



COME2ART: Introducing a collaborative scheme between artists & community members fostering life skills development and resilience through creative placemaking

Contract number: 2020-1-EL01-KA227-ADU-094692

Erasmus + project, Partnerships for Creativity



“Um currículo de habilidades para a vida por meio das artes no contexto da criatividade criação de lugares”



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Módulo 1

Artes em tempos de crise: uma forma de autorregular as emoções

Introdução

A relação entre arte e emoção é o foco de muitas ciências sociais: da psicologia à arteterapia, da estética à neurobiologia. Em vez de investigar como as emoções formam uma ponte entre a nossa experiência de arte e de vida, este Módulo parte do facto estabelecido de que as práticas artísticas e, mais em geral, as experiências criativas modulam as emoções, influenciam o nosso humor e afectam a nossa saúde mental. As artes podem desempenhar um papel ajudando as pessoas a gerir o seu stress em muitos contextos e de diferentes maneiras. Considerando o nível de perturbação e incerteza desencadeado pela crise sanitária global de 2020 e o enorme impacto nas respostas ao stress e na capacidade de regular emoções, pensamentos e comportamentos, especialmente nos jovens, o primeiro Módulo deste Currículo parte da dimensão interna das emoções. Tem como objetivo fornecer aos participantes conteúdos e ferramentas para reconhecer e gerir as emoções próprias e dos outros, como atividade preliminar para desenvolver competências de vida e resiliência através do envolvimento em práticas artísticas coletivas. O Módulo 1 é composto por 2 Unidades: na primeira iremos aprofundar o que são as emoções, o conceito de inteligência emocional e ferramentas práticas para aplicar em contexto artístico. A Unidade 2 está focada em formas criativas que podem apoiar a saúde mental, estimulando uma experiência que aumenta a motivação e a capacidade de autorregulação, para reforçar o papel das competências e práticas criativas que desempenharam um papel importante na forma como as pessoas lidaram com a crise de saúde, especialmente cidadãos jovens. Ambas as unidades oferecem uma breve introdução teórica seguida de ferramentas e estudos de caso que, esperançosamente, inspirarão o seu trabalho com os membros da comunidade..

Unidade 1.1: Emoções e teoria da inteligência emocional

Esta unidade apresenta aos alunos teorias recentes sobre a capacidade de compreender e gerenciar nossas próprias emoções e as das pessoas ao nosso redor.

Esta unidade inclui:

- O que é uma emoção
- Teoria da inteligência emocional
- A relação entre arte e emoções
- Estudos de caso



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

UNIDADE 1.2: Técnicas criativas para autorregular emoções

Esta unidade centra-se na forma como podemos utilizar formas criativas, como contar histórias, desenhar, desenhar e mindfulness, para reforçar o papel das competências e práticas criativas que desempenham um papel essencial na forma como as pessoas lidam com a crise de saúde, especialmente os jovens cidadãos. A arte e as técnicas criativas são essenciais para melhorar o bem-estar, a flexibilidade, a autorregulação das emoções, aumentar a motivação, a comunicação, as capacidades de colaboração, a empatia e o pensamento crítico.

Esta unidade cobre os seguintes tópicos:

- Contar histórias como processo de cura
- Práticas artísticas e criativas para mindfulness
- Desenhar/esboçar para regular emoções
- Estudos de caso

Ambas as unidades oferecem uma breve introdução teórica seguida de ferramentas e estudos de caso que inspirarão o seu trabalho com os membros da comunidade.

Os principais objetivos de aprendizagem deste Módulo são:

- Descrição da autorregulação das emoções e teorias da inteligência emocional
- Descrição de estudos de caso, onde projetos artísticos foram usados para ajudar as pessoas a regularem suas emoções
- Teoria e ferramentas de contar histórias como um processo de cura em nível pessoal e de grupo
- Compreender e aplicar exercícios de mindfulness nas práticas artísticas

Avaliação

O nível de cumprimento dos objetivos de aprendizagem será avaliado através de:

- *Análise dos resultados das tarefas*
- *Questionário*
- *Ensaio*
- *Conversa em grupo*
- *Entrevista 1 a 1 com artista-educador*
- *Avaliação dos resultados criativos resultantes do processo de aprendizagem*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Unidade 1.1: Emoções e teoria da inteligência emocional

Introdução

“Uma das coisas mais negativas que aprendemos é que você tem emoção de um lado e racionalidade e razão do outro”, Liz Fosslien

Conhecimento e emoções são tradicionalmente concebidos como pertencentes a duas áreas diferentes. Estudos fenomenológicos sobre a mente e pesquisas neurocientíficas recentes destacam que a mente e o cérebro não estão separados. Conhecer e, de forma mais geral, perceber algo requer o envolvimento de uma emoção.

Esta unidade apresenta aos alunos teorias recentes sobre a capacidade de compreender e gerenciar nossas emoções e as das pessoas ao nosso redor.

Esta Unidade irá ilustrar como as emoções são definidas e, portanto, o que é a inteligência emocional, e como a arte e a cultura são os meios que ritualizam e promovem a absorção da inteligência emocional. Por último, descreverá porque é essencial dominar esta competência e fornecerá exercícios práticos para gerenciar nossas emoções, lembre-se de que você pode usar e praticar com sua comunidade.

Esta unidade inclui:

- O que é uma emoção - (Sintonizando-se com o resto do grupo - sessão preliminar)
- Teoria da inteligência emocional
- A relação entre arte e emoções
- Estudos de caso

Resultados de aprendizagem:

Após a conclusão da Unidade 1, os participantes serão capazes de:

- Identifique os principais componentes da inteligência emocional
- Defina o que é uma emoção
- Identifique pelo menos um estudo de caso onde as artes tiveram um efeito curativo na comunidade
- Expresse o que é uma emoção
- Reconheça pelo menos 2 emoções nos outros



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Apresentando como os membros da comunidade percebem a inteligência emocional

Estes MATERIAIS DE TREINAMENTO foram selecionados para fornecer aos treinadores uma compreensão de alguns conceitos e teorias-chave nos quais se inspirar quando ministrarem o Módulo 1:

1.1.a: “O que é uma emoção” por Antonia Silvaggi
Este artigo apresenta ao participante o conceito do que é uma emoção e, como é importante entrar em sintonia com os participantes no nível emocional, você encontrará também um exercício para compreender as emoções dos participantes enquanto eles entram no workshop.

1.1.b: "Emoções e o cérebro" (2 minutos em inglês)
O que está acontecendo em nossos cérebros à medida que experimentamos emoções – tanto as úteis quanto as inúteis! Este vídeo demonstra que, embora às vezes as nossas emoções possam “sequestrar” o nosso pensamento racional, também temos o poder de gerir as nossas emoções com o pensamento consciente.
<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g&t=57s>

1.1.c: O que é inteligência emocional?
Peter Salovey e John Mayer definiram Inteligência Emocional como "a capacidade de monitorar as próprias emoções e as de outras pessoas, de discriminar entre diferentes emoções e rotulá-las adequadamente, e de usar informações emocionais para orientar o pensamento e o comportamento". Na década de 1990, Daniel Goleman tomou conhecimento do trabalho de Salovey e Mayer, o que o levou ao seu livro Inteligência Emocional. Goleman era redator científico do New York Times, especializado em pesquisas sobre cérebro e comportamento. Uma definição genérica de inteligência emocional – EQ – inclui empatia, gestão do humor, motivação, autoconsciência e habilidades sociais. A ligação entre QE e comportamento de liderança torna-se evidente na capacidade de um indivíduo organizar grupos, negociar soluções, fazer ligações pessoais e mostrar preocupação pelos sentimentos e motivações dos outros. Este artigo contém um vídeo de 7 minutos explicando o que é inteligência emocional e a teoria de Goleman. Se você quiser ir diretamente para o vídeo, copie e cole este link <https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>

1.1.d Para aprofundar o conceito do que é inteligência emocional e a ligação às artes e à cultura, partilhamos este vídeo da The School of Life (6 minutos de duração) <https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

1.1.e Exercícios para melhorar a inteligência emocional
Este artigo ilustra três exercícios que você pode usar com seus participantes para desenvolver habilidades de inteligência emocional (por Sessionlab):



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- **Atividades para melhorar a autoconsciência**
- 1. Check-in meteorológico
- 2. "Quando eu sinto..."
- **Atividades para uma melhor autogestão**
- 3. Carta para mim mesmo

1.1.F Por que pode ser o seu corpo - não a sua mente pela Escola da Vida Um dos paradoxos de tentar compreender as nossas mentes é que, em momentos específicos, precisamos reconhecer que o que passa por elas pode ter muito pouco a ver com o funcionamento de nossas mentes. Essas mentes são elas mesmas, mas sim nossos corpos. Assista a este vídeo e descubra por que pode ser seu corpo e não sua mente
<https://www.youtube.com/watch?v=jVIDbEd5UcU>

1.1.g Estudo de caso de arte
Este artigo ilustra uma prática artística de 64 milhões de artistas[1] que aconteceu durante a pandemia 'Create to Connect': duas semanas de desafios criativos divertidos e gratuitos nos quais qualquer pessoa pode participar se estiver em isolamento, distanciamento ou trabalhando em casa.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.a. O que é uma emoção

Introdução

Este artigo apresenta ao participante o conceito de emoção, referindo-se a estudos recentes. Também ilustra um exercício que **Medidor de humorisso** pode ser feito com os participantes para ajudá-los a discutir e reconhecer as suas emoções, como um passo importante para entrar em sintonia com os participantes.

O QUE É UMA EMOÇÃO?

Todo mundo sabe o que é uma emoção até pedir uma definição. O aspecto mais visível de uma emoção é a expressão facial.



© Muito bem, 2017



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Se nos pedissem para mostrar o que é o medo, provavelmente arregalaríamos os olhos e abriríamos a boca. Mas será que qualquer pessoa, a respeito de como e onde foi criada, seria capaz de interpretar?

Os argumentos dos pesquisadores se enquadram em duas categorias

1 **que os humanos compartilham um conjunto inato de emoções, que expressam de forma semelhante.** O enredo do filme PIXAR Inside Out é baseado

nesta teoria.

