

eBook participativo  
Papo a Papo

# 43 Dinâmicas para enriquecer a tua Facilitação

---

por Diogo Cordovil S. Cordeiro, com a contribuição de Ricardo Silva, Allan Sousa  
e Marco de Abreu

Última atualização a 2021-12-11



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>DINÂMICAS DE ABERTURA</b>	<b>3</b>
<b>DINÂMICAS DE APRESENTAÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>DINÂMICAS DE CONEXÃO</b>	<b>5</b>
<b>DINÂMICAS ENERGIZANTES</b>	<b>6</b>
<b>DINÂMICAS DE REFLEXÃO</b>	<b>7</b>
<b>DINÂMICAS DE CENTRAMENTO</b>	<b>8</b>
<b>DINÂMICAS DE FEEDBACK</b>	<b>9</b>
<b>DINÂMICAS DE FECHO</b>	<b>9</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>10</b>

## INTRODUÇÃO

Este documento, vulgo *eBook*, teve como ponto de partida a compilação das respostas a um questionário realizado online e utilizando a ferramenta [framaforms](https://framaforms.org/) disponibilizado entre o dia 20 de Abril de 2021 e o dia 17 de Outubro de 2021, e de outras ideias que surgiram ao autor, inspirado também na bibliografia presente no final do *eBook*.

Esse questionário teve contributos diretos de 4 pessoas e indireto de muitas outras, associadas aos contextos em que cada uma dessas pessoas se movimenta e aprendeu ao longo da vida.

Este *eBook* nasce no contexto do PAPO a PAPO, um jogo de cartas conversacionais que têm em vista o potenciar de forma leve e divertida relações mais íntimas e profundas. Para mais informação sobre o Papo a Papo, podes consultar [www.papoapapo.com](http://www.papoapapo.com)

## DINÂMICAS DE ABERTURA

### Contextualização

As dinâmicas de abertura permitem fazer uma ponte entre o passado de cada um e o futuro que se irá manifestar na sessão prestes a acontecer, facilitando com que cada pessoa se foque na sessão. (Sabendo que poderá voltar a pensar/pegar nos temas do passado no final da sessão).

### Dinâmicas

1 - Ronda em que cada pessoa responde a uma das seguintes perguntas:

- Como chegas aqui hoje?
- Como te sentes?
- Diz como te sentes usando os 4 sentimentos base: alegria, tristeza, medo, raiva.
- O que está vivo em ti agora que gostavas mesmo de trazer ao grupo?
- O que é que fiz
  - durante o dia de hoje?
  - durante a semana passada?

2 - Abrir com uma das outras dinâmicas

- Apresentação

- Centramento
- Reflexão
- Energizante ( aquecimento/alongamentos do corpo p.ex.)

## DINÂMICAS DE APRESENTAÇÃO

### Contextualização

As dinâmicas de apresentação permitem que o grupo se fique a conhecer um pouco melhor e têm o propósito de facilitar a comunicação entre todos. (Mesmo se só se peça a cada um para dizer o seu nome, as pessoas ficam a saber o que chamar umas às outras !)

### Dinâmicas

1 - O grupo forma um círculo, cada pessoa chega-se ao centro cantando o seu nome.

2 - As pessoas fazem uma fila consoante a sua idade, sem falar umas com as outras. Quando todos estiverem tranquilos numa posição ou ao fim de 3 minutos, cada um diz a idade em voz alta e o grupo ajusta-se à medida que cada um vai dizendo. No fim pode-se calcular a idade total do grupo a título de curiosidade e no sentido de estabelecer unidade. (Ex: este grupo tem 400 anos de experiências de vida)

3 - Estabelecem-se o Norte na sala e as pessoas distribuem-se pela sala de acordo com o local onde vivem, sem falar. Ao fim de 3 min, cada um diz onde mora e o grupo ajusta-se em silêncio à medida que cada um vai dizendo.

4 - Ronda onde cada um responde:

- Qual o nome ou nomes pelo qual respondo?
- Que idade tenho?
- Onde moro?

5 - As pessoas juntam-se em grupos de dois, três ou quatro para se apresentar mutuamente e depois, como opção, no grupo geral, apresentam a outra pessoa, podendo cada pessoa completar se assim o entender.

