*****	*****	*****	*****	****	****
	ASSERTIVIDADE	**	***	****	****	***	****	**
	COMUNICAÇÃO VERBAL	***	*****	*****	*****			*
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	***				*****	**	*****
PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	*		**	**	****	**	***
	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	*****	****	*****	***	****	****	*****
	IMAGINAÇÃO E CREATIVIDADE	****	**	****	****		***	*****
RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS	AUTONOMIA	***	****	***		*	**	****
	COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO	***		***	****	*****	****	**
	AUTOCONTROLO				*		****	**
	EMPATIA	**	*****	****	*****	**	**	
	AUTOEFICÁCIA	****	***	***	***	****	***	****
	TRABALHO EM EQUIPA	***		***	****	*****	****	**
	AUTOESTIMA	***	***	***	**	**		**
	AUTOCONHECIMENTO	***	****	*****	***			*
	AUTOCONFIANÇA	***	***	***	***	**		***
	ASSERTIVIDADE	**	***	****	****	***	****	**

AREAS DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS	Apresentação com Ritmo	Caminhar pelo Espaço	Ir até ti	Apoia-me	Estátuas	Imagem da Palavra	Máquinas
CONTROLO DO CORPO	CONSCIÊNCIA CORPORAL	*****	*****	*****	*****	*****	*****	****
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	***	*****	*****	****	*****	*****	*****
COMUNICAÇÃO	EMPATIA	*		***	*	****	****	
	ESCUTA ATIVA	*****	***	**		***	**	***
	ASSERTIVIDADE	*	***	***	**		***	***
	COMUNICAÇÃO VERBAL	**						
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	***	*****	*****	****	*****	*****	*****
PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	**	***	**	***	**	**	**
	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	*****	****	***	***	***	**	****
	IMAGINAÇÃO E CREATIVIDADE	****	*****	*****	*****	***	*****	*****
RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS	AUTONOMIA	****	****	***	*	***	***	**
	COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO	***	***	***	*****	**	****	*****
	AUTOCONTROLO	***	**	***	***		**	***
	EMPATIA	*		***	*	****	****	
	AUTOEFICÁCIA	***	****	***	***	**	***	
	TRABALHO EM EQUIPA	***	***	***	*****	**	****	*****
	AUTOESTIMA	**	***	***	**		***	
	AUTOCONHECIMENTO	*	*****	****		****	****	
	AUTOCONFIANÇA	**	***	**	**	**		***
	ASSERTIVIDADE	*	***	***	**		***	***

AREAS DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS	Espelho Humano	Sequência de Modelagem	Quem sou eu?	Passo em frente	História em grupo	Criar uma personagem	3 palavras
CONTROLO DO CORPO	CONSCIÊNCIA CORPORAL	*****	****		*****	*****	*****	***
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	*****	*****		*****	*****	*****	***
COMUNICAÇÃO	EMPATIA	****	**	****	****		****	
	ESCUTA ATIVA	***	****	*****	***	****	****	*****
	ASSERTIVIDADE	**	***		***	***	***	*****
	COMUNICAÇÃO VERBAL			*****	****	*****	***	*****
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	*****	*****		***	*****	*****	***
PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS				*	****	*	*****
	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	*****	*****	****	***	***	***	****
	IMAGINAÇÃO E CREATIVIDADE	****	****	**	*	*****	*****	*****
RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS	AUTONOMIA	*			*****	****	***	****
	COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO	****	***		***	****	****	*****
	AUTOCONTROLO	***	***		**	**	**	***
	EMPATIA	****	**	****	****		****	
	AUTOEFICÁCIA	**	***	**	*	***	***	****
	TRABALHO EM EQUIPA	****	***		*	****	****	*****
	AUTOESTIMA			***	**		**	***
	AUTOCONHECIMENTO	**	***	*****	***		**	***
	AUTOCONFIANÇA	***	**	****	**	**	***	***
	ASSERTIVIDADE	**	***		*	***	***	*****

AREAS DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS	Intérpretes	Contar uma mentira	Acontecimentos dados	Jogo do engano	O Terceiro a entrar	Perceções
CONTROLO DO CORPO	CONSCIÊNCIA CORPORAL	**	**	**	***	***	****
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	****	****	**	****	***	****
COMUNICAÇÃO	EMPATIA	****	**	**		***	*****
	ESCUTA ATIVA	*****	*****	*****	*****	*****	**
	ASSERTIVIDADE	*****	*****	*****	****	*****	**
	COMUNICAÇÃO VERBAL	*****	*****	*****	*****	*****	**
	COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL	****	****	**	****	***	*****
PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO	RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	*****	*****	*****	****	*****	****
	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	*****	*****	****	****	****	*****
	IMAGINAÇÃO E CREATIVIDADE	*****	*****	*****	*****	*****	*****
RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS	AUTONOMIA	***	****	*****	*****	****	**
	COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO	*****	*****	*****	****	*****	***
	AUTOCONTROLO	**	***	****		****	***
	EMPATIA	****	**	**		***	*****
	AUTOEFICÁCIA	*****	******	****	****	****	*
	TRABALHO EM EQUIPA	*****	*****	*****	****	*****	*
	AUTOESTIMA	**	**	**		**	**
	AUTOCONHECIMENTO	**	**	**	**	***	*****
	AUTOCONFIANÇA	***	***	**	**	***	**
	ASSERTIVIDADE	*****	*****	*****	****	*****	**

Chave para símbolos e títulos utilizados para apresentar as atividades

4.4.3

Atividades do projeto

Grupo-alvo

Referimo-nos a que grupos-alvo a atividade é dirigida ou poderá ser mais difícil de implementar.

Tamanho

Indicamos se existem restrições quanto ao número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade.

Objetivos da atividade

Os objetivos estão relacionados com as competências apresentadas na Matriz de Competências. Pode sempre usar a Matriz de Atividades para confirmar se a dinâmica é a adequada para trabalhar para os seus objetivos.

Tempo

Damos uma indicação geral do tempo necessário para realizar toda a atividade, incluindo debriefing e discussão. Terá de fazer a sua própria estimativa do tempo necessário em relação à dimensão do seu grupo.

Logística e Materiais

Trata-se de uma lista da logística (espaço, localização) e de todos os materiais necessários para o desenvolvimento da atividade.

Instruções

Apresentamos aqui uma lista de instruções de como gerir a atividade. Algumas atividades estão em mais do que uma parte. Pode ser que apenas a primeira parte lhe permita atingir os seus objetivos.

Debriefing e Reflexão

Aqui sugerimos perguntas para ajudar o facilitador a conduzir o debriefing e a avaliação, se aplicável. Destinam-se a ser um guia mas cada facilitador deverá desenvolver algumas das suas próprias perguntas para garantir que atinge os pontos de aprendizagem de acordo com os seus objetivos.

Conselhos para facilitadores

Estas são notas de orientação e explicações acerca do método e das coisas a ter em conta. Se as dicas sugeridas não satisfizerem as suas necessidades, então prepare outras. Use as notas de orientação para se inspirar. Contudo, não se esqueça de manter sempre a relação com os objetivos da atividade.

Variações

Apresentamos aqui algumas ideias sobre como adaptar a atividade para utilização em diferentes situações e como desenvolvê-la. No entanto, estas são apenas sugestões e o facilitador deve sentir-se livre para modificar a atividade da forma que desejar, de modo a melhor responder às necessidades do grupo. As variações podem precisar de mais ou menos tempo do que a atividade original.

O seu espaço

Encontrará em cada modelo, espaço para se expressar, para colocar as suas notas, as suas dúvidas, as adaptações que fez e até os seus comentários sobre a forma como a atividade funcionou com o seu grupo. Esta atividade é sua!

Nomes malucos

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Construir o espírito de equipa e a coesão do grupo
-Criar um ambiente seguro e promover a autoeficácia
-Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Fomentar a escuta ativa

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

-Espaço amplo para permitir aos participantes formar um círculo
-Bola

INSTRUÇÕES

Rodando um círculo, as pessoas apresentam-se acrescentando uma palavra que começa com a mesma letra do seu primeiro nome, por exemplo, "Pedro Perspicaz", "Josefina Justa" ou "Serafim Surpreso"
Também poderiam acrescentar uma ação, mas o nome e a ação devem ser coisas diferentes.
Os nomes podem ser mais desenvolvidos, utilizando o apelido, por exemplo.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Jogo simples que apela simultaneamente à imaginação e à memória, bem como a um pouco de movimento e expressão corporal, sem ser demasiado invasivo nem exigente.
Doing it with just one turn and then doing somebody else's name and gesture adds difficulty to the game, which may be more interesting in groups that already know each other, more as a focus exercise than an aide-mémoire.
Fazê-lo com apenas uma volta e depois o nome e o gesto de outra pessoa acrescenta dificuldade ao jogo, o que pode ser mais interessante em grupos de pessoas que já se conhecem, mais como um exercício de foco do que como um exercício de memória.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Pode dar duas voltas e na segunda vez terão de dizer o nome e fazer a ação da pessoa à sua esquerda. Esta poderia ser uma nova atividade, já que estamos a passar de uma fase de caracterização da personalidade com adjetivos, para uma fase de ação.
Variação 2.
Para ajudar a lembrar os nomes, poderá passar uma bola à volta do círculo com cada pessoa a dizer o nome maluco da pessoa a quem está a atirar. A variação do lançamento da bola acrescenta um elemento de diversão que pode ser apreciado.

POR DETRÁS DE CADA NOME

GRUPO-ALVO

Mais adequado para grupos de participantes que falem a mesma língua e não tenham deficiências mentais

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Construir o espírito de equipa e a coesão do grupo
-Melhorar as competências de comunicação: empatia, assertividade, escuta ativa e comunicação verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico - atenção e concentração
-Aperfeiçoar o autoconhecimento e a autonomia

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

-Espaço amplo
-Bola pequena e leve
-Papel flipchart ou quadro branco
-Marcador

INSTRUÇÕES

Ter o grupo em círculo (sentado ou em pé). Atirar a bola à volta (ou através) do círculo.
Quando os jogadores apanham a bola, devem responder a perguntas.
Recomendamos organizar as perguntas em temas e fazer várias rondas em vez de atirar tudo de uma só vez aos participantes.
Qual é o seu nome?
O seu nome está ligado a uma determinada pessoa ou razão?
Em caso afirmativo, quem ou por que razão?
Gosta ou não do seu nome?
Explique porquê ou diga como gostaria de ser chamado.
Onde nasceu?
O que é que as pessoas ficariam surpreendidas ao saber sobre si?
De que é que se orgulha?
Fazer uma lista das perguntas em papel flipchart para que todos as tenham em mente. Encorajar os jogadores a contribuir com o que se sentem confortáveis em partilhar com os outros.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

O que descobriu sobre outros membros do grupo?
Descobriu alguma coisa que tenha em comum com outros que não tenha percebido antes? Explique.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Exercício divertido, mas complexo. Desenvolver o exercício com calma, sem pressa.
Esta é uma atividade agradável de quebrar o gelo, talvez fazer esta pergunta específica sobre si mesmos permitirá que as pessoas se abram facilmente e percam a inibição, porque se concentrarão no que gostam em si próprios.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Fale sobre cada um dos nomes. Mais do que falar sobre mim, é importante falar sobre os outros. Fazer com que outros falem ou adivinhem sobre mim. Remove as inibições de falar de si próprio.
Com esta variação tenta-se evitar que os desinibidos sejam sempre desinibidos e que aqueles que falam pouco falem menos.

DUAS VERDADES, UMA MENTIRA

GRUPO-ALVO

Mais adequado para grupos de participantes que falem a mesma língua e não tenham deficiências mentais

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Criar coesão de grupo
Melhorar as competências de comunicação: empatia, assertividade, escuta ativa e comunicação verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção e concentração
Aperfeiçoar o autoconhecimento

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo para permitir aos participantes formar um círculo

INSTRUÇÕES

Pedir aos participantes para formar pares. Depois, cada participante diz ao seu parceiro três coisas sobre si próprio - duas das quais verdadeiras e uma não. Depois disso, cada participante apresenta o seu parceiro ao resto do grupo e vê se consegue adivinhar qual delas foi a mentira.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O elemento "mentira" acrescenta interesse ao diálogo em pares e ao momento de partilha em grupo, que pode ser utilizado como um exercício de improvisação.
Se for pedido aos pares que se apresentem um ao outro a todo o grupo, após o seu trabalho em conjunto, talvez seja melhor mantê-lo como um dos últimos exercícios de quebra de gelo ou mesmo utilizá-lo numa fase mais avançada do trabalho.
Este exercício pode ser interessante se utilizado quando os participantes conseguem conhecer-se melhor, pode ir mais fundo porque as pessoas podem optar por revelar mais sobre si próprias quando tiver sido criado um ambiente de confiança.
É importante salientar o elemento "teatral" deste exercício, para que os que se apresentam sejam tão convincentes quando dizem uma mentira como quando dizem uma verdade, e os outros não confiem tanto no seu conhecimento uns dos outros como fazem no que é dito e como pensam que se encaixa na pessoa que está a ser apresentada.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Em alternativa, diga ao seu parceiro três coisas verdadeiras sobre si mesmo e depois troque. Agora o grupo inteiro faz um círculo. Cada parceiro introduz o seu amigo no grupo - conta ao grupo duas das coisas verdadeiras e inventa uma mentira sobre o seu par.
Variação 2.
Em vez de ser apenas duas verdades e uma mentira, poderia ser mais rico se houvesse um tempo de entrevista. Assim, também damos ao ouvinte a escolha do que ele opta por dizer. Não se trata apenas da mentira que é contada, mas sobretudo aquilo que elegemos ouvir.
Variação 3.
Cada pessoa apresenta-se ao grupo e o grupo tem 3 oportunidades para descobrir qual delas é a mentira.

TERRENO COMUM

GRUPO-ALVO

Mais adequado para grupos de participantes que falem a mesma língua e não tenham deficiências mentais

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Criar coesão de grupo e fomentar a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
Melhorar as competências de comunicação: empatia, assertividade, escuta ativa e comunicação verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - imaginação e criatividade

TEMPO

Dependente do número de participantes.
Dar 10 minutos para cada grupo de 12 pessoas ou mais; dar 4-5 minutos se os grupos tiverem menos de 12 elementos.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo, Papel flipchart, Caneta

INSTRUÇÕES

Dividir o grupo em 4 grupos mais pequenos e tê-los em quatro cantos ou áreas diferentes. Pedir a cada grupo que liste o maior número possível de coisas que os membros do grupo têm em comum.
Encorajá-los a pensar de forma criativa.
Quando o tempo acabar, apontar para um grupo nomear rapidamente uma coisa que todos os membros têm em comum. Continuar rapidamente em redor da sala, dando a cada grupo três segundos para nomear outra característica comum.
Os grupos não estão autorizados a dizer algo que outro grupo tenha dito, por isso precisam de prestar atenção. O facilitador aponta num papel flipchart ou quadro branco os pontos de cada grupo e estabelece a hierarquia, celebrando a equipa vencedora.
Pedir a cada grupo para contar o número de elementos que têm em comum.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Qual foi a estratégia do vosso grupo para obter a lista mais longa?
Descobriram que tinham mais em comum do que pensavam? Porquê ou porque não?
Como é que muitas vezes estereotipamos as pessoas, antes de tentarmos encontrar pontos em comum?
De que maneiras podem aprender sobre como são realmente as pessoas?
Que competências utilizaram durante este exercício?

O facilitador pode fazer uma conclusão sobre a importância dos seguintes aspetos: escuta ativa, curiosidade sobre os outros, a importância de um diálogo aberto para o trabalho em equipa e criação de conexão grupal.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Jogo interessante para apontar o que os participantes têm em comum uns com os outros. O elemento de competição acrescenta-lhe emoção.

A questão da velocidade pode interferir com as verdadeiras respostas sobre os pontos em comum. O que acontece é que alguém propõe algo e por causa da velocidade que todos aceitam.
Portanto, mais importante do que o tempo, é o objetivo da atividade.