2 as emoções não são universais, mas sim aprendidas e moldadas pela cultura. Algumas culturas, por exemplo, como os taitianos, não têm uma palavra por expressar tristeza. Lisa Feldman Barrett, uma das principais defensoras desta visão, argumenta que “As emoções não são as suas reações ao mundo; eles são a maneira que seu cérebro encontra de criar significado”. Compreendemos essa emoção porque somos treinados para isso.

Então, o que são emoções?

As emoções são um estado de espírito, cujos efeitos podem influenciar os pensamentos e comportamentos humanos. Devemos reconhecer que “pensamos” de duas maneiras:

- 1** o primeiro com análise, lógica, procedimento, cognição;
- 2** a segunda com intuição, imediatismo, simplicidade, emoção.

A filosofia sempre privilegiou o primeiro em detrimento do segundo, colocando a dimensão emocional em posição subordinada à cognitiva.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Conhecimento e emoção são tradicionalmente concebidos como pertencentes a duas áreas distintas. O dualismo filosófico cartesiano tradicional reduziu o conhecimento e a

processo de aprendizagem para um cognitivo e conceitual – cogito ergo sum (Penso. Logo existo), René Descartes.

Avanços recentes na neurociência estão destacando uma conexão entre funções cognitivas e emocionais que influencia a compreensão da aprendizagem em contextos formais, como escolas, e também em contextos informais, como museus, teatros, etc.



Transmitir emoções e explorar emoções é importante num contexto de aprendizagem.

“Quando nós, educadores, deixamos de apreciar a importância das emoções dos alunos, deixamos de apreciar uma força crítica na aprendizagem dos alunos. Poderíamos argumentar, na verdade, que não conseguimos compreender a razão pela qual os alunos aprendem de qualquer maneira.eu.”

As emoções são baseadas no contexto e afetam a cognição e as escolhas racionais porque têm poder e, essencialmente, são energia em movimento. São uma coleção de estados fisiológicos e mentais vivenciados em um determinado momento.



Todas as emoções são, em essência, impulsos para agir.A própria raiz da palavra emoção vem do latim “motere” “mover”, mais o prefixo “e-” para conotar “Afastar-se”.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Uma definição abrangente de emoções dada por Paul Ekman e Richard Davidson em seu ensaio *The Nature of Emotion – Fundamental*

Questiona, argumenta “As emoções são estados mentais complexos que incluem correlatos fisiológicos, papéis sociais e fatores cognitivos. As emoções dão à pessoa a energia para um comportamento reativo com a possibilidade de atrasar e assim controlar a resposta real”.

A filosofia, a neurociência e a ciência cognitiva estão descobrindo a relevância absoluta da dimensão corporal nos processos cognitivos. Estudos fenomenológicos sobre a mente e pesquisas neurocientíficas recentes destacam que a mente e o cérebro não estão separados.

Conhecer e, de forma mais geral, perceber algo requer o envolvimento de uma emoção. O corpo e o contexto (situação, família, contexto socioeconómico, cultura, época histórica, género...) podem influenciar as nossas percepções, pensamentos e decisões. Nossas emoções estão intimamente relacionadas ao funcionamento biológico do nosso corpo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER AS EMOÇÕES - SINTONIZANDO COM SEUS PARTICIPANTES

Reconhecer as nossas emoções e, depois disso, o estado emocional geral de outra pessoa é essencial. Você pode fazer isso de várias maneiras, usando sua prática artística.

O reconhecimento é o primeiro passo fundamental para compreender o estado emocional atual de qualquer pessoa - o nosso ou o de outra pessoa. Sabemos que não é fácil.

Aqui estamos pedindo que você tente usar seu artesanato para ajudar os participantes a expressar suas emoções e como se sentem ao entrar no espaço do workshop. Dependendo de quem você está na sala, uma das ferramentas que você pode usar para explorar diferentes emoções é o **Medidor de humor**.

O gráfico foi projetado para mapear todos os sentimentos que um ser humano pode experimentar e projetá-los em um gráfico. Ele nos permite mapear nossas observações sobre prazer e energia para compreender rapidamente informações críticas sobre emoções. Usando a ferramenta, podemos visualizar facilmente centenas de emoções, da raiva à serenidade, do êxtase ao desespero, suas ocorrências concomitantes e tudo mais.

Eles podem variar em intensidade, no livro Marc Brackett, Ph.D., Permission to Feel, que nos dá a chance de articular nossas emoções mais profundamente. Sua pesquisa como Diretor do Centro de Inteligência Emocional de Yale sugere que se tivermos habilidades de RULER, teremos inteligência emocional.

R: Reconhecer

Você entende

L: Etiqueta

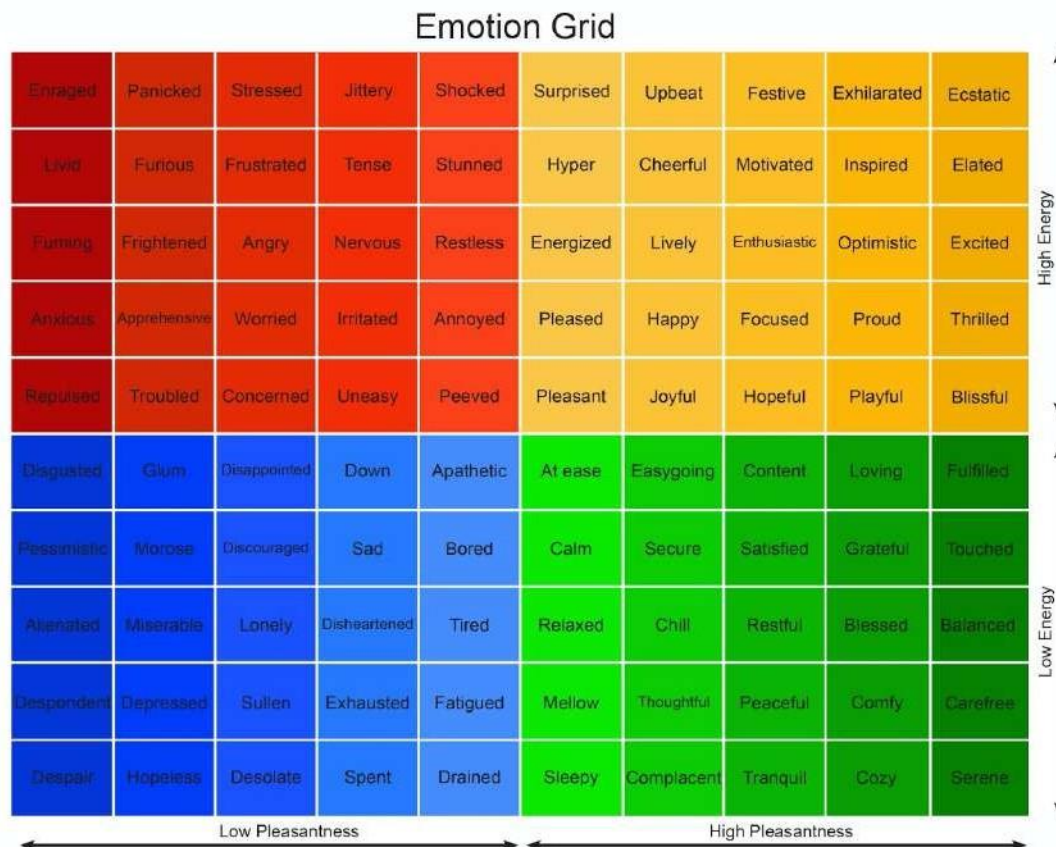
E: Expresso

R: Regular



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bracketts sugere diferentes exercícios que você pode usar compartilhando esta grade com seus participantes:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

COMO LER O TABELA

O gráfico é um quadrado dividido igualmente pelo eixo horizontal (**simpatia**) e eixo vertical (energia) em quatro quadrantes.

Na extremidade esquerda do eixo horizontal está o extremo do desagrado, que representamos com -5; na extremidade direita está o oposto – muito agradável, em +5. Da mesma forma, no topo do eixo vertical está a alta energia e na parte inferior está o oposto.

Medimos tudo em ambos os eixos por um número – no centro do gráfico seríamos neutros tanto em termos de prazer como de energia, que é pontuado como 0. Deram a cada quadrante uma cor diferente, escolhida para reflectir o seu estado emocional. O quadrante superior direito é amarelo. É aí que experimentamos altos níveis de prazer e energia. Se você está no amarelo, você está se sentindo feliz, animado e otimista. Sua postura provavelmente é ereta e seus olhos provavelmente brilham. Você se sente energizado e pronto para enfrentar o mundo. O canto superior esquerdo é vermelho. Este é o quadrante de baixa agradabilidade, mas alta energia. Aqui você pode estar com raiva, ansioso, frustrado ou assustado, mas também apaixonado, assertivo, competitivo. Seu corpo pode ficar tenso, sua respiração provavelmente está superficial e seu coração pode estar batendo rápido.

Esta é uma ferramenta que você pode usar com seus participantes para entender quais emoções eles sentem em diferentes momentos do workshop. Um passo adiante é pedir aos participantes que desenhem, façam mímica, esboquem como estão vivenciando essa emoção e discutam-na.

Aqui o link para uma visão mais abrangente e mais exercícios:

<https://www.thewell.world/files/resources/permission.pdf>

As pessoas não costumam verbalizar perguntas, enviamos muitas dicas não-verbais, como expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nota final: Sentimentos versus Emoções

Muitas pessoas usam “sentimento” e “emoção” como sinônimos, mas não são intercambiáveis. Embora tenham semelhanças elementares, há uma diferença marcante entre sentimentos e emoções. Uma diferença fundamental entre sentimentos e emoções é que os sentimentos são vivenciados conscientemente, enquanto as emoções se manifestam consciente ou subconscientemente. Algumas pessoas podem passar anos, ou mesmo uma vida inteira, sem compreender a profundidade de suas emoções.

Bibliografia

Brackett, Ph.D., Marc. Permissão para sentir (p.19). Livros Celadon, Kindle Ed.

Fóssil, Liz e West Mollie Duffy Sem ressentimentos: o poder secreto de

Abraçando as emoções no trabalho e, 2019, Penguin Books

GOLEMAN, D. (1995). Inteligencia emocional. Nova York: Bantam.

