

| Inteligência emocional  |                              | SEMANA 37   |
|---|------------------------------|-------------|
|   |                              | Metodologia |
| Tempo   | 02 horas                     |             |
| Materiais   | Projetor, papéis A4, canetas |             |
| Procedimentos   |                              |             |
| <p><b>1. DINÂMICA QUEBRA GELO: (20 minutos).</b></p> <p>Será distribuído pedaços de papel para os participantes, no qual será pedido que realizem determinadas ações, assim descritas abaixo:</p> <p>1- Anotar um pensamento/sentimento negativo;</p> <p>2- Depois de escrito, amassar o pedaço de papel, fixando o olhar no pedaço que está sendo amassado e mantendo o pensamento de que não precisa daquilo;</p> <p>3- Logo em seguida, jogar o papel amassado no lixo;</p> <p>4- Agora, anotar uma atitude ruim;</p> <p>5- Novamente, amassar e jogar o papel no lixo.</p> <p>Essa dinâmica friza que todos dias nos encontramos diante de situações e afins que nos proporciona sentimentos e consequentemente, as vezes, atitudes ruins. Por tal motivo é sempre importante realizar a limpeza dos pensamentos.</p> |                              |             |
| <p><b>2. METODOLOGIA</b></p> <p>Faça a exibição do vídeo para que todos assistam com atenção. Ele fala um pouco sobre o conteúdo da metodologia. O link do vídeo é: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xrQl9D2jVw4">https://www.youtube.com/watch?v=xrQl9D2jVw4</a></p> <p>Após exibir o vídeo o grupo terá no máximo 5 minutos para discutir sobre o mesmo.</p>  |                              |             |
| <p><b>3. O QUE ESCREVER NA METODOLOGIA? (30 minutos)</b></p> <p>Divida os participantes em dois grupos e distribua ANEXO 1 para um grupo e o ANEXO 2 PARA O OUTRO. Terão até <b>20 minutos</b> de leitura e discussão em grupo.</p> <p>Agora cada grupo deverá apresentar o que foi lido no anexo, expondo suas opiniões, críticas e sugestões. <b>10 minutos</b> para discussão.</p>   |                              |             |
| <p><b>4. COLOCANDO EM PRÁTICA (50 minutos)</b></p> <p>Em duplas, cada participante encenará uma situação no qual um dos indivíduos adotará o papel da pessoa desprovida de inteligência emocional, enquanto a outra exercerá o papel da pessoa com inteligência emocional, demonstrando as diferentes percepções e posturas de para o outro. Assim poderemos averiguar os diferentes comportamentos em situações de conflito ou tensão, mostrando a importância da inteligência emocional mediante tal.</p> <p>A melhor encenação ganha chocolate.</p>  |                              |             |
| <p><b>5. PROCESSAMENTO DE GRUPO: (10 min)</b></p>   |                              |             |