

## Curso de Formação In-VET

### Ficha de atividade

<b>Módulo</b>	Apoiar os formandos	<b>Capítulo</b>	Técnicas de Resiliência
<b>Nome da Atividade</b>	Resiliência: consciência emocional e autocontrolo	<b>Duração da atividade</b>	1 hora
<b>Metodologia</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Individual</b>		
	<input type="checkbox"/> <b>Pequenos grupos</b>	<input type="checkbox"/> 2 Formandos	<input type="checkbox"/> 3 Formandos
	<input type="checkbox"/> <b>Grupos médios</b>	<input type="checkbox"/> Mesmo tema	<input type="checkbox"/> Diferentes temas
	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Grupo alargado</b>	<input type="checkbox"/> <i>Input</i> do formador	<input type="checkbox"/> Conversa de Aprendizagem
		<input type="checkbox"/> Aquisição de Conhecimento Específico	<input type="checkbox"/> Foco
		<input checked="" type="checkbox"/> <i>Brainstorming</i>	<input type="checkbox"/> Refletindo sobre o plano de formação
	<input type="checkbox"/> <i>Role-Play</i>		
<input type="checkbox"/> <b>Outro: Simulação</b>			

#### Sumário

Através desta atividade, os participantes são desafiados, individualmente, a compreender que a relevância do desenvolvimento da “autoconsciência” enquanto uma ferramenta ótima para aprender mais sobre si mesmo e sobre as suas capacidades individuais, nomeadamente para uma atitude/resposta eficaz quando nos deparamos com uma situação de crise ou conflito.

#### Objetivos de aprendizagem

Esta atividade favorece o pensamento flexível e a capacidade de escutar atentamente os outros, assim bem como a adoção de diferentes pontos de vista, como um ingrediente fundamental para o desenvolvimento da resiliência. No final desta atividade, os participantes serão capazes de:

- Compreender que um pensamento flexível requer uma capacidade para ouvir as opiniões dos outros;
- Compreender que tentar considerar diferentes soluções para um problema alivia a pressão em momentos mais difíceis;
- Saber que ter um plano B é algo fundamental para o desenvolvimento de um pensamento flexível e preciso.

#### Descrição da atividade

##### Passo 1: Avião de Papel (10 minutos)

Distribui-se uma folha de papel A4 a cada participante e pedindo-lhes que façam o seu próprio avião de papel. No avião de papel os participantes devem escrever o primeiro e último nome, bem como indicar 2 coisas de que gostam e 2 coisas de que não gostam. Em conjunto e simultâneo, os participantes devem atirar os aviões de papel pela sala. Depois cada participante pega num avião e partilha com o grupo o que está escrito no mesmo.

Com base na recolha das coisas que os participantes não gostam, o grupo deverá elaborar 4 possíveis cenários negativos, começando por “E se...?”, partindo de alguns exemplos partilhados pelo formador:

- *E se estivesse a trabalhar num relatório de estágio importante e se se apercebesse, no dia da apresentação, que tinha guardado numa pen USB a versão errada do ficheiro?*
- *E se estivesse a dar aulas e de repente dois dos seus formandos começassem a discutir, entrando portanto numa situação de conflito?*

**Passo 2: O que é que penso sobre isto? O que é que tu pensas sobre isto? (30 minutos)**

Distribui-se a ficha *Plano B* (ver anexo I), pedindo a cada um dos participantes que a complete, individualmente.

**Passo 3: Debate (20 minutos)**

Depois de terem completado a ficha, os participantes são desafiados a apresentar as suas respostas ao grande grupo, permitindo a discussão em grande grupo.

**Componente teórica**

Por favor consulte o powerpoint de apresentação do módulo *Apoiar os Formandos*.

**Recursos Pedagógicos**

- Ficha de atividades (Consultar anexos): Plano B;
- Canetas coloridas e folhas A4.

**Avaliação de formandos**

- Avaliação

**Referências/autores/links**

- “Building resiliency in young people”, United Way Australia and guidance por Maria Ruberto da Salutegenics, disponível [aqui](#);
- Por favor consulte o powerpoint de apresentação do módulo *Apoiar os Formandos*.