Mazzanti P, Sani, M EMOÇÕES e APRENDIZAGEM em MUSEUS A NEMO. Relatório do LEM – Grupo de Trabalho do Museu da Aprendizagem

EMOÇÕES e APRENDIZAGEM em MUSEUS (baixado em setembro de 2022 https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Emotions_and_Learning_in_Museums_WG-LEM_02.2021.pdf)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.c. O que é inteligência emocional?

Introdução

Inteligencia emocional foi definido por Peter Salovey e John Mayer como "a capacidade de monitorar as próprias emoções e as de outras pessoas, de discriminar entre diferentes emoções e rotulá-las adequadamente, e de usar informações emocionais para orientar o pensamento e o comportamento".

Na década de 1990, Daniel Goleman tomou conhecimento do trabalho de Salovey e Mayer que o levou ao seu livro Inteligência Emocional.

Goleman era redator científico do New York Times, especializado em pesquisas sobre cérebro e comportamento. Uma definição genérica de inteligência emocional – EQ – inclui empatia, gestão do humor, motivação, autoconsciência e habilidades sociais.

Goleman vai um pouco além em sua definição e descreve as habilidades da inteligência emocional como sendo capazes de:

- motivar-se e persistir diante das frustrações
- para controlar o impulso e atrasar a gratificação
- regular o humor e evitar que a angústia inunde a capacidade de pensar;
- ter empatia
- ter esperança



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



A ligação entre QE e comportamento de liderança torna-se evidente na capacidade de um indivíduo organizar grupos, negociar soluções, fazer conexões pessoais e

mostrar preocupação com os sentimentos e motivações dos outros.

Fundamentos da inteligência emocional

Daniel Goleman, autor de Inteligência Emocional (1995) e do influente artigo “O que torna um líder?” publicado pela Harvard Business Review em 1998, pesquisou a ligação entre inteligência emocional e liderança. Ele argumentou que todos os líderes possuem um alto grau do que é conhecido como inteligência emocional. Ele argumenta que o QI e as habilidades técnicas são importantes, mas o que faz a diferença é a inteligência emocional (QE). Em sua pesquisa, ele se concentrou em como a inteligência emocional funciona no trabalho e demonstrou quais competências estão relacionadas à inteligência emocional, como a capacidade de trabalhar com outras pessoas e a eficácia na liderança de mudanças.

Daniel Goleman, durante a sua grande investigação, descobriu que “o intelecto era um motor para um desempenho excepcional, as competências cognitivas como o pensamento global e a visão de longo prazo eram importantes, mas a inteligência emocional provou ser duas vezes mais importante que as outras”.

Clique neste link para assistir ao vídeo 'O que faz um líder?'

<https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Quais são os cinco componentes da inteligência emocional no trabalho?

5 Components of Emotional Intelligence



Emotional Intelligence Domains and Competencies

| SELF-AWARENESS | SELF-MANAGEMENT | SOCIAL AWARENESS | RELATIONSHIP MANAGEMENT |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Emotional self-awareness | Emotional self-control | Empathy | Influence |
| | Adaptability | | Coach and mentor |
| | Achievement orientation | Organizational awareness | Conflict management |
| | Positive outlook | | Teamwork |
| | | | Inspirational leadership |

SOURCE MORE THAN SOUND, LLC, 2017

© HBR.ORG



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Por que o EQ é importante?

Não importa em que fase da sua carreira se encontra ou qual o cargo que ocupa numa organização, saber gerir e relacionar-se com os outros é importante para criar um ambiente em que a colaboração esteja no centro do valor da organização. Além disso, parece que a liderança bem sucedida tem principalmente a ver com carácter, disposição e comportamento, sendo as competências de importância secundária (John Tusa). Durante muito tempo, a questão de saber se os líderes nascem ou são feitos tem sido debatida. Podemos fazer a mesma pergunta sobre a inteligência emocional: as pessoas nascem com certos níveis de empatia ou adquirem empatia como resultado das experiências de vida? A resposta é ambas.

Exercitar a nossa Inteligência Emocional é útil para desenvolver o que são vistas como as habilidades do século 21 (conhecidas como os quatro C's):

Pensamento crítico, Criatividade, Colaboração, Comunicação

Pensamento crítico: a capacidade de resolver problemas.

Criatividade: ser capaz de pensar fora da caixa.

Colaboração: trabalhar bem com outras pessoas para alcançar um objetivo comum. Comunicação: saber a melhor forma de transmitir as próprias ideias.

Lista de referências

GOLEMAN, D. (1995). Inteligencia emocional. Nova York: Bantam.

GOLEMAN, D. (2013), 'O Líder Focado: Como os executivos eficazes direcionar sua própria atenção - e a de suas organizações -', Harvard Business Review.

GOLEMAN, D. 2015. 'O que faz um líder?' publicado originalmente em 1996, em 10 Must Reads da HBR, Harvard Business Review.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Glossário

Inteligencia emocional: Um grupo de cinco habilidades que permitem aos líderes maximizar o seu próprio desempenho e o de seus seguidores.

Autoconsciência: Conhecer as emoções, os pontos fortes, os pontos fracos, os impulsos, os valores e os objetivos de alguém – e o seu impacto nos outros.

Autorregulação/Autogestão: Controle ou Redirecionando emoções e impulsos perturbadores

Habilidades sociais: Gerenciando relacionamentos para mover as pessoas nas direções desejadas

Empatia: Considerar os sentimentos dos outros, especialmente ao tomar decisões. Falamos sobre empatia mais comumente como um único atributo. Mas uma análise mais atenta de onde os líderes se concentram quando o demonstram revela três tipos distintos, cada um deles importante para a eficácia da liderança:

- empatia cognitiva – a capacidade de compreender a perspectiva de outra pessoa;
- empatia emocional – a capacidade de sentir o que outra pessoa sente;
- preocupação empática – a capacidade de sentir o que outra pessoa precisa de você.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.e. Exercícios para melhorar a inteligência emocional

Introdução



Definir limites no início de um workshop é vital para manter a conversa contida nesse espaço. Os exercícios de inteligência emocional exploram aspectos profundos da vida das pessoas, especialmente na identificação

e compartilhando tantas emoções. Os participantes precisam se sentir seguros para compartilhar sem julgamento em um ambiente de grupo.

Ao escolher atividades em grupo focadas na construção da inteligência emocional de uma equipe, é importante ter um facilitador que as compreenda. O facilitador também deve ter as competências fundamentais relacionadas com a coesão do grupo e ser capaz de detectar quaisquer conflitos ou problemas antes de executar a actividade. Nem todos se sentirão preparados para contribuir, o que o facilitador e o grupo devem respeitar.

É importante desenvolver formas criativas para que a equipe atinja seus objetivos de compreender diferentes emoções e desenvolver inteligência emocional. Se eles estiverem trabalhando para melhorar a comunicação e a conexão emocional, você poderá selecionar atividades de escuta para ajudar a cumprir seu propósito. Identificar quaisquer níveis de risco em relação à auto-revelação é essencial para criar um espaço de confiança que significa que todos podem desenvolver a sua própria inteligência emocional.

Atividades para melhorar a autoconsciência

Check-in meteorológico

Verificar a nós mesmos e comunicar nossos sentimentos às nossas equipes é o primeiro passo para nos tornarmos autoconscientes. A maneira como sentimos as emoções difere de pessoa para pessoa e compreender isso pode não apenas



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ajudar a desenvolver a autoconsciência, mas também a criar empatia por como os outros estão se sentindo.

Por exemplo, Gill Hasson pergunta em seu livro Emotional Intelligence Pocketbook:

Pequenos exercícios para uma vida intuitiva. “Quando alguém diz 'Estou feliz' – que tipo de 'feliz', você está? A palavra feliz tem um sentimento animador e edificante para algumas pessoas. Para outros, felicidade pode significar sentir-se calmo sem estresse ou uma sensação zen.

O exercício Weather Check-In usa o clima como uma metáfora para descrever nossos sentimentos. Dessa forma, nossas emoções tornam-se identificáveis e as pessoas podem ser mais honestas sobre seus sentimentos dentro de um recipiente seguro. Você pode usar este exercício no início e no final de um workshop para comparar quaisquer alterações.

Instruções

Peça a todos que fechem os olhos, verifiquem-se e identifiquem como estão se sentindo em uma ou duas palavras. Quando conhecem sua palavra ou frase, eles abrem os olhos.

Quando todos estiverem prontos, quem começar diz como está se sentindo no momento. Então eles chamam o nome de outra pessoa.

A Pessoa 2 então diz: "Quando eu sinto [o sentimento que a Pessoa 1 nomeou], eu [como ela expressa esse sentimento ou o que faz]."

por exemplo, "Quando me sinto triste, deito-me, ouço música triste e choro."

A pessoa 2 então compartilha seu próprio sentimento e chama um nome, e assim por diante.

Depois que alguém diz o que faz, o resto do grupo faz mímica ou faz isso também (respirar, fazer ioga, dar um passeio de bicicleta, etc.)

O facilitador reconhece que os sentimentos podem mudar, por isso o pedido é



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



nomear o seu sentimento atual (mesmo que tenha mudado desde quando você começou). Isso permite que o grupo afete uns aos outros.

Fundo:

Originalmente desenvolvido por Robin Fox <https://www.social-eyes.org/about/>

Variações exploradas no AIN Open Space



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

actionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Atividades para uma melhor autogestão

Carta para mim mesmo

por Hiper Ilha, @Sessionlab

Escrever é muitas vezes um processo muito catártico para compreender as nossas próprias emoções e considerar perspectivas que nos permitem ver as coisas com mais clareza.. Do ponto de vista do estabelecimento de metas, escrever detalhadamente nossas ambições pode ajudar a consolidar as ideias e servir como uma dica visual. A 'manifestação' está a ter o seu momento e embora possa ser um bom ponto de partida, os objectivos sem acção raramente se materializam.

Um exercício de Carta para mim mesmo funciona de forma semelhante: os membros da equipe podem se concentrar nas principais ações que gostariam que seu futuro realizasse e em suas motivações. Goleman menciona em seu livro sobre Inteligência Emocional: “Pessoas com maior certeza sobre seus sentimentos são melhores pilotos de suas vidas, tendo uma noção mais segura de como realmente se sentem em relação às decisões pessoais sobre com quem se casar e que trabalho escolher”. Frequentemente realizado no final de um workshop ou programa, o objetivo deste exercício é apoiar os participantes na aplicação das suas ideias e conhecimentos, escrevendo uma carta e enviando-a para o seu futuro.