É importante definir as regras muito claramente, caso contrário, haverá confusão desnecessária. Por exemplo: definir uma maneira de estabelecer a ordem das equipas de modo justo; determinar se coisas como "ter olhos" são adequadas ou não...

MISTURA SILENCIOSA

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - resolução de problemas, atenção e concentração
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa

TEMPO

10-15 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo para permitir aos participantes formar um círculo

INSTRUÇÕES

Pedir aos jogadores para formarem um círculo e, um a um, dizerem os seus primeiros nomes apenas uma vez. Depois solicitar-lhes que se coloquem em ordem alfabética sem comunicarem verbalmente!

DEBRIEFING E REFLEXÃO

O que foi necessário para se porem em ordem?
Como é que começaram a saber o que fazer?
Que papel específico tomaram para completar a tarefa?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O jogo é muito simples e trata-se mais de estar concentrado.
Refere-se sobretudo à comunicação não-verbal / colaboração de grupo, para começar a quebrar o gelo sem pedir demasiada exposição aos participantes.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Pode ser feito não só com referência a nomes, mas também à cor dos olhos e a outros tipos de características.

CHI È IL LEADER?

GRUPO-ALVO

Qualunque gruppo target

TAMANHO

Meno di 20 partecipanti

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Migliorare le capacità di comunicazione: ascolto attivo e assertività
Promuovere il pensiero creativo e critico, l'attenzione e la concentrazione.
Promuovere la Collaborazione, cooperazione, e il teamwork

TEMPO

10 minutl

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Ampio spazio

INSTRUÇÕES

Scegliete una persona x e lasciate la stanza.
Scegliete una seconda persona che guidi gli altri giocatori seduti in cerchio.
Il leader inizia un movimento semplice che tutti gli altri seguono (ad esempio, sbattere le mani contro le ginocchia) e poi cambia i movimenti periodicamente.
Prima che quella persona ritorni, i giocatori devono evitare di fissare il leader e di rivelare la sua identità.
La persona x torna nel cerchio e ha tre possibilità di indovinare il nome del leader.
Se indovina, il leader diventa "la nuova persona x".
Se non indovina, svolge quel ruolo per un altro giro.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Cosa ti è piaciuto di più dell'essere il leader?
Quanto è stato impegnativo essere parte del gruppo e non dare l'impressione di essere il leader?
Quanto è stato impegnativo essere "la persona x"?
Quanto è importante la cooperazione nel grupp

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Fa' attenzione al gruppo. Non concentrarti sull'essere leader, ma sull'essere guidato.
Si può fare in cerchio stando seduti, nel caso in cui i partecipanti abbiano difficoltà a muoversi.

SOM E AÇÃO

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
Reforçar a autonomia e a autoeficácia

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Num círculo, a primeira pessoa faz qualquer tipo de som e ação simultâneos.
Depois disto, todos os outros tentam copiar o som e o movimento o mais exatamente possível, ao mesmo tempo.
A pessoa seguinte faz um novo som e ação, que todos copiam. O melhor é tentar criar o som e a ação no impulso do momento, em vez de o planear previamente.
O jogo deve avançar muito rapidamente. Encoraje o grupo a explorar diferentes formas de movimento, incluindo diferentes alturas.
Dizer aos participantes para serem espontâneos, sem pensar demasiado no movimento e no som.
O grupo deve ser informado de que quando imitam som e movimento, devem ser precisos, ou seja, devem tentar imitar o melhor possível o que viram a outra pessoa fazer.
Fazer no grupo o número de vezes que for necessário.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Se o grupo for demasiado grande, pode dividir-se em dois. Ter o grupo dividido em 2 pode ser mais eficaz e tornar a atividade mais interessante para todos.
Esta atividade pode ligar-se a outras. Por exemplo, com "Nomes Malucos" ou mesmo evoluindo para a atividade "Máquinas" utilizando os sons e ações criadas para fazer uma máquina abstrata no centro do círculo, com cada um encontrando uma maneira de acrescentar no seu próprio som repetitivo e ação aos outros. No final, é possível decidir que tipo de máquina era.

VARIAÇÕES

Variação 1
Pedir aos participantes para circularem no espaço e fazerem o seu movimento quando encontrarem outra pessoa, exercitando também a sua memória.
Variação 2
A primeira pessoa faz o seu som e ação ao seu vizinho, que o copia, vira-se para a pessoa seguinte e faz um som e ação completamente diferentes. Isto continua em torno do grupo.
Variação 3
Cada participante faz um movimento ligado ao som.
O seguinte copia e acrescenta e assim por diante.
Todos repetem a grande "frase".
1 – TODOS
1+2 – TODOS
1+2+3 – TODOS
Variação 4
Também se pode pedir aos participantes que repitam o movimento de outra pessoa, mas como se estivessem envoltos em lama, depois como se estivessem congelados, como se estivessem na Jamaica...
Depois pode pedir-lhes que façam o mesmo, isto é, saudando o outro, mas revelando diferentes estados emocionais (feliz, triste, cómico, dramaticamente, como se a outra pessoa fosse a Rainha de Inglaterra, como se estivesse com pressa para fazer xixi, etc.)
Após algum tempo a fazer o exercício, pede-se novamente a cada pessoa, num círculo, que se apresente com um movimento, mas cada pessoa deve imitar esse movimento com precisão e emoção.

APRESENTAÇÃO COM RITMO

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
Reforçar a autonomia

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo para permitir aos participantes formar um círculo

INSTRUÇÕES

Num círculo, o facilitador propõe um movimento que contém ritmo.
Por exemplo, dar dois passos ou mover a cadeira de rodas para a frente em dois passos marcando "um e dois" e depois voltar com dois passos para trás ou com a cadeira de rodas para o ponto de partida. Outra possibilidade é levar uma mão ao peito e fazer duas pequenas pancadas e depois bater duas vezes.
Uma vez que o grupo tenha incorporado este ritmo, na sequência de movimentos, é proposto acrescentar o nome de cada pessoa. A condição é que qualquer que seja o nome, este deve estar dentro do tempo que o próprio ritmo marca.
Para completar a ronda, o grupo será convidado a repetir o seu nome quando alguém o disser, e depois passá-lo a outro membro do grupo, até que passe por todas as pessoas do círculo.
Cada participante deve pensar em como o seu nome se encaixa nas duas batidas propostas pelo ritmo construído em conjunto.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O Facilitador explica de forma mais clara o exercício. Um exemplo de como esta apresentação poderia ser realizada em movimento:
Damos dois passos em frente do círculo e depois, enquanto voltamos ao ponto de partida com dois passos para trás ou com a cadeira, dizemos o nosso nome de tal forma que o ritmo coincida com o ritmo dos passos: "Leo-nor". Depois repetem-se os dois passos em frente e, no momento de dar os passos para trás, o grupo inteiro repete "Leo-nor". A dinâmica continua até que todos os nomes das pessoas do círculo tenham sido passados. ("Lu-cas", "Vic-tor", "Tel-ma").
Se o grupo mostrar dificuldade em ligar o ritmo com um nome, talvez se possa sugerir uma pequena adaptação: o grupo mantém o ritmo, mas a pessoa só diz o nome, quando for a sua vez.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Pode-se começar com o ritmo corporal, mas depois passar à ação dentro do tempo, com os participantes a copiar os movimentos propostos.
Podem escolher novos movimentos para o seu nome a partir do que viram, e o jogo conduzirá a rondas evolutivas.

CAMINHAR PELO ESPAÇO

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
Reforçar a autonomia, a autoeficácia e o autoconhecimento

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo para permitir aos participantes andar

INSTRUÇÕES

Primeiro, pede-se aos participantes que encontrem um lugar para ficarem parados. Depois perguntam-se-lhes ou define-se um sinal (por exemplo, batam palmas) para que comecem a mover-se pelo espaço, em qualquer direção, variando ao longo do caminho, tentando encher a sala, movendo-se para áreas vazias, prestando atenção para não andar em círculos e não chocar com os outros.
O movimento pode assumir características diferentes de acordo com a orientação do facilitador, mudando o ritmo (andar, correr, câmara lenta, congelar), direção (andar para trás, correr, câmara lenta, para a frente ou lado a lado), níveis (andar em pé, com os joelhos dobrados, rastejar, rolar no chão), distância entre os participantes (muito próximos em pares, pequenos grupos, como um grupo inteiro, muito afastados...), e assumindo variações expressivas.
Pode solicitar-lhes que congelem e fiquem parados de novo, no meio.
Siga as normas estabelecidas para o exercício, tais como:
• olhar conscientemente para o espaço e a sala como uma placa, uma plataforma, ou uma jangada (para criar ambientes e realidades específicas), tentando assegurar que a distribuição de todas as pessoas seja equilibrada dentro do espaço disponível para o movimento. Isto significa que, enquanto se movem, devem ter em mente a si próprios e a disposição do resto do grupo, tentando construir um equilíbrio.
• incluindo todos os parceiros no campo da visão / evitar o contacto visual / estabelecer contacto visual com cada pessoa por quem passa.
• de vez em quando, apertar a mão a alguém e seguir em frente.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Houve alguma técnica que vos tenha sido mais difícil de executar? Porquê?
Acham que através de uma comunicação não verbal podemos aproximar-nos das outras pessoas e compreendê-las melhor? Porquê?
Acreditam que o movimento nos ajuda a expressar ou a gerir emoções que normalmente achamos difíceis de expressar ou gerir na nossa vida quotidiana? Porquê?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício, em todas as suas variações, pode ser utilizado para ajudar os participantes a ganhar consciência sobre a forma como se movem, o que muda no seu corpo em determinadas circunstâncias, respondendo a diferentes emoções e sentimentos, como os outros se movem...
Não se limite à lista e mude a dinâmica em função do seu grupo.

VARIAÇÕES

Variação de estado
Cumprimentar o colega mais próximo:
-de uma forma familiar, de uma forma respeitosa, discreta, cómica...
Podem ser realizadas uma série de ações em que partes específicas do corpo estão envolvidas para transmitir certos sentimentos ou emoções como timidez, insegurança e constrangimento (o tronco pode ser curvado, os ombros colocados à frente, o peito para dentro...)
Continuem a movimentar-se pelo espaço de mostrando:
- impaciência e irritação.
- dúvida ou não se atrever a levar a cabo uma ação.
- confiança, bem-estar, altivez, orgulho.
- desejo de ser apreciado.
- desconfiança e medo (ser perseguido).
- raiva, falta de comunicação e de forma defensiva.
Variação de situação
Encenem algumas ações como se estivessem:
- dentro de lama, movendo-se através da neve espessa, sobre gelo, debaixo de água, sobre areia quente, através de uma galeria de arte, como se caminhassem sobre brasas ou a vossa cadeira de rodas estivesse em chamas ...
- um gigante, um robô, um velho, uma estátua...
- montados num cavalo, trancados numa caixa, vendo-se refletidos no espelho de uma montra...
- perdendo o autocarro, antes de uma entrevista de emprego, a precisar de avisar os seus vizinhos sobre um incêndio, sem eletricidade na casa...
Evolução:
O facilitador pode também dirigir situações concretas e imaginárias para serem representadas através da linguagem corporal:
- Diga aos participantes para imaginarem que são um animal a passear pelo espaço. Depois de o fazerem, uma segunda instrução é para repararem também nos outros animais. Depois podem interagir uns com os outros enquanto interpretam o seu animal.
Peça-lhes para manterem o equilíbrio do espaço (preencher os espaços vazios), como se estivessem parados num prato, tendo em conta que animais diferentes têm pesos diferentes. No entanto, também terão medo de (o vosso "inimigo") ou serão atraídos por (os vossos "amigos") outros animais. Para isso, é necessário que haja compromissos, uma vez que o animal que mais se gosta e o que mais se teme pode estar junto no espaço.
- Estamos a mover-nos, e encontramos um balão deitado no chão, pegamos nele e começamos a insuflá-lo, ele fica cada vez maior até escapar e esvaziar, pegamos nele e insuflamo-lo de novo, ele fica cada vez maior e quando é suficientemente grande, amarramo-lo. De repente, este balão começa a subir, e nós tentamos não o deixar escapar. Mais adiante, o balão desce até ao chão, e temos de tentar não o deixar escapar. Depois, o balão vai para a esquerda e para a direita e acaba mesmo por ir em direção a todas aquelas pessoas ou coisas que têm a cor verde. Tentamos sempre impedi-lo de se mover, mas é impossível até que, de repente, outra pessoa apareça e o pegue.
- Imaginamos que somos uma semente de árvore que é plantada no solo e que, pouco a pouco, crescemos levantando o tronco, esticando os braços, as mãos, os dedos ou todas as partes que cada um sente naquele momento presente. Com o passar do tempo, a árvore envelhece e regressa lentamente à posição inicial, até cairmos no chão ou na cadeira.

IR ATÉ TI

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Menos que 20 participantes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo corporal e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - imaginação e criatividade
Reforçar o autoconhecimento

TEMPO

1 hora

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo
Música
Vara de madeira

INSTRUÇÕES

Parte 1
Os participantes devem começar por andar pelo espaço tendo-se a si em mente e também o grupo. Pode utilizar algumas das regras dadas como exemplos no exercício "Caminhar pelo Espaço".
À medida que continuam a caminhar, o facilitador deve dar as seguintes indicações:
• Observe os limites e as áreas mais afastadas da sala (teto, cantos) / o centro da sala. Todos devem escolher um lugar, olhar para ele e caminhar na sua direção. Ao chegarem ao ponto, devem escolher outro ponto e repetir a tarefa até receberem instruções em contrário. Seguir as indicações e levar o corpo até lá diretamente [a evolução pode estar a ir pelo caminho mais longo].
•Quando os participantes chegam ao ponto escolhido, precisam de escolher uma articulação do corpo e explorar toda a sua amplitude de movimento. Explorar os limites do corpo e escolher outro lugar na sala [a evolução pode ser ir para lugares e explorar as partes do corpo de acordo com os pontos da sala]. Quando os participantes sentem que já exploraram o suficiente e estão prontos para continuar, devem parar o movimento, olhar para outro ponto, mover-se em direção a ele e repetir a experiência, escolhendo uma articulação diferente. Devem mobilizar o maior número de articulações do corpo possível dentro do tempo disponível. Idealmente, deveriam ter explorado o pescoço, ombros, cotovelos, pulsos, dedos, coluna vertebral, ancas, joelhos, tornozelos e dedos dos pés até ao final desta tarefa.
Parte 2
Todos os participantes devem escolher um pau e encontrar um lugar dentro da sala.
Colocam o pau entre as mãos e testam os movimentos que podem fazer sem o deixar cair. Depois devem segurar o pau entre uma mão e outra parte superior do corpo, (escolhendo das ancas à cabeça), e explorar os movimentos possíveis sem deixar cair o pau. Quando prontos, os participantes mudam para outra parte superior do corpo, mantendo a ligação com uma mão, e assim por diante. Ao sinal do facilitador, os participantes trocam para ligar a sua mão à parte inferior do corpo (das ancas aos dedos dos pés) e repetem todos os movimentos acima referidos.
Parte 3
Agora, os participantes trabalham em pares. Devem colocar o bastão entre as mãos um do outro e repetir todas as tarefas acima mencionadas. Quando o par tiver explorado o suficiente com as mãos, ligam partes iguais dos corpos um do outro (por exemplo, ambos usando a testa, ou o pé esquerdo, ...) Quando os pares se sentirem prontos, interligam diferentes partes dos seus corpos (por exemplo, testa à mão), enquanto exploram todos os movimentos possíveis. No final da tarefa, utilizam quaisquer partes do corpo, excluindo as mãos, para ligar (por exemplo, ombro à coxa).

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Conseguiu escolher um lugar antes de começar a andar?
Como foi experimentar o isolamento das articulações e encontrar movimento nelas? (É importante que a imaginação seja ativada quando exploramos o corpo de uma forma mais individual)
De que modo sentiu a inclusão de um objeto para encontrar movimento?
Como foi a comunicação do corpo com outra pessoa através de um objeto? Se difícil, o que é que o tornou assim na sua opinião? Como poderia melhorar essa comunicação para que ele funcionasse?
Ao observar os outros, o que é que vê?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

É aconselhável que o facilitador esteja sempre a fazê-lo com os participantes, para que estes tenham uma referência.
Para motivar os participantes durante a variação utilizaremos sempre paus. Não há problema se o pau cair, o objetivo é explorar os movimentos corporais e encorajar a criatividade.
É recomendável tentar usar música alta e fazer o exercício em silêncio, para estar mais concentrado enquanto se fazem os movimentos.