## Anexo I – Plano B

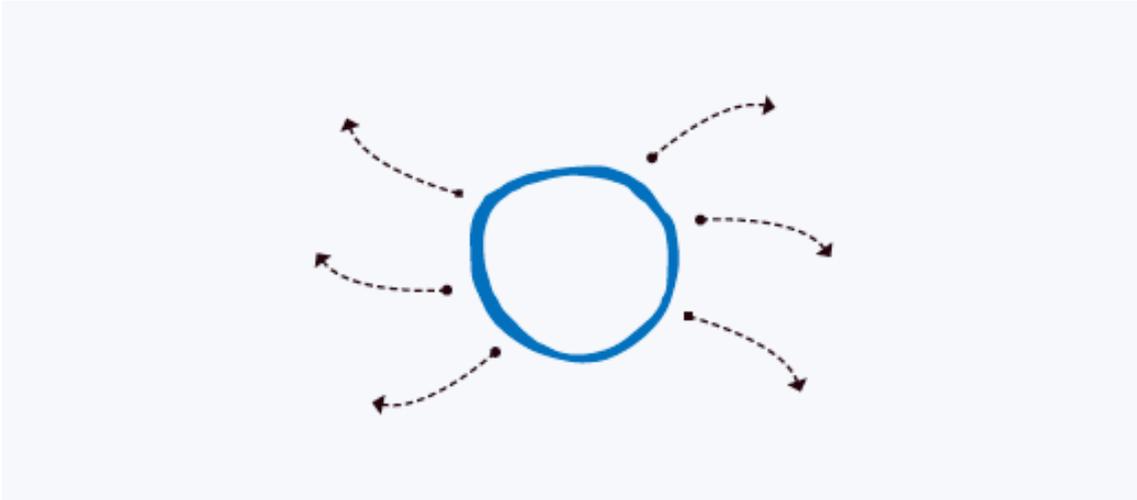
*Construa, em grupo, pelo menos quatro cenários de situação de conflito ou risco...*

“E se...”

---

---

*Qual seria o seu plano B? Deve indicar pelo menos 6 hipóteses.*

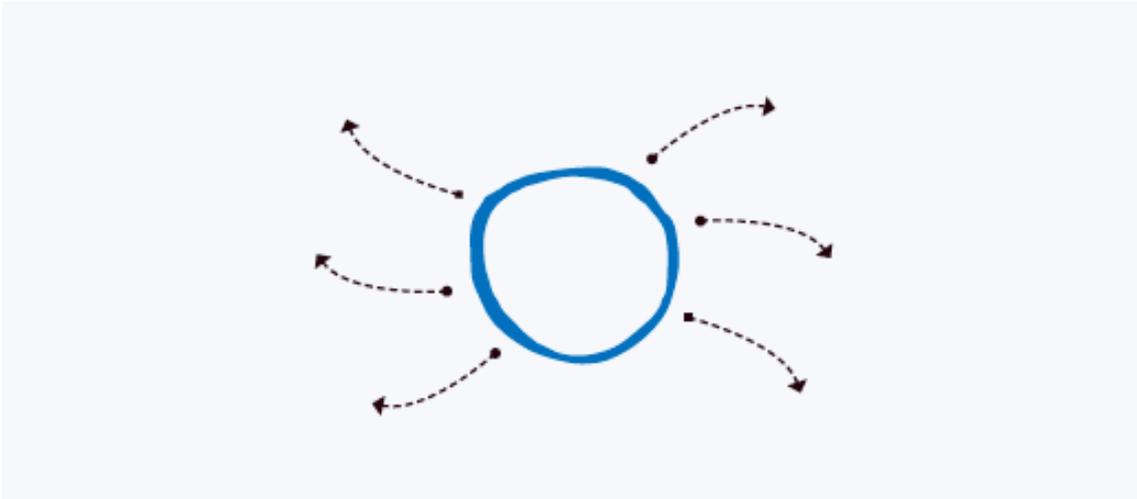


“E se ...”

