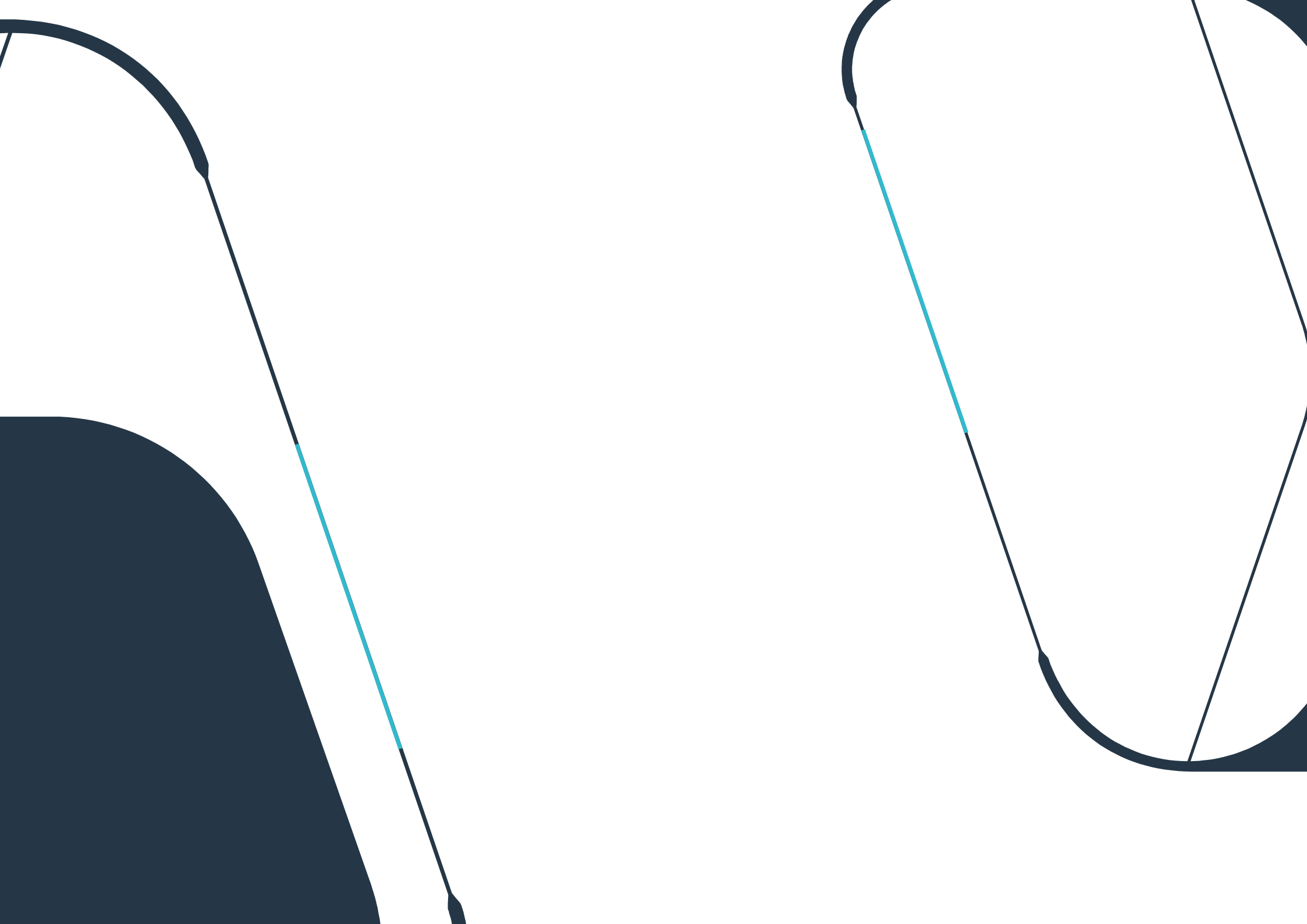




RESILIÊNCIA

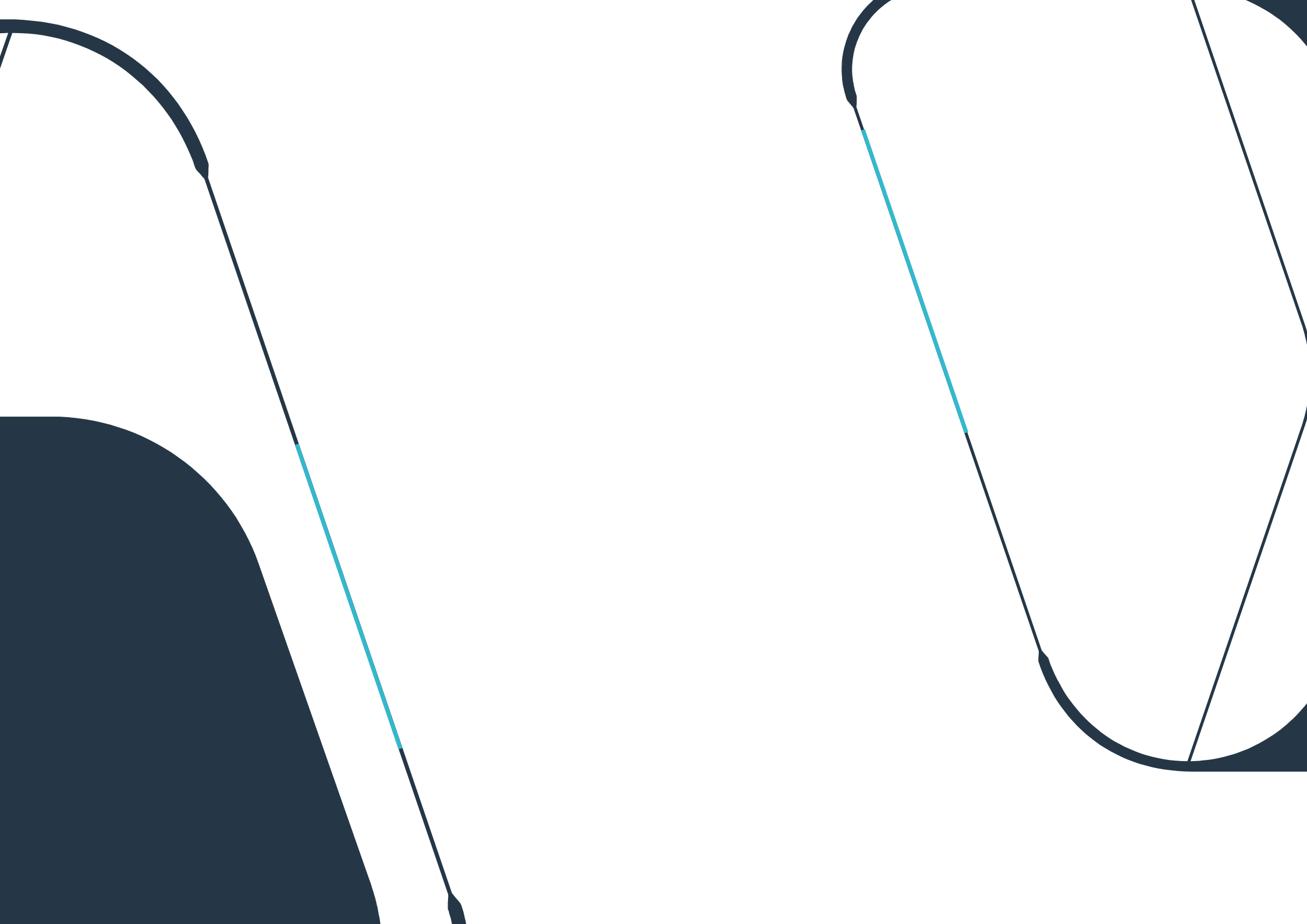
Divididos nos grupo de Pl...

- Cada grupo receberá uma folha com frases que dão o conceito / definição de resiliência.
- Leiam as frases e escolham uma – que de acordo com o grupo – é a que mais define o conceito.
- Se acharem melhor, podem construir seu próprio conceito de Resiliência.