APOIA-ME

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Menos que 20 participantes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - imaginação e criatividade
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa

TEMPO

30 Minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Este exercício tem mais a ver com confiança que com criação.
O ponto de partida para tal pode ser deixar-se cair e ser apanhado por todos.
A sequência pode ser um participante no meio e pelo menos sete ou oito outros à sua volta. Ele/ela inicia um movimento e todos os outros devem usar o corpo para o/a ajudar a completá-lo.
Por exemplo, se levantar um pé, alguém coloca imediatamente o corpo debaixo do seu pé para que este seja apoiado. O/A protagonista estende um membro aqui, um membro ali, inclina-se desta ou daquela forma, faz o que quer que seja e o resto do grupo ajuda, usando inventivamente os seus corpos inserindo-se no espaço relevante, para o/a apoiar à medida que se levanta, rola para as suas costas, estica-se de lado, sobe ao ar, etc., .
O efeito global deve ser quase como se o/a protagonista não tivesse peso, no espaço.
A pessoa deve mover-se sempre suficientemente devagar para que os outros participantes (que devem mover-se rapidamente) tenham tempo de descobrir as suas intenções, que não devem ser ditas.
Para facilitar o discernimento destas intenções, os atores devem todos tentar estar em contacto com o corpo do protagonista e traduzir as mensagens musculares que recebem.
O mais importante é evitar manipular o ator protagonista - cabe a ele/ela decidir os seus movimentos, não a eles movimentá-lo.
Pode ter dois ou mais grupos simultâneos, e após alguns minutos pedir aos protagonistas que troquem de grupo sem parar o exercício.
O exercício termina quando o protagonista volta suavemente ao chão.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Como se sentiu o protagonista?
Sentiu o apoio do grupo?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício é um ponto de partida para pontos de vista mais abstratos e poéticos sobre a imagem. Trata-se mais de movimento e dança.
Use música para envolver.
Dividir em pequenos grupos se o grupo for demasiado grande.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Dependendo do grupo, o protagonista pode ter os olhos fechados quando tal for possível.

ESTÁTUAS

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: empatia e comunicação não-verbal
Reforçar o autoconhecimento

TEMPO

5 minutos por participante

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Nenhum

INSTRUÇÕES

O facilitador diz aos participantes que cada um terá uma oportunidade de entrar no centro do círculo, um de cada vez. No círculo, os participantes irão dizer os seus nomes e depois criar estátuas com os seus corpos para representar da melhor forma como se estão a sentir nesse momento. Não devem dizer o sentimento, mas sim ilustrar a emoção com as suas estátuas. Cada pessoa deve congelar e segurar a sua estátua durante alguns segundos antes de regressar ao círculo.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Qual foi a sensação de ser uma estátua? Foi fácil? Difícil? Alguém teve dificuldade em expressar as suas emoções sem palavras? Porquê? Porque não?
Quais são algumas das formas de exprimir as emoções sem palavras?

Não há respostas corretas ou incorretas a estas perguntas. São concebidas para que os participantes se concentrem em expressar emoções e comunicar sentimentos sem palavras. Dar feedback positivo.
Este exercício é apenas um ponto de partida. Pode ser útil como "termómetro" do grupo, para voltar à atividade após uma pausa.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Pode escolher exercícios depois deste para ajudar a construir personagens para as cenas. Os participantes desenvolverão os pensamentos, experiências, objetivos e sonhos dos seus personagens, bem como as suas características físicas.
Recomendação: ligar com a atividade "Imagem da palavra".

VARIAÇÕES

Variação 1.
O trabalho das estátuas individuais tal em pé é interessante, mas desgasta-se rapidamente. Fazer com que o grupo tente recriar o sentimento de um elemento é uma adição muito interessante ao exercício, uma vez que também dá a perspetiva externa sobre a forma de expressar um certo sentimento, promovendo a consciência corporal a partir de dois ângulos diferentes.
Assim, os participantes podem também fazer estátuas sobre como o outro se apresenta: "Como é que eu vejo o outro?" Provoca risos e bom humor e conduz a processos de perceção e diálogos como "eu sinto" e como "eles me veem".
Pode ser feito em círculo, em vez de ter participantes a irem para o centro, evitando demasiada exposição.

IMAGEM DA PALAVRA

GRUPO-ALVO

Todos os grupo-alvo

TAMANHO

Mínimo de 8 - Máximo de 20

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: empatia e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - imaginação e criatividade
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
Reforçar o autoconhecimento

TEMPO

1 hora

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo adequado ao número de participantes

INSTRUÇÕES

O facilitador pede a cinco ou mais voluntários que expressem o(s) tema(s) escolhido(s) de forma visual. Cada um trabalha sem ver o que os outros estão a fazer, de modo a não ser influenciado por eles.
Um após outro, entram no meio do espaço de jogo e utilizam apenas o seu corpo para expressar o tema que lhes foi atribuído.
Sem falar, posicionam os seus corpos numa pose imóvel, para expressarem a sua opinião ou ideia ou experiência do tema, conforme lhes toca no momento.
Tendo feito a sua imagem, não precisam de oferecer qualquer explicação ou justificação - por si só, diz tudo o que precisa de ser dito, por enquanto.
Quando todos os voluntários tiverem mostrado as suas imagens individuais, o facilitador pergunta se alguém na audiência pode sugerir uma imagem diferente das mostradas. A resposta é quase sempre afirmativa. Um a um, qualquer pessoa que queira vem ao centro e mostra a sua própria imagem do tema que está a ser tratado - qualquer que seja a imagem que lhe ocorra.
Quando todos já tenham estado no meio, o Facilitador avança para a dinamização dessas imagens.
Uma vez construído o modelo, o facilitador sugere a sua 'dinamização'. Isto deve ser feito em três fases:
Parte 1
Nesta primeira parte da dinamização, o objeto/objetivo não é mais saber o que cada indivíduo pensa, mas ver o que toda a gente pensa.
A um sinal do facilitador, todos os participantes que já estiveram no meio voltam lá e apresentam exatamente as mesmas imagens que antes, mas desta vez todos juntos e não em sucessão. O que acontece? Anteriormente, cada ator mostrava a sua própria imagem, de uma forma subjetiva, pessoal, conforme via o tema. A apresentação conjunta de todas estas visões individuais dá-nos uma visão múltipla do tema, por outras palavras, uma visão geral, uma “visão objetiva”. Nesta primeira parte da dinamização, o objetivo já não é saber o que cada indivíduo pensa, mas ver o que todos pensam. A apresentação individual de imagens deu-nos uma representação 'psicológica', agora é-nos dada uma visão 'social'; ou seja, é-nos mostrado como este tema influencia ou afeta esta comunidade em particular.
Parte 2
A um sinal do facilitador, os participantes tentam interrelacionar-se com os outros participantes em palco. Por outras palavras, já não basta simplesmente apresentar a sua visão, é preciso tentar ligá-la à de outras pessoas. Cada pessoa pode mover-se mais para dentro ou para fora, conforme quiser, desde que a sua pose se relacione de alguma forma com as poses das outras pessoas e com o objeto que os outros colocaram ou imaginaram. Se cada imagem era anteriormente válida em si mesma, agora o importante é a inter-relação de todas as imagens reunidas, o macrocosmo. Agora o que vemos não é apenas a visão social, mas uma visão organizada, orgânica, social. A imagem já não mostra múltiplos pontos de vista, mas sim uma visão única, global e abrangente.
Parte3
Acontece frequentemente que os participantes mostram apenas os "efeitos" e não as "causas", o resultado da violência, mas não a sua origem. Quando na segunda dinamização eles querem compor um "todo", o macrocosmo social, as imagens que geralmente emergem são primeiro a ausência de solidariedade ou unidade entre as vítimas, e depois a ausência de "agentes de violência". Cada um tende a achar preferível desempenhar o seu próprio papel do que o do seu inimigo. Em tais casos, é

uma boa ideia utilizar o terceiro método de dinamização do modelo. O facilitador diz ao grupo que ao seu sinal todas as imagens de "vítimas" (objetos) devem se transformar em opressores (sujeitos).

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício pode ser uma boa maneira de as pessoas mudarem as esculturas que fazem.
Por vezes podem sair e mudar o que pensam que deve ser mudado.
Se for dada mais ênfase às posições que os participantes fazem de pé, a segunda dinamização pode ser um desenvolvimento muito positivo para o exercício.
Várias rondas deste jogo podem ser "demasiado", por isso, talvez se consiga manter apenas algumas destas questões.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Dependendo do momento em que é feito, também pode ser facilitado num círculo, com o facilitador no meio e todos os participantes virados para fora, preparando as suas estátuas, e virados para dentro quando o facilitador contar até 5, por exemplo.
Evita a exposição individual das estátuas.
O facilitador pode recorrer a uma, ou várias, ou mesmo todas as estátuas, para mostrar o que estão a fazer num momento diferente, com outros participantes a prestarem atenção, mas nunca apenas com uma no centro.

MÁQUINAS

GRUPO-ALVO

Todos os grupos-alvo

TAMANHO

Mínimo de 8

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: empatia e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Antes de iniciar o jogo, pergunte ao grupo: "O que é uma máquina?", "Que características tem?", "Como é?".
O grupo responderá a estas questões e procederá à construção das suas próprias máquinas.
Para criar esta máquina em conjunto, utilizarão os seus corpos, vozes e imaginação, recorrendo às contribuições de cada um, tendo em conta que o exercício é sobre o papel de cada um nos detalhes da construção de uma máquina, e que cada pessoa do grupo é uma pequena parte em movimento de uma construção maior.
Cada pessoa fará um movimento que acabará por reproduzir repetidamente.
Criar uma máquina em pequenas apresentações. Pode também ser um elemento vivo e o movimento pode acabar por se somar a um único grande movimento, em vez de partes separadas.
Pode dividir o grupo maior em pequenos (com 5-8 pessoas) e enviá-los para fora da sala para preparar a sua própria máquina, que mais tarde partilharão com os outros, ou, num círculo, pedir a um primeiro voluntário que assuma uma posição central e inicie a criação, ao qual se podem juntar tantos participantes quantos achar conveniente.
Seja como for, uma pessoa propõe um movimento rítmico e constante, a que se juntará um segundo elemento com um novo movimento, um terceiro, e assim por diante, dando sempre continuidade ao anterior.
Para um pouco mais de diversão, pode pedir a cada parte da máquina que faça um som em conjunto com o seu movimento.
Quando todos os membros do grupo participarem, poderá também pedir-lhes que congelem por um momento, e observem os seus companheiros de equipa, primeiro enquanto estão congelados e depois também durante a ação.
Peça a cada equipa que passe pelas suas moções pelo menos 4 ou 5 vezes para obter o efeito total da máquina.
Estas máquinas podem ser feitas a partir de som e movimento aleatórios, ou também podem ser feitas a partir de um conceito. A diferença é que, antes de a primeira pessoa sair, dizemos: "Vamos fazer a máquina de amor" e, a partir daí, todos os participantes trabalham com este conceito quando criam o seu som e movimento.
Seja como for, para que o exercício tenha uma consequência criativa, a função da máquina precisa de ser clarificada (mesmo que não esteja definida no início). Quanto mais inventiva, quanto mais louca e criativa for a máquina, melhor.
Deixe a máquina abrandar, acelerar, avariar, recomeçar, etc.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Como é que a sua trupe gerou ideias para a sua máquina?
Todos se sentiram incluídos na criação da máquina?
Como se sentiram ao levantarem-se e " atuarem" em frente do grande grupo?
Como se sentiram depois de terem terminado a vossa apresentação?
Foi divertido? O que é que o tornou divertido para vocês?
Evoluir para temas como a importância da comunicação não verbal, a repetição do som e a ação em relação aos outros.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Esta atividade é útil para levar o grupo a colaborar, concentrando-se mais no movimento/fisicalidade do que nas palavras.
É importante que se comece de forma muito aberta, mas quanto mais criativa mais específica é a função de cada elemento na máquina.
É importante como o som surge para que as máquinas sejam criativas e específicas.
O facilitador pode guiar durante todo o exercício com indicações tais como: tornar a máquina maior, movimentos mais amplos, adicionar mais som...
Não é obrigatório que as respostas às perguntas iniciais sejam dadas antes de se começar a construir a máquina.
Pode ser interessante não orientar a função das máquinas, mas sim perguntar no final qual foi a máquina. Desta forma, é possível obter algum feedback sobre o que cada pessoa compreendeu.
Por vezes, os grupos preferem que o facilitador dê um tema para criar uma máquina, especialmente quando se trabalha com pessoas que nunca fizeram o exercício antes.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Se possível, ligar 2 máquinas entre si. Pode ser interessante se estiverem ligadas criando uma nova função.
Variação 2
Quando se faz a máquina normalmente não há som. Quando o grupo faz a máquina, o facilitador pode tocar no ombro de um dos participantes para dar voz e som aos seus pensamentos. Desta forma, o grupo pode começar a criar um diálogo para uma atuação e iniciar o processo de construção cénica.

ESPELHO HUMANO

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Incentivar o controlo e a consciência corporal
-Melhorar as competências de comunicação: empatia e comunicação não-verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa

TEMPO

15 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Pedir que os participantes se coloquem em pares.
Depois um dos dois realiza movimentos corporais e o outro segue com os mesmos movimentos como se fosse a sua sombra ou espelho, procurando interligar-se. Passado um tempo, trocam de papéis.
Isto pode ser feito num grupo de mais de duas pessoas.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Como se sentiram ao realizar a atividade?
A linguagem corporal é importante para vocês?
Foi-lhes difícil levar a cabo a atividade? Porquê?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício muda o foco de "eu" e "o que não posso fazer" para o que o outro está a fazer e para as novas possibilidades criadas pelo facto de um estar a seguir o movimento do outro ou a criar um movimento para o outro seguir.
É importante que comecem relativamente perto e que aumentem a distância um do outro.
Este exercício pode ligar-se ao “Caminhar pelo espaço”.
Poderá ser necessário um apoio próximo e personalizado, quando se trabalha com grupos menos autónomos, para que as dificuldades encontradas não sejam desculpas para parar e não fazer nada.
O exercício pode evoluir para uma dança.

