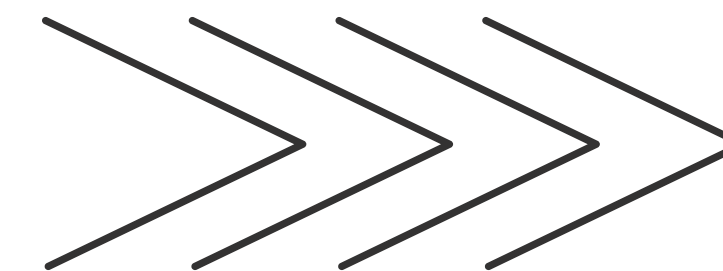


# Dinâmicas • Guia de



Conectando pessoas, potencializando  
o processo de dinâmicas em grupos



## Conexões

O Guia de Dinâmicas é  
um ebook oferecido pelo  
Instituto Brasileiro de Coaching  
para disseminar a interação  
entre as pessoas

# Índice

## 04 | Introdução

### 05 | Dinâmicas Quebra Gelo

- 06 | Dinâmica afinidades e semelhanças
- 07 | Dinâmica cantando juntos
- 08 | Dinâmica mãos dadas
- 09 | Dinâmica ilha do tesouro

### 10 | Dinâmicas Apresentação

- 11 | Dinâmica rodada de entrevistas
- 12 | Dinâmica de apresentação
- 13 | Dinâmica dois círculos
- 14 | Dinâmica trocando os crachás

### 15 | Dinâmicas Motivacionais

- 16 | Dinâmica do espelho
- 17 | Dinâmica a motivação vem de dentro
- 18 | Dinâmica o que você parece para mim
- 19 | Dinâmica carta para si próprio

### 20 | Dinâmicas Grandes Grupos

- 21 | Dinâmica do helicóptero
- 23 | Dinâmica da exibição
- 24 | Dinâmica adivinhando objetos
- 25 | Dinâmica caça ao tesouro

### 26 | Dinâmicas Pequenos Grupos

- 27 | Dinâmica da teia
- 28 | Dinâmica do coffee break
- 29 | Dinâmica da maleta
- 30 | Dinâmica conhecendo o vizinho

### 31 | Dinâmicas Para Idosos

- 32 | Dinâmica papel colorido
- 33 | Dinâmica para quem você tira o chapéu
- 34 | Dinâmica jogo da memória viva
- 35 | Dinâmica balões sentimentais

### 36 | Dinâmicas Crianças e Adolescentes

- 37 | Dinâmica do chocolate
- 38 | Dinâmica do barco salva vidas
- 39 | Dinâmica figuras em poemas
- 40 | Dinâmica quem sou eu

### 41 | Dinâmicas Processo Seletivo

- 42 | Dinâmica do envelope
- 43 | Dinâmica eu sou um produto
- 44 | Dinâmica argumentação criativa
- 45 | Dinâmica mobiliando um apartamento

### 46 | Dinâmicas Aproximação da Equipe

- 47 | Dinâmica confidências
- 48 | Dinâmica do aviso
- 49 | Dinâmica tudo com a mesma letra
- 50 | Dinâmica estourando balões

## 52 | Encerramento





## Olá querido leitor

O Instituto Brasileiro de Coaching, lança mais um e-Book que pode trazer grandes experiências para sua vida! Desta vez, nossa proposta é disseminar a interação entre as pessoas através de dinâmicas de grupos.

Selecionamos diversas dinâmicas que podem ser realizadas em inúmeras situações – no trabalho, em reuniões, entrevistas de emprego, palestras, eventos, escolas e muito mais.

Nosso objetivo é fazer com que através dessas dinâmicas, as pessoas interajam entre si, criem vínculos, se conheçam, e

comecem a refletir sobre suas ações e pensamentos em relação as outras pessoas e a si mesmo.

Você vai perceber que muitas dessas dinâmicas trabalham o autoconhecimento, o crescimento pessoal e profissional de cada um. De cada dinâmica é possível tirar uma reflexão especial e extraordinária para a sua vida.

Encontre a dinâmica que mais dê certo com a situação que você precisa e veja como pode ser simples colocar leveza, descontração e reflexão em situações de estresse como um processo seletivo, por exemplo.

Boa leitura!

# Quebra Gelo



Quando há uma atividade em grupo de pessoas que não se conhecem, é importante que tenha algum tipo de brincadeira/ dinâmica que ajude a quebrar o gelo e a reduzir a timidez de cada integrante do grupo. Essas dinâmicas auxiliam na identificação de cada um, e logo no início das atividades instiga as pessoas a cooperarem para a integração do grupo.

**Preparação:** Entregue canetas e folhas para todas as pessoas do grupo e defina as duplas.

**Desenvolvimento:** A ideia é que as pessoas se questionem sobre seus gostos pessoais como: estilo de roupa, comida, lugares para lazer, preferência de música, livro, manias e outros. Além disso, a dinâmica também trabalha com a parte de conhecimento profissional, as pessoas devem expor seus gostos profissionais, dizer se preferem trabalhar em escritório, se gostam de lidar com pessoas, ou se preferem trabalhar sozinhas.

**Encerramento:** Ao final da dinâmica, cada pessoa apresenta sua dupla às demais pessoas do grupo. O exercício trabalha a capacidade de buscar união, a importância da comunicação, do respeito e da simpatia.



- Recursos: Papel e caneta
- Número de participantes: indeterminado, desde que sejam formadas em duplas
- Tempo estimado: aproximadamente 30 minutos
- Nível de dificuldade: fácil

## Dinâmicas Quebra Gelo

Afinidades e semelhanças



**Recursos:** Papel, caneta e uma urna ou caixa de papel.

**Número de participantes:** até 20 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 40 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas Quebra Gelo



### Cantando juntos

**Preparação:** Distribua os papéis e canetas, deixe a urna ou caixa de papel em um lugar visível.

**Desenvolvimento:** Peça a cada colaborador que escreva num papel em branco, o nome de uma música conhecida, com uma mensagem positiva e, de que goste muito. Em seguida, peça que coloquem a folha na urna com o seu nome assinado.

Após todos fazerem isso, reúna as pessoas num círculo e peça, aleatoriamente, que de um a três colegas tirem um papelzinho. Se forem muitas pessoas, escolha menos gente para otimizar o seu tempo, afinal, é interessante que a dinâmica seja rápida.

