

Quem Sou Eu de Verdade?

5.7



OBJETIVO: Promover a autorreflexão em um nível mais profundo do que o normalmente vivenciado; ajudar a aumentar a autoconscientização.

MATERIAIS: Itens para o centro, objeto da palavra, folha de atividade “Quem sou eu de verdade”? para cada participante, caneta ou lápis para cada um.

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: 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 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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa especial a compartilhar e que se sente confortável em colocar para o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar quem nós somos

Distribua a folha de exercícios “Quem sou eu de verdade?” a todos os participantes, inclusive ao facilitador, ou facilitadores. Peça aos participantes que completem a folha, escrevendo respostas para cada linha. Observe que a pergunta é repetida deliberadamente, como forma das pessoas irem além das suas respostas de sempre e verem o que elas descobrem. Peça que os participantes preencham essa folha em silêncio, a fim de que possam ouvir suas próprias respostas vindas de dentro deles mesmos. Se o espaço físico for suficiente, convide-os a acharem o melhor espaço para focar-se em sua tarefa. Determine o tempo de cinco minutos para que completem a tarefa. Traga-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Como foi completar esse exercício?*

RODADA: *Compartilhe uma das respostas da sua folha de exercício que você acha que vai surpreender os outros e, depois, explique por que você acha que poderá surpreendê-los.*

RODADA: *Compartilhe a resposta da sua folha a respeito da qual você pessoalmente se sente melhor.*

Peça aos participantes que examinem suas respostas e marquem S para aquelas que são verdadeiras o tempo todo (Sempre) e que marquem as que são verdadeiras parte do tempo com a letra P (Parcialmente).

RODADA: *Você pode compartilhar uma resposta que você acha que é sempre verdadeira para vocês (S) e uma resposta que que é verdadeira a seu respeito parte das vezes (P)?*

RODADA: *Você aprendeu alguma coisa a respeito de você mesmo que você não tinha percebido antes de fazer o exercício?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Você tem mais alguma coisa que gostaria de dizer a respeito 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!

Essa atividade foi adaptada da obra de Casarjian and Casarjian, Power Source Facilitator's Manual, p 48. Essa atividade também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança, pp. 82-86.



Quem Sou Eu de Verdade?

Se alguém pedir a você para descrever a si próprio, o que você diria?

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____