SEQUÊNCIA DE MODELAGEM

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Menos que 20 participantes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - atenção, concentração, imaginação e criatividade

TEMPO

30-45 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Parte 1.
O escultor toca no modelo
Os participantes organizam-se em duas linhas viradas uma para a outra. Uma das linhas é constituída por escultores, e a outra por estátuas. No início do exercício, cada escultor começa a usar as suas mãos para modelar a estátua que tem em mente. Para o efeito, ele/ela toca no corpo da "estátua", a fim de alcançar os efeitos, ele/ela está a esforçar-se, até ao mais pequeno detalhe. Os escultores não podem usar linguagem "espelho", não podem usar o seu próprio corpo para mostrar a imagem ou expressão que querem ver reproduzida; aqui nem a mimese/imitação nem a reprodução entram na equação, isto já não é um diálogo, isto é modelação. Consequentemente, é necessário tocar, moldar; cada ação por parte do escultor provoca uma reação correspondente, cada causa produz um efeito diferente.
No diálogo "espelho", ambos os parceiros estão sempre sincronizados, realizando a mesma ação. No diálogo "espelho", embora sincronizado, as ações dos parceiros são complementares.
O facilitador deixa este primeiro exercício durar o tempo necessário - dois ou três minutos, ou mesmo mais, tudo depende dos participantes, do tipo de atmosfera que foi criada - para que o escultor e a estátua se entendam, para que os gestos do escultor, vistos e sentidos, possam ser facilmente traduzidos pela estátua.
Parte 2.
O escultor não toca no modelo
Nesta segunda fase, o facilitador diz aos escultores para se afastarem das suas estátuas, mas continuando sempre a fazer os mesmos gestos que faziam antes, quando as tocavam.
As estátuas, que anteriormente "viram" e "sentiram" estes gestos, ainda os "veem", mas já não os "sentem"; mas devem continuar a responder como se os estivessem a sentir, como se os escultores ainda os estivessem a tocar.
Os escultores devem sempre fazer gestos realistas - os movimentos reais que seriam necessários para fazer a estátua efetuar os movimentos desejados, formar as expressões faciais particulares ou fazer os gestos necessários.
Se por acaso a estátua não conseguir perceber o que o escultor pretende (e apenas como último recurso), o escultor pode tocá-la para a fazer compreender o que se procura; e então a estátua deve voltar à posição em que se encontrava antes da "explicação", o escultor faz novamente o seu gesto e desta vez a estátua dá a reação desejada, agora que já compreendeu.
As estátuas são também frequentemente tentadas a cometer um erro, que é o de executar movimentos que não foram solicitados. Por exemplo, se o escultor faz um gesto de agarrar a estátua à volta da cintura ou puxá-la pelo braço, ela deve cair, e não dar um passo em frente para recuperar o seu equilíbrio. O passo em frente não foi pedido nem provocado pelas ações do escultor.
Claramente, a estátua não deve ter qualquer faculdade de movimento autónomo. Se o escultor quiser que a estátua avance sem cair, cabe-lhe a ele tomar conta do seu equilíbrio, fazendo-a primeiro avançar um pé, depois o outro, certificando-se de que o centro de gravidade nunca se afasta demasiado dos pés, para que não caia.

Todos os movimentos feitos pela estátua devem ser gerados, dirigidos pelo escultor.
Parte 3.
Os escultores espalharam-se pela sala
Se no exercício anterior os escultores e estátuas estavam alinhados de frente um para o outro, sem obstrução, agora os escultores devem espalhar-se pela sala, certificando-se de que os seus rostos não se movem para fora do campo de visão das estátuas (uma vez que as estátuas não se podem mover sozinhas).
Os escultores fazem movimentos e gestos para que as suas estátuas se movam para trás ou para a frente, para um lado ou para o outro, para cima ou para baixo.
Parte 4.
Os escultores formam juntos uma única escultura
Com uma distância tão grande quanto possível entre escultor
e estátua, os escultores tentam juntar as suas estátuas, de modo a formar uma escultura única, com várias pessoas, à qual os escultores devem dar sentido.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Como se sentiram como escultores?
Como se sentiram como esculturas?
Qual foi a parte mais difícil?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

É importante que os papéis mudem. O escultor ou escultura devem ser pessoas diferentes em momentos diferentes. Pode misturar este exercício com o das estátuas, onde um grupo é as estátuas e outro os escultores.
Grande potencial na promoção da colaboração e da consciência sobre o efeito das ações de um sobre os outros e quanto controlo se tem sobre o efeito que as ações dos outros têm sobre nós. No entanto, seria importante promover uma interação mais próxima entre os participantes antes de se entrar neste exercício. Primeiramente, construir a confiança no grupo.
Durante este exercício, os escultores caem frequentemente nas três armadilhas elementares: o primeiro erro é deixar-se levar quase irresistivelmente mais perto das estátuas; o segundo é cair na tentação de fazer sinais simbólicos da variedade "Venha um pouco por aqui" ou "Não é isso"; e o terceiro erro, o pior de todos, é falar. Esta última deve ser combatida a todo o custo, pois ao introduzir a violência da linguagem verbal, rompe-se abruptamente a comunicação visual.
A sequela não tem de ser apresentada de uma forma tão quebrada. Na verdade, cada fase aqui apresentada pode ter e ser algo diferente.
É importante que os papéis mudem. O escultor ou a escultura devem ser pessoas diferentes em momentos diferentes. Pode misturar com a atividade “Estátuas”, onde um grupo é as estátuas e outro os construtores.
Se a mobilidade dos participantes não for boa, pode usar a modelagem das expressões faciais.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Escultura com quatro ou cinco pessoas
Este novo escultor começa a trabalhar, como se estivesse a pensar: "Isto é o que tu estavas a pensar, mas olha agora para a minha resposta" e altera o trabalho do escultor anterior, moldando os corpos de seus colegas numa estátua múltipla representando o que pretende.
Até agora, a sequência tem sido sem interrupções, cada exercício no seguimento do último, sendo a transição tão importante como o próprio exercício. Aqui, a continuidade é quebrada.
Os participantes dividem-se em quatro ou cinco grupos. Um escultor e várias estátuas. Cada escultor modela os corpos dos seus colegas numa imagem significativa - como se estivesse a dizer: "Isto é o que estou a pensar".
Quando termina de visualizar o seu pensamento, reificando-o (transforma algo abstrato em algo concreto), toma o lugar de um dos seus companheiros na escultura, que por sua vez se torna um escultor.
Este novo escultor começa a trabalhar, como se estivesse a pensar: "É nisso que estavas a pensar, mas olha agora um pouco para a minha interpretação" e altera o trabalho do escultor anterior, moldando os corpos dos seus colegas numa estátua múltipla representando o que quer.
Tudo isto é feito sem que o escultor toque nas suas estátuas; os movimentos são feitos à distância, são “vistos”, mas não "sentidos", são traduzidos pela sensibilidade de cada estátua, que age como se realmente tivesse sido tocada. E assim por diante, até que todos tenham dado a sua opinião "visual".

QUEM SOU EU?

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Menos que 20 participantes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Melhorar as competências de comunicação: empatia, escuta ativa e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico – atenção e concentração
Reforçar o autoconhecimento e a autoconfiança

TEMPO

20 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Papel flipchart, Marcadores coloridos, Fita crepe

INSTRUÇÕES

Dar a cada participante um pedaço de papel e um marcador.
Oferecer estas instruções para a criação de cartazes pessoais:
1. No meio da página, escreva o seu nome.
2. Em torno do seu nome, escreva cinco palavras de ação descrevendo a sua personalidade e estilo, tais como rir, sorrir ou servir.
3. No canto superior esquerdo, escreva o nome de um dos seus livros ou filmes favoritos.
4. No canto superior direito, escreva o nome de alguém que admire.
5. Na parte inferior esquerda, escreva uma coisa que mais goste de fazer (nada eletrónico).
6. Em baixo à direita, desenhe uma imagem simples que represente o tipo de trabalho que poderá querer fazer quando crescer (figuras simples servem).
7. Abaixo do seu nome, escreva uma forma na qual os outros do grupo o apoiem.
Pedir aos jogadores para formar pares com alguém que não conheçam bem e ler silenciosamente as notas um do outro.
A seguir, faça com que os jogadores circulem e se juntem e encontrem outro parceiro para a partilha silenciosa.
Depois de todos terem tido a oportunidade de ler a maioria das notas dos outros jogadores, reunir o grupo num círculo para partilhar descobertas únicas e fazer quaisquer perguntas esclarecedoras que lhes venham à mente.
Colar cartazes pessoais na parede como um lembrete visual aos jogadores da sua equipa de apoio de pares.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Qual foi a vossa parte preferida da atividade?
Qual foi a parte mais difícil para vocês?
Porque é importante que os membros da equipa partilhem informações sobre si próprios com o grupo? De que forma é fácil ou difícil para vocês?
Como podem utilizar alguma da informação que aprenderam hoje?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício é útil para promover a reflexão sobre a própria identidade em relação a determinados limites e partilhá-la de uma forma não tão expositiva, por vezes levando-os a falar de coisas que são importantes/ auto-definidas para eles.
Contudo, pode ser um desafio para grupos sem uma língua falada/escrita comum ou grupos que não saibam ler ou escrever.
Se o grupo não se sentir confortável, podem partilhar aos pares e depois com o grupo grande apenas partilhar as partes com as quais se sentem confortáveis.
É realmente importante adaptar as perguntas ao grupo. Por exemplo, pode adaptar a última pergunta (talvez o que quer fazer no futuro / o que gostaria de ser / uma capacidade que gostaria de possuir).
Este exercício pode ser utilizado em diferentes fases do processo.
Crie um espaço para mais discussão e "descobri que..." momento para fechar ou ir mais longe com o exercício.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Os participantes trocam papéis e criam histórias com os mapas que cada um criou. Inventam histórias sobre outros olhando e relacionando os mapas de referência criados. Podem criar imagens uns dos outros!

Variação 2.
Ao contrário da versão original, não pode utilizar palavras escritas para este exercício, se os seus participantes não souberem escrever ou ler. Portanto, pode fazer este exercício com imagens físicas de cada resposta.

HISTÓRIA EM GRUPO

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Menos que 20 participantes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, comunicação verbal e não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, imaginação e criatividade
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
Reforçar a autonomia

TEMPO

+/- 10 minutos por história

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Nenhum

INSTRUÇÕES

Deixar os participantes circularem, concentrando-se em si próprios e nos seus próprios passos.
Gradualmente, tornam-se mais conscientes uns dos outros.
Quando o grupo está concentrado, começar a contar uma história.
O grupo precisa de reagir às suas palavras e interpretar essa história.
Liderando as pessoas através de uma história, elas devem comportar-se como um grupo (exemplo: história de uma ilha de aventura).
Na sua história, inclua coisas a que os participantes podem reagir fisicamente, por exemplo: a areia debaixo dos seus pés aquece, ou começa a chover, pelo que deve correr para se abrigar, etc.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Quais são os vossos momentos e emoções "AHHH" relativamente à forma de se relacionarem com uma história que outra pessoa está a contar
Como sentiram a coesão do grupo?
Como se adaptaram aos movimentos dos outros?
Qual é a vossa conclusão sobre este grupo/ sobre vocês como um grupo?

O facilitador pode salientar, no final do debriefing, que a partir deste exercício, os participantes podem desenvolver o seu foco e a sua capacidade de atenção concentrada. Estas capacidades não são um atributo das nossas personalidades, mas cada pessoa pode desenvolvê-las, concentrando-se mais, na vida diária, nas histórias que os outros contam, utilizando a posição de observador e a escuta ativa

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O exercício é muito forte para aquecer a imaginação. Fornecer um guia para a história. Deve haver fortes indicações de um ponto de vista físico e, mais tarde, que conduzam à emoção.
Com alguns grupos, pode ser muito importante que o facilitador aja constantemente como participante.

VARIAÇÕES

Possíveis Variações
Fazer o mesmo, mas deixar que todos se movam em câmara lenta;
Em pares: uma pessoa conta a história, enquanto a outra a atua;
A caixa: o grupo encontra uma "caixa muito importante", nunca tinham visto tal coisa antes; como reagem? É atraente, assustadora, misteriosa ou bonita?
Um participante de cada vez é o anunciador e inventor da história, continuando onde o outro para. Chegar ao ponto em que são os próprios participantes que propõem a história, seria o ideal.

CRIAR UMA PERSONAGEM

GRUPO-ALVO

Mais adequado para grupos de participantes que falem a mesma língua e não tenham deficiências mentais

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Incentivar o controlo e a consciência corporal
Melhorar as competências de comunicação: empatia, escuta ativa e comunicação não-verbal
Promover o pensamento criativo e crítico - imaginação e criatividade
Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo
Papel flipchart ou quadro branco
Folhas e marcadores
Adereços

INSTRUÇÕES

Explicar aos participantes que todos irão criar uma nova personagem, que poderá existir nos dias de hoje e neste país ou que poderá " escapar " à normalidade e à figura humana.
Deverão inventar um nome, local de nascimento, idade, profissão, e pensar em três adjetivos que os possam descrever (por exemplo, assustador, prático e inseguro).
A preparação para este exercício pode ser antes da sessão em que pretende desenvolvê-lo plenamente, uma vez que pode beneficiar de mais reflexão e permitir-lhe pedir-lhes que encontrem um traje adequado para as suas personagens (invadindo o guarda-roupa dos seus amigos e família, por exemplo) e cheguem à sessão já com traje e personagem.
Ficar em círculo e apresentar todos os personagens uns aos outros.
Pedir aos participantes para caminharem o mais neutralmente possível no espaço (se tiverem escolhido um traje, pode já influenciar a forma como o seu personagem se move).
Depois, começando com os pés e trabalhando até à cabeça, conduzir uma exploração de como o seu carácter se poderia mover, considerando, por exemplo:
-A distância entre os seus pés.
-O comprimento da sua passada.
-Os seus pés são paralelos ou virados para dentro ou para fora.
-Andam com o peso à frente ou atrás dos pés?
-Com que parte do seu corpo conduzem? Cabeça, estômago, peito?
-Dão a impressão de serem empurrados/puxados de trás ou de frente?
-Rodam as ancas.
-Parecem desafiar a gravidade ou se são presas da mesma.
-Assemelham-se a um determinado animal.
Após alguns minutos, pedir aos participantes para exagerar a forma como as suas personagens se movem e depois fazê-los regressar ao passeio neutro das suas personagens.
Agora, peça aos participantes para alternarem entre o seu próprio caminhar e o dos seus personagens. Observe o que é diferente e o que é semelhante. Faça-os explorar e experimentar todas as opções, mas especialmente a sensação de mudar a forma habitual de moverem o seu corpo. Leve-os a explorar e depois a decidir sobre a forma particular como a sua personagem se move.
Instigue-os a serem ousados e definidos com as suas "fisicalizações". Estas podem sempre ser atenuadas mais tarde, mas é importante sentir uma transformação física.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

O que repararam nos corpos dos vossos personagens durante o exercício?
-Como evoluíram?
-O que era diferente na forma como as vossas personagens andavam, e porque é que fizeram as vossas personagens andar dessa forma?
-Como é que a fisicalidade de uma personagem informa uma audiência sobre o seu estado emocional, ocupação ou estatuto?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício pode ser uma maneira forte de retratar diferenças e conexões em relação a assuntos geralmente tabu.
É um bom exercício, mas num decurso de uma sequência (flow), incluindo uma sequela do personagem após o exercício. Quando o facilitador segue um flow, precisa de dar uma continuação entre a conclusão de um exercício e a introdução de outro. Precisamos de cuidar das pessoas, ligar um exercício com o anterior.

Os adereços podem ajudar, e ajudar os participantes a desfrutar mais da atividade.

Explique que os atores podem sempre voltar ao modo como se sentiram quando andavam na personagem para se reconectarem com essa personagem.

Peça aos participantes que observem estas improvisações para discutirem as diferentes personagens que viram.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Também pode perguntar aos participantes que outras informações eles acham que devem ser incluídas para ter um historial completo. Pode escrever as suas observações (num flip chart) e/ou dar-lhes exemplos que os possam levar a pensar em informações de base adicionais, tais como:
-Contexto religioso, educação, tradições
- Estrutura familiar (pais, avós, tutores, irmãos)
- Etnicidade e cultura
- Objetivos pessoais e profissionais
- Sonhos
- Relacionamentos com amigos, namorados ou namoradas
- Educação, sucesso na escola, objetivos educativos
- História de abuso (físico, mental, emocional)
- Orientação sexual e/ou história
- Hobbies favoritos, cores favoritas, hábitos, excentricidades, interesses, gosto pela música e cinema
- Poema favorito, livro, animal, lugar no mundo...

Pode pedir-lhes que escrevam as características criadas para os seus próprios personagens e algumas linhas/afirmações ligadas a cada um dos detalhes (ou adicionar algumas ao seu flip chart de antemão, criando perguntas e colocando o assunto de uma forma enigmática).
Variação 2
É possível escolher ter o exercício ao contrário, começando com o movimento e depois com a sua intelectualização. Nesse caso, não haverá reflexão prévia (nem trajes, a menos que opte por usá-los como inspiração) mas, em vez disso, confiará no movimento corporal para lhe dar dicas e criar a partir daí.
O enfoque seria no modo como os participantes se sentem, alargando esta consciência ao corpo.
À medida que evoluem, poderá perguntar-lhes como comem, dormem, os ruídos que fazem, etc., de acordo com o movimento
O tempo para escrever a informação seria após o caminhar pelo espaço, e depois haveria a oportunidade de reorganizar e mudar o que foi encontrado pela primeira vez.
Variação 3.
Utilizar estes personagens em simples improvisações.
Podem ser reunidos em pequenos grupos e encontrar um lugar comum. Deixar que se encontrem e usem a sua criatividade para desenvolver uma ficção que os leve a alcançar um lugar comum.
Variação 4.
Criar uma situação simples que poderia ser "esperar no consultório do médico" ou "chegar ao cinema e encontrar um lugar". Estas são boas situações porque são frequentemente silenciosas e envolvem interações fáceis com outras personagens.
Proporcionam uma forma de olhar para a criação de um texto físico.
Criar um espaço simples com cadeiras e talvez simples adereços e obter um grupo para improvisar a situação.

