|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FORMAÇÃO DE ARTICULADORES EM  APRENDIZAGEM COOPERATIVA | | | INTENSIVÃO – 2019.1 |
| Valorização pessoal e de grupo |
| **TEMPO** | | 3 Horas | |
| **PARTICIPANTES** | | Articuladores de Célula; | |
| **OBJETIVOS** | | * Relembrá-los sobre a importância das pessoas em nossa vida. | |
| **INSUMOS** | | * Folhas. | |
| PROCEDIMENTOS | **1ª Etapa**  **QUEBRA-GELO: Feira das virtudes [ 20 minutos]**  ❶ O facilitador irá pedir que eles escrevam uma virtude/qualidade que acham que possuem em uma folha de papel e coloque um valor em dinheiro para aquela qualidade.A qualidade deve ser colocada de um lado do papel e o nome da pessoa no verso do papel. O valor deve ser somente de 50 ou 100 reais. É importante que o facilitador estimule, pois alguns podem dizer que não lembram ou não possuem qualidades. Pode citar exemplos: organização, paciência etc, mas deve ser algo positivo que a pessoa veja em si mesmo. [5 minutos]  ❷Em seguida cada articulador irá receber uma nota de R$ 100 e cinco notas de R$50. Obs: as notas são feitas de papel mesmo. O facilitador já leva os papéis escritos com os valores.[1 minuto]  ❸O facilitador irá pedir que coloquem sobre as cadeiras os papéis que escreveram as virtudes.[1 minuto]  **❹**Em seguida eles irão passear pela sala e “comprar” as virtudes que quiserem. Se houver duas ou mais pessoas querendo a mesma virtude eles podem negociar. Uma pessoa pode também investir todo o dinheiro em uma só virtude, se quiser. **[8 minutos]**  ❺Após a “Feira” o facilitador irá explicar o objetivo dessa dinâmica, mostrando a importância de valorizarmos o que temos de positivo, que inclusive pode valer bem mais do que a própria pessoa enxerga de valor naquela qualidade. [5 minutos]  **2ª Etapa**  **OFICINA : Valorização pessoal [54 minutos]**  ❶ Facilitador deve dividir a sala em grupos e pedir para que façam a leitura do texto que está no anexo 1 e discutir entre eles o que compreenderam do texto. [8minutos]  ❷ Em seguida o facilitador pede para que alguém do grupo faça um resumo do que foi discutido e compreendido pelo grupo. [2 minutos para cada grupo]  ❸Ainda nos mesmos grupos pedir para que cada um escreva em uma folha de papel três habilidades que possui, duas músicas ou bandas preferidas e a razão pela qual essa música/banda chama a atenção do articulador. Falar tambem qual lugar no mundo gostaria de conhecer, qual personalidade admira e por que.[10min]  **❹**Cada grupo cria uma esquete de uma situação em que há a presença de valorização pessoal ou a ausência de valorização pessoal a partir dos valores encontrados dentro das características/valores dos próprios articuladores. É importante que o facilitador explique que esses valores estão nas respostas das perguntas do item 3. Por exemplo: um articulador escolheu como personalidade que admira o atleta Airton Sena e justificou que fez essa escolha pois acha que foi um profissional determinado, comprometido e ético dentro de sua profissão. Então é possível identificar 3 valores/caracteristica que provavelmente o articulador possui ou gostaria de possuir (determinação, ética e compromisso no trabalho). [ 5 minutos para criar e 3 minutos para apresentar a esquete e citar os valores trabalhados naquela apresentação].  ❺É importante que o facilitador faça uma breve conclusão resumindo a importância dessa atividade. [1 minuto ou 2].  **Técnica: Group Investigation**  **Objetivos específicos:**  Permitir que eles possam perceber os próprios valores e qualidades que possuem e os valores e qualidades dos outros. Além disso permitir que possam perceber a importância da valorização de cada um para o grupo.  **LANCHE [Total: 20 min]**  **3ª Etapa**  **CONHECENDO E RECONHECENDO AS PESSOAS AO SEU REDOR [50 min]**  **Se sua formação tem até 10 articuladores:**  ❶Individualmente, peça que os facilitadores pensem e escrevam sobre 3 pessoas muito importantes para eles. Escrevam quem é aquela pessoa, como ela é (características não-físicas) e por qual motivo ela é importante.(10 minutos)  Cria-se uma roda maior e uma roda menor, onde eles ficarão frente a frente e na forma de *jig-saw*, eles irão falar e escutar sobre essas pessoas importantes. (30 minutos – dividam o tempo de acordo com a quantidade de articuladores).  Ao final, todos voltam aos seus lugares e o facilitador pede “Se vocês tivessem que retirar uma dessas 3 pessoas da sua vida, quem seria?” Após esse questionamento: “E se vcoês tivessem que retirar mais uma?” (não precisam mostrar ao grupo quem foi a pessoa retirada). **O objetivo é relembrá-los da importância daquelas pessoas, que aquela não deve ter sido uma atividade fácil (escolher quem você retiraria), e que devemos sempre valorizar as pessoas que estão do nosso lado, pois mesmo de maneiras diferentes, cada uma tem um valor e importância para nós.** (10 minutos).    **Se sua formação tem mais de 10 articuladores:**  ❶Individualmente, peça que os facilitadores pensem e escrevam sobre 1 pessoa muito importante para eles. Escrevam quem é aquela pessoa, como ela é (características não-físicas) e por qual motivo ela é importante.(5 minutos)  Cria-se uma roda maior e uma roda menor, onde eles ficarão frente a frente e na forma de jig-saw, eles irão falar e escutar sobre essas pessoas importantes. (40 minutos – dividam o tempo de acordo com a quantidade de articuladores).  Ao final, todos voltam aos seus lugares e o facilitador pede “Como você se sentiria se tivesse que exluir essa pessoa da sua vida?” (pergunta retórica). **O objetivo é relembrá-los da importância daquela pessoa, que aquela não deve ter sido uma atividade fácil (retirar a pessoa da sua vida) e que devemos sempre valorizar as pessoas que estão do nosso lado, pois mesmo de maneiras diferentes, cada uma tem um valor e importância para nós.** (5 minutos).  ***Técnica utilizada: Jig-saw***  **4ª Etapa**  **PROCESSAMENTO DE GRUPO [Total: 20 min]**  ❷ Peça que os articuladores escrevam bilhetes para a/as pessoas que citou na atividade anterior e que entreguem para estas pessoas. Caso a pessoa não se sinta à vontade (pois a pessoa para quem escreveria já faleceu, por exemplo) não tem problema, ela pode escrever para outra pessoa que também considere importante. | | |
| Lembretes: | Sejam empáticos e preocupem-se sempre sobre o bem estar dos articuladores por tratar-se de questões sentimentais.  **Bebam água.** | | |