Quando o papel for escolhido, a pessoa que indicou deve explicar porque gosta daquela canção e mostrar quais lições positivas ela traz. Em seguida, o instrutor, deve convidar as pessoas a cantarem um trecho daquela música juntos. Este momento, mesmo cantando bem ou desafinando, todos vão ter um propósito em comum e estarão refletindo e repercutindo palavras positivas e cantando a uma só voz.

**Encerramento:** Ao final, peça que as pessoas falem sobre a experiência e compartilhem seus sentimentos e insights ao participar da dinâmica.



**Preparação:** Reúna as pessoas, peça que todos façam um círculo, deem suas mãos e busquem memorizar o colega que está do lado direito e do lado esquerdo.

**Desenvolvimento:** Na sequência, peça aos participantes que soltem as mãos e se movimentem tranquilamente pela sala. Alguns segundos depois, coloque a cartolina colorida no chão, de preferência no centro da sala. O próximo passo é pedir para que todos os participantes se posicionem em cima dela e mesmo apertados, que tentem ao máximo ficar sobre o papel.

**Encerramento:** Agora, peça que todos tentem lembrar quem eram os seus colegas, da direita e da esquerda e, sem sair de cima da cartolina, peça que todos tentem dar as mãos para refazerem a roda original. Ao realizar a tarefa, todos terão vencido e aprendido uma importante lição: que juntos são mais fortes e podem sempre mais quando conseguem unir suas competências e trabalhar em equipe.



**Recursos:** Uma cartolina colorida  
**Número de participantes:** até 10 pessoas  
**Tempo estimado:** aproximadamente 20 minutos  
**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas Quebra Gelo



Mãos dadas





**Recursos:** Uma caixinha de chocolates e algumas folhas de jornal.

**Número de participantes:** até 10 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 40 minutos

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas Quebra Gelo



### Ilha do tesouro

**Preparação:** Forme duplas com os participantes. Pegue uma folha de jornal, abra e coloque-a numa das extremidades da sala, com a caixinha de bombons por cima da página. Na outra ponta, faça o mesmo com o resto do jornal e coloque uma folha para cada dupla. O objetivo é chegar ao outro lado da ilha e conquistar o tesouro: os chocolates.

**Desenvolvimento:** Cada par deve ficar em cima da sua folha de jornal e usá-la como ferramenta para chegar até o seu objetivo. Não pode rasgar o papel, nem colocar os pés no chão, fora do jornal. Portanto, podem se mover apenas por meio do jornal. Caso alguém toque no piso de propósito será eliminado da prova. Um grande e divertido desafio. Mas como vencer e ganhar os doces?

Só é possível chegar ao outro lado da ilha, se as duplas se unirem para vencer o desafio. Ou seja, se subirem no mesmo jornal e forem alternando as suas folhas, de passo em passo, até chegar à outra extremidade. Caso dois grupos cheguem ao mesmo tempo até o delicioso tesouro, os chocolates devem ser divididos entre eles.

**Encerramento:** Se nenhuma dos pares entender a lógica da brincadeira, dentro do tempo da dinâmica, finalize o exercício e mostre como devem fazer para ganhar o prêmio. Ao final, reúna as pessoas em seus lugares, peça feedbacks sobre os seus aprendizados e ressalte a importância do trabalho em equipe e da colaboração de todos para se atingir os resultados esperados com mais inteligência, rapidez e sucesso.

# Apresentação



Quando há grupos de pessoas que não se conhecem, é natural que haja mais timidez e bloqueios para se apresentarem. Para resolver essas questões, é interessante que sejam aplicadas algumas dinâmicas para facilitar o processo de apresentação. Confira abaixo algumas dinâmicas.



**Preparação:** Faça um círculo e coloque a cadeira giratória no centro.

**Desenvolvimento:** Escolha o primeiro entrevistado e coloque-o no centro do círculo. Determine o tempo para a entrevista (entre 2 e 4 minutos). As perguntas devem ser relacionadas aos hobbies do colega, sua formação profissional, departamento onde atua, porque escolheu sua profissão, tempo de empresa, experiências na área e as atividades que realiza em seu dia a dia, por exemplo.

**Encerramento:** Assim que todos forem entrevistados, a equipe deve ser convidada a falar sobre a experiência que a dinâmica proporcionou, além de compartilhar o que aprendeu com a entrevista coletiva.



- Recursos: Uma cadeira (de preferência giratória)
- Número de participantes: até 10 pessoas
- Tempo estimado: aproximadamente 25 minutos
- Nível de dificuldade: fácil

## Dinâmicas de Apresentação



Rodada de Entrevistas



**Recursos:** nenhum

**Número de participantes:** no máximo 10 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas de Apresentação



### **Apresentação**

**Preparação:** Os participantes devem formar um círculo.

**Desenvolvimento:** Em seguida, cada um irá se apresentar dizendo o primeiro nome e fazendo um gesto a sua escolha. A próxima pessoa, por sua vez, dirá o próprio nome, repetindo o gesto do participante anterior e complementando com um gesto seu. Isso deverá se repetir até que todos os participantes tenham se apresentado.

**Encerramento:** A cada nova apresentação o nível de dificuldade aumenta, o que exige maior atenção e capacidade de memorização. Essa é outra maneira de fazer com que todos prestem atenção na pessoa ao lado. Ao final as pessoas podem compartilhar que lição puderam tirar dessa dinâmica.



**Preparação:** Forma-se dois círculos, um dentro do outro. Os dois devem ter a mesma quantidade de pessoas.

**Desenvolvimento:** Quando a música tocar, cada círculo gira para um lado. Quando a música parar de tocar as pessoas devem se apresentar para quem parar a sua frente. Diga o nome e alguma outra informação que o coordenador da dinâmica achar interessante para o momento.