3 PALAVRAS

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade, comunicação verbal e não-verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autonomia e a autoeficácia

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Os jogadores dividem-se em pares.
O facilitador invoca três palavras ou frases que não se relacionam (por exemplo, árvore, arroz, e livros escolares).
O jogador A deve contar ao jogador B uma história usando as três palavras.
Todos os pares fazem este exercício ao mesmo tempo e dentro de um período de tempo limitado.
Após a primeira ronda, o facilitador lança mais três palavras, e é a vez do Jogador B de contar uma história, e assim por diante.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Fomentar um ambiente de liberdade e diversão nas suas sessões de formação, especialmente quando jogam jogos de teatro. Por várias razões, alguns destes jogos são inicialmente intimidantes para os participantes.
O nível (ou mesmo a existência) de intimidação variará consoante o indivíduo e por jogo ou exercício e poderá surpreender os participantes, mesmo depois de jogarem o jogo durante algum tempo. Se for estabelecido que no workshop ou treino, é impossível "fazer mal" o medo dos participantes é muito mais controlável e pode ser instrutivo.
É possível colocar palavras diferentes em papéis.
Comece com palavras divertidas, e depois passe a uma forma mais conceptual.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Numa fase mais avançada do trabalho, o exercício pode ser feito com os outros participantes a assistir. Neste caso, as palavras podem ser entregues aos jogadores, retiradas de um saco (escritas em papel) e/ou propostas por outros participantes.

INTÉRPRETES

GRUPO-ALVO

Mais adequado para grupos de participantes que falem a mesma língua e não tenham deficiências mentais

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade, comunicação verbal e não-verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autoeficácia

TEMPO

Depende do número de participantes que participam no exercício.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Nenhum

INSTRUÇÕES

Um participante desempenha o papel do entrevistado, ao qual os outros colegas ou um colega escolhido, farão perguntas.
O entrevistado falará numa língua inventada, utilizando o som que lhe apetecer para responder às perguntas feitas. Deve ter em mente que a sua expressão é muito importante, e que, seja qual for a forma que utilize para se expressar, está a contar uma história que deve fazer sentido para a personagem.
Haverá outro elemento, o intérprete. O intérprete é a única pessoa que compreende a língua que o entrevistado está a falar e traduzirá as respostas do entrevistado para a audiência. Poderá também ser o entrevistador.
Várias situações podem ser apresentadas como contexto (uma conferência de imprensa de um ator estrangeiro, um estrangeiro acabado de desembarcar é entrevistado...) ou pode simplesmente deixar ao critério dos participantes a decisão sobre o assunto.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O exercício é tanto mais interessante quanto mais os participantes realmente se envolvem nos papéis que estão a representar e expressam emoções enquanto falam.
No final, pode tentar envolver todos na conversa, porque todos já aprenderam a nova língua.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Dois intervenientes trabalham como "atores" num filme estrangeiro enquanto dois intervenientes atuam como "dobradores". Os atores atuam numa cena e os dobradores falam por eles.
Variação 2.
Este exercício pode ser utilizado como um exercício final de um workshop da seguinte forma:
- O facilitador divide os participantes em pares;
- A instrução relativa à entrevista permanece a mesma, os participantes precisam de encontrar a sua própria língua;
- O tema da entrevista será "Como foi este workshop para si? Como é que se sentiu? Qual é a sua conclusão pessoal?";
- Cada par irá para a frente do grupo e fará a entrevista de feedback. Os outros participantes tentarão adivinhar sobre o que falaram;
- A dupla que fez a entrevista dirá, na sua língua materna, se o grupo adivinhou ou não e dará o feedback final.

CONTAR UMA MENTIRA

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade, comunicação verbal e não-verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autonomia e a autoeficácia

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Os participantes são convidados a criar uma história que não é real e a manter a mentira.
Pede-se a dois participantes que subam ao "palco" ou que se coloquem à frente do grupo. O facilitador dir-lhes-á o papel que irão assumir, por exemplo, os irmãos.
Depois, o facilitador faz-lhes uma pergunta (por exemplo, " João, Susana, como é que o cão ficou pintado de vermelho?") e os dois irmãos devem responder à pergunta feita pelo facilitador.
A seguir, o resto dos elementos do grupo fazem as perguntas que lhes apetece fazer aos atores e os dois responderão novamente em personagem, mantendo a história, que é uma mentira, sempre.
Uma vez terminada a ronda de perguntas, será pedido a dois outros participantes diferentes que assumam a liderança, com uma pergunta e personagens diferentes, e assim por diante, até que todo o grupo faça a atividade.
Quanto mais extravagantes forem as perguntas que são lançadas aos atores, mais divertida será a atividade.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Esta é uma atividade com mais improvisação e narração de histórias (Storytelling).
É importante que nunca digam não à evolução da história, caso contrário, ela interromperá a lógica absurda de acreditar em mentiras.
O facto de os atores estarem a tentar enganar o público torna o jogo mais divertido.
Permite a cada participante refletir sobre o seu próprio estado de espírito presente, encontrar uma forma de envolver o seu corpo na sua expressão e partilhá-lo com os outros.
Várias rondas deste jogo podem ser "demasiado"; por isso, talvez se consiga manter apenas algumas destas questões.
Os resultados serão talvez mais interessantes quanto mais tarde o exercício for feito, em termos do processo, para que todos os participantes se sintam à vontade para integrar a cena.

ACONTECIMENTOS DADOS

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade e comunicação verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autonomia, o autocontrolo e a autoeficácia

TEMPO

Dependente do número de participantes.

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Dois jogadores são convidados a improvisar uma cena e é-lhes dada uma relação, conflito, local, e hora do dia. Também lhes é dado um "evento". Por exemplo: dois irmãos cujo pai está doente com SIDA; uma personagem recebe uma chamada do hospital a dizer: "Vem ao hospital, o teu pai está muito doente".
Ao acrescentar um evento, a cena assume uma urgência acrescida.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

O ponto de partida pode ser um evento, mas o que muda é o facto de o facilitador lançar VERBOS. Os verbos implicam ações que mudam ou intensificam a improvisação. Úteis para o desenvolvimento de personagens e para tentar "vestir a pele de alguém". É mais útil se for considerado como tal, utilizando uma personagem criada num exercício anterior, ou dando lugar à criação de uma cena, posteriormente.
Para grupos que não têm uma linguagem comum, este exercício poderá ser feito em silêncio.
É uma boa atividade para fechar as atividades.

JOGO DO ENGANO

GRUPO-ALVO

Todos os grupos-alvo

TAMANHO

Mínimo de 4 – Máximo de 20

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade, comunicação verbal e não-verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autonomia e a autoeficácia

TEMPO

40 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo adequado ao número de participantes

INSTRUÇÕES

Dois intervenientes decidem secretamente sobre um tema de conversa. Começam então a discutir o tema na presença dos outros participantes. O seu objetivo é enganar os outros quanto à identidade do tema que estão a discutir.
Não podem utilizar quaisquer declarações falsas durante a sua discussão.
Os outros participantes não podem fazer perguntas nem adivinhar o tópico em voz alta. Mas quando um participante pensa que sabe qual é o tópico, deve juntar-se à conversa.
Em qualquer altura, depois de ter aderido à conversa, ele/ela pode ser desafiado(a).
Quando isto ocorre, ele/ela deve sussurrar o que pensa que o tópico é a um dos dois líderes da conversa.
Se tiver adivinhado corretamente, continua a participar na conversa. Se estiver incorreto, está um terço fora do jogo e deve voltar a ser um observador até ter um novo palpite e voltar a participar na conversa.
Um participante pode juntar-se à conversa durante algum tempo sem levantar suspeitas e ser desafiado.
O jogo continua até que todos os jogadores tenham adivinhado corretamente e aderido à conversa ou tenham feito três adivinhações erradas e estejam fora do jogo.

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Dois intervenientes decidem secretamente sobre um tema de conversa. Começam então a discutir o tema na presença dos outros participantes. O seu objetivo é enganar os outros quanto à identidade do tema que estão a discutir.
Não podem utilizar quaisquer declarações falsas durante a sua discussão.

VARIAÇÕES

Variação 1.
Podemos ter uma variação não-verbal ou criar uma nova linguagem - abrir as possibilidades da comunicação.
Variação 2.
Dar uma palavra proibida: é mais rico e mais divertido para os potenciais participantes.
Exemplo:
ASSUNTO: funeral.
PALAVRA PRÓPRIA: Morrer e derivações ("morreu e assim por diante")

O TERCEIRO A ENTRAR

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Sem restrições sobre o número mínimo e/ou máximo de participantes na atividade

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

-Melhorar as competências de comunicação: escuta ativa, assertividade e comunicação verbal
-Promover o pensamento criativo e crítico – resolução de problemas, atenção, concentração, imaginação e criatividade
-Estimular a colaboração, a cooperação e o trabalho em equipa
-Reforçar a autonomia, o autocontrolo e a autoeficácia

TEMPO

Dependente do número de participantes

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo

INSTRUÇÕES

Dois participantes são convidados a improvisar uma cena e recebem uma relação, conflito, localização, e hora do dia.
Entretanto, um terceiro interveniente espera fora da sala. Só lhe foi dito quem é e que informação ou facto trará para a cena.
Quando o facilitador deixa entrar o terceiro participante, os jogadores no meio da sua improvisação terão de se ajustar.
O facilitador está a orientar, encorajando os participantes a serem ativos na cena.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Liderar uma discussão sobre como o terceiro jogador afetou a cena. O facilitador pode utilizar as seguintes perguntas de debriefing:
- Como foi para si entrar numa cena e não saber do que se trata?
- Como decidiu a estratégia para trazer algo de novo à cena?
- Como é que este exercício reflete a forma de pensar, sentir e agir quando é necessário incluir-se numa nova situação ou grupo?
- Há algo nestas conclusões que pretende utilizar na sua vida quotidiana a partir de agora?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Este exercício deve ser orientado pelo facilitador, que tem um papel importante na leitura do que está a acontecer. O terceiro elemento deve trazer um elemento modificador, um acontecimento trágico ou forte relacionado com o que está a ser improvisado.

PASSO EM FRENTE

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Mínimo de 10 - Máximo de 30

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Melhorar as competências de comunicação: assertividade
Incentivar o controlo e a consciência corporal
Criar conexão com os outros
Reforçar a autonomia, o autocontrolo e a autoeficácia

TEMPO

1 hora

LOGÍSTICA E MATERIAIS

Espaço amplo
Papel de personagem
Um espaço aberto (um corredor, uma sala grande ou ao ar livre)
Leitor de cassetes ou CD e música suave/relaxante
Um chapéu (para os cartões de papéis)
Situações e eventos impressos (uma situação por folha)
Um quadro branco e um marcador

INSTRUÇÕES

Criar uma atmosfera calma com alguma música de fundo suave. Em alternativa, pedir silêncio aos participantes. Solicitar aos participantes que tirem um papel de personagem do chapéu.
Diga-lhes que o guardem para si próprios e que não o mostrem a mais ninguém. Convide-os a sentarem-se (de preferência no chão) e a lerem cuidadosamente o que está no seu cartão.
Agora peça-lhes para começarem a entrar na personagem. Para ajudar, leia algumas das seguintes perguntas, fazendo uma pausa depois de cada uma, para dar tempo às pessoas para refletirem e construírem uma imagem de si próprias e das suas vidas:
• Como foi a sua infância? Em que tipo de casa vivia? Que tipo de jogos jogava? Que tipo de trabalho é que os seus pais faziam?
• Como era o seu dia-a-dia agora? Onde socializa? O que faz de manhã, à tarde e à noite?
• Que tipo de estilo de vida tem? Onde vive? Quanto dinheiro ganha por mês? O que faz nos seus tempos livres? O que faz durante as suas férias?
• O que o entusiasma e do que tem medo?
Pedir agora às pessoas que permaneçam absolutamente silenciosas enquanto se alinham umas ao lado das outras (como numa linha de partida).
Explicar aos participantes que vai ler uma lista de situações ou eventos. Sempre que puderem responder "sim", devem dar um passo em frente (e fazer um ponto / marca na corda com o número, na frase em que dão um passo em frente). Caso contrário, devem ficar onde estão e não se mover.
Ler e mostrar as situações uma de cada vez.
Pausar um pouco entre cada afirmação para dar tempo às pessoas para darem um passo em frente e olharem em volta para tomarem nota das suas posições em relação umas às outras e colocarem a frase numa parede.
No final, convidar todos a tomarem nota das suas posições finais. Em seguida, dar-lhes alguns minutos para saírem do papel antes do debriefing em grupo.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

Começar por perguntar aos participantes sobre o que aconteceu e o que sentem sobre a atividade e depois continuar a falar sobre as questões levantadas e o que aprenderam.
Como se sentiram as pessoas a dar um passo em frente - ou não?
Para aqueles que deram um passo em frente frequentemente, em que momento notaram que os outros não estavam a avançar tão depressa como estavam?
Alguém sentiu que havia momentos em que os seus direitos humanos básicos estavam a ser ignorados?
As pessoas conseguem adivinhar os papéis uns dos outros? (Deixem as pessoas revelar os seus papéis durante esta parte da discussão)
Quão fácil ou difícil foi desempenhar os diferentes papéis? Como é que imaginavam como era a pessoa que estavam a desempenhar?
O exercício espelha de alguma forma a sociedade? Como?
Que direitos humanos estão em jogo para cada um dos papéis? Alguém poderia dizer que os seus direitos humanos não estavam a ser respeitados ou que não tinham acesso a eles?
Que primeiros passos poderiam ser dados para combater as desigualdades na sociedade?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Ler atentamente as instruções. Rever a lista de "situações e eventos" e adaptá-la ao grupo com o qual se está a trabalhar.
Fazer os papéis de personagem, um por participante. Copiar a folha (adaptada) à mão ou numa fotocopiadora; recortar as tiras, dobrá-las e colocá-las num chapéu. Se fizer esta atividade ao ar livre, certifique-se de que os participantes podem ouvi-lo, especialmente se o fizer com um grupo grande!
Pode ser necessário utilizar os seus colaboradores para transmitir as declarações. Na fase de imaginação no início, é possível que alguns participantes possam dizer que sabem pouco sobre a vida da pessoa a quem devem encenar. Diga-lhe que isso não importa especialmente, e que eles devem usar a sua imaginação e fazê-lo o melhor que puderem. O poder desta atividade reside no impacto de ver realmente a distância aumentar entre os participantes, especialmente no final, quando deveria haver uma grande distância entre aqueles que se adiantaram frequentemente e aqueles que não o fizeram. Para aumentar o impacto, é importante ajustar os papéis para refletir as realidades das próprias vidas dos participantes.
Ao fazê-lo, certifique-se de adaptar os papéis de modo a que apenas um mínimo de pessoas possa dar passos em frente (ou seja, possa responder "sim"). Isto também se aplica se tiver um grande grupo e tiver de conceber mais papéis.
Durante a reunião de debriefing e avaliação, é importante explorar a forma como os participantes conheceram a personagem cujo papel tinham de desempenhar. Foi através da experiência pessoal ou de outras fontes de informação (notícias, livros e piadas?) Têm a certeza de que a informação e as imagens que têm das personagens são fiáveis? Desta forma, é possível introduzir como funcionam os estereótipos e os preconceitos.
Esta atividade é particularmente relevante para estabelecer ligações entre as diferentes gerações de direitos (direitos civis/políticos e sociais/económicos/culturais) e o acesso aos mesmos. Os problemas de pobreza e exclusão social não são apenas um problema de direitos formais - embora estes últimos também existam para os refugiados e requerentes de asilo, por exemplo. O problema é muito frequentemente uma questão de acesso real a esses direitos.

