

---

# RESILIÊNCIA E SUPERAÇÃO

---

Que a Felicidade Vire Rotina



6 DE JULHO DE 2024  
GRUPO INSPIRAÇÃO PARA TRANSFORMAR  
Nampula – Moçambique

## PLANO DE ACTIVIDADES DO GRUPO INSPIRAÇÃO PARA TRANSFORMAR

### DA SÉRIE: RESILIÊNCIA E SUPERAÇÃO

(2024)

ORD.	Tema	Objectivos	Recursos	Dinâmicas	Cronograma	Responsabilidades	Status
1	<i>Histórias de superação pessoal</i>	Inspirar e motivar os participantes através do compartilhamento de histórias pessoais de superação. Incentivar a identificação de recursos internos e externos que possam ser utilizados em momentos de dificuldade, promovendo a resiliência e a autoconfiança.	Espaço para reunião, materiais de papelaria, cadeiras organizadas em círculo para facilitar a dinâmica de grupo, testemunhos ou relatos previamente selecionados (podem ser vídeos, áudios ou textos), facilitadores ou moderadores para conduzir a sessão.	<b>Roda da Superação</b> – Os participantes formam um círculo e cada um compartilha uma história pessoal de superação. Pode ser uma história de superação de uma adversidade, um desafio pessoal ou profissional. Os outros participantes podem fazer perguntas e oferecer feedback positivo.	Domingo 1: 21/07/2023	<b>Orador:</b> <i>Mutita Jr</i>  <b>Moderador(a):</b> <i>Nafisa Sunira</i>  <b>Dinâmicas:</b> <i>Nazira Simões</i>	
2	<i>Crenças limitantes</i>	Identificar e desafiar as crenças limitantes que impedem o crescimento pessoal e profissional.	Espaço para reunião adequado, fichas de exercícios sobre identificação	<b>Desafiando as Crenças</b> – Os participantes escrevem suas crenças limitantes em pedaços de papel. Em pequenos grupos, eles discutem	Domingo 2: 04/08/2024	<b>Orador:</b> Nafisa Sunira & Ruben Araújo  <b>Moderador(a):</b> <i>Jesus Naueia &amp;</i>	

		Proporcionar técnicas e estratégias para substituí-las por crenças fortalecedoras e positivas, que contribuam para o desenvolvimento pessoal e a realização de metas.	de crenças limitantes, material de leitura ou vídeos sobre crenças limitantes e desenvolvimento pessoal	essas crenças e ajudam uns aos outros a reformular essas crenças em pensamentos positivos e fortalecedores. Depois, cada grupo compartilha algumas das crenças reformuladas com o grupo maior.		<i>Mutita Jr.</i>  <b>Dinâmicas:</b> Eliaquin Andrade & Hamida da Felicidade	
3	<i>Aceitação e adaptação:</i>	Promover a aceitação das circunstâncias e mudanças inevitáveis na vida. Ensinar técnicas de adaptação que ajudem os participantes a lidar com situações desafiadoras de maneira saudável e construtiva, aumentando a capacidade de resiliência.	Espaço para reunião adequado, guias ou fichas de exercícios sobre aceitação e adaptação e recursos de relaxamento e mindfulness	<b>A Jornada da Aceitação</b> – Os participantes realizam uma série de exercícios de aceitação, como meditação guiada, visualização e práticas de mindfulness. Em seguida, discutem em grupo como essas práticas podem ser aplicadas em suas vidas diárias para melhorar a adaptação a novas situações e mudanças.	Domingo 3: 18/08/2024	<i>Orador:</i> Nazira Simões  <i>Moderador:</i> Luís Pires  <i>Dinâmicas:</i> Hamida da Felicidade & Eliaquin Andrade	