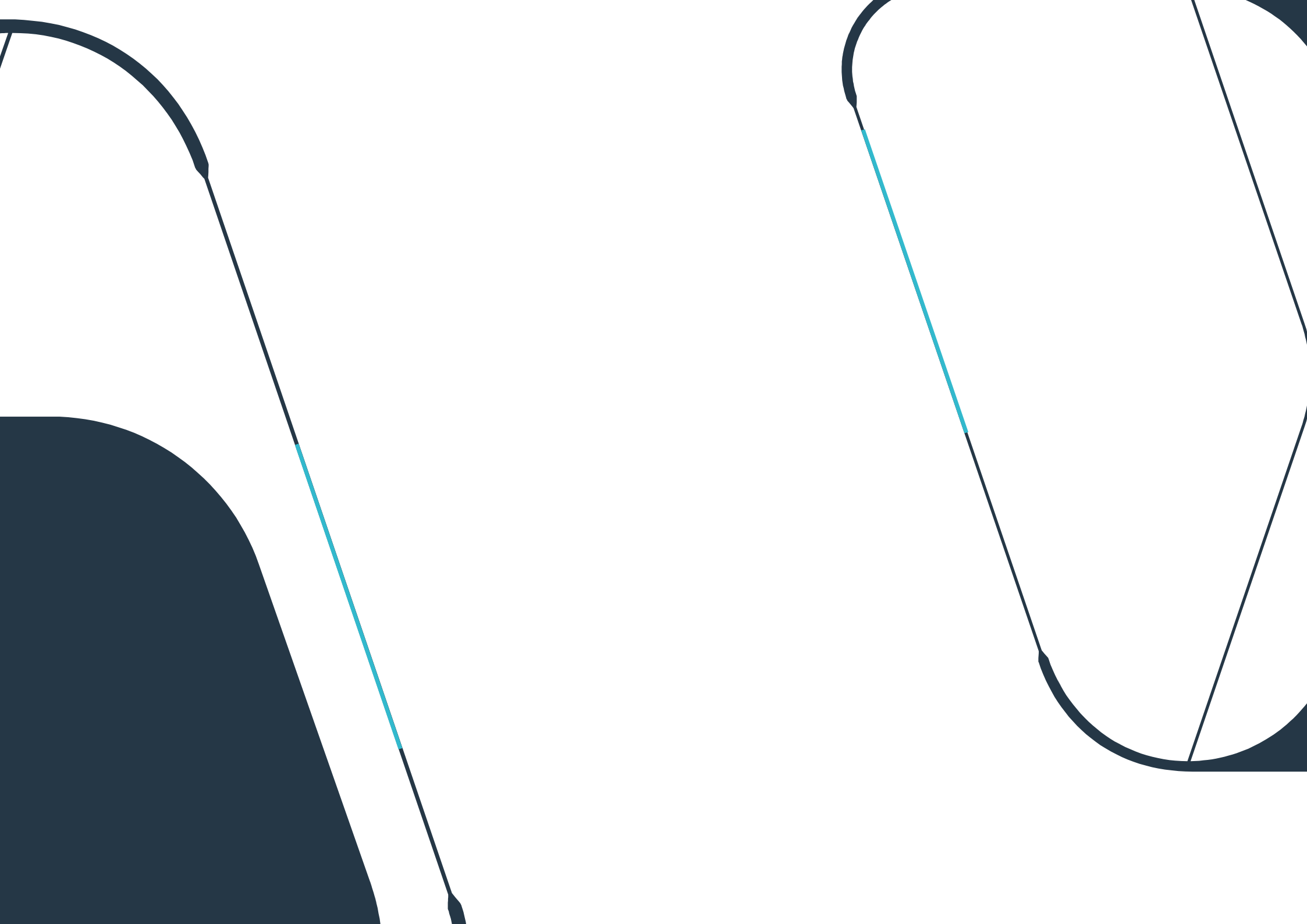
Novos grupos de trabalho

- Cada integrante (grupo anterior) apresentará para sala o conceito escolhido – **30 minutos**.
- Os novos grupos definem o conceito ou criam uma frase nova (podendo aproveitar da discussão) – **20 minutos**.
- Ao definir a frase que acreditam explicar da melhor forma possível o conceito de Resiliência, enviar via chat **até 21h30**.