PERCEÇÕES

GRUPO-ALVO

Qualquer grupo-alvo

TAMANHO

Mínimo de 8 – Máximo de 20

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

•Permanecer fora de julgamento.
•Compreender uma pessoa a partir do seu quadro de referência e não a partir do seu próprio, ou experimentar vicariamente os sentimentos, perceções e pensamentos dessa pessoa.
• Concentrar-se nas expressões do outro.

TEMPO

40 minutos

LOGÍSTICA E MATERIAIS

-Espaço amplo
-Marcador
-Papel
-Fita crepe

INSTRUÇÕES

O facilitador colará um papel com uma personagem nas costas dos participantes, que eles não podem ver. Depois, dará algumas instruções:
1) Não podem falar com os outros.
2) Não podem partilhar a personagem que os outros têm.
3) Terão de se comportar com os outros como normalmente veem a maioria a agir.
4) Podem utilizar sinais e sons para interagir
5) Podem juntar as pessoas se achar que isso as ajudará a compreender quem são.
6) Não é permitido fazer sinais ou ações que sejam muito claros (por exemplo, se o outro for um jogador de futebol, pode gritar e fazer sons que ele/ela é o melhor, mas não pode fazer ações como "chutar uma bola")
A ideia é ajudar o outro a saber quem ele/ela é, mas não de uma forma clara e fácil.
Parte 1.
Depois de o facilitador colar o personagem, os participantes podem usar o espaço para se verem e interagirem.
Se o facilitador observar alguém a discriminar o outro de uma forma a que este se sinta desconfortável, ele/ela precisa de intervir.
Dar tempo ao grupo para caminhar e interagir.
Após um momento, o facilitador pode verificar se alguém já sabe qual é a sua personagem. O grupo não pode confirmar se é ou não verdade.
Se um participante não souber, o facilitador pode pedir ao grupo que o ajude.
Quando o facilitador verifica que alguns deles sabem, interrompe o exercício, e inicia a segunda parte.
Parte 2.
O facilitador pede ao grupo para fazer uma linha, como uma meia-lua.
Devem ser organizados, sem partilhar quem é quem, por ordem de quem pensam que tem mais poder e quem tem menos.
Quando terminam, o facilitador pergunta a cada um deles quem pensam ser e porque escolhem ficar naquele lugar - mais perto do poder ou mais longe.
Depois de todos os participantes do grupo partilharem as suas perceções, podem retirar o seu papel e ver quem eram.

DEBRIEFING E REFLEXÃO

O que aconteceu? Fatos.
-O que sentiram durante o exercício?
-Depois de terem visto o papel, mudariam o vosso lugar no grupo? Expliquem.
-Têm a perceção de que estes grupos/pessoas são vistos dessa forma por outros, na sua maioria?

CONSELHOS PARA FACILITADORES

Se possível, quando for para o debriefing utilize um espaço diferente daquele que foi utilizado no exercício.
Certifique-se de que todos se sentem confortáveis.

Apresentar experiências reais

5

As atividades anteriormente descritas e partilhadas são apenas propostas. Mais do que fornecer "receitas" sobre a sequência ou o fluxo das atividades, cada educador de adultos precisa de estar consciente das características e necessidades dos seus grupos, e das competências que é suposto melhorarem neles.
Neste projeto, testamos as atividades com vários grupos-alvo, como descrito no Capítulo 2.
No Capítulo 6 apresentamos algumas dessas experiências com grupos específicos. O nosso objetivo é partilhar as opções que foram feitas pelos facilitadores em cada experiência real; como prepararam os workshops e selecionaram as atividades; e apresentar uma descrição geral dos resultados obtidos, incluindo em alguns casos um resumo dos facilitadores, observadores, e o feedback dos participantes. Além disso, no final de cada experiência, partilhamos algumas dicas para educadores de adultos que possam querer implementar um programa baseado nestas atividades.
Mais uma vez, mesmo estas experiências reais são apenas isso: experiências, exemplos e a intenção não é reproduzi-las, mas ficar inspirados no processo de preparação e implementação de formação com adultos.

Descrição das experiências com os grupos-alvo do projeto

5.1

Parceiro: **Rosto Solidário**
Grupo-alvo: **Pessoas idosas**
Número de sessões: **3**
Número de participantes: **18**

As atividades foram escolhidas considerando as características gerais conhecidas dos nossos participantes: pessoas idosas num centro de dia, portanto, indivíduos relativamente independentes em termos de movimento e ainda bastante ativos. Infelizmente, não foram dados mais pormenores até que a primeira sessão aconteceu e chegámos à conclusão de que os membros do grupo tinham muito menos estímulo contínuo do que o esperado, a nível da capacidade de movimento e intelectual.
Os flows e atividades escolhidos tiveram então de ser readaptados, sendo que os que pediam para andar pelo espaço e pensamentos mais complexos foram retirados do plano.
Os flows originalmente desenvolvidos e os que foram eventualmente utilizados, ambos respeitavam os mesmos princípios, sendo que nenhuma sessão deveria ter uma duração superior a 1h30m e cada um acontecia com pelo menos 2 dias de intervalo entre si, para não sobrecarregar os participantes.
A primeira sessão requereu uma introdução ao projeto, os objetivos do trabalho a desenvolver e a equipe que iria partilhar quase 4 meias manhãs com o grupo durante as duas semanas seguintes. Também exigiu a realização de algumas atividades de quebra do gelo, principalmente para que os facilitadores conhecessem os participantes - que já se conheciam - mas que também foram utilizadas como exercício de memória.
"Nomes de malucos" foi escolhida como a atividade principal para cumprir este objetivo, acrescentando uma característica pessoal ao nome de

cada participante e, com isto, um detalhe adicional sobre cada um e diversão extra ao jogo.
A variação "Atirar a bola" foi adicionada também com este fim, juntamente com o fator movimento, não muito exigente, mas já um pouco desafiante, aumentando também a exigência a nível de memória.
"Por detrás cada nome" foi escolhida devido à sua capacidade de aprofundar as ligações e alargar as possibilidades de cada participante contar um pouco mais sobre si próprio.
"Mistura Silenciosa" e "Caminhar pelo Espaço" eram as atividades seguintes no plano original. As razões que nos levaram a escolhê-las em primeiro lugar foram as mesmas que nos levaram a deixá-las de fora depois de conhecer pessoalmente o nosso grupo: a procura de movimento extra, sobretudo. Teria sido bem-vindo para uma incorporação mais física de interligação e expressão emocional, mas a opção pelas atividades seguintes no plano - concebidas para levar a energia a um nível mais interno até ao final da sessão - foi mais adequada para o nível de exigência física a que os nossos participantes estavam habituados, e para a duração necessária para que cada atividade fosse devidamente explicada e compreendida.
"Estátuas" e "O espelho humano" foram definidos como as ações seguintes (e atividades finais, como no plano original) para a sessão: dois exercícios que pedem reflexão e expressão individual, mas também reflexão sobre e ligação com o outro, um muito mais centrado no "outro" no caso do último, que é, mais uma vez, um movimento progressivamente mais exigente em relação ao anterior.
A sessão número 2 começou com "Som e Ação", que também serviu de energizer para o grupo, despertando a sua fisicalidade, voz e imaginação.
"Imagem da palavra" seguiu como aprofundador natural de reflexões individuais, partilha de grupo, e expressão verbal e corporal.
A " Sequência de modelagem" acrescentou o fator "outro", novamente, à ação criativa, desta vez adicionando também uma particularidade extra: o toque.
"Quem sou eu?" deveria ter encerrado a sessão com uma energia mais íntima/reflexiva. O tempo necessário para fazer os exercícios anteriores de uma forma mais ou menos adequada exigiu que fosse deixado para a sessão seguinte, porém, o que acabou por se revelar preferível. Na sessão número 3 serviu, então, como exercício de aquecimento, iniciando as atividades com uma energia mais reflexiva, exigida pela versão original, mas acrescentando um elemento mais físico e interativo, substituindo as respostas escritas por estátuas a serem interpretadas pelos outros participantes.
"Criar uma personagem", que se seguiria às atividades mais individuais e à maioria dos exercícios de improvisação “mais puros”, originalmente planeados, foram deixados de fora. Por um lado, as restrições de tempo foram responsáveis pela mudança, mas também a necessidade de um trabalho mais contínuo com um grupo como aquele com o qual estávamos a trabalhar para tirar pleno partido de qualquer um dos exercícios.
"3 palavras" permaneceu como o principal representante dos jogos "puramente improvisados" propostos para testagem, sendo um dos mais simples entre eles. "Intérpretes", "Contar uma mentira", "Acontecimentos dados", "Jogo do Engano" e "A terceira pessoa a entrar", que eram as opções originais, foram eliminados.
"História em grupo" foi escolhida para encerrar as sessões, sendo um exercício de improviso com uma rede de segurança proporcionada pela história criada em grupo e sendo assim, muito menos exigente individualmente. Abrange todos os vários componentes praticados durante as diferentes atividades e reúne todos os participantes no mesmo nível de participação (exigida), pelo que parecia ser o exercício certo para terminar a fase de testes.
Na sua última versão do alinhamento, as sessões foram organizadas da seguinte forma:
1. INTRODUÇÃO; Nomes malucos + Nomes malucos com bola; Por detrás de cada nome; Estátuas; Espelho humano
2. Som e ação; Imagem da palavra; Sequência de modelagem
3. Criar uma personagem; 3 palavras; História em grupo

Quanto ao feedback dos participantes, a sua avaliação geral sobre as sessões foi muito positiva. Todos eles apreciaram a logística do workshop (tempo, espaço, materiais) e mais de 80% foram motivados a participar em todas as atividades e exercícios, consideraram-se incluídos no grupo e disseram que tiveram um desenvolvimento pessoal dentro do grupo.
As principais competências que pensam ter desenvolvido com as atividades foram imaginação e criatividade (88%), cooperação com os outros (88%), trabalho de equipa (88%), comunicação não-verbal (81%), atenção/ concentração (80%) e consciência corporal (76%). Assertividade e autocontrolo foram as competências menos desenvolvidas para eles.

Os observadores das sessões consideraram que os participantes estavam felizes e participaram muito nas atividades, porque as mesmas eram muito dinâmicas, e os participantes podiam exprimir-se e falar livremente.
Além disso, entenderam que as atividades permitiram o desenvolvimento de algumas competências (por exemplo, empatia, iniciativa, etc.).
Ficaram surpreendidos com o facto de todos os participantes estarem muito dispostos a realizar as atividades, mostrando muita energia (especialmente tendo em conta a sua idade).
O grupo demonstrou criatividade, dinâmica e pensamento crítico devido às características da atividade, mas também à proatividade do facilitador. Mostraram mesmo algumas expressões de afeição entre eles. Por outro lado, os observadores apontaram os principais desafios das sessões como o facto de alguns participantes, em virtude da sua idade, terem mostrado algumas dificuldades cognitivas e outros terem dificuldade em ouvir as atividades e em pô-las em prática.
Para um grupo com as características do nosso - pouca mobilidade, poucos estímulos intelectuais numa base regular - os exercícios mais simples podem ser muito exigentes.
É muito importante, antes de mais, conhecer antecipadamente as características do grupo para que as atividades possam ser adaptadas antecipadamente às suas necessidades e expectativas, em vez de serem realizadas no local.
É também importantíssimo garantir um apoio personalizado ao fazê-lo, o que significa que seria muito útil contar com pelo menos 2 facilitadores para dinamizar as atividades e dividir o grupo sempre que necessário. Por vezes poderá ser necessário que o facilitador atue constantemente como um participante, como forma de obter mais elementos não confiantes a fazerem o mesmo.
Acrescente-se ainda que, independentemente do exercício, é necessário um forte background, o que significa, um envolvimento a longo prazo dos participantes. Um trabalho contínuo é muito importante para que se sintam mais à vontade e beneficiem plenamente do seu potencial, e para o seu próprio bem-estar em geral.
A necessidade de apoio personalizado relativamente à realização de alguns dos exercícios foi especialmente desafiante, principalmente no que diz respeito a encontrar o equilíbrio entre a atenção personalizada e o trabalho em grupo. Neste sentido, encontrei algumas dificuldades em manter todo o grupo concentrado durante os exercícios comuns.
Além disso, os limites de tempo eram... restritivos, sendo que sentimos a necessidade de mais sessões para levar o grupo a um ponto em que os participantes estariam mais confiantes e autónomos no final.
Também é essencial ter em mente que os limites físicos (auto ou de outra forma impostos) podem sempre ser ultrapassados pela energia e pelo entusiasmo em relação às dinâmicas. É essencial tempo suficiente para as desenvolver para que todo o potencial de todas as atividades seja alcançado.
A vontade dos participantes de partilhar histórias pessoais, mesmo que não com todo o grupo, a honestidade em relação aos seus próprios sentimentos, a vontade de participar apesar de todas as dificuldades, o divertimento que tiveram ao conseguir criar as suas histórias, ainda que muito duvidosos em relação à sua própria capacidade de o fazer... são aspetos que permanecerão sempre comigo como um facilitador de aprendizagem.

Parceiro: **Fundación ASPAYM Castilla y León**
Grupo-alvo: **Grupo 1: pessoas com e sem deficiência em meio rural**
Número de sessões: **4**
Número de participantes: **11**

Este grupo-alvo era constituído por pessoas muito diversas, havia pessoas com deficiência, pessoas sem deficiência, adultos e adultos mais velhos. A diversidade em termos das capacidades de cada pessoa, bem como a variedade de idades que compunham o grupo, deram origem a uma experiência muito enriquecedora.
Do mesmo modo, a inter-geracionalidade e heterogeneidade das pessoas presentes no grupo exigiu a realização de adaptações específicas nas atividades, de forma a que todas as pessoas pudessem participar ativamente em todas as atividades. É importante referir que o grupo não se conhecia anteriormente, portanto o desafio em facilitar as atividades foi ainda maior.
Este é outro aspeto muito importante na escolha das atividades a serem levadas a cabo.
A seleção das atividades foi pensada, atendendo principalmente às características muito diversas do grupo. Neste sentido, como não se conheciam, decidimos escolher algumas dinâmicas de apresentação, conhecimento, coesão e de conhecimento de grupo. Este aspeto é essencial para que o grupo crie uma ligação eficaz e o resto das atividades possam ser levadas a cabo num ambiente inclusivo e participativo.
Como tivemos pessoas de várias tipologias: pessoas com deficiência física, pessoas com deficiência intelectual e pessoas sem deficiência, era importante que as atividades selecionadas permitissem uma participação plena, bem como dar todo o apoio e explicações ao longo das mesmas.

Uma vez realizadas as atividades de conhecimento e coesão de grupo, decidimos escolher dinâmicas que tivessem um fluxo e um caminho coerente entre elas, começando por atividades mais simples, nas quais os participantes se sentissem menos expostos. Para tal, realizámos dinâmicas em que o foco principal era a comunicação não verbal. Através de atividades que nos permitem libertar os nossos corpos e comunicar com o resto do grupo sem palavras, criamos uma ligação entre os participantes para mais tarde continuarmos com dinâmicas teatrais mais intensas, nas quais teríamos de utilizar a comunicação verbal e não verbal. A utilização de atividades de comunicação não-verbal permite que todos os participantes tenham as mesmas oportunidades de comunicar sem limitações devido a deficiências intelectuais ou cognitivas, enquanto que a utilização de atividades de comunicação verbal permite que pessoas com limitações físicas comuniquem com o resto dos participantes do grupo. Este foi outro dos fatores a considerar ao selecionar este tipo de dinâmicas: oferecer a todos os participantes a oportunidade de participar igualmente nos workshops que foram realizados.