Eles podem definir ações-chave que gostariam que seu eu futuro realizasse e expressar as razões pelas quais a mudança precisa acontecer.

Meta

Apoie os participantes na aplicação de seus insights e aprendizados, escrevendo uma carta e enviando-a para seus futuros eus



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Materiais

- Canetas
- Postais / Papel de escrita e envelopes
- Selos
- Flipchart/quadro branco/marcadores

Instruções

Etapa1:

Distribua canetas e cartões postais/papel para escrever. Explique que eles vão escrever uma carta para si mesmos no futuro e que isso os ajudará a aplicar os insights e aprendizados do workshop/programa. Diga a eles que você postará os cartões/cartas em X meses e que eles devem levar isso em consideração ao escrevê-los. Você pode definir o prazo com o grupo.

Etapa2:

Escreva uma pergunta central ou instruções em um flipchart/quadro branco. Estes podem ser definidos por você ou através de discussão com o grupo. Por exemplo:

- O que vou conseguir até a data X?
- O que farei amanhã, na próxima semana, no próximo mês?
- Como me sinto agora em relação ao meu trabalho/emprego/equipe? E como quero que meu eu futuro se sinta?
- Não se esqueça...
- Eu quero mudar... porque...
- Dê-lhes cerca de 10 minutos para completarem os seus cartões/cartas. Mais se eles precisarem de tempo e você for flexível.

Etapa3:

Recolha os cartões/cartas, guarde-os em local seguro e poste-os na data combinada.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.g. Estudo de caso de arte

Introdução

Este artigo ilustra uma prática artística de 64 milhões de artistas ocorrida durante a pandemia '[Criar para conectar](#)': duas semanas de desafios criativos divertidos e gratuitos, nos quais qualquer pessoa pode participar se estiver isolando, distanciando-se ou trabalhando em casa.

O que aconteceu?

Nós sabemos isso [engajar-se nas artes visuais](#) contribui para o bem-estar mental positivo, estabelecendo atividades intencionais e emoções positivas, ajudando a estabelecer conexões, proporcionando oportunidades de aprendizagem contínua e desenvolvendo um sentimento de realização. Os projetos de grupo baseados na criatividade apoiam muitos destes – mas será que também funcionam online? Dado que muitos grupos e organizações tradicionalmente “offline” estão a aprender rapidamente como operar e prosperar online, esta é uma questão importante.

64 Million Artists executa projetos de participação baseados na criatividade que são divertidos, gratuitos e focados no bem-estar. Eles responderam à situação do coronavírus com 'Create to Connect': duas semanas de desafios criativos divertidos e gratuitos nos quais qualquer pessoa pode participar se estiver isolando, distanciando-se ou trabalhando em casa.

A sua campanha principal, “O Desafio de Janeiro”, envolveu milhares de pessoas em desafios simples baseados em desenho, artesanato, atenção plena, movimento e culinária. Muitas organizações são agora desafiantes regulares, incluindo hospitais, bibliotecas e museus. Eles participam para aumentar o bem-estar no local de trabalho.

Juntamente com os desafios diários, serão distribuídos gratuitamente pacotes de atividades personalizadas que lhe permitirão envolver outras pessoas nas suas



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



comunidades nos desafios.

Lacunas de evidências sobre criatividade virtual

Nossos participantes nos dizem regularmente que participar de nossos programas de desafios criativos os faz sentir-se bem. Já existem evidências sobre [impacto no bem-estar das atividades artísticas e culturais](#), mas muito pouco em intervenções online baseadas na criatividade, onde os participantes se encontram em espaços virtuais. Investigamos quais elementos específicos melhoram seu humor.

Fizemos uma parceria com a Divisão de Psicologia e Ciências da Vida da UCL para desenvolver um projeto, Criatividade em Mente, para pessoas que relataram desafios de baixo humor e pediram para postar seus trabalhos e experiências em grupos de WhatsApp. Os membros do 64 Million Artists facilitaram e mantiveram diálogo constante com um psicólogo clínico da UCL, que também era um membro silencioso do grupo.

Os três grupos foram convidados a preencher questionários para avaliar os seus níveis de stress, depressão e ansiedade, bem como o seu bem-estar, em comparação com escalas clínicas. Eles foram medidos antes, imediatamente depois e dois meses após o programa de 30 dias. A UCL também conduziu entrevistas com participantes selecionados aleatoriamente para identificar temas-chave e identificar os agentes de mudança cruciais em sua experiência.

Principais conclusões

Descobertas qualitativas e quantitativas da Dra. Rachel H. Tribe foram isso:

- **os sintomas dos usuários diminuíram em geral**, de acordo com a escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS)
- **bem-estar aumentado para um nível de significância clínica** no [A Escala de Bem-Estar Mental Warwick-Edimburgo \(WEMWBS\)](#)

O mecanismo de mudança da Criatividade na Mente se enquadra em três grandes categorias:

1. A estrutura dos prompts online diários



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2. Ser criativo como uma descoberta e uma distração
 3. Compartilhamento criativo com um grupo de apoio ao qual alguém é responsável
- **a própria criatividade foi percebida pelos usuários como uma parte fundamental de sua experiência positiva**, algo que os defensores da criatividade em ambientes de saúde serão encorajados a ouvir.

Uma das participantes do Creativity in Mind participou de desafios que a convidaram a sair e se envolver com seu ambiente local. Mais tarde, ela revelou que havia participado apenas da imaginação, pois era deficiente física e estava presa em casa. Este estudo acrescenta para [pesquisa existente](#) mostrando que as plataformas digitais podem desempenhar um papel no alívio do isolamento social. Também tem implicações promissoras para a prescrição social.

Para saber mais:

<https://www.culturehive.co.uk/resources/online-creativity-groups- e-bem-estar-mental/>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Unidade 1.2:Técnicas criativas para autorregular as emoções

Introdução

Esta unidade centra-se na forma como podemos utilizar formas criativas, como contar histórias, desenhar, desenhar e mindfulness, para reforçar as competências e práticas criativas que desempenham um papel essencial na forma como as pessoas lidam com a crise de saúde, especialmente os jovens cidadãos. A arte e as técnicas criativas são essenciais para melhorar o bem-estar, a flexibilidade, a autorregulação das emoções, aumentar a motivação, a comunicação, as capacidades de colaboração, a empatia e o pensamento crítico. O primeiro método descrito é contar histórias: ajudar os outros a contar as suas histórias. É uma técnica para expressar nossas emoções. Contar histórias é um instinto humano inato. Sempre contamos histórias para dar sentido ao mundo que nos rodeia. Pesquisas recentes sugerem que a mente humana foi moldada por histórias para que as histórias pudessem moldá-la. Como tal, contar histórias é uma ferramenta utilizada nos processos de cura para falar sobre emoções porque, uma vez reconhecidas e compreendidas, é essencial ter uma forma de expressá-las e partilhá-las. Nesta unidade, apresentaremos um método do StoryCentre e como você pode aplicá-lo em seu contexto e ajudar outras pessoas a contarem suas histórias.

Contar histórias é uma ferramenta poderosa para olhar para a própria vida e tentar compreender como as experiências pessoais moldaram a forma como podemos lidar e gerir a nossa vida, não apenas sobre as nossas atividades profissionais.

Como mente e corpo estão conectados, apresentaremos o conceito de Mindfulness - a capacidade de estar plenamente presente no momento - e como ele tem sido utilizado em práticas artísticas e criativas. Além disso, outras ferramentas como desenho e esboço podem ser utilizadas com membros da comunidade. Aconselhamos você a manter um diário com os membros da sua comunidade e a usar técnicas de desenho e esboço para expressar emoções.

Esta unidade cobre os seguintes tópicos:

- Contar histórias como processo de cura
- Práticas artísticas e criativas para mindfulness
- Desenhar/esboçar para regular emoções
- Estudos de caso



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Resultados de aprendizagem:

Após a conclusão da Unidade 2, os participantes serão capazes de:

- Identifique pelo menos três características de uma história
- Identifique pelo menos três habilidades que a narrativa pode ajudá-lo a desenvolver
- Identifique pelo menos uma técnica de contar histórias para cura comunitária
- Experimente pelo menos um exercício de atenção plena para a cura comunitária
- Crie um projeto de arte que resuma as emoções dos outros
- Ouça atentamente as histórias e lembre-se delas
- Experimente pelo menos um exercício de contar histórias com seus participantes

Estes MATERIAIS DE TREINAMENTO foram selecionados para fornecer aos treinadores uma compreensão de alguns conceitos e teorias-chave nos quais se inspirar quando ministrarem o Módulo 1:

1.2.a A ciência por trás da narrativa Qual a melhor maneira de falar sobre nossas emoções? Conte histórias! Contar histórias não é apenas uma palavra da moda; existe uma ciência muito fria, mas também uma ciência sólida por trás de como contar histórias também funciona. A narrativa fica gravada em nosso cérebro, nos emociona (literalmente) e aumenta a empatia. Na apresentação em anexo explicaremos as principais pesquisas por trás dela.

1.2.b O método Storycenter Existem muitos métodos para desenvolver ou criar histórias. Neste artigo vamos explicar o método Story center porque é um método cujo objetivo é capacitar pessoas de todas as idades ou independentemente de suas habilidades para contar suas histórias. Este método funciona melhor num ambiente de workshop; na verdade, os profissionais que empregam o Digital Storytelling também ficam fascinados pelo potencial oferecido pela partilha de histórias em grupo. É uma metodologia que exige um processo participativo, partilha e ajuda mútua em todas as fases.

1.2.c: “Como realizar um círculo de histórias: dicas e exercícios” Este artigo explica um círculo de histórias, sua importância e como executá-lo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1.2.e: A importância da atenção plena
Este artigo explica a atenção plena e como ela pode melhorar o bem-estar e descreve estratégias para impulsionar quatro componentes de uma mente saudável: consciência, conexão, percepção e propósito. Também ilustra como a atenção plena tem semelhanças com o estado de Fluxo, um termo cunhado por Mihaly Csikszentmihalyi.

