

# Círculo para Desenvolver as Habilidades para o Círculo



**OBJETIVO:** Desenvolver as habilidades dos alunos e dos professores de falar e escutar com o coração.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra e sinos.

**PREPARAÇÃO:** Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

**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:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**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 responder a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

**ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre o que significa falar e escutar com o coração**

**EXPLIQUE:** *No Círculo nós nos esforçamos muito para escutar com o coração e a falar com o coração. Nem sempre nós conseguimos fazer isso, mas nós continuamos tentando.*

**RODADA:** *O que significa escutar com o coração?*

**RODADA:** *Quem você conhece que é bom em escutar com o coração?*

**RODADA:** *O que significa falar com o coração?*

**RODADA:** *Quem você conhece que é bom em falar com o coração?*

**RODADA:** *Para qual pessoa você consegue falar com o coração?*

**RODADA:** *Quando é difícil escutar com o coração e falar com o coração?*

**RODADA:** *O que nos ajuda a escutar com o coração e a falar com o coração?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *O que vocês acharam do Círculo de hoje?*

**ENCERRAMENTO:** *Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.*

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**