Considerando os critérios anteriores, as atividades que foram selecionadas por ordem de execução foram as seguintes:

1. Nomes malucos.
2. Duas verdades e uma mentira.
3. Terreno comum.
4. Som e ação.
5. Quem é o líder?
6. Mistura silenciosa
7. Apresentação com ritmo
8. Ir até ti
9. Estátuas.
10. Máquinas.
11. Espelho humano.
12. Sequência de modelagem.
13. Criar uma personagem.
14. 3 palavras.
15. Contar uma mentira.

O resultado de se ter levado a cabo os workshops considerando esta série de atividades foi muito positivo, obtendo uma pontuação muito boa na avaliação final dos questionários pelos participantes em relação às competências relacionadas com: empatia, resolução de problemas, atenção/foco, imaginação e criatividade, cooperação com os outros, autoestima e autoconfiança.
Considerando que um dos principais desafios que enfrentámos com o desenvolvimento das atividades neste grupo-alvo foi criar um ambiente de grupo inclusivo e a participação ativa de todos os envolvidos, consideramos que ter uma pontuação elevada na "cooperação com os outros" é um indicador do cumprimento desse objetivo.
As competências com as pontuações mais baixas foram o autocontrolo, a autoeficácia e o autoconhecimento/consciencialização.
Quanto à perceção e avaliação realizada pelo facilitador, que destaca, principalmente, a adequação

das atividades e o fluxo em que foram desenvolvidas para alcançar os objetivos, é importante salientar a necessidade e o esforço de estar sempre atento a todos os participantes do grupo para garantir dar voz e participação às pessoas que têm mais dificuldades, assim como regular os perfis que tendem à liderança.
É aconselhável, tendo em conta o desafio de desenvolver estas dinâmicas com um grupo-alvo tão particular, que haja duas pessoas a facilitar as atividades para se apoiarem mutuamente e terem uma maior regulação do grupo.
Alguns dos aspetos mais marcantes para o observador foram a elevada coesão do grupo, a ligação entre os participantes e a inclusão de todos os participantes em todas as atividades. O maior desafio assinalado pelo observador foi a atenção necessária para atender a todas as diversas necessidades dos participantes para que pudessem participar em pé de igualdade.

Algumas das sugestões que recomendamos aos facilitadores que vão realizar estas atividades são as seguintes:
 Conhecer o perfil dos participantes antes do início das atividades para fornecer o apoio necessário à própria atividade, os recursos ou adaptações tanto às instalações como ao material. Para tal, recomendamos que, se o facilitador não se encontrar com o seu grupo até ao momento da realização da atividade, peça informações relacionadas com o tipo de deficiência, idade, ou necessidades especiais dos participantes.
- Aconselhamos a adaptação das dinâmicas ao perfil da deficiência: por exemplo, nas atividades em que devemos propor a realização de uma representação teatral de uma situação, utilizarmos imagens de apoio como pictogramas para que a pessoa com deficiência possa realizar a ação representada.
- Nas atividades que requerem uma ação física mais intensa, recomendamos a sua adaptação a um movimento mais lento, convidando à participação de todos, para que também as pessoas com dificuldades motoras possam participar igualmente.
- Recomendamos que se considerem os tempos da dinâmica. Por outras palavras, se tivermos pessoas com deficiência nas nossas atividades, precisaremos de mais tempo para preparar e adaptar as mesmas antes da sua realização. Além disso, teremos de considerar que é muito provável que a duração das dinâmicas tenha de ser mais longa para que possam ser levadas a cabo.
- É aconselhável ter mais do que um facilitador para prestar apoio e assistência a todos os participantes.
- Recomendamos considerar critérios de acessibilidade relacionados com o tipo de deficiência, as instalações e a própria atividade. Assegurando desta forma que estes três fatores fundamentais de acessibilidade sejam cobertos.

Partner: **CEIPES – Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo**
Grupo-alvo: **Migrantes**
Número de sessões: **1**
Número de participantes: **15**

O grupo-alvo selecionado pelo CEIPES para as atividades do projeto "Act4Inclusion" foram adultos (com idades entre 18 e 50 anos) com uma origem essencialmente migrante.
Os participantes demonstraram ser extremamente proactivos e dispostos a realizar as dinâmicas teatrais previstas pelo projeto.
Os adultos, principalmente do Bangladesh e do Mali, não falavam inglês fluentemente e muitas vezes era particularmente difícil para os facilitadores fazerem-se entender verbalmente. Isto, contudo, não foi um obstáculo inultrapassável: graças à cooperação, empenho e boa vontade de ambas as partes, foi possível encontrar um terreno comum e realizar todas as atividades dos workshops.
Os membros do grupo sentiram-se enriquecidos com a experiência e consideraram altamente educativo que estivessem todos juntos numa sala a interagir uns com os outros de uma forma completamente diferente e sem precedentes.
Isto é indicativo de como, mesmo quando não falamos uma língua em comum, podemos compreender-nos maravilhosamente uns aos outros, até com um simples olhar. Este é o poder do teatro: inclusão, amizade, colaboração, e trabalho de equipa!
Todas as dinâmicas envolveram o mesmo método de preparação: os participantes foram introduzidos numa sala especialmente criada para este fim; a chamada "sala de teatro" do CEIPES, de facto, foi criada precisamente para acolher oficinas e atividades laboratoriais. O facilitador começou por

dar as boas-vindas aos participantes e apresentou brevemente o objetivo do projeto e as atividades planejadas.
Após esta breve introdução, os participantes puseram imediatamente à prova as suas competências de várias maneiras: representação, musicais, físicas e mentais.
A seleção das dinâmicas foi realizada pensando primeiramente no grupo-alvo: as atividades realizadas são, de facto, muito simples e envolvem uma boa dose de interação entre os participantes; uma das maiores dificuldades que o facilitador teve de enfrentar foi a barreira linguística: uma boa parte do grupo-alvo selecionado era, na realidade, incapaz de comunicar tanto em italiano como em inglês. No final, uma das soluções mais convenientes foi utilizar um tradutor simultâneo (pelo menos na fase de explicação) para ser capaz de comunicar as regras das atividades. No entanto, apesar da barreira linguística, a interação manteve-se muito presente, e o facilitador até conseguiu estabelecer um entendimento proveitoso com alguns dos participantes nas dinâmicas.
A sessão durou cerca de três horas e contou com a presença de um colaborador que, com autorização, tirou fotografias e vídeos dos participantes ao longo da sessão.
As atividades implementadas foram:
1. Por detrás de cada nome;
2. Terreno comum;
3. Quem é o Líder;
4. Som e ação;
5. Caminhar pelo espaço
6. Espelho humano;
7. Quem sou eu?
8. Passo em frente
9. História em grupo;
10. Criar uma personagem;
11. Jogo do engano;
12. Perceções
Atividades como "Por detrás de cada nome" permitiram aos participantes conhecerem-se melhor uns aos outros, uma vez que alguns estiveram na sala pela primeira vez. Outras dinâmicas, tais como "Quem sou eu?" deram aos participantes a oportunidade de se conhecerem melhor uns aos outros e também fizeram algumas descobertas maravilhosas.
Como foi dito acima, todas estas atividades foram implementadas com dedicação e empenho. Não faltaram episódios em que foi difícil comunicar (especialmente com o segundo grupo que teve dificuldades consideráveis em compreender tanto o italiano como o inglês); mas no final, o feedback tanto dos participantes como do facilitador foi muito positivo e encorajador: todos se divertiram e deram o seu contributo para tornar estas sessões divertidas, eficazes e produtivas.
Conselhos para os facilitadores:
- Tentar conhecer o seu grupo-alvo com antecedência: isto permitir-lhe-á intercetar antecipadamente todas as necessidades dos participantes e criar um ambiente estimulante e adequado;
- Utilizar música durante os exercícios pode ser uma boa forma de criar uma atmosfera amigável e descontraída;
- Tentar entrar em sintonia com os participantes, ser bem-humorado e inclusivo, mesmo e especialmente com aqueles que se possam revelar mais hostis;
- Divertir-se e estar igualmente envolvido nos exercícios: isto fará com que o trabalho seja agradável e ainda mais produtivo;
- Lembre-se, no entanto, do seu papel: é bom divertir-se, mas deve sempre tentar-se manter um olhar crítico, vigilante e atento para tornar as sessões do workshop prazerosas e, acima de tudo, interessantes e úteis.

Parceiro: **Rede Inducar**
Grupo-alvo: **Trabalhadores Sociais – Feira**
Número de sessões: **2**
Número de participantes: **14**

O grupo-alvo selecionado pela Rede Inducar foi constituído por educadores de adultos, formadores e colaboradores, que trabalham em diferentes campos sociais e estão interessados em utilizar técnicas expressivas que favoreçam o desenvolvimento pessoal, da autoestima e da capacidade de decisão, bem como em promover estilos de vida saudáveis, e a expressão de emoções através da arte.
O nosso objetivo é que desenvolvam competências para promoverem a inclusão social através das atividades desenvolvidas, que tomem consciência dos diferentes grupos com os quais podem desenvolver atividades, e que adquiram competências de facilitação de grupos baseadas na educação não formal.
A equipa de facilitadores preparou as sessões depois de conhecer o enquadramento dos participantes. Eles inscreveram-se anteriormente, para nos dar mais informações: percurso académico; local de trabalho; motivação para participar no workshop; expectativas sobre a formação em fase de teste. A fase de teste foi com profissionais do trabalho social/juvenil e neste sentido sentimos a necessidade de criar um espaço comum no início, falando sobre: "O que é Educação Não-Formal e Princípios de Educação Não-Formal" (ver capítulo 4).
Planeamos o fluxo das sessões abordando, por esta ordem, o tipo de atividades:

1. Boas-vindas; propósito do projeto
2. Princípios de educação não formal

3. Quebra-gelo
4. Consciência corporal
5. Construção de cena

As atividades implementadas foram:

Primeira sessão:

1. Boas-vindas
2. Apresentação do Projeto
3. Os princípios de educação não formal
4. Mistura silenciosa
5. Quem é o líder?
6. Quem sou eu?
7. Espelho humano
8. Máquinas

Segunda sessão:

1. Jogo do engano
2. Apresentação com ritmo
3. Intérpretes
4. O terceiro a entrar
5. Apoia-me
6. Avaliação

Este workshop foi realizado em duas sessões de 3h30m cada.

Na primeira sessão, podemos identificar as 3 primeiras dinâmicas: "Mistura Silenciosa", " Quem é o Líder" e "Quem sou eu" como atividades para deixar as pessoas confortáveis no grupo e com a sua expressão corporal, para estabelecer uma interligação grupal.

Na atividade "Quem sou eu?", em vez de termos uma ronda para cada pergunta, escrevemos todas as opções no quadro e a pessoa que recebia a bola escolhia uma das perguntas para responder.

Na atividade "Quem é o Líder?", um dos objetivos consiste em melhorar o trabalho em equipa; contudo, em alguns grupos este exercício transformou-se numa competição. Se isto acontecer, precisamos de fazer um bom debriefing.

A atividade "Espelho humano" trabalha mais o movimento corporal e fazer ligações com os nossos corpos sendo uma boa introdução para a atividade "Máquinas" em que o grupo começará a criar imagens e cenas.

Na segunda sessão, escolhemos apenas duas dinâmicas como quebra-gelo: "Jogo do engano" e "Apresentação com ritmo", porque o momento de apresentação aconteceu na primeira sessão.

"Intérpretes" e "O terceiro a entrar" são importantes para iniciar as competências de improvisação.

Na atividade "Intérpretes" é importante acrescentar diferentes níveis, para minimizar o risco de ter grande parte do grupo apenas como observadores. Ter três pessoas primeiro, e depois convidar todo o grupo para a discussão (eles já aprenderam a língua). Ou atribuir mais papéis intencionais às pessoas de fora. Tentar internacionalizar mais a dinâmica, não apenas para improvisar, mas para o processo de inclusão ou diversidade, talvez no debriefing.

Para ajudar o grupo na atividade "O terceiro a entrar" deve-se preparar previamente os papéis que eles podem escolher. Tentar escolher tópicos relacionados com o trabalho que querem fazer.

"Apoia-me" pode ser uma dinâmica emocionalmente intensa, por isso é necessário estar-se consciente de como o grupo é e escolher música especificamente para este exercício.

Do ponto de vista dos observadores e da equipa de facilitadores, os pontos fortes das sessões foram os seguintes:

- A variedade das atividades (trabalho sobre questões diferentes).
- Os facilitadores perguntarem quem queria participar (sem pressão).
- A atmosfera positiva e divertida do grupo.
-As dinâmicas em geral permitirem uma boa coesão do grupo.
- A interação entre as pessoas,
- A criatividade e expressão que as atividades permitem

Parceiro: **Gamma Istitute**
Grupo-alvo: **Grupo 1: Pessoas (adultas) dos 20 aos 50 anos, interessadas em desenvolvimento pessoal**
Número de sessões: **2 sessões de 4 horas/cada**
Número de participantes: **10**

O grupo-alvo era composto por pessoas muito diversas, todas interessadas no processo de desenvolvimento pessoal. A média etária era de aproximadamente 30 anos, mas o grupo era heterogéneo deste ponto de vista, tendo as categorias sido de 24 a 30 e de 40 a 50 anos, no mesmo grupo. Quase metade dos participantes participou anteriormente em pelo menos uma atividade no Instituto Gamma (escola de desenvolvimento pessoal ou outros workshops de projetos), alguns deles estiveram pela primeira vez no Gamma e alguns fazem ou fizeram parte de um processo de psicoterapia no departamento de Psicologia Clínica Gamma. Esta especificidade do grupo-alvo elevou a alta qualidade do trabalho e impacto, porque todos os participantes já tinham algumas experiências de desenvolvimento pessoal e tinham estabelecido os seus objetivos nas suas mentes.
Da mesma forma, as diferentes experiências e heterogeneidade das pessoas presentes no grupo, mas também a semelhança da visão de vida (dada por experiências anteriores) exigiram a realização de adaptações específicas nas atividades, para que todas as pessoas pudessem seguir ou cumprir ativamente os seus objetivos de desenvolvimento. É importante comentar que o grupo não se conhecia anteriormente na sua totalidade, mas algumas pessoas conheciam-se (2-3 delas), pelo que o desafio em facilitar as atividades foi maior. Este é outro aspeto muito importante na escolha das dinâmicas a serem realizadas.
A seleção das atividades foi pensada, atendendo

principalmente às características muito diferentes do grupo. Neste sentido, uma vez que o grupo não se conhecia e alguns deles estavam pela primeira vez no Gamma, decidimos escolher bastantes dinâmicas de apresentação, conhecimento, coesão e conhecimento de grupo. Juntamente com atividades específicas Gamma - psicoterapia e desenvolvimento pessoal.

Os participantes foram selecionados através de um convite aberto e precisavam de completar um formulário eletrônico no qual especificavam, além dos seus dados de contacto, também a idade e a ocupação. Esta informação foi importante para selecionar o nível de esclarecimentos e adaptar as atividades à sua formação e idade.

Uma vez terminado o conhecimento dos participantes, decidimos escolher dinâmicas que tivessem um fluxo e um caminho coerente entre elas, começando por atividades mais simples nas quais os participantes se sentissem menos expostos e terminando com dinâmicas mais profundas (ou modificando o debriefing das atividades, de acordo com o nível de compreensão dos participantes).

Considerando os critérios anteriores, as dinâmicas selecionadas, por ordem de realização, foram as seguintes:

A. Apresentação do Instituto Gamma e do projeto Act4Inclusion, com os objetivos e a finalidade das atividades

B. Ronda de apresentação dos participantes com um símbolo do grupo; cada participante apresentou e partilhou algumas informações como desejou.

C. Atividades Act4Inclusion:

1. Nomes malucos
2. Som e ação
3. Terreno comum
4. Ir até ti
5. Quem é o líder?
6. Apoia-me
7. História em grupo
8. Intérpretes

O resultado da realização dos workshops, tendo em conta esta série de dinâmicas foi muito positivo, obtendo uma pontuação muito boa nos questionários finais de avaliação pelos participantes em relação às competências relacionadas com o autoconhecimento, consciência do pleno potencial, aumento da confiança nos outros, ligação com o grupo, confiança, pensamentos significativos em relação ao processo de desenvolvimento pessoal, planos futuros em termos de autocuidado e crescimento pessoal, etc.