1.2.f: Exercícios de mindfulness que você pode experimentar com os membros da sua comunidade
Este artigo explica como praticar exercícios simples de atenção plena com seus participantes

1.2.g: O exercício de Fluxo
Aqui apresentamos outro exercício que você pode fazer com seus participantes para explorar seu estado In-Flow

1.2.h: Estudo de caso
Um exemplo de projeto do programa Creative People and Places Hounslow do Conselho de Artes do Reino Unido: 'Walking with the Unseen', um projeto liderado por pessoas locais sem experiência especializada em liderança artística e cultural. Partilha como, ao trabalharem em conjunto e ao deliberarem sobre as questões que identificaram localmente, desenvolveram uma ideia que abordou o enorme tema da saúde mental de uma forma criativa e solidária.
<https://www.culturehive.co.uk/resources/using-creative-self-expression-to-support-mental-wellbeing/>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.a A ciência por trás da narrativa

Introdução

Contar histórias não é apenas uma palavra da moda; há uma ciência muito fria, mas sólida, por trás de como contar histórias também funciona. A narrativa fica gravada em nosso cérebro, nos move (literalmente) e aumenta a empatia. No texto a seguir, explicaremos as principais pesquisas por trás disso.

O que é contar histórias?

“Queremos histórias. Nós amamos histórias. As histórias nos mantêm vivos. Histórias que vêm de um ponto de vista profundo e com uma piscadela de conhecimento para seu público, e histórias que nos provocam a examinar nossos próprios sentimentos e crenças, e histórias que nos guiam em nosso próprio caminho. Mas o mais importante, histórias contadas como histórias.”

Joe Lambert, Contação de histórias digitais: capturando vidas, criando comunidades

Simplificando; contar histórias é a arte de contar histórias. Segue algumas regras específicas como:

- Possui um arco narrativo (um começo, um desenvolvimento e um fim), uma mudança e um significado irrevogáveis. É sobre superar um conflito
- Envolve emoções pessoais entre contadores de histórias e ouvintes
- Aproveita emoções universais como alegria, medo... o que permite a criação de relacionamentos duradouros graças à empatia
- Dá às pessoas um sentimento de pertencimento: faz parte



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



da condição humana: ansiamos por pertencer. Ansiamos
por conexão

A ciência por trás da narrativa.

Contar histórias não é apenas uma palavra da moda, as evidências científicas sugerem que: a mente humana foi moldada para a história, para que pudesse ser moldada pela história.

Nossas mentes são projetadas para aprender e coletar informações a partir da observação das ações e emoções de nossos semelhantes por meio do sistema de neurônios-espelho, que é um grupo de neurônios especializados que “espelham” as ações e o comportamento de outras pessoas.

Este aspecto da função cerebral nos permite compreender e antecipar as ações, movimentos e intenções de outras pessoas. É isso que nos ajuda a aprender com os outros.

O pensamento narrativo é uma habilidade, é a capacidade de perceber e criar conexões entre sequências de ações e sentimentos. (Falchetti, 2014). Num mundo em que somos bombardeados de informações, as histórias prendem a nossa atenção.

Num estudo recente sobre a oxitocina, a substância química ligada ao cuidado, à conexão e à empatia, descobriu-se que a oxitocina é libertada no nosso cérebro quando nos deparamos com uma boa história.

Paul Zak, que conduziu o estudo, diz-nos: “A oxitocina é extremamente importante para contar histórias porque, como sabemos, as histórias mudam o nosso comportamento. Quando nosso cérebro encontra uma boa história, a oxitocina é liberada, fazendo com que sintamos empatia. A empatia é o que nos faz querer agir.”

Segundo Zak, uma história deve ter um arco dramático para facilitar a conexão emocional do público com os personagens. Quando uma história é bem contada, nós a reconhecemos e nossas mentes se sincronizam com os personagens da história, independentemente do assunto. Somos seres sociais e prosperamos na conexão com os outros.

Máquinas funcionais de ressonância magnética (MRI) mostram que certa linguagem (como descritiva e figurativa) ilumina regiões neurológicas que incitam ação e movimento.

Quando ouvimos histórias poderosas e emocionais, nosso cérebro muitas vezes libera dopamina. A dopamina nos ajuda a lembrar da experiência com maior



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



precisão.

Psicólogos e neurologistas descobriram que as histórias estimulam as partes do cérebro que nos ajudam a intuir os pensamentos e emoções dos outros.

Nosso cérebro produz oxitocina depois de ouvir uma história baseada em um personagem. Foi demonstrado que a oxitocina ajuda a motivar-nos para a cooperação.

Contar histórias é envolvente/envolvente, “agradável/agradável” porque se refere a experiências humanas, conhecimento, emoções, etc. todos os aspectos que todos os seres humanos podem compartilhar e compreender “inatamente”

- Contar histórias permite-nos criar outras histórias, novas realidades, factos, ideias...
- Contar histórias aumenta a criatividade humana
- Histórias ajudam a explicar o desconhecido

- Contar histórias tem um valor social para que os indivíduos desenvolvam a auto-estima, a auto-identidade, o sentido de pertença a..., à família, aos grupos, às sociedades, às comunidades...
- Contar histórias é uma ferramenta de aprendizagem/troca e aquisição de conhecimento;
- Contar histórias é uma ferramenta para compartilhar regras comportamentais, ético-morais, valores e memórias...
- Contar histórias reforça a coesão humana

@Falchetti 2014 Diamante

A narrativa tem potencial para compreender a complexidade e a carga emocional.

Contar histórias cria uma miríade de verdades subjetivas a partir das quais podemos compreender melhor a nós mesmos/aos outros, nosso lugar em nosso ambiente e as experiências que nos definem.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Quem são os contadores de histórias e onde moram?

Somos todos contadores de histórias, isso existe na nossa conversa diária.

- *Diga-me... o que você fez hoje...*
- *Como te sentes ...*
- *... seus programas/intenções*
- *... como você fez... algo*

Fontes:

Jonathan Gottschall, O animal contador de histórias: como as histórias nos tornam humanos (Houghton Mifflin Harcourt. 2012),

Elisabetta Falchetti, 'Dal pensiero narrativo allo storytelling digitale in museo', em Da Milano e Falchetti, Storie per i musei. Museu para a história. Contação de histórias digital e museu científico incluído: un progetto europeo (Nepi, Vetrani, 2014), p. 36

Paul J. Zak, 'Por que histórias inspiradoras nos fazem reagir: a neurociência da narrativa'

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/#b15-cer-02-15>

(Consultado em outubro de 2020)

Paul J. Zak, 'Por que contar histórias é biologicamente importante para a sobrevivência?' <https://www.convinceandconvert.com/podcasts/episodes/why-is-storytelling-biologicamente-importante-para-a-sobrevivencia/> (Consultado em outubro de 2020)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.b O Método do Centro de Histórias

Introdução

Existem muitos métodos para desenvolver ou criar histórias. Neste artigo vamos explicar o método Story center porque é um método cujo objetivo é capacitar pessoas de todas as idades ou independentemente de suas habilidades para contar suas histórias.

A história do método story center

O Center for Digital Storytelling foi criado em Berkeley, Califórnia, em 1994, e tornou-se um marco para todos aqueles que desenvolveram um interesse profissional ou uma paixão por esta metodologia.

Nascido nos EUA entre as décadas de 1970 e 1980, da mente brilhante de Dana Atchley e Joe Lambert, o Digital Storytelling foi o produto de um movimento artístico que visava garantir uma participação mais inclusiva nas artes para todos através da utilização e disseminação de novas tecnologias.

O centro mudou de nome em 2015 para simplesmente StoryCenter (www.storycenter.org), dando ênfase à importância da história e não do meio.

Trabalhou com quase mil organizações em todo o mundo e treinou mais de quinze mil pessoas em centenas de workshops para partilharem histórias das suas vidas. Através do nosso amplo trabalho, eles transformaram a forma como activistas comunitários, educadores, agências de saúde e serviços humanos, profissionais de negócios e artistas pensam sobre o poder da voz pessoal, na criação de mudanças.

Digital Storytelling ou Storytelling é um processo criativo que combina a arte de contar histórias e a tecnologia com o objetivo de desenvolver uma história pessoal em formato digital: um computador com um software de edição de vídeo e um gravador tornam-se ferramentas versáteis nas mãos e na mente do contador de histórias, que os emprega para compartilhar sua história.



O objetivo do workshop é que cada participante crie uma história digital de 2 a 3 minutos. No seu ambiente você pode pedir para criar a história em qualquer produção artística que você ou seu público gosta.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



OS SETE PASSOS

Este método funciona melhor num ambiente de workshop; na verdade, os profissionais que empregam o Digital Storytelling também ficam fascinados pelo potencial oferecido pela partilha de histórias em grupo.

É uma metodologia que exige um processo participativo, o ato de partilha e de ajuda mútua em todas as fases. Claro, é absolutamente possível criar uma história digital ou uma história sozinho, mas trabalhar em grupo melhora a experiência.

Por este motivo, é particularmente eficaz para pessoas que têm dificuldade em expressar-se ou nunca tiveram oportunidade de o fazer.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



No círculo de histórias, os participantes testemunham as histórias uns dos outros e oferecem apoio e conselhos.

Ter companhia maximiza as oportunidades de diversão.

A sensação de realização por ter feito uma história pode ser celebrada plenamente quando todos se reúnem para assistir juntos aos filmes finais e compartilhar comentários e parabéns.

É um método que ajuda as pessoas a contarem suas próprias histórias também em formato digital:

- Baseia-se em histórias autênticas e pessoais
- Aproveita emoções universais como a alegria, o medo... o que permite a criação de relações duradouras graças à empatia
- Multiplica pontos de vista - O perigo de uma história única (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Permite ao contador de histórias contar a sua história, a história pertence a ele

O método é feito em sete etapas, mas antes a primeira coisa é criar um ambiente seguro, informando os participantes e estabelecendo as regras básicas

Antes de iniciar qualquer discussão sobre a história, informe os participantes e estabeleça regras básicas com o grupo. Todos nós já passamos por situações que são novas para nós. Desde o nosso primeiro dia na escola, muitas vezes sentimos que estamos em território desconhecido. Participar de um workshop ou sessão de contação de histórias não é exceção.