Divididos no grupo de Pl...

- Cada grupo apresentará para sala o conceito escolhido.
- A sala deverá escolher a frase que acreditam explicar da melhor forma possível o conceito de Resiliência.



Realizar o teste, assinalando o que mais fizer sentido para você.

Este é seu nível de **GARRA**

Percentual	Pontuação de Garra
10%	2,5
20%	3,0
30%	3,3
40%	3,5
50%	3,8
60%	3,9
70%	4,1
80%	4,3
90%	4,5
100%	4,7

GARRA =

PAIXÃO + PERSEVERANÇA

PAIXÃO =

Interesse – Experimentar, tentar coisas novas, descobrir

Prática – Disciplina. Esforço Inteligente

Propósito – Fazer algo para além de você. Manter-se apaixonado.

PERSEVERANÇA =

RESILIÊNCIA – É uma característica que você utiliza “instintivamente” para superar uma situação adversa, normalmente desconhecida ou paralisante, valendo-se da mesma para aprender.

ESPERANÇA

Fatores de Risco

São fatores que se relacionam com toda sorte de **eventos negativos de vida** e que, quando presentes, aumentam a probabilidade de o indivíduo apresentar problemas físicos, sociais ou emocionais.

(YUNES, Szymanski, 2002).

Vulnerabilidade

Vulnerabilidade é **a predisposição a desordem ou a suscetibilidade psicológica** que impede o indivíduo de responder de forma satisfatória, quando submetido a situações de risco ou eventos estressores.

(YUNES, Szymanski, 2002).

Adversidade

Contrariedade ou oposição à condução normal das atividades desenvolvidas pelos seres humanos.

(INFANTE, 2005).



Passamos por **ADVERSIDADES** o tempo inteiro.

Quando são pequenas ou mais recorrentes e nos abalamos muito, significa que estamos mais **VULNERÁVEIS**.

Adversidades comuns do dia a dia devem ser superadas de maneira automática!

