



OBJETIVO: Identificar as condições que ajudam as pessoas a se conectarem ao seu melhor eu/self.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, papel para desenho, canetinhas, giz de cera, etc.

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: Imaginar e desenhar um lugar seguro; refletir a respeito desse lugar

Respire profundamente várias vezes... perceba sua respiração, o ar entrando e saindo... Feche seus olhos, se você se sentir confortável em fechá-los, e imagine um lugar onde você se sinta completamente aceito por ser quem você é – um lugar onde você mais pode ser você mesmo... Observe quem está ao seu redor nesse lugar... Observe o que você vê, sente, ouve, sente o cheiro e o sabor ... Quando você conseguir enxergar esse lugar em sua mente, use os materiais de arte para criar alguma coisa que represente esse lugar.

RODADA: *Eu convido a todos para compartilharem seus desenhos e a explicarem o que esse desenho significa para vocês.*

RODADA: *Olhando para seu desenho, o que você aprendeu a respeito de você mesmo e quais são suas necessidades?*

RODADA: *O que você poderia fazer para criar mais espaços em sua vida onde você possa ser você mesmo de maneira mais completa?*

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 também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança.