

Círculo Para Refletir a Respeito de Vencer e Perder



OBJETIVO: Aumentar a compreensão emocional de vencer e perder e aumentar a resiliência frente a contratempos e/ou adversidades.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens relacionados ao esporte para o centro, valores do Círculo anterior e diretrizes padronizadas.

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: Compartilhar experiências de ganhar e perder

RODADA: *Para você, o que significa ganhar? Como você se sente quando ganha?*

RODADA: *O que significa perder? Como você se sente quando perde?*

RODADA: *Você pode compartilhar a respeito de uma vez que você teve uma experiência difícil quando perdeu?*

RODADA: *Você pode compartilhar uma vez em que você perdeu, mas se sentiu bem consigo mesmo?*

RODADA: *Que responsabilidades vêm junto com a vitória?*

RODADA: *Ao final do jogo, que sensação você gostaria que desaparecesse, independentemente de ter ganhado ou perdido?*

RODADA: *Quem é um modelo para você e como essa pessoa enfrenta a vitória e a derrota?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você aprendeu a respeito de ganhar e perder neste Círculo?*

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

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!