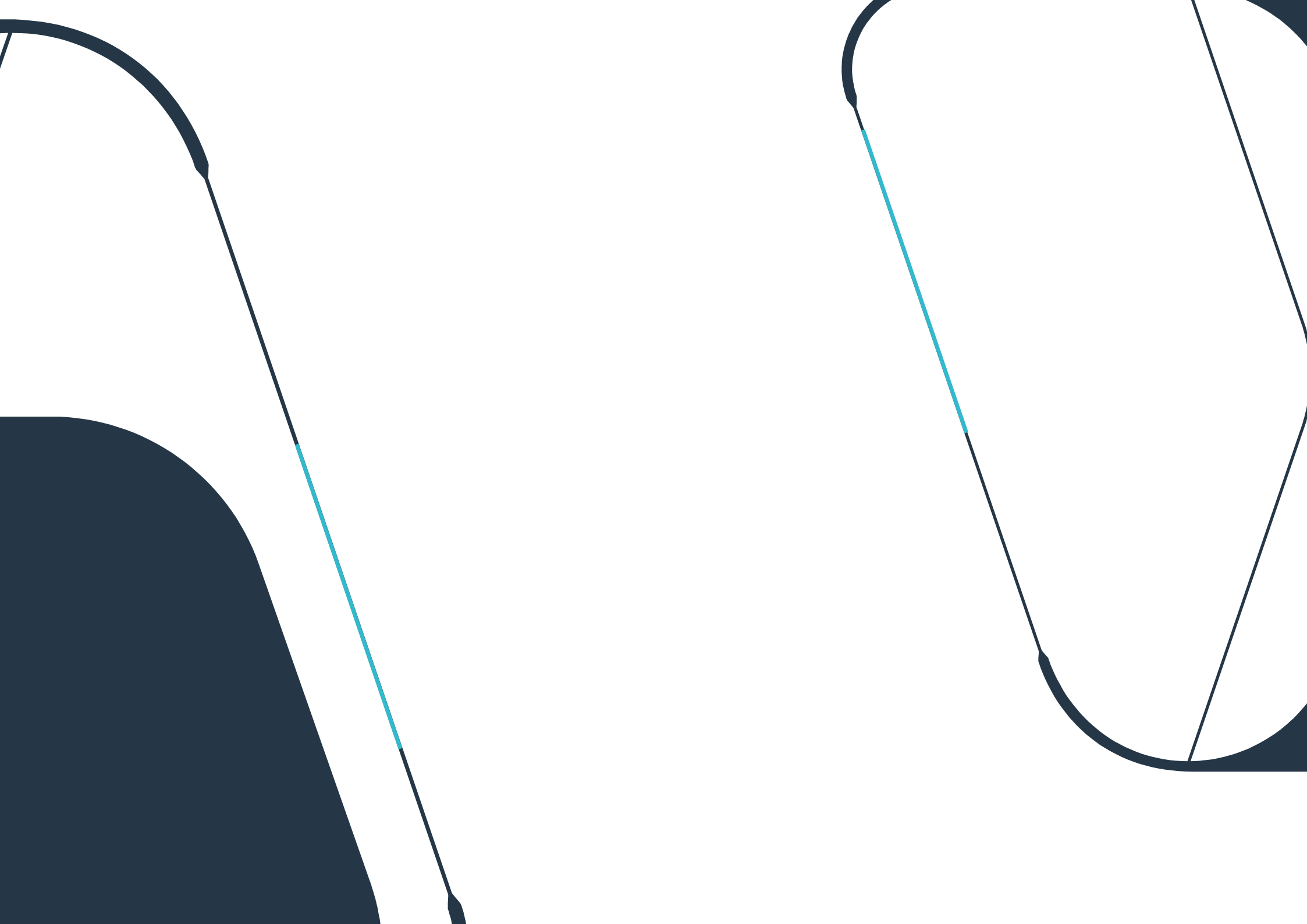
E isso não nos torna alguém resiliente.

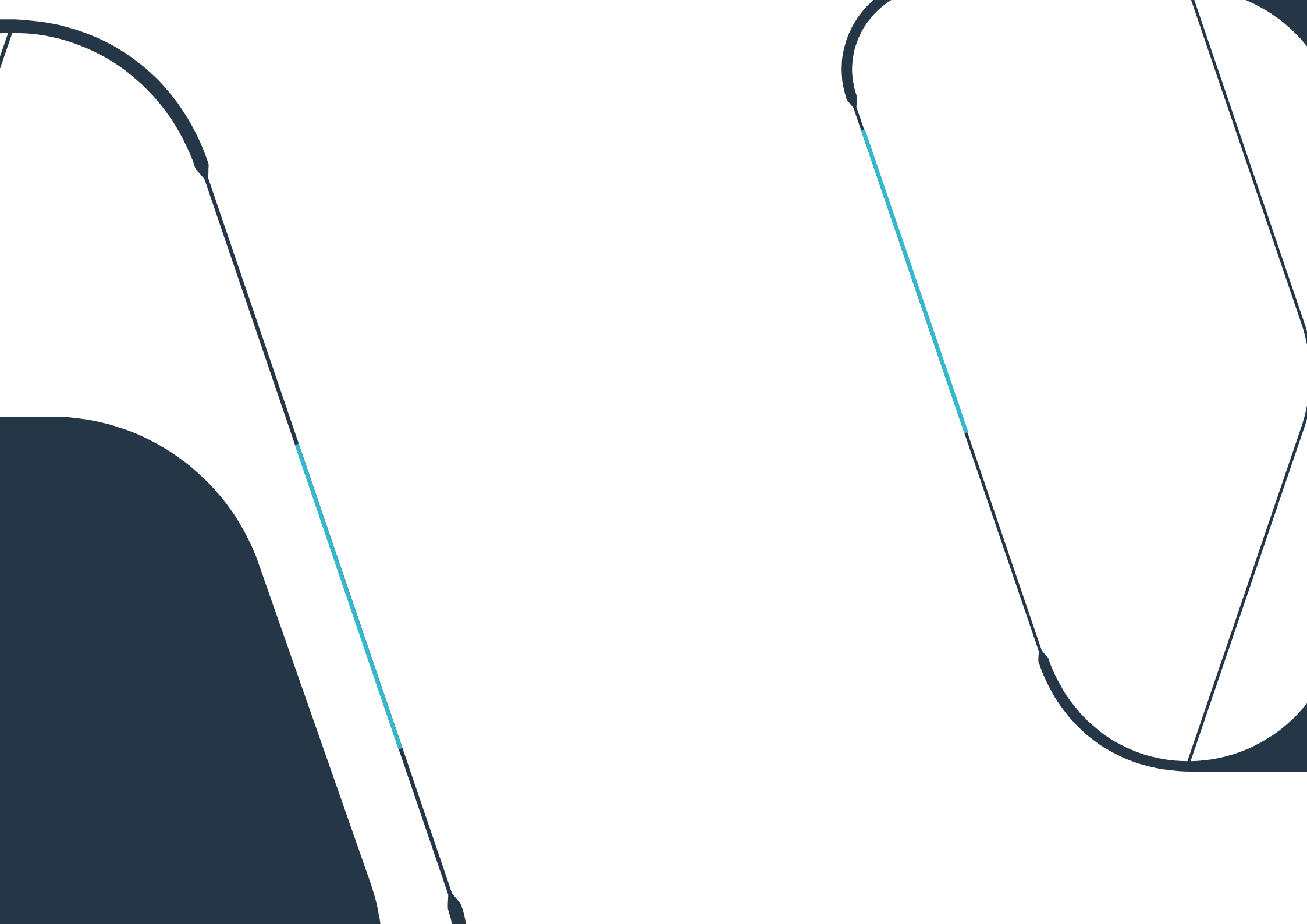
Precisamos de **RESILIÊNCIA**, quando estamos diante de situações que apresenta, além de vulnerabilidade, **FATORES DE RISCO**.

