

## **COMO SOU VISTO POR**

### **OBJETIVO**

Levar a refletir sobre a autopercepção e como eu percebo os outros.

Relacionamento interpessoal.

Técnica também usada para descontração.

### **NÚMERO DE PARTICIPANTES**

Aproximadamente, 10 pessoas (para não dispensar o conteúdo).

### **MATERIAL**

Lápis e formulário anexo.

### **PROCEDIMENTO**

Você tem em suas mãos um formulário, no qual irá trabalhar com muito cuidado a interpretação de "como eu me vejo" e como sou visto.

Caso o grupo já se conheça e você, orientador, domina este grupo, poderá explorar os aspectos positivos e negativos que aparecem através do animal/instrumento ou qualquer outra metáfora que escreverem.

Isso poderá levar as pessoas a refletir sobre sua imagem e o que deverá ser mudado ou aperfeiçoado, para qualificar seu relacionamento interpessoal.

Outra maneira de trabalhar é pedir para que coloquem os aspectos “positivos”, e você irá trabalhar os negativos se quiser.

### REGRAS

Diga ao grupo que este exercício leva ao autoconhecimento.

No *primeiro* momento, iremos pensar e escrever sobre nós sem muito pensar, de forma mais espontânea.

No *segundo*, vamos olhar o colega e ver como os “sentimos”, e como eles nos parecem.

### FECHAMENTO

Quando todos tiverem terminado, peça que leiam (quem quiser começar) o que fizeram *dos colegas* e por quê, sem que estes se *defendam* (quem estiver ouvindo).

Permita que este exercício seja leve, porque provoca muita dúvida quanto à imagem que eu gostaria de passar e a que eu realmente passo.

Depois que todos tiverem lido sobre seus colegas, peça-lhes que leiam o “seu”, sua imagem e dizendo o porquê.

No final, pergunte a eles como se sentiram e o que levaram de positivo. Permita que o grupo dê os *feedback*, mas não esqueça que o controle e o equilíbrio do grupo pertencem a você, orientador, e o grupo não deverá sair incomodado.

### COMO EU SOU VISTO POR

CATEGORIA	COMO VOCÊ VÊ A SI MESMO	MEMBRO					
5 - 6 PALAVRAS							
ANIMAL							
INSTRUMENTO MUSICAL							
ALIMENTO							