**Caso sobre tempo, leia esse texto para seus articuladores. Provavelmente entre as pessoas importantes, eles não se citaram. Lembrem que eles também são importantes para si mesmos.**

“Não confunda: não é orgulho ou egoísmo – é amor próprio. Se pôr em primeiro lugar não é vergonhoso; se conhecer, perceber seus próprios limites, perceber gostos e aversões, isso é se amar e esse é nosso primeiro amor. Quando o aprendemos, quando o sentimos e só quando ele acontece é que estamos aptos a amar o outro verdadeiramente, quando nos entendemos e quando nossa própria complexidade é amada, é quando a magia acontece. É transcendental se sentir bem consigo mesmo e quando percebemos a aceitação no outro, o amor se torna o paraíso.

Feche os olhos, olhe para dentro de si, veja o que você é e grite que se ama! E você vai perceber, e vai se perguntar como antes era possível viver sem me amar? Se mereça e seja merecido: não há ninguém melhor do que você mesmo para dizer seu valor. Seja a tempestade, seja a calmaria, seja você mesmo!   
Se ame no momento em que acorda, se ame em sua rotina e viva do modo que te faz bem.  
Não abra mão do seu amor próprio, você pode amar e se amar e isso não causa prejuízo. E se for para mudar, que seja por você mesmo, você vale a pena! Respeite seus sentimentos e não tenha medo de ser o que você é. Não se importe com o que não vai mudar sua vida, e se apaixone por si mesmo, tenha a incondicionalidade que só o amor próprio pode te dar, não finja não desejar aquilo que você realmente quer, use sua astucia e seu amor, e deixe o orgulho de lado, o amor próprio é uma cura que todos podemos ter.”