4	<b><i>Desenvolvimento e Crescimento pessoal:</i></b>	Estimular o crescimento pessoal e profissional através do estabelecimento de metas claras e alcançáveis. Incentivar a criação de planos de acção concretos, promovendo a autodisciplina e a motivação contínua para o desenvolvimento de habilidades e competências.	Espaço para reunião adequado, materiais de papelaria, Livros ou materiais de leitura sobre desenvolvimento pessoal.	<b>Mapa dos Sonhos</b> – os participantes criam um “Mapa dos Sonhos” visual, usando revistas, recortes, desenhos e palavras que representem seus objetivos e aspirações pessoais e profissionais. Depois, compartilham seus mapas com o grupo e discutem estratégias para alcançar esses objetivos.	Domingo 4: 01/09/2024	<b>Orador:</b> <i>Eliaquin Andrade &amp; Luís Pires</i>  <b>Moderador:</b> Hamida da Felicidade & Nafisa Sunira  <b>Dinâmicas:</b> Ruben Araújo & Nazira Simões	
5	<b><i>Tecnologia e saúde mental</i></b>	Equilibrar o uso da tecnologia na vida diária para minimizar seus impactos negativos na saúde mental. Sensibilizar os participantes sobre os efeitos do uso excessivo de dispositivos	Espaço para reunião adequado e artigos ou vídeos sobre o impacto da tecnologia na saúde mental.	<b>Tech Detox</b> – os participantes discutem o impacto da tecnologia em suas vidas e identificam hábitos tecnológicos que podem ser prejudiciais. Eles criam um plano pessoal de "detox tecnológico", que pode	Domingo 5: 15/09/2024	<b>Orador:</b> <i>Jesus Naueia</i>  <b>Moderador:</b> Ruben Araújo  <b>Dinâmicas:</b> <i>Luis Pires &amp; Hamida da Felicidade</i>	

		eletrônicos e promover práticas que favoreçam o bem-estar mental e emocional.		incluir tempos de desconexão, limites de uso de dispositivos e atividades alternativas saudáveis. Compartilham esses planos com o grupo e discutem formas de apoiar uns aos outros.			
6	<i>A busca pelo sentido da vida I (Do nascimento à morte)</i>	Refletir sobre o ciclo da vida e o significado de cada etapa. Incentivar a introspecção e a auto-reflexão sobre experiências de vida passadas, presentes e futuras, ajudando os participantes a encontrar significado e propósito em suas jornadas pessoais.	Espaço para reunião adequado, materiais de papelaria e guias de reflexão e exercícios sobre o ciclo da vida.	<b>Linha do Tempo Pessoal</b> – Os participantes criam uma linha do tempo de suas vidas, destacando momentos significativos desde o nascimento até o presente. Depois, refletem sobre como esses momentos moldaram quem são hoje e discutem em grupos como essas experiências contribuem para o seu	Domingo 6: 29/09/2024	<b>Orador:</b> Hamida da Felicidade e Ruben Araújo <b>Moderador:</b> Nafisa Sunira & Luis Pires <b>Dinâmicas:</b> Mutita Jr e Eliaquin Andrade	

				entendimento do sentido da vida.			
7	<b><i>A busca pelo sentido da vida II:</i></b>	Ajudar os participantes a identificar seus valores e propósito de vida. Facilitar a descoberta de interesses e paixões que trazem sentido e realização, incentivando a busca ativa por atividades e objetivos que alinhem com esses valores e propósitos pessoais.	Espaço para reunião adequado, Guias de exercícios sobre identificação de valores e propósito de vida, Livros ou vídeos sobre propósito de vida e valores, Facilitadores especializados em desenvolvimento pessoal e propósito de vida	<b>Descobrendo o Propósito</b> – os participantes realizam exercícios para identificar seus valores, paixões e interesses. Em seguida, discutem como esses elementos podem se combinar para formar um propósito de vida. Compartilham suas descobertas com o grupo e discutem maneiras práticas de alinhar suas vidas com esse propósito.	Domingo 6: 13/10/2024	<b><i>Orador:</i></b> Ruben Araújo e Hamida da Felicidade <b><i>Moderador:</i></b> Nafisa Sunira & Luis Pires <b><i>Dinâmicas:</i></b> Mutita Jr e Eliaquin Andrade	
Fim das sessões de estudo grupais sobre a Série – Resiliência e Superação							

*Que a felicidade vire rotina!*