**Encerramento:** A ideia é repetir esse processo até que todos tenham se apresentado.



- Recursos: aparelho de som e música
- Número de participantes: é preciso que seja um número par
- Tempo estimado: aproximadamente 30 minutos
- Nível de dificuldade: fácil

## Dinâmicas de Apresentação



Dois Círculos



**Recursos:** crachás com nomes dos participantes

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas de Apresentação



### Trocando os Crachás

**Preparação:** Distribua os crachás normalmente, de forma que cada um receba o seu próprio nome.

**Desenvolvimento:** Após algum tempo, o líder deve recolher os crachás e coloca-los no chão, mas atenção, os nomes devem estar voltados para baixo. Cada participante deve pegar um crachá um para si, e o crachá deve ter o nome de outra pessoa, e não o do participante em questão. Ao colocar o crachá com o nome de um colega, o participante deve procurar o verdadeiro dono e entregar a ele seu crachá.

**Encerramento:** O ideal é que eles aproveitem esse tempo para terem uma pequena conversa informal. Trocar ideias e se conhecerem melhor.



# Motivacionais



As dinâmicas motivacionais são excelentes para serem usadas em grupos de pessoas que precisam trabalhar o autoconhecimento, segurança e empoderamento de si mesmo. Confira alguns modelos que podem ser usados em diferentes situações.

**Preparação:** A pessoa responsável por aplicar a dinâmica começará mostrando a caixa fechada e explicará que ali dentro tem uma foto de uma pessoa extremamente importante para aquele grupo. O responsável também deve perguntar ao grupo se alguém ali conhece a dinâmica, caso exista alguém que já tenha participado da dinâmica, peça a essa pessoa que não revele o funcionamento da mesma. Infelizmente, a pessoa que já tiver participado, não poderá participar novamente.

**Desenvolvimento:** Assim que a primeira pessoa for à frente para realizar a dinâmica, o responsável deverá solicitar que ela não revele o que está vendo (que no caso será ela mesma se refletindo no espelho). O próximo passo seria solicitar que a pessoa olhe para dentro da caixa e comece a dizer quais são as características dessa pessoa de uma forma que o grupo consiga descobrir quem é o personagem. A dinâmica deve ser repetida com o restante do pessoal. O responsável por aplicar a dinâmica deve escolher alguns voluntários ou quaisquer pessoas para participar da dinâmica. Após a escolha e a efetivação da atividade, é necessário que a seguinte pergunta seja feita:

“Com base nas características ditas aqui, quem é a pessoa muito importante para o grupo?”

**Encerramento:** Ao final da dinâmica a pessoa em questão terá feito uma autoavaliação, que será útil para a sua evolução pessoal, além de conseguir mostrar às demais pessoas que cada uma delas tem o seu valor, independentemente da classe social, da cor de pele, do sexo, do cargo no trabalho e qualquer outra menção que demonstre status.



**Recursos:** Uma caixa e um espelho

**Número de participantes:** entre 10 e 20 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas Motivacionais



**Espelho**





**Recursos:** Aparelho de som, caixa de presente, 1 bombom

**Número de participantes:** até 20 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas Motivacionais



### A Motivação Vem de Dentro

**Preparação:** Forme uma roda com os participantes e oriente-os a passar a caixa de mão em mão enquanto a música estiver tocando. Avise a todos que, dentro da caixa, tem um desafio surpresa que deve ser cumprido por quem estiver com a caixa quando a música parar.

**Desenvolvimento:** Selecione alguém para ficar de costas para a roda, pronta para pausar o som, e dê início à atividade. Quando a música parar, o coordenador deve desafiar a pessoa que está com a caixa, dizendo que ela pode escolher entre passar a caixa para o próximo ou abri-la e cumprir o desafio. Isso deve ser feito até que alguém aceite abrir a caixa, e encontre lá dentro um delicioso chocolate.

**Encerramento:** Ao final é interessante que o coordenador da dinâmica explique o sentido da mesma. Ou seja, fale que a dinâmica tem como objetivo perceber o quanto cada um tem medo de desafios, já que eles precisam passar a caixa para o próximo. A rapidez demonstra o receio de encarar desafios. É necessário mostrar que precisamos ter coragem e enfrentar nossos medos, rumo às nossas conquistas. A lição passada aos colaboradores é que quando encaramos desafios em nossas vidas, podemos ter agradáveis surpresas.

**Preparação:** Cole um cartão nas costas de cada participante com a fita crepe. Cada participante deve ficar com uma caneta.

**Desenvolvimento:** Ao sinal, os participantes devem escrever no cartão de cada integrante o que for determinado pelo coordenador da dinâmica. Como por exemplo: Qualidade que você destaca nesta pessoa. Defeito ou sentimento que deve ser trabalhado pela pessoa. Nota que cada um daria para determinada característica ou objetivo necessário a atingir nesta dinâmica.

**Encerramento:** Ao final da dinâmica o coordenador perceberá que será possível interagir com o grupo, melhorar sua socialização e identificar falhas e qualidades em cada um. Será possível ainda, estimular a reflexão sobre como as qualidades e oportunidades de melhoria que cada um possui, isso é de fundamental importância para construção de um time forte e completo!



**Recursos:** Papel cartão, Canetas hidrocor, Fita crepe

**Número de participantes:** até 20 pessoas

**Tempo estimado:** 30 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas Motivacionais



O Que Você Parece para mim





**Recursos:** papel, caneta e envelope

**Número de participantes:** no mínimo 3 pessoas

**Tempo estimado:** 30 minutos

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas Motivacionais



### Carta a si próprio

**Preparação:** Entregar o papel, a caneta e o envelope a cada um dos participantes.

**Desenvolvimento:** Cada um dos participantes escreve uma carta para si mesmo, como se fosse enviá-la a seu melhor amigo. Entre os assuntos abordados, deve-se falar sobre como se sente no momento, o que espera das suas próximas semanas e como pensa que estará pessoal e profissionalmente dali a 30 dias.

**Encerramento:** A empresa deverá, então, endereçar as cartas aos seus funcionários, agendando a entrega para dali a 45 dias. O objetivo dessa dinâmica é que a pessoa veja como sua vida estava há 45 dias atrás e o que ela conseguiu cumprir da sua lista de “espera para as próximas semanas”.

# Grupos Grandes



As dinâmicas feitas com grandes grupos são excelentes para serem usadas em reuniões, eventos e principalmente depois de grandes pausas. Isso faz com que as pessoas voltem para o ambiente onde estão inseridas e foque nas próximas atividades.



**Preparação:** Faça um círculo com os participantes da reunião.

**Desenvolvimento:** O coordenador convida todos a fazerem um passeio de barco e remo. Todos devem fazer gestos com os braços, como se estivessem remando. O coordenador anuncia a chegada à ilha e todos podem passear à vontade por ela. (Todos passeiam pela sala e cumprimentam o parceiro).

O coordenador anuncia a todos que houve um maremoto e a ilha vai ser inundada. Por isso, virá um helicóptero para resgatar o grupo, porém ele não comporta todos de uma vez. Por isso o grupo deverá se organizar rapidamente seguindo as orientações:

1º O helicóptero chegou e levará apenas 5 pessoas.

2º O helicóptero voltou e dessa vez levará 4 pessoas e estas devem ser estranhas umas às outras.

3º O helicóptero deu pane no motor. Desta vez veio um novo e menor. Só levará 3 pessoas e elas devem ser de comunidades diferentes. Quem não seguir orientações poderá ser jogado no mar.

4º O helicóptero está aí novamente e levará apenas 4 pessoas devido ao perigo de afogamento. Porém, essas 4 pessoas não podem se conhecer.

5º O helicóptero não pode voltar mais pois o combustível acabou. Temos que sair de barco. Há uma exigência fundamental: levar uma pessoa desconhecida com quem não se conversou ainda.



# Parte 1

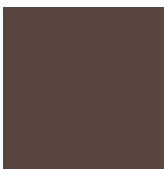
**Recursos:** um espaço para os participantes

**Número de participantes:** acima de 16 pessoas

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas com Grupos Grandes



**Helicóptero**

**Nota:** Dá-se o tempo necessário para os grupos discutirem algumas questões. Elas podem ser como sugerimos abaixo ou pode-se elaborar outras de acordo com a realidade do grupo. Segue algumas questões:

**Para o grupo de cinco pessoas:** Qual seu nome? Nome do grupo e significado do mesmo. Qual o nome da comunidade onde atua, mora, qual o seu ideal?

**Para o grupo de quatro pessoas:** Qual seu nome, o que faz na comunidade? Estuda? O que? Onde? O que espera do curso e o que gostaria que fosse tratado?

**Para o grupo de três pessoas:** Como se sente aqui? Porque veio? Para o grupo de quatro pessoas: O que achou desta dinâmica de conhecimento e entrosamento? Porque?

**Para o grupo de três pessoas:** Agora converse com alguém que você não conhece e com quem não tenha conversado ainda.

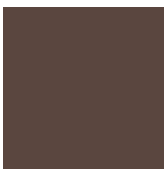
**Encerramento:** Anuncia que todos foram salvos.



## Parte 2

- Recursos:** um espaço para os participantes
- Número de participantes:** acima de 16 pessoas
- Tempo estimado:** indeterminado
- Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas com Grupos Grandes



**Helicóptero**





**Recursos:** Um quadro e um. Se for um quadro-negro, tenha giz. Disponibilize cartolinas, fita adesiva e até mesmo um notebook com PowerPoint e projetor.

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas com Grupos Grandes



### Exibição

**Preparação:** Reúna o grupo e distribua os pincéis ou giz. Deixe disponível as cartolinas as fitas e se precisar o notebook com PowerPoint e projetor.

**Desenvolvimento:** Após isso, disponibilize as seguintes sugestões de assuntos. Ou seja, os participantes terão que escolher dentre esses assuntos para fazerem a sua exibição ou apresentação. Segue abaixo uma breve lista para você conseguir perceber com mais atenção algumas características dos participantes:

- Movimento dos Sem-Terra
- Internet
- Religião
- Cultura
- Movimentos de contracultura
- Literatura
- Marketing
- Vendas
- Amizade
- Humanismo

Dê 15 minutos para cada participante se preparar e peça uma apresentação de 3 minutos, em média.

**Encerramento:** Porque essa dinâmica é importante? Porque ela faz com que você enxergue a capacidade de organização e improviso de cada um, o que é excelente em equipes pequenas onde a responsabilidade de cada profissional é bem maior.

Também explicita o quanto cada profissional consegue ser sucinto e coerente em seus resumos. Excelente forma de estudar os liderados.

**Preparação:** O animador divide o grupo em duas equipes, com igual número de participantes. Cada qual recebe um giz. A uma distância de aproximadamente 15 metros, coloca-se o quadro-negro.

**Desenvolvimento:** As equipes têm que adivinhar o nome do objeto que o animador está escondendo. Para conseguir adivinhar, cada grupo receberá 3 pistas. Ao descobrirem de qual objeto se trata, devem escrever o nome do mesmo no quadro. Ganha a equipe que o fizer primeiro.

As palavras propostas às equipes devem ser breves, exigindo a utilização de cada letra apenas uma vez. O exercício pode ser repetido várias vezes. O animador dá dicas como:

- O objeto é da cor ‘x’, ou ‘y’
- O objeto é sólido;
- Usa-se para comer;
- Tem quatro letras.

**Encerramento:** Avalia-se qual grupo teve um melhor resultado e cada equipe discute para que serviu a dinâmica.



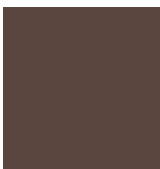
**Recursos:** Giz, quadro negro e imagens de objetos ou nomes de objetos em um papel.

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas com Grupos Grandes



**Adivinhando objetos**





**Recursos:** Uma folha com o questionário e um lápis ou caneta para cada um.

**Número de participantes:** cerca de 20 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas com Grupos Grandes



### Caça tesouro

**Preparação:** O coordenador explica aos participantes que agora se inicia um momento em que todos terão a grande chance de se conhecerem verdadeiramente. A partir da lista de descrições, cada um deve encontrar uma pessoa que se encaixe em cada item e pedir a ela que assine o nome na lacuna.

**Desenvolvimento:** Os participantes devem ler as frases e escolher por intuição as pessoas que elas acham que fazem parte daquele determinado grupo. Veja quais as frases selecionadas para a dinâmica:

1- Alguém com a mesma cor de olhos que os seus:

2- Alguém que viva numa casa sem fumantes

3- Alguém que já tenha morado em outra cidade

4- Alguém cujo primeiro nome tenha mais de seis letras

5- Alguém que use óculos

6- Alguém que esteja com a camiseta da mesma cor que a sua

7- Alguém que goste de verde-abacate

8- Alguém que tenha a mesma idade que você

9- Alguém que esteja de meias azuis

10- Alguém que tenha um animal de estimação (Qual?)

**Encerramento:** As pessoas devem dizer se elas realmente fazem parte daquele grupo que foi escolhida e com isso elas vão se conhecer melhor, vão memorizarem os nomes uma das outras, estarão desinibidas e mais próximas.

# Grupos Pequenos



As dinâmicas com grupos pequenos são essenciais para analisar a capacidade de trabalho em equipe, o comportamento das pessoas diante de outras pessoas, além de observar como cada uma reage quando precisam liderar e ser lideradas.



**Preparação:** Para dar início à dinâmica, pegue a ponta do barbante e amarre-a em seu dedo indicador. Apresente-se ao grupo, dizendo seu nome, formação e alguma coisa sobre sua vida pessoal – que pode ser um hobby, comida preferida ou qualquer outra coisa.

**Desenvolvimento:** Em seguida, jogue o rolo de barbante para qualquer outro participante e incentive-o a também amarrar o cordão em seu dedo e fazer uma apresentação pessoal. Em seguida, ele deve jogar o rolo para outra pessoa, que deverá fazer o mesmo. Após todos terem terminados as apresentações, terá se formado uma teia com o barbante. Peça para que todos observem o emaranhado de conexões formadas e, em seguida, peça para que a última pessoa a se apresentar desenrole o barbante de seu dedo e devolva o rolo para quem jogou o barbante para ele na primeira etapa da dinâmica, repetindo o nome dessa pessoa e sua apresentação.

**Encerramento:** Após todos terem terminados as apresentações, terá se formado uma teia com o barbante. Peça para que todos observem o emaranhado de conexões formadas e, em seguida, peça para que a última pessoa a se apresentar desenrole o barbante de seu dedo e devolva o rolo para quem jogou o barbante para ele na primeira etapa da dinâmica, repetindo o nome dessa pessoa e sua apresentação.



**Recursos:** um rolo de barbante.

**Número de participantes:** até 10 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas com Grupos Pequenos



**Teia**



**Recursos:** Coffe break, papéis.

**Número de participantes:** de 4 a 6 participantes

**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas com Grupos Pequenos



### Coffee break

**Preparação:** Juntar duas duplas, uma dupla ou até 3 pessoas. Entregue a elas uma série de perguntas que cada um deve fazer para o outro.

**Desenvolvimento:** Durante o coffee break os profissionais se encontram e trocam algumas palavras e em 2 minutos de conversação, você interrompe e pede para um participante apresentar e falar sobre o outro e assim por diante.

Veja algumas perguntas que podem ser feitas para ajudar na dinâmica: Se você fosse para uma ilha deserta, quem levaria e o que levaria?

- Qual foi o maior aprendizado da sua vida?
- Qual característica sua venderia por apenas 1 real?
- Conte algo que você não gosta, mas faz por um motivo qualquer.
- Conte algo que você adora, mas não faz por um motivo qualquer.
- Qual é a sua principal característica de acordo com a sua família e os seus amigos?

Deixe claro que eles podem perguntar outras coisas e que essas perguntas são apenas sugestões.

**Encerramento:** Ao final da dinâmica todos estarão mais íntimos de uma forma descontraída e todos só têm a ganhar com isso.

**Preparação:** Forme duas equipes. Para uma entregue a maleta chaveada, dois lápis sem ponta e duas folhas de papel em branco dentro da maleta. A outra equipe entrega-se a chave da maleta e dois apontadores iguais.

**Desenvolvimento:** O coordenador pede que as duas equipes negociem entre si o material necessário para cumprimento da tarefa que é a seguinte:  
Ambas as equipes deverão escrever “EU TENHO PÃO E TRABALHO” no papel que está dentro da maleta.

**Encerramento:** A equipe vencedora será a que escrever primeiro e entregar a frase para o coordenador. A frase deve ser anotada no quadro ou em cartaz em letra grande e legível.

**Recursos:** Uma maleta chaveada, chave da maleta, dois lápis sem ponta, duas folhas de papel em branco, dois apontadores iguais.  
**Número de participantes:** até 6 pessoas  
**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora  
**Nível de dificuldade:** fácil



## Dinâmicas com Grupos Pequenos



**Maleta**





**Recursos:** nenhum

**Número de participantes:** até 10 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas com Grupos Pequenos



### Conhecendo o vizinho

**Preparação:** Formar um círculo, com todos os participantes, pedir que cada um se apresente e procure conversar alguns minutos com a pessoa a sua esquerda e a sua direita.

**Desenvolvimento:** Pedir que todos mudem de posição aleatoriamente e pedir que após a mudança novamente se apresentem e conversem um pouco e falem sobre as duas pessoas com quem falaram antes.

**Encerramento:** Depois cada membro fala para todos, em no máximo 3 minutos, se apresenta e fala sobre as 4 pessoas às quais se apresentou.

# Para Idosos



As dinâmicas para idosos trazem sentimentos antigos e trocas de experiências. Esse é um momento que o indivíduo precisa de muito carinho, atenção e interação social. Uma excelente forma de desenvolver essas ações é por meio da aplicação de dinâmicas para idosos. De uma maneira descontraída e animada, elas promovem descontração, mais comunicação e capacidade mental às pessoas da terceira idade.

**Preparação:** Separar as tiras e agrupar as pessoas.

**Desenvolvimento:** O condutor da dinâmica deve pedir para os participantes fecharem os olhos e pensarem em sentimentos presentes em suas mentes naquele instante. Depois, cada um deve escolher uma tira de papel com a cor que ilustre o sentimento do momento. Em seguida, os idosos devem ser separados por cores, ou seja: aqueles que escolheram tiras de papel da mesma cor, devem se juntar e conversar por alguns minutos.

**Encerramento:** Passado o tempo do bate-papo, os participantes devem formar um grande círculo e trocar suas experiências, relatar sobre o sentimento vivido e comentar como foi a conversa.



**Recursos:** tiras de papel em diferentes cores.  
**Número de participantes:** 10 a 20 pessoas  
**Tempo estimado:** cerca de 15 a 30 minutos  
**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para Idosos

**Papel colorido**





**Recursos:** Um chapéu e um espelho

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para Idosos



**Para quem você tira o chapéu**

**Preparação:** Colocar o espelho na parte de dentro do chapéu.

**Desenvolvimento:** Para realizar a atividade, o líder da dinâmica deve entregar o chapéu para um dos participantes e perguntar se ele tira o chapéu para a pessoa que está no fundo do objeto. A ação deve se repetir com todo o grupo.

**Encerramento:** O líder deve sempre fingir que está trocando a foto que está dentro do chapéu, além de incentivar todos a explicarem a razão de sua resposta.

**Preparação:** Reúna os idosos em grupo, peça que cada um retire um objeto da sacola.

**Desenvolvimento:** Explique que as pessoas devem olhar o objeto e falar seu nome colocando-o em cima de uma mesa. Quando todos os objetos estiverem em cima da mesa, é preciso que novamente falem o nome de cada um deles para favorecer a memória, após isso, os participantes devem coloca-los dentro da caixa/sacola. Após guardar todos os objetos, pede-se que os idosos escrevam em uma folha de papel, o maior número de objetos que eles lembrarem.

**Encerramento:** Terminada essa etapa, retira-se novamente um objeto de cada vez, da caixa ou sacola, conferindo se ele foi lembrado ou não.



**Recursos:** objetos diversos e uma sacola escura.  
**Número de participantes:** no máximo 10 pessoas  
**Tempo estimado:** 40 minutos  
**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas para Idosos



Jogo da memória viva



**Recursos:** balões/bexigas de diferentes cores

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para Idosos



### Balões sentimentais

**Preparação:** Peça que os idosos que escolham um balão pela cor, usando um critério de sentimentos.

**Desenvolvimento:** Depois de escolherem os balões, peça que expliquem suas escolhas. Depois, peça que eles desenhem um rosto no balão, o rosto deve expressar uma emoção que estão sentindo naquele momento. A ideia é compartilhar abertamente os sentimentos e emoções, assim o grupo se ajuda no processo de vínculo e amizade.

**Encerramento:** Os idosos devem explicar seu desenho associado à sua vida atualmente.



# Para crianças e adolescentes



As dinâmicas para crianças e adolescentes auxiliam no processo de raciocínio lógico, interação com outras pessoas, incentiva o trabalho em equipe e trabalha a capacidade de criar novas possibilidades para um problema. Confira algumas dinâmicas que podem ser usadas (e adaptadas, quando necessário) em grupos de jovens, escolas infantis e festas de aniversário, por exemplo.

**Preparação:** O animador divide o grupo em duas turmas. A primeira turma ela passa a instrução de que eles somente ajudarão os outros se eles pedirem ajuda (isso deve ser feito sem que a outra turma saiba).

**Desenvolvimento:** A segunda turma terá seu braço preso como o cabo de vassoura (em forma de cruz) e a fita adesiva. Deve ficar bem fechado para que eles não peguem o chocolate com a mão. Coloca-se o bombom na mesa e pede para que cada um tente abrir o chocolate com a boca, e se conseguir pode comer o chocolate. A primeira turma ficará um atrás de cada um da segunda turma, ou seja, existirá uma pessoa da primeira turma para cada pessoa da segunda turma. Após algum tempo o animador encerra a dinâmica dizendo que nunca devemos fazer as coisas sozinhos, cada um deles tinha uma pessoa a qual eles simplesmente poderiam ter pedido que abrisse o chocolate e colocasse na boca.

**Encerramento:** Nunca devemos fazer nada sozinhos, sempre que preciso temos que pedir ajuda a alguém.



**Recursos:** bombons, cabo de vassoura, fita adesiva

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas para crianças e adolescentes



**Chocolate**





**Recursos:** um lugar espaçoso

**Número de participantes:** até 8 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 45 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para crianças e adolescentes



### Barco salva vidas

**Preparação:** O animador explica a dinâmica. E escolhe quem são os tubarões, quem será o barco e quem serão os botes.

**Desenvolvimento:** Os participantes devem imaginar que estão dentro de um navio, e que neste navio existem apenas botes salva-vidas para um determinado número de pessoas. E quando for dita a frase “Está afundando”, os participantes devem fazer grupos referentes ao número que comporta cada bote, e quem ficar fora do grupo será “devorado” pelo tubarão (deve-se escolher uma pessoa com antecedência para ser o tubarão). O número de pessoas no bote deve ser diminuído ou aumentado, dependendo do número de pessoas.

**Encerramento:** Responder às seguintes perguntas: Quem são os tubarões nos dias de hoje? Quem é o barco? Quem são os botes? Alguém teve a coragem de dar a vida pelo colega?



**Preparação:** Distribua as figuras pelo ambiente. Deixe as figuras abertas, com fácil visualização. Dê a cada participante um papel e um lápis, deixe disponível borrachas e apontadores caso seja necessário.

**Desenvolvimento:** Peça que os participantes escolham uma figura de sua preferência. Deixe que cada um faça sua escolha, sem interferências. Quando todos definirem suas figuras, eles vão fazer um texto pequeno ou um poema sobre aquela imagem. O interessante da dinâmica é deixar que a criança escreva o que ela quiser, sem dar nenhuma regra a ela. Apenas diga que é preciso fazer um texto ou poema que esteja relacionado a figura escolhida.

**Encerramento:** Quando cada criança tiver terminado seu texto ou poema, diga que elas terão que ler para seus amigos o texto que foi criado. Após a leitura as crianças vão conversar e discutir sobre os textos e poemas dos colegas.



**Recursos:** Figuras diversas, papel, lápis, lápis de cor, borracha, apontador.

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** aproximadamente 1h30m

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para crianças e adolescentes



### Figuras em poemas



**Recursos:** Um espaço para as crianças ficarem juntas, papel, caneta e fita adesiva.

**Número de participantes:** indeterminado (crianças entre 7 e 10 anos)

**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas para crianças e adolescentes



### Quem sou eu

**Preparação:** Escolha um filme do universo das crianças. Com base nesse filme pegue elementos que estejam nele, por exemplo “A bela e a fera”. Selecione objetos, comidas, nomes de personagens e outros. Escreva cada um deles em um pedaço de papel e cole esses pedaços na testa de cada criança, sem que ela veja o que está escrito.

**Desenvolvimento:** Ao colar nas crianças cada um dos elementos do filme escolhido, estará liberado para elas fazerem perguntas ao líder da dinâmica e as outras crianças, será assim que elas tentarão descobrir “o que elas são”. As perguntas deverão ser respondidas com SIM ou NÃO, outras respostas não serão consideradas e o participante pode ser eliminado. Veja alguns exemplos de perguntas que podem ser feitas durante a dinâmica:

- Eu sou um animal?
- Eu sou uma mulher?
- Eu sou um objeto?

Essas perguntas facilitarão o processo de descoberta. Cada criança poderá fazer quantas perguntas quiserem até descobrir o que elas são.

**Encerramento:** Se o grupo de crianças for muito longo, espere que 5 ou 7 delas tenha acertado seus personagens. Caso o grupo de crianças e adolescentes for menor, espere que todos tenham acertado seus personagens. Assim, o líder da dinâmica pode fazer a pergunta: “Vocês sabem de qual filme estamos falando”?



# Para processos seletivos



As dinâmicas para processos seletivos servem para auxiliar os profissionais de RH a analisarem os vários perfis de candidatos que surgem em suas empresas, e com isso observar qual candidato será o mais indicado para as vagas que a organização precisa.



**Preparação:** Separar os candidatos em grupos de 3 pessoas e entregar a todos os grupos (um envelope, 5 folhas, um tubo de cola, uma tesoura).

**Desenvolvimento:** Cada equipe deve fazer 5 envelopes iguais ao modelo que foi entregue. Caso o grupo estrague ou rasgue uma das folhas, não será permitido a entrega de outra folha. O tempo para fazer os 5 envelopes é de 5 minutos. Cada grupo tem 2 minutos para se programar até fazer os envelopes.

**Encerramento:** O líder vai analisar o comportamento de cada um (observando o perfil de liderança, quem faz, quem não faz, quem tem habilidade e quem não tem).



**Recursos:** Folhas, envelope, tesoura e cola.  
**Número de participantes:** grupos de 3 pessoas  
**Tempo estimado:** aproximadamente 15 minutos  
**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para processos seletivos

**Envelope**



**Recursos:** Nenhum.

**Número de participantes:** no máximo 5 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora (20 minutos para cada um)

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para processos seletivos



**Eu sou um produto**

**Preparação:** O entrevistador seleciona as pessoas e explica que será feita uma dinâmica onde os participantes deverão se vender, ou seja, eles serão os produtos.

**Desenvolvimento:** Os candidatos vão se apresentar como se fossem um produto. Vão explicar e enaltecer seus benefícios ao invés de características, ou seja, eles devem “vender o seu peixe”.

De acordo com o tempo estipulado pelo entrevistador, os candidatos precisam se apresentar, mostrar seus benefícios e informar como resolverão os problemas do “cliente” que “comprá-los”.

**Encerramento:** Ao encerrar a dinâmica, o entrevistador poderá analisar como o próprio vendedor se enxerga e se reconhece, quais são suas qualidades e como vai aplicá-las no momento em que for prospectar, acompanhar, negociar e fechar negócios. Além disso, também será possível perceber se ele é capaz de interagir com os participantes de forma criativa para atrair a atenção do grupo e despertar o interesse na “venda”.

**Preparação:** Distribua os recursos a todos os participantes e selecione a ordem de apresentação.

**Desenvolvimento:** Apresente aos participantes os modelos de produtos que eles terão que vender. A intenção da dinâmica é fazer com que os participantes usem a criatividade para realizar a venda desses produtos difíceis. Os produtos são:

- Armações de óculos sem lente;
- Bolsas e malas literalmente sem alça;
- Areia no deserto.

A dinâmica tem duração de aproximada de 40 minutos, e os participantes podem escrever ou desenhar suas estratégias de vendas. Em seguida, fazem uma apresentação conseguir convencer um grupo de pessoas a realizar a compra.

Será destaque da dinâmica aqueles que conseguirem encontrar mais argumentos criativos, coerentes e que cativem o público.

**Encerramento:** A articulação e repertório de cada um será avaliada, assim como o seu nível de argumentação.

Para o encerramento, é importante ficar atento ao vendedor que procura convencer o cliente a comprar uma mala sem alça (por exemplo), apelando pela necessidade que a pessoa possa ter e que, ao invés de inventar mentiras e empurrar algo desnecessário ao cliente.

OBS: Pode ser mais interessante exigir que os vendedores vendam esses produtos (mala sem alça, óculos sem lente e areia do deserto) estando no deserto. Assim a dinâmica pode ficar bem mais interativa e divertida.



**Recursos:** Folhas e lápis

**Número de participantes:** entre 4 e 6 participantes

**Tempo estimado:** aproximadamente 40 minutos

**Nível de dificuldade:** médio

## Dinâmicas para processos seletivos



**Argumentação criativa**





**Recursos:** Folha sulfite. Folha (A3) com uma planta de um apartamento. Lápis para todos os integrantes, duas borrachas e um apontador para cada equipe.

**Número de participantes:** número par (2,4,6,8 ou 10), forme grupos.

**Tempo estimado:** aproximadamente 1 hora

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para processos seletivos



### Mobiliando um apartamento

**Preparação:** : Forme as duplas ou grupos e entregue as folhas sulfite com os lápis, borrachas e apontadores. Cada equipe terá que mobiliar um apartamento. Dessa forma, o número de apartamentos deve ser o mesmo número que de equipes.

**Desenvolvimento:** O coordenador da dinâmica deve pedir que os participantes imaginem que cada equipe está recebendo um apartamento para ser utilizado por funcionários da empresa em viagens. Cada apartamento será mobiliado e decorado pelo grupo, que terá R\$50 mil reais doados pela empresa para isso.

Cada grupo terá 30 minutos discutir e chegar a um consenso do como irá fazer para os apartamentos. Eles devem estabelecer um planejamento de compras e fazer uma planta do apartamento decorado.

Interrompa as equipes e dê a seguinte notícia da “diretoria da empresa”: “Recebemos uma instrução da diretoria de realizar corte de 50% no orçamento. Assim, cada equipe só terá \$25.000,00 de verba disponível”. Dê mais um tempo de aproximadamente 15 minutos para a equipe rediscutir um novo plano de compras e observe como cada um participante lida com a negociação e as mudanças de última hora.

**Encerramento:** Anote tudo o que julgar necessário comentar posteriormente com cada um dos grupos. Observe como cada um se comportou e quais características estão mais alinhadas com a vaga. Lembre-se que os candidatos podem estar ansiosos pelo processo seletivo, por isso, não espere perfeição.

# Para aproximar a equipe

Uma excelente forma de manter a equipe de trabalho unida e motivada é executar algumas dinâmicas em situações estratégicas como reuniões, eventos corporativos e outros. Confira algumas opções de dinâmicas que podem auxiliar na reestruturação da sua equipe.



**Preparação:** Entregar o papel e a caneta a todos os participantes.

**Desenvolvimento:** Com esse material, cada um deve escrever algo que não se sentiria a vontade de dividir com o grupo. Após todos terem escrito, é preciso embaralhar os papéis e os distribuir de forma aleatória. Então, cada um vai ler o segredo do colega se colocando no lugar dele criando uma discussão saudável.

**Encerramento:** Para encerrar, o grupo pode até chegar em uma solução para um determinado problema de um dos colegas. Esse processo ajuda um colaborador a assumir o papel do outro, criando um sentimento de empatia e confiança.



- Recursos: papel e caneta
- Número de participantes: no máximo 10 pessoas
- Tempo estimado: aproximadamente 2 horas
- Nível de dificuldade: fácil

## Dinâmicas para aproximar a equipe



Confidências





**Recursos:** Nenhum

**Número de participantes:** cerca de 15 pessoas

**Tempo estimado:** aproximadamente 40 minutos

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para aproximar a equipe



### Aviso

**Preparação:** O líder da dinâmica escolhe uma pessoa para passar um recado, as demais pessoas não poderão ouvir o que foi dito entre eles. O escolhido irá repassar o recado aos demais.

**Desenvolvimento:** Em um espaço distante de todos os demais participantes, aquele que sabe do recado deverá chamar apenas uma pessoa para repassar o recado. Assim que o recado for repassado, o ideal é que a segunda pessoa escolha outro participante para repassar o recado, e assim por diante. Quando um for contar o recado ao outro, é importante que estejam apenas os dois e que não conte aos demais que ainda não participaram. Outra questão é que sempre que for repassado, o recado deve ter algo de diferente.

Recado: “Todos estão em uma escola. O Diretor da escola VAIKEMKÉ, avisa que hoje a noite, às 20:30h, todos deverão ir ao pátio da escola, de óculos escuros, para ver o Cometa Haley que irá passar. Caso chova, todos deverão ir ao auditório, pois será apresentado um filme em 3D sobre estrelas cadentes, todos deverão levar óculos especiais.”

**Encerramento:** Todos irão notar as distorções que ocorrem e isso pode ser pauta de reflexão entre a equipe. Se uma mensagem não for passada com exatidão e clareza, com certeza a mensagem original não será repassada e as pessoas podem não entender o que você realmente precisa.

**Preparação:** Todos em círculo, o facilitador pede um voluntário, que fica em pé e que irá responder às perguntas com palavras que comecem com a letra que ele pedir.

**Desenvolvimento:** Cada participante deve ter sua hora para responder. Exemplo: João, tudo que eu te perguntar você deve me responder uma palavra que comece com a letra P.  
Seu nome: Paulo  
Profissão: Pedreiro  
Cidade onde nasceu: Porto Velho  
Onde vai morar: Porto Seguro  
Nome de três irmãos: Paula, Poliana, Pablo.  
Uma fruta: Pêra  
Uma comida de sal: Pamonha  
E quantas perguntas você quiser... em qualquer hesitação na resposta ou erro, procura-se outro voluntário, até onde for interessante continuar a brincadeira.

**Encerramento:** Discutir como essa dinâmica é fundamental para aquecer o raciocínio. Estimular a criatividade. É uma dinâmica que exercita o nível de agilidade mental, para grupos pequenos ou até trinta pessoas.



**Recursos:** Nenhum  
**Número de participantes:** cerca de 15 pessoas  
**Tempo estimado:** aproximadamente 30 minutos  
**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para aproximar a equipe



Tudo com a mesma letra



**Recursos:** Dois balões para cada pessoa e barbante

**Número de participantes:** indeterminado

**Tempo estimado:** indeterminado

**Nível de dificuldade:** fácil

## Dinâmicas para aproximar a equipe



### Estourando balões

**Preparação:** Distribuir dois balões para cada participante. Distribuir, também, um pedaço de barbante suficientemente grande para amarrá-lo à cintura, junto com os balões.

**Desenvolvimento:** Encher os dois balões e prendê-los ao barbante, um de cada lado da cintura. Cada pessoa deve tentar estourar os balões da outra, protegendo, ao mesmo tempo, os seus balões. Deve-se utilizar, apenas, as mãos – evitar, portanto, objetos que possam provocar acidentes (palitos, unhas, alfinetes, etc).

**Encerramento:** Se o seu grupo for pequeno, espere que todos consigam estourar seus balões. Se o seu grupo for maior, espere que 4 ou 5 duplas consigam estourar os balões.





## Ebook Tudo Sobre Coaching

Caso tenha interesse em conhecer mais sobre o Coaching e suas técnicas, e além disso apreciar ferramentas que possam potencializar o seu crescimento pessoal e profissional, o IBC está disponibilizando mais um e-book sensacional para você, é o [Tudo Sobre Coaching](#).



## Ebook Leader coach

E se você já é um líder e quer usar várias técnicas e estratégias de Coaching que podem ser direcionadas para a sua equipe e empresa, vale a pena baixar e conhecer nosso e-book criado especialmente para Líderes de sucesso, o [Leader Coach!](#)



Através desses e-books você poderá conhecer muito do que o Instituto Brasileiro de Coaching faz pelas pessoas. É transformação, conhecimento, mudança de Mindset e muito mais. Gratidão!



## Encerramento

Todas as dinâmicas foram selecionadas para fazer com que você consiga analisar, desenvolver e potencializar questões que envolvem raciocínio lógico, trabalho em equipe, autoconhecimento, capacidade de se relacionar com as pessoas, liderança, capacidade de vender e negociar.

E através dessas dinâmicas é possível associar os resultados com o que o Coaching oferece as pessoas. Você pode conhecer seus pontos fortes e alguns pontos de melhoria. Ou seja, todas essas questões também podem ser observadas e potencializadas com algumas técnicas e ferramentas de Coaching.