---

---

*Qual seria o seu plano B? Deve indicar pelo menos 6 hipóteses.*

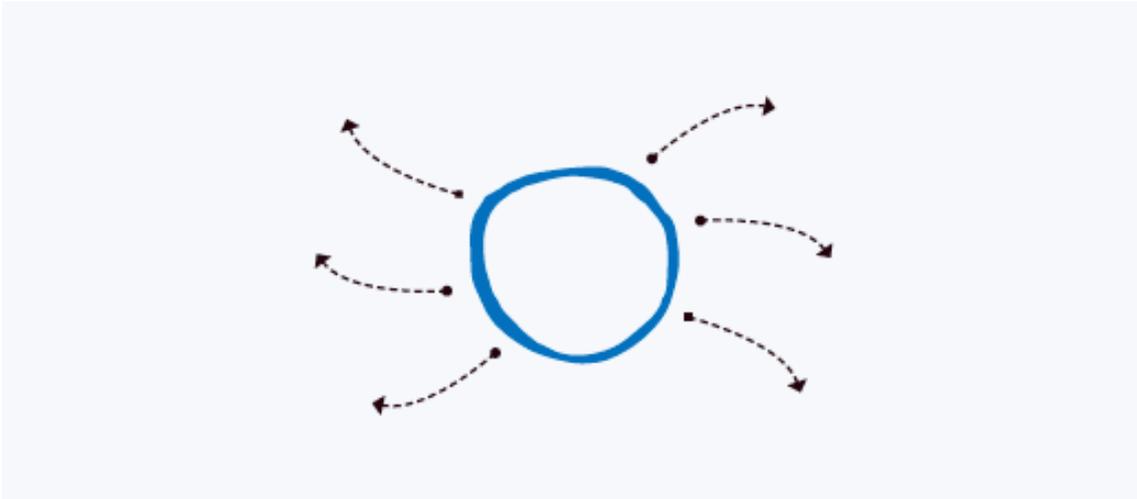


“E se...”

---

---

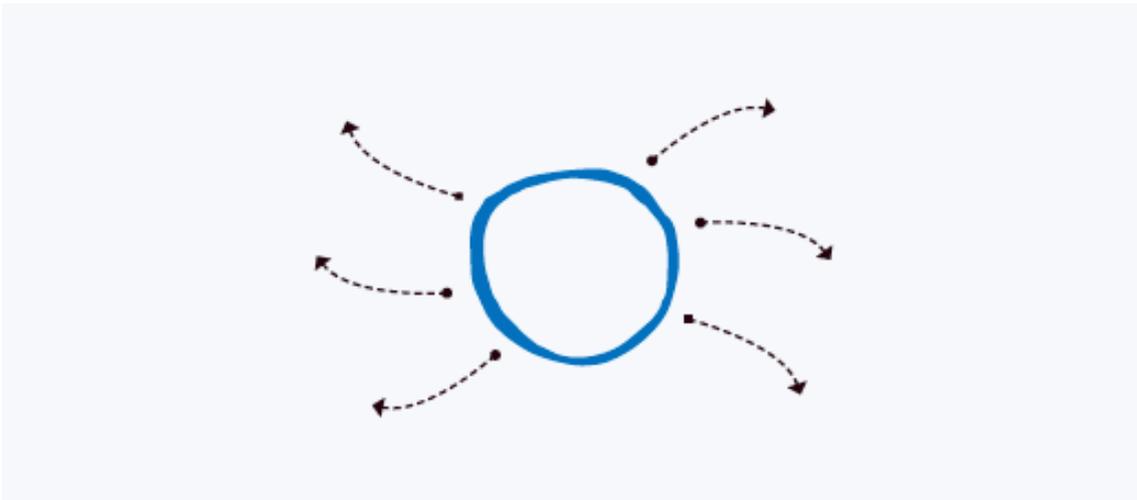
Qual seria o seu plano B? Deve indicar pelo menos 6 hipóteses.



“E se...”

---

Qual seria o seu plano B? Deve indicar pelo menos 6 hipóteses.



Após este exercício, por favor partilhe as suas respostas com o resto do grupo, anotando todas as hipóteses possíveis de resolução. Discuta os resultados com o grupo.

No final, o grupo deverá redigir algumas considerações importantes relativamente ao processo de criação de um Plano B para lidar melhor com situações de conflito ou de crise.

## Anexo II – Avaliação

<b>Avaliação</b>			
<b>Módulo</b>	Apoiar os Formandos	<b>Capítulo</b>	Resiliência
<b>Nome da Atividade</b>	Resiliência: consciência emocional e autocontrolo	<b>Duração da atividade</b>	2 horas
<b>Nome do Participante</b>			
<b>Data</b>		<b>Formador</b>	

Esta é uma ficha de avaliação que deverá ser preenchida pelos participantes no final da sessão presencial. Este documento deverá ser preenchido individualmente e deverá constituir uma importante base para a consolidação dos conhecimentos adquiridos.

**O que é que aprendi?**

**O que é que agora sei?**

**O que é que foi mais importante para mim?**

**O que é que quero implementar/mudar?**

**O que é que vou ser capaz de implementar agora?**

**Outras observações**