Informar os participantes da forma mais completa possível antes de embarcar no processo é inestimável para o sucesso do workshop, pois serve dois propósitos. Uma é garantir que os participantes estejam adequadamente preparados e a outra é aliviar quaisquer medos ou preocupações que possam ter com o que está por



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



vir.

Esta sessão informal é muito importante porque cria o clima para o resto do workshop... uma atmosfera não competitiva de partilha e colaboração.

Regras básicas que recomendamos para workshops para adultos:

1. Todos somos suscetíveis de nos desviarmos ou esquecermos para onde estávamos indo quando/se fomos interrompidos. Permita que o contador de histórias conclua sua apresentação completamente antes de abri-la para o grupo fazer comentários ou fazer perguntas.
2. Compartilhar histórias pode fazer as pessoas se sentirem vulneráveis. Comece primeiro com um comentário apreciativo e, em seguida, faça seu comentário ou faça uma pergunta.
3. Dado o contexto, tente evitar assuntos delicados como política, religião, a menos que seja um workshop baseado nesses temas.
4. Confidencialidade: O que é dito na sala fica na sala.
5. O Espaço da Oficina: pelo menos durante a roda de histórias, celulares desligados durante a discussão

Regras básicas que recomendamos para workshops para jovens:

1. **Respeito:**A história de todos é válida; não se trata de competição.

Como facilitador, é importante permanecer sem julgamento, sem expressões faciais negativas, linguagem corporal ou sons que indiquem desinteresse ou desaprovação.

2. **Confidencialidade:**O que é dito na sala fica na sala.
3. **O Espaço da Oficina:**pelo menos durante o círculo de histórias, celulares desligados durante a discussão



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. **Emoções:** Emoções profundas e desafiadoras podem surgir. Lágrimas estão bem e não precisam ser desculpadas. (Tenha lenços de papel disponíveis.)

5. **Silêncio:** Esta bem. Se alguém estiver com dificuldades para saber o que dizer, não o faça se sentir apressado.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

actionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



STORY CENTER METHOD

OVERVIEW - GROUP SETTING



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



As etapas em detalhes

ETAPA 1. Apropriando-se de sua lição de insight

Ajudar seu contador de histórias a encontrar e esclarecer do que se trata sua história. “Por que essa história? Porque agora? O que a torna a versão atual da história? O que torna esta a sua versão da história? Para quem é isso? Para quem é? Como essa história mostra quem você é? Como essa história mostra por que você é quem você é?”

Alguns exercícios/jogos para estimular a discussão (descritos na íntegra em como realizar um círculo de histórias):

- **Compartilhe a história de um objeto significativo para eles**– pode ser uma fotografia, que poderá ser usada para contar uma história.
- **A primeira vez:**O contador de histórias passa 10 minutos escrevendo sobre uma ocasião em que fez algo pela primeira vez e como isso os fez sentir e o impacto que isso possivelmente causou em outras pessoas. A história é então compartilhada com o resto do grupo

Etapa 2. Controlar suas emoções

Decida como transmitir o conteúdo emocional: “Quais emoções ajudarão melhor o público a compreender a jornada contida em sua história? Existe um tom geral que captura um tema central? Você consegue transmitir suas emoções sem usar diretamente palavras de “sentimento” ou depender de clichês para descrevê-las? Por exemplo, como você pode sugerir a ideia de felicidade sem dizer: 'Eu me senti feliz?’



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Etapa 3. Encontrando o momento

Nossas vidas compreendem um número infinito de momentos, e alguns desses momentos são carregados de mais significado do que outros. Encontre o momento de mudança que melhor representa o insight que você deseja transmitir

O momento da mudança pode ser o momento mais memorável ou dramático, ou pode ter ocorrido sem que o contador de histórias sequer percebesse ou compreendesse seu significado em sua vida.

Ao recordar o momento da mudança, pergunte-se o seguinte: O que você vê? O que você ouve? O que está sendo dito? Quais são seus pensamentos? Quais são seus sentimentos? Qual é o contexto por trás de seus sentimentos? Você já esteve nessa situação antes ou depois? Você já esteve neste ambiente ou teve esses pensamentos ou sentimentos antes ou depois? Quando? Isso faz parte desta história?

O que aconteceu antes daquele momento, o que aconteceu depois? O público precisa de mais ou menos informação? Quais são os principais detalhes que ajudarão o público a apreciar o momento de mudança?

Ao longo de uma peça de três a cinco minutos, uma história digital pode consistir em uma única cena ou em várias. Como o formato é relativamente curto, é importante selecionar suas cenas com cuidado e estabelecê-las concretamente para garantir que contribuam para a peça como um todo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Etapa 4. Vendo sua história

“Que imagens vêm à mente ao relembrar o momento de mudança da história? Que imagens vêm à mente para outras partes da história?” Por que esta imagem? O que isso está transmitindo para você? O significado é explícito ou implícito? Tem mais de um significado?

“Você já tem essas imagens ou precisará encontrá-las ou criá-las? Como você poderia usar as imagens que já possui para transmitir o seu significado?”

Etapa 5. Ouvindo sua história

Não há dúvida de que o som ambiente pode adicionar complexidade a uma história. Com um som ambiente, os contadores de histórias podem considerar como o uso mínimo de música pode melhorar uma história, dando-lhe ritmo e carácter.

Uma nota sobre direitos autorais

Sua escrita, voz gravada e imagens pessoais pertencem a você. Quando você considera usar a música de terceiros, você entra no território de decidir qual deve ser o uso justo e apropriado do material protegido por direitos autorais. Simplificando, seja qual for a escolha musical, honre-a fornecendo um crédito no final da peça. Se você pretende ganhar dinheiro direta ou indiretamente com a apresentação ou distribuição da peça que criou, deverá ter a permissão do artista para usar a música. Felizmente, há um número crescente de coleções legais de música on-line que fornecem mídia gratuita e acessível, bem como software para ajudá-lo a criar uma trilha sonora totalmente sua.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



PASSO 6. Montando sua história

Quando iniciamos a edição, escolhemos quais detalhes consideramos mais necessários incluir para construir significado.

Este processo de contar histórias e ler a reação do público é fundamental para a compreensão da estrutura da história. Ajuda a responder às perguntas: Quais são as partes necessárias da minha história? Como contar essa parte moldará a história de maneira diferente ou a levará em uma direção diferente?

Uma vez delineada a estrutura básica da história, o próximo passo é o roteiro e o storyboard, ou em outras palavras, definir como as narrativas visuais e de áudio se complementarão ao longo da peça para melhor contar a história.

PASSO 7. Compartilhando sua história

Antes de exportar a versão final, considere o público mais uma vez, mas desta vez em termos de como você apresentará a história digital.

É importante considerar as informações contextualizantes que você deseja transmitir ao seu público, tanto como parte da história digital quanto junto com ela. Por que você escolheu essa história para contar? Como você mudou ao contar essa história?

Saber mais sobre a história, o contador de histórias, ou ambos, pode revelar uma nova profundidade de apreciação por parte do público.

Ser claro sobre seu propósito ao criar a história e como ele pode ter mudado durante o processo de criação da peça o ajudará a determinar como você apresentará e compartilhará sua história.

E também é um momento de celebração e de assistir a história com todo o grupo, claro quem quiser compartilhar.

Bibliografia

Livro de receitas. Livro de receitas para contar histórias digitais. Ouça profundamente, conte histórias. 1250 Addison Street, Suíte 103, Berkeley, CA 94702 EUA



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.c Como realizar um círculo de histórias

Uma breve recapitulação do Método Story Center:

- funciona melhor em um ambiente de workshop, compartilhando histórias em grupo
- É um método que ajuda as pessoas a contarem suas próprias histórias, contos, também em formato digital, mas você pode ser criativo e usar o formato que quiser
- Baseia-se em histórias autênticas e pessoais
- potencializa emoções universais como alegria, medo... o que permite a criação de relacionamentos duradouros graças à empatia
- multiplica pontos de vista - O perigo de uma história única (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Desenvolveu 7 etapas para ajudar as pessoas a contar suas histórias, independentemente de suas habilidades

Etapas do círculo de histórias

Identifique sua história

O círculo de histórias, guiado por um facilitador, num ambiente de partilha em grupo, ajuda o contador de histórias a:

- Reconheça sua visão: ajuda o contador de histórias a encontrar e esclarecer do que se trata sua história. Por que essa história?
- Domine suas emoções: quais emoções ajudarão melhor o público a compreender a jornada contida na história?
- Encontre o momento de mudança que melhor representa o insight que você deseja transmitir

Normalmente o processo de escrita/partilha começa com um 'círculo de contação de histórias'

Esta sessão foi projetada para unir os contadores de histórias como um grupo e para extrair deles seus poderes inatos de contar histórias.

O círculo de contação de histórias pode ser adaptado para se adequar a intervalos de tempo variáveis entre 2 e 4 horas. O objetivo final é preparar os roteiros e finalizá-los para gravação de voz. Conforme mencionado, você pode pular esta última parte.

Os cinco princípios subjacentes do círculo de histórias são:

- Todos estão envolvidos, incluindo formadores, observadores, técnicos
- Ninguém está autorizado a pedir desculpas por sua falta de compreensão, habilidade ou confiança



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- O que é dito na roda de contação de histórias fica na sala
- Os participantes testemunham as histórias uns dos outros e oferecem apoio e conselhos
- Evite política e questões delicadas

Se os participantes estiverem presos...

Organizar uma espécie de círculo de histórias com jogos de palavras e partilha de memórias é uma forma de ajudar as pessoas a relaxarem e a deixarem de ser constrangidas.

Se necessário, use algum tipo de estímulo, uma imagem ou objeto pode ser um bom ponto de partida.