Exemplos de perguntas a responder durante a apresentação:

- Quem és tu?
- Que idade tens?
- Qual a tua/tuas ocupações profissionais?
- Tens hobbies? Quais?
- Quais são as cinco atividades onde ocupas mais tempo da tua vida?
- Tens filhos?
- Qual é a tua comida preferida?
- Qual é a tua paixão? Isso é também a tua profissão?
- Qual é o teu maior medo?
- O que te faz feliz?
- O que te atraiu para o curso?
- O que gostarias de alcançar ou aprender?
- Quais são as tuas intenções ao frequentar esse curso?
- Qual é o teu maior desafio?
- Porque estás aqui?
- O que mais gostas de fazer?

## **DINÂMICAS DE CONEXÃO**

### **Contextualização**

As dinâmicas de conexão contribuem para que haja maior união entre as pessoas do grupo, tendo em vista facilitar os relacionamentos entre elas, promovendo o reconhecimento do outro enquanto irmão ou irmã na família humana.

### **Dinâmicas**

- 1 - Ver um vídeo/filme em conjunto e no final cada pessoa que queira partilha sobre o mesmo
- 2 - Todos em círculo, fazem massagens na pessoa à sua frente. Ao fim de 3 minutos, troca o sentido.
- 3 - Troca de hobbies - pode funcionar em dinâmicas de um para um ou em grupos pequenos, onde se faz uma ronda e cada um partilha os seus hobbies.
- 4 - Conexão com movimento e silêncio e contacto nos olhos

5 - Apreciação um para um, em subgrupos ou no grupo geral. De uma pessoa para outra ou de todos para um. (Ou de 2 ou 3 pessoas para uma). Nos grupos presenciais, a pessoa pode ir ao centro para ser apreciada pelos outros que estão no círculo.

6 - As pessoas agrupam-se em grupos de dois, o facilitador pede que cada grupo escolha a pessoa A e a pessoa B, pedindo ao fim de uns segundos que a pessoa A levante a mão. A Pessoa A conta algo sobre ela própria; Pessoa B escuta sem interromper. Ao fim de 5 minutos trocam de papéis.

7 - Jogar ao [Papo a Papo](#), onde cada pessoa tira uma carta com uma pergunta ou dinâmica e responde à mesma, enquanto os outros escutam sem interromper.

## DINÂMICAS ENERGIZANTES

### Contextualização

Por vezes as sessões têm um corpo teórico abundante e torna-se relevante, para gerir a energia do grupo e também para facilitar a assimilação de conteúdos, recorrer a dinâmicas que impliquem movimento do corpo físico.

### Dinâmicas

1 - Em pé, levantar os braços para cima, e deixá-los cair. Repetir 3 vezes.

2 - Caminhar marchando à volta da sala, em círculo, uns atrás dos outros, tocando com a mão direita no joelho esquerdo quando este levanta, e com a mão esquerda no joelho direito quando este levanta.

3 - Todos de pé, espreguiçar-se e fazer um grande bocejo massageando o maxilar.

4 - Mudar de cadeiras e visitar uma janela aberta pelo caminho. Respirar profundamente 3 vezes o ar fresco.

5 - Beber um copo de água fresca.

6 - Dançar [Human](#) com olhos tapados.

7 - Movimento

8 - Dança

9 - Fazer com que todo o grupo bata palmas em sincronia ao mesmo tempo.

10 - Fazer uma pausa para chá, fruta, biscoitos energéticos (com pouco ou nenhum açúcar para evitar quebras posteriores de energia)

11 - Respirar fundo três vezes, procurando esvaziar o ar todo na expiração

## DINÂMICAS DE REFLEXÃO

### Contextualização

As dinâmicas de reflexão dão tempo às pessoas para assimilar as aprendizagens, ligarem-nas à sua própria vida e conectar-se com o momento presente. Também potenciam a formulação de opiniões sem a influência do grupo, nas reflexões individuais.

### Dinâmicas

1 - Um minuto de olhos fechados, em que convido as pessoas a sentir a respiração, o corpo e o ambiente em seu redor.

2 - Meditação guiada

3 - Para geração de ideias para endereçar um problema/tema: [1-2-4-all](#) ,

3.1 - Auto-reflexão silenciosa de indivíduos sobre um desafio compartilhado, enquadrado como uma pergunta (por exemplo, que oportunidades VOCÊ vê para progredir neste desafio? Como você lidaria com esta situação? Que ideias ou ações você recomenda?) 1 min.

3.2 - Gere ideias em pares, com base nas ideias da autorreflexão. 2 minutos.

3.3 - Compartilhe e desenvolva ideias de seus pares em quartetos (observe as semelhanças e diferenças). 4 min.

3.4 - Pergunte: "Qual é uma ideia que se destacou na sua conversa?" Cada grupo compartilha uma ideia importante com todos (repita o ciclo conforme necessário). 5 min.