O que fez com que esta experiência e esta ordem de exercícios fossem um sucesso, foi a coesão grupal e o debriefing, centrado a nível pessoal e grupal. Após cada exercício, o facilitador incluiu um debriefing (em pares ou diretamente no grande grupo), do qual tomou notas num flipchart, com as principais ideias e conclusões do crescimento pessoal dos participantes. Desta forma, no final do fluxo de atividades, cada participante recebeu uma síntese completa e algum enquadramento teórico sobre as capacidades desenvolvidas, não de uma forma rígida, mas através da experiência pessoal dentro do grupo.

Além disso, as atividades foram adaptadas à dinâmica de grupo, e é isto que recomendamos a todos os facilitadores, de modo a obter o máximo de uma atividade - não se cingir de forma rígida à descrição da mesma, mas deixar a criatividade livre, improvisar de acordo com a dinâmica de grupo e com os objetivos pessoais dos participantes.

As principais questões de debriefing que apontaram e refletiram o efeito das dinâmicas, foram centradas a nível individual e de grupo:

- sobre o que os participantes descobriram de novo sobre si próprios e como somos geralmente absorvidos pelo pensamento automático de que conhecemos os outros, pelo que não perguntamos por coisas invulgares (por exemplo, sobre a atividade " Terreno comum");
- acerca do que gostaram em ser líderes ou seguidores (na dinâmica "Quem é o líder?") e como o comportamento da atividade está reflete o que

está a acontecer na vida real do participante;
- o foco sobre o que os representa (em "Nomes malucos"), em termos de traços, movimentos e como se apresentam aos outros. Esta versão alargada da dinâmica, incluindo nome, característica, movimento e som, refletiu não só a forma como se apresentam, mas também como se sentem quando os outros estão a espelhar essas características;
- na atividade "Apoia-me", que foi uma das mais poderosas, refletiram sobre como se sentem para ter confiança nos outros e como isto se reflete na sua vida diária - para confiar nos outros e ajudar os outros. Além disso, a partir do poderoso debriefing, cada participante escreveu o que quer mudar na vida quotidiana, em termos de confiança, convicção e interação com os outros;
- refletiram também, durante os exercícios, sobre os diferentes estilos de pensamento e de interação, e como interpretam a realidade que os rodeia;
- desenvolveram as capacidades de concentração e de escuta ativa e perceberam que estas capacidades não são algo dado à nascença, mas algo que podem desenvolver e criar situações nas suas vidas para manifestar estas capacidades e interações frutuosas com os outros;
- refletiram sobre o seu próprio corpo e qual é o conhecimento que têm sobre ele (exercício "Ir até ti").

O que descobrimos como facilitadores é que a atmosfera criada durante as atividades é muito importante e cada participante precisa de ser encorajado a expressar-se, de uma forma não julgadora.

O que facilitou a dinâmica de grupo foram as regras do mesmo, algumas delas foram: atitude não julgadora, ajuda uns aos outros, respeito, pontualidade, cuidado com as emoções do outro, livre expressão de si e trabalho de equipa.

Bibliografia / webgrafia

6

Ackroyd, Judit (2000). Applied theatre: problems and possibilities. ***Applied Theatre Researcher, 1.*** https://www.intellectbooks.com/asset/755/atr-1.1-ackroyd.pdf

Boal, Augusto (1977). ***200 exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro.*** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Boal, Augusto (2002). ***Games for actors and non-actors (2nd Ed.)***. London and New York: Routledge.

Cabrita, Sofia and Galvão, Isabel (2020). ***Notebook of theatrical practices for the learning of the language.*** Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. https://cpr.pt/versao-do-caderno-de-praticas-teatrais-disponivel-em-ingles/

Canudo, Diogo (2017). ***Práticas artísticas para a inclusão social: o caso "O mundo à nossa volta"***. (Tese de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa). Repositório Aberto do Instituto Universitário de Lisboa. http://hdl.handle.net/10071/14949

Carvalho, Inês; Mautempo, Maria (2021). ***Manual de Educação Não Formal***. Rede Inducar

Cruz et al (2019). Teatro D@ Oprimid@ Contra O Assédio Sexual: Reflexões A Partir De Uma Experiência De Intervenção. ***Sinergias – diálogos educativos para a transformação social, 8***, fevereiro, 47-59. https://2013-2021sinergiased.org/index.php/revista/item/175

Dinis, Oriana (2017). ***A Liderança no Grupo Artístico Dançando com a Diferença Um contributo para a inclusão social.*** (Tese de Mestrado, Universidade da Madeira). Repositório Aberto da Universidade da Madeira. http://hdl.handle.net/10400.13/1792

Drinko, Clayton (2013). ***Theatrical Improvisation, Consciousness, and Cognition***. New York: Palmgrave Macmillan.

Dunford, Christine; Yoshisaki-Gibbons, Hailee and Morhardt, Darby (2017). The Memory Ensemble: improvising connections among performance, disability, and ageing. ***Research in Drama Education: The Journal of Applies Theatre and Performance***, 22(3), 420-426. https://doi.org/10.1080/13569783.2017.1326806

Farmer, David (2007). ***Praise for 101 Drama Games and Activities*** (2nd Ed.). https://dramaresource.com/

Felizardo, Joana (2012). ***A inclusão social pelas artes. Contributo para uma política cultural inclusiva na Região do Algarve.*** (Tese de Mestrado, Universidade do Algarve). Repositório Aberto da Universidade do Algarve. https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/6055

Ferreira, Telmo (2019). ***Importância do Teatro na Inclusão: Promoção das interações sociais num grupo de alunos com dois elementos com Necessidades Educativas Especiais.*** (Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra). Repositório Aberto do Instituto Politécnico de Coimbra. http://hdl.handle.net/10400.26/28090

Fondazione Alta Mane Italia (2017). ***Rapporto di attività.*** https://www.altamaneitalia.org/wp-content/uploads/2018/11/AMI_2017_mail.pdf

Gamma Institute (Coord.) (2019). ***Kit de herramientas de danza "Love, life and dance: terapias expresivas para empoderar a los jóvenes".*** www.gammainstitute.ro/sites/default/files/imce-proc-images/love_lifedance_toolkit_spanish.pdf

Gonçalves, Nídia and Anica, Aurízia (2018). Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo. Em A. Anica (Ed.), ***Envelhecer no Algarve.*** Faro: Universidade do Algarve. http://geronte.pt/pdf/goncalves.pdf

Griede, Elise (2005). ***Annex: Drama Activities, War Child Uganda 2005.*** War Child. https://resourcecentre.savethechildren.net/document/annex-drama-activities-war-child-uganda-2005/

Johnstone, Keith (1987). ***Impro: Improvisation and the Theatre*** (1st Edition). Routledge.

Klocker, S. (2009). ***Manual for facilitators in non-formal education involved in preparing and delivering the programme of study sessions at European Youth Centres.*** Council of Europe Publishing: Strasbourg
Kolb, D.A. (1984). Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Melo, Rodrigo; Melo, Bruno and Silva, Tarcia (2016). ***Mais melodia, som e cidadania: a inclusão social promovida pelo programa de inclusão através da música e das artes*** (PRIMA). Anais do Congresso Internacional de Educação e Inclusão – CINTEDI. www.editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2016/TRABALHO_EV060_MD1_SA12_ID3704_13102016103755.pdf

Miras-Ruiz, Ruth and García, María (2020). Musas. Un proyecto de arteterapia y Creación artística para la inclusión social, con enfoque de Género, en salud Mental. ***Arteterapia, 15***, 77-90. http://dx.doi.org/10.5209/arte.64927

Palcos Para a Inclusão. ***Porque os Bairros têm Casas e as Casas têm Gente.*** Espaço T. www.espacot.pt/storage/app/uploads/public/603/795/6f9/6037956f9e7a7262817413.pdf?fbclid=IwAR339Risce0IA342j-8N0Ul-0BUYTvNMMJBf3j9KtItI2IBM7dUcRc51VO24

Ragsdale, Susan and Saylor, Ann (2007). ***Great group games.*** Minneapolis: Search Institute Press

Rodrigues, Carlos (2020). A ***relevância do teatro e da educação não-formal na inclusão social do jovem com deficiência.*** (Tese de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa). Repositório Aberto da Universidade Fernando Pessoa. https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/8716

Rodrigues, Teresa (2017). Arte e comunidade: projetos de intervenção artística e inclusão social. ***Revista Farol***, 13(17), 101–110. https://doi.org/10.47456/rf.v1i17.17077

Salgado, Eliana (2013). ***Desenvolvimento humano, Arte-educação: as contribuições do Teatro no Desenvolvimento e Inclusão Social de Pessoas com Deficiência.*** (Tese de Mestrado, Universidade de Taubaté, São Paulo). Repositório Aberto da Universidade de Taubaté. http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/894

Serafino, Irene (2019). ***As ações da sociedade civil de caráter cultural e artístico nos lugares da exclusão social: debates sobre democratização a partir do estudo de caso a Pele.*** (Tese de Doutoramento, Universidade do Porto). Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/119893

Schwenke, Diana et al. (2021) Improv to Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. ***Journal of Creativity in Mental Health***, 16 (1), 31-48. DOI: 10.1080/15401383.2020.1754987

Sesinando, Vítor (2020). ***ACTivARTE Um estudo sobre o envelhecimento ACTivo através da ARTE Teatral.*** (Tese de Mestrado, Universitário Aberta). Repositório Aberto da , Universitário Aberta. http://hdl.handle.net/10400.2/10159

Silva, Daniela and Wolff, Silvia (2017). Dançando para a cidadania: reflexões sobre práticas artísticas e educativas desenvolvidas em uma ONG de Santa Maria. ***Horizontes***, 35 (2), mai./ago, 79-88, https://doi.org/10.24933/horizontes.v35i2.540

Silva, Ediney (2017). A inclusão social de jovens em projetos sociais relacionados à dança: uma breve revisão. ***Essentia: Revista de Cultura, Educação e Tecnologia***, 17 (1), 24-34. https://essentia.uvanet.br/index.php/ESSENTIA/article/view/97

Spolin, Viola (1963). Improvisation for the ***Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques***. Illinois: Northwestern University Press.

Spolin, Viola (1986). ***Theater games for the classroom: A teacher's handbook.*** Illinois: Northwestern University Press.

Tarragó-Diez, Javiera (2021). La mediación artística como estrategia de inclusión social con juventud migrada. ***REIRE - Revista d'Innovació i Recerca en Educació***, 14(1), 1–18. https://doi.org/10.1344/reire2021.14.132690

Tuckman, Bruce (1965).Developmental sequence in small groups. ***Psychological Bulletin***, 63, 384-399.

Venâncio, Beatriz (2008). Breve dramaturgia da memória: Oficina de teatro com idosos. ***Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento***, 13 (2), 291-300. https://doi.org/10.22456/2316-2171.8084

Wengorovius, Rita and Aguiar, Ramon (2014). Teatro e comunidade: projeto de investigação com seniores. Amadora: Câmara Municipal da Amadora. http://hdl.handle.net/10400.21/3650

YPEER (2005). Theatre-Based Techniques for Youth Peer Education: A Training Manual. New York: United Nations Population Fund. https://www.fhi360.org/resource/theatre-based-techniques-youth-peer-education-training-manual

webgrafia

https://www.altamaneitalia.org/en/amuni-migrants-theatre-company/
https://www.altamaneitalia.org/en/move-on-up/
https://www.altamaneitalia.org/en/nts-2/
https://www.altamaneitalia.org/en/sub-ita-2/
https://www.complicite.org/media/1439372000Complicite_Teachers_pack.pdf
https://www.coverttheatre.com/
https://estudantesporemprestimo.wordpress.com/o-que-e-o-teatro-do-oprimido/
https://www.fundatiaorange.ro/programe/sustine-un-ong/incluziune-sociala-prin-teatru-asociatia-in-genious-drama/
https://www.hooplaimpro.com/improv-exercises-games-formats.html?fbclid=IwAR01YA922nzfr71iu-GEl0kKNRzO5cGsPJjbaEbDedamdB2pSdth2HHsz998
http://improvencyclopedia.org/games/index.html?fbclid=IwAR1MNzfSjXwMnrYehubEffTekvZoK3m6AIYZ-dtiyYckds6ONdaERHgYvvUY
https://www.juntadeandalucia.es/cultura/butterfly/
https://lifelongdancing.aspaymcyl.org/en/
https://www.playyourwaysane.com/
https://www.psychologytoday.com/

Anexo 1
Passo em Frente

Folha de apoio

Situações e eventos

Ler em voz alta as seguintes situações. Dar tempo após a leitura de cada situação para os participantes darem um passo em frente e verem até onde se moveram uns em relação aos outros.

1. Nunca encontrou qualquer dificuldade financeira grave.
2. Tem um alojamento decente com telefone e televisão.
3. Sente que a sua língua, religião e cultura são respeitadas na sociedade em que vive.
4. Sente que a sua opinião sobre questões sociais e políticas é importante, e que as suas opiniões são ouvidas.
5. Outras pessoas consultam-no sobre diferentes questões.
6. Não tem medo de ser detido pela polícia.
7. Sabe para onde se dirigir para obter conselhos e ajuda se precisar dela.
8. Nunca se sentiu discriminado devido à sua origem.
9. Tem uma proteção social e médica adequada às suas necessidades.
10. Pode ir de férias uma vez por ano.
11. Pode convidar amigos para jantar em casa.
12. Tem uma vida interessante, e é positivo quanto ao seu futuro.
13. Sente-se capaz de estudar e seguir a profissão da sua escolha.
14. Não tem medo de ser assediado ou atacado nas ruas, ou nos meios de comunicação social.
15. Pode votar em eleições nacionais e locais.
16. Pode celebrar os festivais religiosos mais importantes com os seus familiares e amigos próximos.
17. Pode participar num seminário internacional no estrangeiro.
18. Pode ir ao cinema ou ao teatro pelo menos uma vez por semana.
19. Não teme pelo futuro dos seus filhos.
20. Pode comprar roupa nova pelo menos uma vez de três em três meses.
21. Pode apaixonar-se pela pessoa da sua escolha.
22. Sente que a sua competência é apreciada e respeitada na sociedade em que vive.
23. Pode utilizar e beneficiar da Internet.
24. Não tem medo das consequências das alterações climáticas.
25. É livre de utilizar qualquer site na Internet sem receio de censura.

Papel de personagem

- É uma mãe solteira desempregada.
- É o presidente de uma organização juvenil político-partidária (cujo partido "mãe" está agora no poder).
- É a filha do gerente do banco local.
- Estuda economia na universidade.
- É o filho de um imigrante chinês que dirige um negócio de fast-food bem-sucedido.
- É uma rapariga árabe muçulmana que vive com os seus pais e que são pessoas devotamente religiosas.
- É a filha do embaixador americano no país onde vive atualmente.
- É a proprietária de uma empresa de importação-exportação bem-sucedida.
- É um jovem deficiente que só se pode deslocar numa cadeira de rodas.
- É a namorada de um jovem artista que é viciado em heroína.
- É uma lésbica de 22 anos.
- É uma licenciada desempregada à espera da primeira oportunidade de trabalhar.
- É uma refugiada do Afeganistão com 24 anos de idade.
- É um jovem sem abrigo, 27 anos de idade.
- É o filho de 19 anos de um agricultor de uma aldeia remota nas montanhas.

1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	

Anexo 2: Perceções

EXEMPLOS DE PAPÉIS DE PERSONAGEM

- Sem-abrigo
- uma mulher negra
- uma pessoa numa cadeira de rodas
- um jogador de futebol
- um político
- um professor
 uma criança
- uma pessoa idosa
- um assistente social
- um psicólogo
- um diretor de uma empresa multinacional
- uma mãe
- um pai
- um médico
- um turista
- uma pessoa cega

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

act 4 inclusion

PROJETO NÚMERO: 2020-1-PT01-KA204-078581

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.