Segue também uma lista de exercícios criativos que você pode adaptar.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Logística e criação da atmosfera certa

- O ambiente da roda de contação de histórias deve ser um espaço fechado para funcionar melhor,
- livre de todas as interrupções além de emergências.
- Os participantes devem poder sentar-se confortavelmente em torno do número certo de mesas para o tamanho do grupo, de forma que todos possam ver uns aos outros.
- Se necessário Não precisa ser um círculo, um retângulo ou quadrado está bem.
- Se possível, evite salas com corredores externos barulhentos e distrações visuais externas. A última coisa que se deseja em um círculo de histórias é que metade dos participantes assista a uma entrega no prédio ao lado!
- É importante que a sala utilizada seja bastante silenciosa e privada, para que os participantes possam se sentir isolados de interrupções.
- O facilitador deve organizar os assentos em círculo na sala para que todos tenham oportunidades iguais de participar.
- O facilitador lidera e participa nos jogos de histórias, ajuda a aumentar a confiança individual e fornece feedback no final da sessão.
- Todos devem se sentir à vontade e a atmosfera não deve ser pressurizada.
- Não deveria haver nenhuma tecnologia visível ao redor da mesa; sem computadores, celular
- telefones (desligados) ou dispositivos de gravação digital de qualquer tipo.

Preparação para a contação de histórias

O Formador deverá fornecer:

- Canetas e papel
- Um flipchart (jogo 3)
- Uma sacola contendo objetos domésticos (jogo 4), uma caixa de fósforos e um copo de água (jogo 9) O Narrador deve fornecer
- Um objeto significativo para eles – pode ser uma fotografia, que poderia ser usada para contar uma história.
- Um rascunho de um roteiro para sua própria história, impresso.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Depois de começar:

- Comece com exercícios engraçados de escrita criativa
- Permitir que o contador de histórias complete sua apresentação completamente
- Todos participam
- Comece primeiro com um comentário apreciativo e depois faça seu comentário ou faça uma pergunta;
- Queremos fomentar a apropriação de cada história por parte do indivíduo a quem ela pertence, portanto, quando damos feedback, usamos a frase “se fosse a minha história...”
- Podem surgir emoções profundas e desafiadoras. Lágrimas estão bem e não precisam ser desculpadas. (Tenha lenços de papel disponíveis.)

Resultado final do círculo de histórias

No final do círculo de histórias, cada contador de histórias deve conhecer o tema da sua história e, idealmente, um primeiro rascunho deve ser digitado e pronto para leitura.

Os participantes são convidados a ler seus primeiros rascunhos para o resto do grupo. O feedback é dado pelo formador e os comentários de apoio são dados pelos outros participantes.

No caso de qualquer contador de histórias que tenha dificuldade de leitura, existem opções alternativas a considerar, como produzir uma entrevista gerada narrativa. Mais uma vez, no final do círculo de histórias, estes contadores de histórias deverão estar satisfeitos com o método que irão utilizar.

Uma vez que cada participante tenha sua própria história, elas podem ser desenvolvidas de forma criativa



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.e. A importância da atenção plena

Introdução

Este artigo tem como objetivo ilustrar a importância da atenção plena para o nosso bem-estar. A segunda parte explica como a atenção plena tem semelhança com o estado de Fluxo, termo cunhado por Mihaly Csikszentmihalyi.

O QUE É MINDFULNESS

Richard J Davidson¹, neurocientista e psicólogo líder mundial, conhecido pelo trabalho inovador que estuda a emoção e o cérebro, EUA, autor de Emotional life of your Brain and Altered Traits com Daniel Goleman, argumenta que o bem-estar é uma habilidade, baseada em evidências de que desenvolveram uma estrutura: A primeira é a autoconsciência, onde você colocaria a atenção plena, e envolve nossa capacidade única de regular nossa atenção e também outra capacidade tão importante que psicólogos e neurocientistas chamam de metaconsciência.

“Essa consciência é saber o que as nossas mentes estão a fazer” como ele explica² “Não sabemos todos quando as nossas mentes estão a funcionar bem? Deixe-me dar um exemplo que considero comum. Certamente, eu já experimentei isso e deixe-me perguntar: quantos de vocês na plateia já tiveram a experiência de ler um livro? Onde você lê cada palavra de uma página e pode ler uma página, pode ler a segunda página e depois de alguns minutos não tem absolutamente nenhuma ideia do que acabou de ler. Sua mente está em outro lugar. Esse é um exemplo de metaconsciência decorrente, mas no momento em que você reconhece que sua mente está ausente, é um momento de metaconsciência. Você pode trazer sua mente de volta ao momento presente.

¹ Richard J Davidson, Laboratório Waisman de Imagens Cerebrais e Comportamento e Centro de Investigando Mentes Saudáveis, Universidade de Wisconsin-Madison, Madison, Wisconsin, EUA





A pesquisa indica que o adulto médio passa uma grande porcentagem de sua vida diária sem prestar atenção ao que está fazendo.

O segundo pilar, a conexão, trata das qualidades que promovem relações sociais saudáveis, qualidades como apreço, gratidão, gentileza e compaixão durante este período de pandemia, passando alguns momentos por dia. Cultivar intencionalmente a apreciação. Refletir sobre as pessoas que são úteis para você e para outras pessoas durante esse período.

O terceiro pilar é sobre autoconhecimento. Está dentro da narrativa que todos carregamos em mente sobre quem somos.

O último pilar do bem-estar é o propósito. E o propósito aqui é encontrar nosso senso de direção na vida e esclarecer nossos valores. Por que estamos fazendo o que estamos fazendo? E quando nos fazemos estas perguntas, podemos esclarecer o nosso propósito e alinhar cada vez mais o nosso comportamento diário em torno deste sentido de propósito.

Assim, cada um destes quatro elementos do bem-estar é implementado em diferentes circuitos cerebrais. Está associado a diferentes correlatos biológicos e o cultivo de cada um desses quatro pilares do bem-estar pode levar à resiliência.

Segundo Richardson, não se trata apenas de atenção plena. Não é qualquer uma dessas coisas. É realmente um equilíbrio entre todos eles.

² Como a atenção plena muda a vida emocional do nosso cérebro | Richard J. Davidson | TEDxSanFrancisco <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8> FLORESCIMENTO HUMANO EM TEMPOS DESAFIADORES https://www.youtube.com/watch?v=9PIrWIMV_3Q



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Então, o que é atenção plena?

Mindfulness, que foi descrita como uma “técnica de relaxamento formada a partir de uma combinação de psicologia positiva, budismo, terapia cognitivo-comportamental e neurociência”.

Mindfulness é a qualidade de estar presente e totalmente envolvido com tudo o que estamos fazendo no momento – livre de distrações ou julgamentos, e consciente de nossos pensamentos e sentimentos, sem nos deixarmos levar por eles.

Envolve observar seus pensamentos e sentimentos da perspectiva de um terceiro que não julga.

Existem semelhanças entre a atenção plena e o “fluxo” típico do envolvimento artístico – ambos requerem presença no momento e uma sensação de absorção. O termo “estado de fluxo” descreve um estado mental no qual uma pessoa está completamente focada em uma única tarefa ou atividade. Eles estão direcionando toda a sua atenção para a tarefa e não têm muitos pensamentos sobre si mesmos ou sobre seu desempenho. Algumas pessoas referem-se a isso informalmente como “na zona”.

O conceito de fluxo vem do campo da psicologia positiva, que é o estudo das coisas que ajudam os humanos a prosperar, de Mihaly Csikszentmihalyi.

O fluxo tem semelhanças com a atenção plena, pois ambos envolvem foco no momento presente. No entanto, as pessoas usam frequentemente o termo “fluxo” em referência a situações em que estão a ser produtivas, ao passo que uma pessoa pode estar num estado de atenção plena, independentemente de estar a realizar uma tarefa.

Flow e mindfulness “são muito semelhantes”, diz Ellen Langer, professora de



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



psicologia em Harvard que escreveu vários livros sobre mindfulness, criatividade e crença. “A principal diferença é que a atenção plena é um estado de espírito que está disponível para todos praticamente o tempo todo. Não é uma coisa incomum.”

A atenção plena não elimina o estresse ou outras dificuldades; em vez disso, ao tomar consciência de pensamentos e emoções desagradáveis que surgem devido a situações desafiadoras, temos mais opções sobre como lidar com eles no momento – e uma melhor chance de reagir com calma e empatia quando enfrentamos estresse ou desafios. É claro que praticar a atenção plena não significa que nunca fiquemos com raiva - pelo contrário, permite-nos ser mais cuidadosos na forma como queremos responder, seja com calma e empatia ou talvez, ocasionalmente, com raiva medida.

BIBLIOGRAFIA

A vida emocional do seu cérebro, Richard Davidson, Penguin Publishing, 2012

Fluxo: A Psicologia da Experiência Ideal (Harper Perennial Modern Classics), Mihaly Csikszentmihalyi, 2008



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





1.2.f. Exercícios de atenção plena

Introdução

Este artigo tem como objetivo ilustrar alguns exercícios de atenção plena para entrar no estado de Flow ou entrar na zona antes do workshop. Eles também podem ser feitos online. Pesquisando na net você encontrará ainda mais exercícios.

Como a atenção plena pode ajudar a entrar na ZONA

Estamos todos extremamente ocupados e distraídos, às vezes é difícil focar e concentrar-nos. Mindfulness é um estado de espírito que está disponível para todos praticamente o tempo todo. Não é uma coisa incomum.

Aqui estão algumas dicas para criar as condições ideais para chegar ao seu estado de fluxo. Você poderia abrir seu workshop com algumas atividades de mindfulness,

que concentrou os participantes em estarem atentos e presentes às suas próprias capacidades de sentir.

“Os conceitos são muito semelhantes”, diz Ellen Langer, professora de psicologia em Harvard que escreveu vários livros sobre atenção plena, criatividade e crença“. A principal diferença é essa.

Certifique-se de já ter estabelecido a cultura de grupo e a construção de comunidade necessárias para apoiar um ambiente de aprendizagem seguro.

As práticas que nos convidam para o momento presente podem evocar sentimentos de vulnerabilidade, por isso é essencial que as pessoas tenham uma sensação de segurança. Além de cultivar a confiança e o respeito na sala de aula, oferecer opções é outra ferramenta importante para criar segurança. Por exemplo, sempre ofereça à criança a opção de manter os olhos abertos em vez de forçá-la a fechá-los.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Respiração Oceânica¹

O porquê: você sabia que estender a expiração para que durem um pouco mais do que a inspiração pode ajudar a desencadear a resposta de relaxamento do corpo? Um estudo recente mostrou que focar em expirações mais longas reduz de forma confiável e significativa o estresse e melhora a tomada de decisões. Vamos tentar e ver como é.

