

O Desafio da Mudança

7.12

OBJETIVO: Reduzir o estresse da mudança; aumentar o potencial positivo da mudança; aumentar a resiliência em face da mudança; construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores, vários bichinhos de pelúcia para a abertura.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, "Malabarismo em Grupo", Seção IV ou crie a sua própria.

Lembre o grupo dos valores e das diretrizes que criaram para Círculos anteriores.

APRESENTE UMA "RODADA": Uma "rodada" é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

RODADA DE CHECK-IN/APRESENTAÇÃO: *Compartilhe qual é uma fonte de alegria e uma fonte de estresse, atualmente, em sua vida.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito da mudança – seus benefícios, desafios e pedidos de apoio

RODADA: *Quais são as maiores mudanças que você está vivenciando em sua escola?*

RODADA: *O que é empolgante ou revigorante nessa experiência?*

RODADA: *O que lhe deixa triste a respeito dessa mudança? Que perda existe com essa mudança?*

RODADA: *Quando a mudança lhe dá a sensação de sobrecarga, quais são suas estratégias para enfrentar essa sensação?*

RODADA: *O que podemos fazer como comunidade para apoiarmos uns aos outros nesse processo de mudança?*

Em qualquer uma dessas rodadas, o facilitador pode passar novamente o objeto da palavra para trazer ideias complementares.

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como foi este Círculo para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!