

Anexo 12: A Fogueira

Atividade Módulo 9

Objetivos de Aprendizagem
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer as nossas forças limitadoras• Sentir o poder de imaginar a nossa vida sem os nossos medos mais limitadoras
Informação de Base
<p>Esta é uma atividade experimental que dá a oportunidade aos participantes para se expressarem como indivíduos, deixar este curso a sentir-se mais enriquecidos e oferece o encerramento da sessão. Este exercício permite não só que os participantes partilhem os seus sentimentos e medos, mas que também recebam uma opinião e alguns conselhos sobre esses sentimentos, e assim compreendam que não estão sozinhos, havendo mais pessoas que se sentem da mesma forma.</p> <p>Esse tipo de apoio pode ser muito útil e elucidativo, esperando-se que os formandos terminem o exercício mais incentivados e capacitados.</p>
Duração
45 minutos
Organização da sala
A sala deve ter espaço para mover as cadeiras. A partir de um grande círculo formar-se-ão grupos mais pequenos, de acordo com o número de pessoas em cada grupo.
Material de Apoio
Papel e caneta ou lápis.
Instruções
<ol style="list-style-type: none">1. Os participantes estão sentados num círculo.2. O formador resume o que foi abordado nas sessões anteriores sobre as capacidades e os medos. “Todos nós temos algumas capacidades e competências que foram faladas nas sessões anteriores. Por vezes, nem reparamos nisso porque essas capacidades são inibidas por outras características que temos e estas dificuldades agem como forças inibidoras. Vamos todos pensar sobre uma força inibidora que temos, algo que surge e

- volta a surgir, e acaba por fazer com que não sejamos tão eficientes como poderíamos ser.” Dar algum tempo para os formandos pensarem no seu medo.
3. Quanto todos estiverem prontos, o formador sugere que os participantes encontrem um objeto na sala que represente essa força inibidora (pode ser qualquer coisa, desde um pedaço de papel a uma caneta, etc). Depois de encontrarem o objeto, os participantes regressam aos seus lugares e seguram o objeto.
 4. O formador continua:” Vamos imaginar que temos uma grande fogueira aqui no meio do nosso círculo. Toda a gente se vai levantar à vez e atirar o objeto para a fogueira para ‘queimar o objeto’, mas antes de o atirar terá de dizer qual o medo ou sentimento que o objeto representa”.
 5. Quanto este ‘ritual’ terminar, solicita-se que os participantes se levantem e formem 2 grupos, um dentro do outro. As pessoas que estão no círculo de dentro ficam viradas para fora e as pessoas no círculo exterior ficam viradas para dentro, assim cada pessoa no círculo está de frente para o parceiro/a.
 6. O formador:” Vamos imaginar que é um novo dia. As forças inibidoras foram queimadas. Foram atiradas para a fogueira na noite passada. Acordas e não tens mais aquela dificuldade. Como te sentes? Começa a falar sobre isso com o teu parceiro/a. O grupo que está no círculo de fora fala sobre qual o sentimento de não ter mais esse peso. O que fazes? O que sentes? Sente-te orgulhoso quando falas sobre isso. A pessoa no círculo de dentro incentiva o parceiro/a a falar mais e dá-lhe uma opinião positiva. Isto decorre durante 30 segundos. Quando eu bater palmas, o círculo de fora move-se no sentido dos ponteiros do relógio e fazem o mesmo com o próximo parceiro/a.”
 7. Quando todos tiverem concluído, o círculo de dentro torna-se o círculo de fora e o processo repete-se (se não houver tempo para dois exercícios, pergunta-se aos participantes quem prefere fazer a partilha e quem prefere dar opinião/*feedback* positivo e realizam o exercício apenas uma vez).
 8. O formador pede que os participantes formem grupos de 4 ou 5 pessoas e que reflitam sobre a sua experiência. Como se sentiram? O que é que aprenderam sobre eles próprios? Depois da discussão e reflexão de grupos, os participantes escrevem alguns tópicos. Os grupos formam um grande círculo. Cada pequeno grupo partilha o que escreveu com todos os participantes.
 9. Como alternativa (ou em caso do tempo ser limitado), os participantes sentam-se todos num grande círculo e o formador sugere que todos partilhem uma realização durante o workshop. “Se pudesses apenas guardar uma coisa do que fizemos aqui hoje, o que seria? Uma realização... um sentimento...”. O formador pode também passar em torno do grupo e perguntar como se sentiram ao imaginar que os seus medos e sentimentos negativos desapareceram. Como iria melhorar a sua vida e os objetivos pessoais/ profissionais.