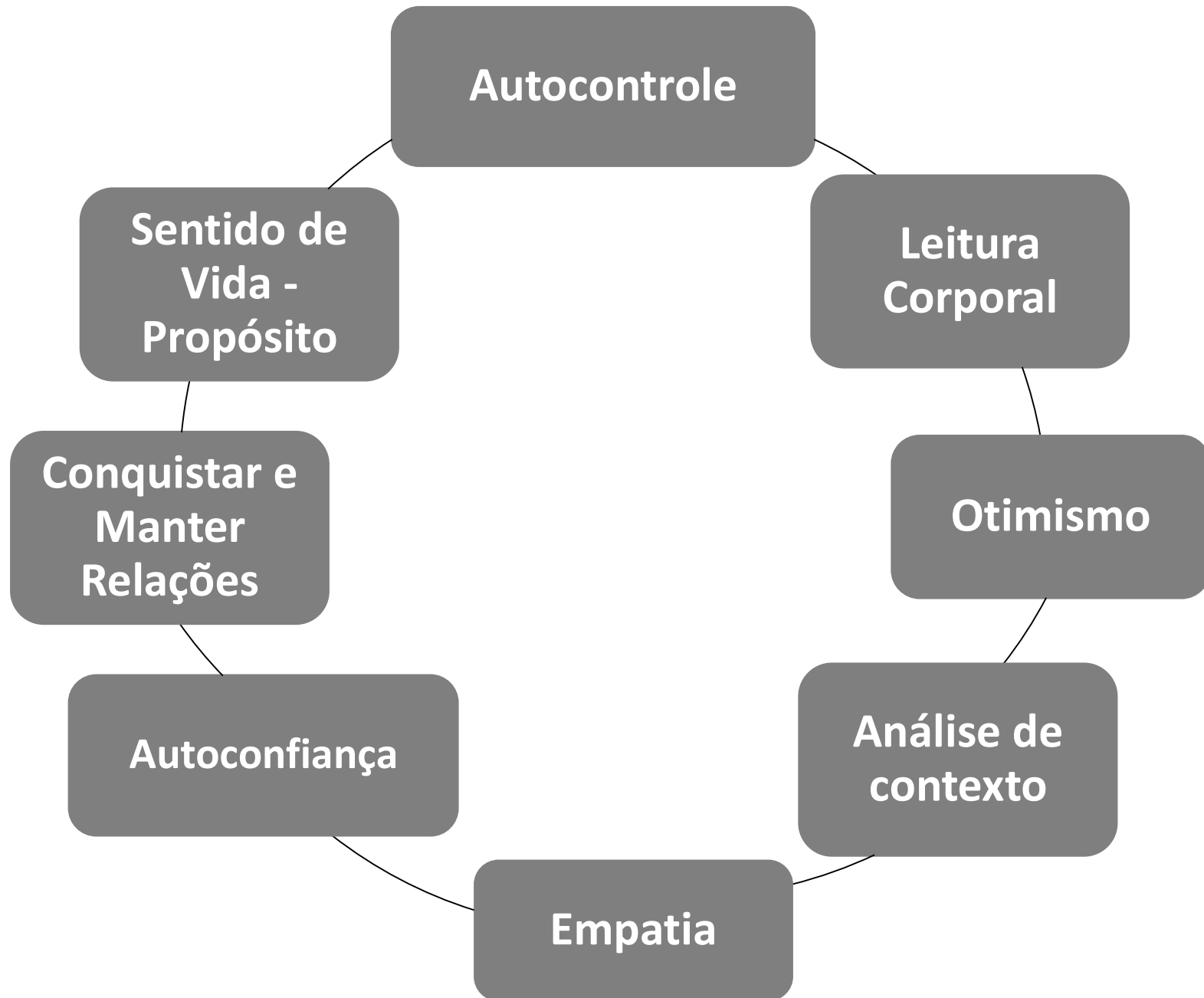
Usualmente são situações que provocam **alto nível de stress** – no momento ou pós ocorrência.

Como Adversidades ou Fatores de Risco não são necessariamente controláveis, devemos cuidar para **nos mantermos saudáveis** (sem vulnerabilidades).

Nosso trabalho aqui será **aprender técnicas e**
exercícios para MINIMIZAR as principais
vulnerabilidades que afetam nossa RESILIÊNCIA







Quando diminuimos nossas **vulnerabilidades** nesses aspectos, tendemos a ser mais resilientes quando surgirem **adversidades**.

O grupo deverá preparar uma **AULA** sobre o tema recebido seguindo as seguintes orientações:

- A aula terá de **30 MINUTOS** de duração;
- A aula deverá propor um exercício a ser feito individualmente pelo aluno a fim de exercitar o assunto em questão ;
- A atividade deve ser iniciada nos **30 minutos** restantes da aula e se necessário, finalizada após a aula;
- A aula deve passar pelos seguintes pontos:
 - ✓ **Explicar o conceito (teoria) da dimensão trabalhada** – o que é e qual a sua relação com resiliência. Por que ao fortalecer essa dimensão nos tornamos mais resilientes.
 - ✓ **Explicar os objetivos da atividade** realizada e por que ela contribui para diminuir a vulnerabilidade da dimensão trabalhada.

- O grupo deverá subir o plano de aula até o último dia previsto para atividade, conforme cronograma a seguir.
- As apresentações acontecerão por sorteio, um dia antes da apresentação.

28/09 – Distribuição dos temas;

01, 05 e 08/10 – Estudo do tema e preparação do plano e da aula;

12/10 – Feriado

15/10 – Dispensados

19/10 – Dimensão 1 e 2

22/10 – Dimensão 3

26/10 – Dimensão 4 e 5

29/10 – Dimensão 6

02/11 – Feriado

09/11 – Dimensão 7 e 8