|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CAPACITAÇÃO DE BOLSISTAS** | | **SEMANA 38** |
| **Setembro Amarelo / Empatia** |
| **Tempo** | 02 horas | |
| **Materiais** | Projetor, papéis A4, canetas | |
| Procedimentos  **1. DINÂMICA QUEBRA GELO: (***20 minutos***).**  Peça para os articuladores colocarem em um pedaço de papel três qualidades que eles possuem consideram fortes.  Todos tendo feito isso, Cada um deve pegar o seu papelzinho e entregar a outro bolsista, aquele no qual você concorda que também possui tais características, aquelas mesmas em que o bolsista usou para se auto descrever.  **2. ASSISTINDO O VÍDEO**  Faça a exibição do vídeo para que todos assistam com atenção. O link do vídeo é: <https://www.youtube.com/watch?v=VF2LHWrCRpA>  Após exibir o vídeo o grupo terá no máximo 5 minutos para discutir sobre o mesmo. Peça para que eles comentem sobre as falas dos atores do vídeo.  **3. O QUE ESCREVER NA METODOLOGIA? (***30 minutos)*  Divida os participantes em dois grupos e distribua um ANEXO 1 para cada grupo. Eles terão até **20 minutos** para realizar a leitura e discussão dentro do grupo.  Forma-se novamente o grupão, e agora cada grupo deverá apresentar o que foi lido no anexo, expondo suas opiniões, críticas e sugestões. **10 minutos** para a discussão.  **4. COLOCANDO EM PRÁTICA (***50 minutos***)**  Leia o contexto a seguir para que todos os bolsistas escutem:  “Agora que sabemos um pouco sobre a empatia, podemos deixar o dia/noite das pessoas em volta um pouco melhor. Afinal, nunca sabemos o que cada uma delas está passando, nem quais são seus pensamentos e nem expectativas para o futuro. Vamos fazer com que as pessoas se sintam únicas, especiais e que vale a pena continuar lutando por aquilo que se deseja. ”  Após a leitura, divida os bolsistas em grupos de até 4 pessoas. Explique que eles terão que planejar alguma ação que motive as pessoas e que mostrem que elas são especiais (dentro do campus). Por exemplo, oferecer abraço grátis, falar para as pessoas que ela são especiais, confeccionar flores de papéis e distribuir, etc. Essa parte da atividade deverá ser feita em até 20 minutos.  Agora é hora de colocar em prática. Cada grupo terá até 30 minutos para executar a ação planejada dentro do campus. Cada grupo deverá registrar a ação através da gravação de vídeo. Todos os vídeos deverão ser enviados para o whatsapp (conversa privada) do Charles. Posteriormente haverá um momento de exibição desses vídeos.  **5. PROCESSAMENTO DE GRUPO: (10 min)** | | |
| **ANEXO 1 - 5 Sinais que te mostram como é sentir empatia**  Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.  A empatia leva as pessoas a ajudarem umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo - amor e interesse pelo próximo - e à capacidade de ajudar. Quando um indivíduo consegue sentir a dor ou o sofrimento do outro ao se colocar no seu lugar, desperta a vontade de ajudar e de agir seguindo princípios morais.  A capacidade de se colocar no lugar do outro, que se desenvolve através da empatia, ajuda a compreender melhor o comportamento alheio em determinadas circunstâncias e a forma como outra pessoa toma as decisões.  Com origem no termo em grego empatheia, que significava "paixão", a empatia pressupõe uma comunicação afetiva com outra pessoa e é um dos fundamentos da identificação e compreensão psicológica de outros indivíduos.  Ser empático nem sempre é uma tarefa fácil. Confira 5 passos que caracterizam a empatia e que vão te ajudar a entender e exercitar este sentimento.   1. **Cada pessoa é única:** Não existe uma "receita" pré definida de como devemos lidar com as pessoas. Cada indivíduo é único e essa é a beleza da vida.   Ao sentirmos empatia por alguém estamos nos sensibilizando pela realidade do próximo. Isso é essencial para que as pessoas possam se respeitar e aprender a viver com as suas diferenças.  