4 - Journaling - O facilitador coloca uma pergunta relacionada com o tema da sessão e as pessoas escrevem tudo o que lhes surge no momento, e seguem escrevendo durante p.ex. 3 minutos.

## DINÂMICAS DE CENTRAMENTO

### Contextualização

As dinâmicas de centramento facilitam que a pessoa esteja mais presente no espaço-tempo em que se encontra e conectada consigo mesma e com as pessoas à sua volta

### Dinâmicas

1 - Conectar com o corpo: Momento para curta prática de yoga ou meditação,

2 - Cada um encontra o seu centro energético (onde está a sua atenção naquele momento), e alinha o seu centro energético com o seu centro físico (2 dedos abaixo do umbigo).

3 - As pessoas fecham os olhos e visualizam um cordão que une o seu centro físico ao centro da terra. Quando o facilitador disser três (contando 1, 2, 3) as pessoas dizem a côr do cordão. O facilitador pode pedir a quem não ouviu para dizer. (Ex: Diogo, não ouvi. Podes dizer a côr do teu cordão?)

4 - Todos colocam os dois pés firmemente no chão. Colocar toda a atenção na base dos pés. Isto ajuda a que a energia em excesso na parte superior do corpo/cabeça desça. Prestar atenção a quaisquer sensações nos pés. Esta prática funciona após 30s.

5 - Respiração Consciente: Colocar a atenção na respiração e observá-la, sem tentar mudar nada. 3 ou 4 respirações serão suficientes para que a pessoa fique mais perto do seu Centro.

6 - Atenção ao Coração: Colocar a atenção na região do coração à medida que se respira naturalmente. Sorrir internamente para o coração. Reconhece o coração na inspiração, dizendo: “Eu vejo-te”. E depois expressar gratidão ao coração na expiração, dizendo: “Obrigado”. Repetir isto 5 vezes.



7 - Todas as pessoas colocam uma mão na coroa da cabeça e ficam assim 1 minuto.

## DINÂMICAS DE FEEDBACK

### Contextualização

As dinâmicas de feedback servem para o facilitador poder saber como é que a sessão aterrou em cada um dos participantes, e dá-lhe pistas sobre como fazer adaptações futuras à mesma.

### Dinâmicas

#### 1 - Pelo gosto

O que gostaste nesta sessão e porquê?

O que não gostaste nesta sessão e porquê?

#### 2 - A manter ou mudar

O que achas que pode ser diferente?

O que achas que se deve manter?

Como opção, o facilitador pode pedir para se dar feedback sobre o conteúdo da sessão, sobre a sua estrutura e sobre a sua facilitação.

## DINÂMICAS DE FECHO

1 - Diz, numa palavra ou expressão, o que levas daqui hoje.

2 - Foto de grupo: Pedir a todas as pessoas para se prepararem para a foto (chapéu engraçado, caras malucas, post-it na testa, qualquer coisa!). Tirar a foto. Partilhar com a equipa ou fazer upload para algum local onde se possa ver no futuro.

3 - Diz numa palavra, como te estás a sentir agora

4 - Pedir às pessoas para pegarem numa caneta e num post-it ou pedaço de papel. Dar 1 minuto para as pessoas pensarem sobre a sessão e escrever uma nota para si próprias com aquilo que quiserem. Se fôr uma sessão online, no fim, colar o post-it no computador para lembrar mais tarde.

5 - Desenhar duas linhas num quadro, com 5 níveis (escrever 1,2,3,4,5 ao longo da linha, com o 1 em baixo) que representam o nível de conhecimento das pessoas sobre o tema da sessão. Quando as pessoas entram, escrevem o seu nome num post-it e colam mais para baixo ou mais para cima consoante o nível de conhecimento (mais baixo representando menos conhecimento). Quando as pessoas saem, escrevem novamente o seu nome num post-it e colam sobre a segunda linha. A imagem final dará uma representação do que a pessoa sentiu que aprendeu.

6 - Pedir às pessoas para formar um círculo. Pode-se começar dizendo: “Eu gostava de apreciar o Paulo por aquela vez em que ele me ajudou a...” A pessoa que recebeu a apreciação é a próxima a apreciar alguém. Repetir tantas vezes quanto o tempo permitir.

## **BIBLIOGRAFIA**

consultados a 2021-12-05

<https://dynamicgroups.com.au/group-energizers/>

<https://www.liberatingstructures.com/1-1-2-4-all/>,

<https://scottjeffrey.com/center-yourself/>

<https://www.funretrospectives.com/check-out/>