Atividade de atenção plena:

1. Convide os alunos para uma posição confortável, sentados ou deitados.
2. Toque uma música calma
3. Leia o roteiro.

Roteiro: Nota: Os espaços entre as linhas são um convite para você fazer uma pausa na fala e dar tempo à turma para seguir suas instruções. “Reserve um momento para se sentir confortável e relaxar em sua posição. Permita que seu corpo afunde no chão. Fique bem quieto e comece a se conectar com sua respiração.

Vou guiá-lo através de um exercício respiratório em que expiramos um pouco mais do que inspiramos. Experimente comigo, mas lembre-se que você sempre pode fazer uma pausa ou seguir seu próprio ritmo. Inspire profundamente pelo nariz para encher a barriga de ar por 3, 2, 1. Agora expire lentamente pela boca com os lábios suavemente franzidos formando um oceano. -como ruído sibilante para 5, 4, 3, 2, 1.

{repita as instruções acima mais 3 vezes}

Agora, continue o padrão respiratório por alguns minutos. Inspire contando até 3 e expire contando até 5. Se precisar fazer a contagem um pouco mais curta ou mais longa, faça-o, o mais importante é que a expiração seja um pouco mais longa do que a inspiração.

{espere pelo menos um minuto}

¹ @Calma.com





Quando estiver pronto, você pode parar de contar a respiração e apenas ouvir os sons do oceano.

{espere pelo menos um minuto}

Agora, gentilmente traga sua consciência de volta para a sala de aula. Reserve um momento para verificar seu corpo e observe como você está se sentindo.”

ENCONTRANDO A CALMA²

O porquê:

Nossos corpos estão constantemente respondendo ao que nos rodeia, muitas vezes sem a nossa consciência. Se for estressante ou opressor, entramos no modo lutar, fugir ou congelar. Preciso me proteger ou fugir? Se nos sentirmos seguros e conectados, seremos capazes de nos abrir e nos acomodar em nossa experiência. Está tudo bem em relaxar? Examinar nosso ambiente é uma prática que pode ajudar a acalmar o sistema nervoso, afirmando que o corpo não está em perigo. Seus alunos podem estar interessados em saber que os psicólogos aprenderam isso observando os animais avaliando e respondendo ao ambiente.

Atividade de atenção plena:

1. Você pode tocar uma música calma para ajudar a criar um contêiner para essa experiência, se quiser
2. Leia o roteiro a seguir para orientar seus alunos nesta primeira atividade. Sintase à vontade para lê-lo diretamente ou adaptá-lo de acordo com as necessidades específicas do seu grupo.

Roteiro: Nota: Os espaços entre as linhas são um convite para você fazer uma pausa na fala e dar tempo à turma para seguir suas instruções.

² @Calma.com





“Vamos começar levantando-nos ou encontrando um assento confortável. Ambas as opções são boas. Escolha o que funciona melhor para você agora.

Observe onde em seu corpo você está conectado a outra coisa. Sinta os pés no chão ou as costas apoiadas na cadeira. Permita-se descansar nessa conexão tanto quanto for bom neste momento.

Quando estiver pronto, comece a olhar lentamente ao redor da sala. Fique no mesmo lugar, mas sinta-se à vontade para mover o corpo o quanto for necessário para explorar o ambiente. Vire a cabeça, ombros e tronco. Olhe de um lado para o outro e de cima para baixo. Não tenha pressa e continue andando devagar.

O que você vê? Observe cores, formas e texturas. Observe o que você gosta e o que não gosta.

Agora traga sua atenção para um objeto da sala que você gosta e que o ajuda a se sentir calmo. Respire fundo e fique aqui um pouco, olhando suavemente para o objeto que você escolheu.

Reserve um momento para perceber como você se sente ao estar com esse objeto. Talvez você se sinta bem, feliz, bem, em paz ou relaxado. Não existe uma maneira certa de sentir. E seus sentimentos podem mudar, mas por enquanto, observe como esse objeto faz você se sentir.

Quando reservamos um tempo para olhar ao redor da sala, muitas vezes podemos encontrar algo ou alguém que nos ajuda a nos sentir bem. Esta pode ser uma estratégia útil quando você percebe que é difícil relaxar ou quando está sentindo estressado. Então, da próxima vez que você quiser experimentar essas sensações agradáveis, tente voltar a esse objeto novamente. Você também pode tentar isso em outras salas em que estiver.

E então, quando estiver pronto, volte à posição inicial. Reservando um momento para agradecer a si mesmo por tentar esta atividade.”

Pergunta para reflexão: O que ajudou você a se sentir calmo? Que outros sentimentos surgiram? O que você gostou no objeto?



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Exercício de bondade³:

Você pode fazer isso sentado ou deitado, mas comece respirando fundo.

Inspirando pelo nariz. E expire pela boca e enquanto expira pela boca, apenas fechando suavemente os olhos.

E por um momento, eu gostaria que você imaginasse algo assim. Realmente significa muito para você em sua vida. Pode ser alguém da sua família. Pode ser um amigo ou um animal de estimação para ser um lugar. Pode até ser um brinquedo, mas algo pelo qual você realmente se sente grato. Apenas imaginando aquela coisa. Percebendo.

Como você se sente quando escolhe aquela coisa? Depois é só permitir que esse sentimento permaneça. Abrindo suavemente os olhos novamente em seu próprio tempo.

Perguntas para reflexão

Como foi esse exercício respiratório? Você gostou de ouvir o som das ondas? O que mais você notou?

³ @Headspace





EXERCÍCIO DE FOCO (1)⁴

Bem-vindo, declare a intenção de um exercício de foco

Concentre-se na respiração por algumas respirações, respire normalmente.

Como você se sente hoje/qual é o estado de espírito predominante que você traz?

Como está seu corpo?

Leve ou pesado? Totalmente presente ou evasivo?

Como você pode se aterrar? Esteja ciente de onde você está, sinta o contato com o chão.

A cadeira, com que força você segura o aparelho, se tiver um... quanto consciente você está do equipamento que está usando?

Traga à mente as outras pessoas presentes [nomes com alguns segundos de intervalo entre] traga x/y [pessoas ausentes, se houver].

⁴ Associados de aprendizagem de ação



Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo que reflecte apenas a opinião dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

EXERCÍCIO DE FOCO (2)

Dê as boas-vindas a cada pessoa pelo nome depois de dizerem quem são

Convide-os a concentrarem-se silenciosamente no seu próprio ambiente; eles estão sentados ou em pé/o que eles podem ver imediatamente ao seu redor/eles podem ver fora da sala/o que eles mais notam?

Convide-os a ouvir; sons próximos/sons distantes?

Convide-os a prestar atenção em sua respiração por três respirações, apenas observe enquanto eles respiram normalmente.....

Convide-os a examinar as suas expectativas/como se sentem em relação a esta sessão/esperanças/medos?

Convide-os a concentrarem-se nas suas esperanças... qual é a sua principal resposta às possibilidades futuras?

Convide-os a se concentrarem novamente na respiração, falem um pouco [inspire, siga a respiração para dentro do corpo, segure por um segundo, expire lentamente, faça isso algumas vezes em silêncio]

Convide-os a passar um minuto refletindo sobre o que poderiam dizer, uma ou duas frases, sobre suas esperanças em relação às sessões.

Depois de um minuto, convide uma breve rodada de reflexão ou comece você mesmo a modelar a brevidade reflexiva.

20 minutos no máximo



Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo que reflecte apenas a opinião dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



1.2.g. Ingresso

Introdução

Apresentamos aqui outro exercício que você pode fazer com seus participantes para explorar seu estado de Fluxo. Como mencionado, de uma forma muito simplificada, o momento “In Flow” (por Mihaly Csikszentmihaly) pode ser descrito como um momento em que alguém se sente no seu melhor, quando as habilidades e a felicidade chegam a um ponto de encontro e a pessoa se sente totalmente absorvida pelo que é. fazendo.

Descreve um estado mental em que uma pessoa está completamente focada em uma única tarefa ou atividade. Eles estão direcionando toda a sua atenção para a tarefa e não têm muitos pensamentos sobre si mesmos ou sobre seu desempenho. Algumas pessoas referem-se a isto informalmente como estar “na zona”

Você pode pedir aos participantes que reflitam sobre seu processo seguindo as diretrizes abaixo.

Incentive-os a pensar em todas as coisas que eles podem precisar, ou que precisam ao seu redor para estar “em fluxo”, como tocar música, ou silêncio, ou sozinhos em um estúdio limpo ou escritório movimentado com pessoas ao redor, e peça-lhes para visualizarem isso como um mapa de fluxo pessoal.

É uma boa maneira de criar uma compreensão de como as pessoas gostam de trabalhar ou de serem mais focadas.

O exercício:

“EU PODERIA FAZER ISSO PARA SEMPRE”

Sabe quando você está trabalhando e de repente olha para cima e cinco horas se passaram?



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



É incrível, certo. Estar naquele momento em que você se sente bem com o trabalho, você está feliz, você está realizado. Acontece que esses momentos podem nos ensinar muito sobre nossos pontos fortes únicos.

Neste exercício, quero que você pense em momentos de sua carreira em que se sentiu vivo ou em estado de “fluxo” no trabalho. Anote quaisquer atividades/tarefas/momentos que você sentiu que amou (ou gostou) de realizar em seu trabalho.

Depois de ter essa lista, quero que você se pergunte o que você gostou especificamente em cada um desses eventos. Por que você gostou?

Para cada um desses eventos, existe uma força que você consegue identificar claramente e que os está alimentando? Vários pontos fortes? O que eles são?

Por fim, você consegue quantificar ou identificar algum tipo de crescimento que surgiu naquele momento?

MOMENTO #1

Nomeie o momento:

O que você gostou especificamente:

Pontos fortes em jogo:

O que aconteceu?:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo que reflecte apenas a opinião dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo que reflecte apenas a opinião dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicação foi realizada com o apoio financeiro do Erasmus+ Programme da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo que reflete apenas as opiniões das autoridades, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