A empatia é a principal ferramenta para a compreensão e paz geral, pois graças a este sentimento conseguimos nos "pôr na pele" de outras pessoas e, consequentemente, entender as razões por trás de suas ações.   1. **Escutar antes de falar:** Você nunca conseguirá ser empático se não parar e observar. A empatia requer que o egocentrismo seja deixado de lado para dar espaço ao altruísmo, ou seja, ajudar outras pessoas sem intenções egoístas.   Saber ouvir é muito importante. Mesmo quando você pensa não ser capaz de dizer algo para ajudar alguém, por exemplo, quando está ouvindo atentamente o que a outra pessoa tem a dizer, as palavras certas de conforto acabam por aparecer.  Ah, e nem sempre as palavras são necessárias. Um abraço, um beijo ou mesmo um tapinha nas costas, quando feito com sinceridade, já é um sinal de que você se "contaminou" pelo sentimento que aflige ou contagia o próximo.   1. **A importância da linguagem corporal:** A linguagem corporal é muito importante na hora de criar laços empáticos. Psicólogos afirmam que pequenos gestos podem simbolizar o seu nível de empatia para com determinada pessoa.   Por exemplo, tente não conversar com os braços cruzados ou sempre a bocejar, pois demonstra falta de interesse. Também é importante que você apresente pequenos sinais de concordância, indicando que está prestando atenção ao diálogo (como balançar a cabeça afirmativamente).  Um sorriso ou um abraço podem ser mais importantes do que qualquer discurso. Não se esqueça disso.   1. **Abandone os julgamentos:** Ser empático é ter a habilidade de não fazer julgamentos com base em suposições egoístas. Afinal de contas, como já dissemos, a empatia está baseada na compreensão do próximo. E o mundo é muito mais daquilo que você vive ou julga ser o correto.   Às vezes, presenciamos uma atitude de outra pessoa que parece ser incorreta ou despropositada. Por causa disso, muitas pessoas criam uma imagem negativa daquele indivíduo, tendo em conta o que presenciou. No entanto, existem mil e um motivos que possam ter desencadeado aquela reação na pessoa, como a perda de um familiar, do emprego, etc.  E é aí que entra a sensibilidade da empatia. Você precisa tentar entender a história por trás das ações, se pôr no lugar daquele indivíduo e, somente assim, será capaz de entender por que houve aquela reação inesperada, por exemplo.  Um bom exercício para praticar a empatia nesse caso é tentar compreender as ações daquelas pessoas que te irritam. Este é o caminho rumo a tolerância social.   1. **Empatia não é fingimento:** A empatia é um sentimento genuíno e que deve ser valorizado. Ser empático não é agir com falsidade, ou seja, fazendo de conta que se importa com o próximo.   Portanto, se você é daqueles que critica o sentimento de empatia alheio, provavelmente está precisando trabalhar a sua capacidade de se colocar no lugar do outro. É muito importante praticarmos isso, afinal de contas, sem a empatia os seres humanos já teriam sido extintos há muito tempo.  **fonte:** [**https://www.significados.com.br/empatia/**](https://www.significados.com.br/empatia/)  **ANEXO 1 -**  **O QUE É EMPATIA?**  Empatia é o sentimento de quem é capaz de se colocar no lugar do outro, podendo ser chamada também de compreensão e respeito pelos sentimentos do próximo.  Uma pessoa empática tem capacidade de lidar com a dor alheia e deixar o egocentrismo de lado. Ela faz isso para entender o ponto de vista do outro, exercendo generosidade e tolerância, já que nem sempre somos assertivos em nossas decisões.  As atitudes que tomamos, às vezes, não são adequadas para outra pessoa, embora o egocêntrico considere que suas decisões também devem ser iguais para aqueles que fazem parte do seu convívio.  Algumas vezes, a decepção em um processo de empatia não compreendida está relacionada a um grau de ilusão que ultrapassou os limites.  Outro fator que bloqueia a empatia são os vícios que levam o indivíduo a se fixar apenas no objeto de desejo, impedindo-o de se abrir para o outro. É importante salientar que, embora seja uma reação natural das pessoas tentar se afastar das dores físicas ou emocionais, a dor é um alerta natural. Sem ela, não saberíamos piscar para expulsar um cisco dos olhos, nem conheceríamos o sentimento de perda.  A empatia não existiria se não tivéssemos passado por dores parecidas. É por isso que estamos falando sobre uma habilidade fundamental para a nossa vida pessoal e profissional.  **A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NO TRABALHO**  O professor José Roberto Goldim assinala que empatia é olhar com o olhar do outro, considerando a possibilidade de uma perspectiva diferente da sua.  Por outro lado, a falta de empatia é a desconsideração de pessoas e valores, com bloqueio de diferentes percepções, crenças e desejos. Uma pessoa apática não demonstra sentimentos e emoções.  Nas empresas, podemos encontrar colaboradores empáticos e apáticos - e é preciso conviver de forma amigável com todos.  Através de ferramentas de recursos humanos, como a Sixseconds®, por exemplo, é possível avaliar a inteligência emocional dos funcionários e compreender suas características.  Os líderes devem observar as atitudes dos liderados, evitando choque de ideias que possam gerar conflitos, desconforto ou mal-estar nas equipes de trabalho.  Ao ser empático e entender as ações e reações de um colaborador, é possível prever as situações com antecedência.  Ser chato e exigente não significa ser apático. Essas são características de profissionais que cuidam de suas tarefas com rigor, mas isso não significa falta de sensibilidade com a dor do próximo.  **A IMPORTÂNCIA DA EMPATIA NA VIDA PESSOAL**  Apesar de escutarmos com frequência a relação da empatia com o sucesso profissional, temos que reconhecer a importância dessa habilidade em todos os sentidos da nossa vida.  Cultivar o hábito de ser empático tem impacto não só para quem é alvo da empatia. Quem pratica também percebe uma sensação de positividade e bem-estar.  Nas relações familiares e amorosas, por exemplo, ao se colocar no lugar do outro e compreender as suas emoções e razões, é comum notar uma mudança no convívio. Afinal, com a empatia, é possível experimentar momentos de mais paciência, harmonia e de tranquilidade.  Vale ressaltar que, mesmo quando não existe uma conexão mais próxima ou um laço afetivo significativo, a empatia pode ainda assim ser adotada.  Em qualquer comunicação ou interação, ela contribui para que exista confiança e respeito entre os interlocutores.  Pode ser dentro de casa, no trabalho, no ônibus ao se deslocar e em várias situações do dia a dia, com pessoas conhecidas ou não.  Basta experimentar ser mais empático que os benefícios são logo percebidos.  **PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA EMPATIA**  Ao longo do texto, ao abordarmos a importância da empatia, já mencionamos algumas das principais vantagens de desenvolver essa competência e adotá-la no dia a dia.  Para facilitar ainda mais a compreensão dos benefícios, elaboramos uma lista.  Confira agora as principais razões para você ser empático em todas as oportunidades:  - Aproxima as pessoas e favorece o relacionamento entre elas  - Melhora o entendimento em situações diversas  - Contribui com o ambiente e o clima organizacional  - Facilita a formação de relações sólidas e confiáveis  - Promove o exercício da generosidade, paciência e tolerância  - Proporciona assertividade na definição de metas e objetivos  - Propicia a previsibilidade de situações e antecipação aos problemas  - Evolui a busca pela satisfação e realização plena.  Agora que você entendeu o que é empatia, tem tudo o que precisa para desenvolver ou aprimorar essa importante competência. O que acha, então, de dar o próximo passo?  fonte: <https://www.slacoaching.com.br/artigos-do-presidente/o-que-e-empatia> | | |