



Promoção de **E**xperiências **P**ositivas em **C**rianças e **J**ovens

PROGRAMA DE COMPETÊNCIAS DE VIDA

Manual para os participantes

(Grupo com mais de 10 anos)

RUI GOMES | 2010





PEP-CJ

RUI GOMES | 2010



NOTA BIOGRÁFICA



RUI GOMES

Rui Gomes licenciou-se em Psicologia, área de Psicologia Social, Comunitária e das Organizações em 1996 na Universidade do Minho, Braga. Desde essa altura, desenvolve a sua actividade profissional nesta instituição, sendo actualmente Prof. Auxiliar na Escola de Psicologia. Nesta universidade fez o Doutoramento em Psicologia, Área de conhecimento em Psicologia do Desporto (2005) e o Mestrado em Psicologia, Especialização em Psicologia Clínica (1999). Na Universidade do Minho, desenvolve actividades lectivas e de investigação em domínios relacionados com a Psicologia do Desporto e do Exercício Físico bem como em temas relacionados com o Stresse e a Saúde Ocupacional. Nestas áreas, é responsável por um grupo de investigação sobre Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano (ARDH-GI), onde reúne alunos e profissionais de diferentes vertentes profissionais e científicas. Dos trabalhos realizados por este grupo de investigação, surge o projecto de intervenção Promoção de Experiências Positivas em Crianças e Jovens (PEP-CJ).



PEP-CJ

PÁGINA TÉCNICA DO LIVRO

Promoção de Experiências Positivas em Crianças e Jovens

Programa de competências de vida

Manual para os Participantes (Grupo com mais de 10 anos)

Autor: Rui Gomes - 2010

Design Gráfico: Ana Ferreira (info@anoukadesign.com) e

Marisa Caetano (caetano_marisa@hotmail.com)

ISBN – 978-989-96854-2-0

Reservados todos os direitos

Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer meio sem autorização prévia por escrito do Editor.



Associação High Play

Rua de S. Miguel, 731

4505-522 Lobão

Telf.: 256 917 225

E-mail: info@ahighplay.org

www.ahighplay.org



ÍNDICE

Apresentação	08
Nota introdutória	10
Código de identificação	11
Apresentação do programa e formação do grupo	12



Gestão de stresse	18
Motivação	26
Gestão do tempo	38
Resolução de problemas	50
Comunicação	65
Trabalho em equipa.....	83



APRESENTAÇÃO

BEM-VINDO(A) AO PEP-CJ!

Promoção de Experiências Positivas - Crianças e Jovens

O PEP-CJ é um programa de intervenção dirigido a crianças e jovens em idade escolar, sendo centrado no ensino de competências de vida destinadas a **promover experiências positivas** nestas faixas etárias.

Procura-se com o programa melhorar a capacidade dos participantes enfrentarem os desafios e as exigências colocadas pelos contextos pessoais, familiares, educativos e sociais. Deste ponto de vista, o objectivo principal desta proposta de intervenção prende-se com a promoção de experiências positivas, decorrentes da aprendizagem de um conjunto de competências que ajudem a promover a autonomia, a auto-eficácia e o ajustamento pessoal e social.

Durante o programa, os participantes aprendem a importância de dominar competências de vida **(Saber)** e são estimulados a treinar e automatizar estratégias concretas para aplicar no seu dia-a-dia, no sentido de resolverem mais eficazmente os problemas que enfrentam **(Fazer)**. Ao tornarem-se mais competentes e eficazes enquanto pessoas, podem melhorar o seu grau de ajustamento nos vários contextos de vida **(Estar)**. E, talvez mais importante, podem no final encontrar novas formas de se percepcionarem a si próprios, acabando por sentir-se melhor como pessoas **(Ser)**. De facto, se as crianças e jovens compreenderem a importância das competências de vida (Saber) e forem capazes de realizar melhor as várias tarefas do seu dia-a-dia (Fazer), também poderão otimizar o seu funcionamento nessas situações (Estar) e, com isso, sentir-se-ão melhor como pessoas (Ser).

Em suma, o PEP-CJ foi estruturado de modo a que os participantes criem espaços de troca de experiências, de aprendizagem de novas competências e de melhoria das capacidades pessoais.



ENTIDADES PROMOTORAS



Entidade promotora do Programa Europeu de Literacia Social “LED on Values”, o Instituto Luso-lírio para o Desenvolvimento Humano (iLIDH) é uma associação colectiva de direito privado, sem fins lucrativos, visando fins de utilidade pública geral. O objectivo do iLIDH é investigar, implementar e promover acções científicas, técnicas, culturais, desportivas e empresariais nas áreas que promovem a cooperação e o desenvolvimento socioeconómico.

O “LED on Values”, vulgo “Programa LED” é um programa de desenvolvimento e avaliação de competências pessoais, sociais e cívicas na infância e juventude nos sistemas educativos, envolvendo actualmente milhares de beneficiários na Europa, nomeadamente em Portugal em estreita colaboração com o Ministério da Educação, abordando temas de educação para valores, cidadania, ética, afectividade, sexualidade, parentalidade, entre outros.

O iLIDH tem sido um dos principais promotores de projectos de Investigação & Desenvolvimento sobre competências sociais e cívicas em Portugal e participa em diversos estudos de avaliação e monitorização de programas governamentais, como a Iniciativa Novas Oportunidades e o Observatório do Plano Tecnológico da Educação. No âmbito desta parceria de implementação do PEP-CJ, o iLIDH irá apoiar o acompanhamento e monitorização deste programa, de forma a identificar vias de articulação futuras com o Programa LED on Values, contribuindo para uma oferta integrada e coerente às escolas, que responda às suas necessidades e que contemple a comunidade escolar no seu todo

iLIDH / LED on Values info@ilidh.org www.ilidh.org / www.ledonvalues.org.



Associação High Play
info@ahighplay.org
www.ahighplay.org

A Associação High Play pretende proporcionar a crianças e jovens um Projeto Educativo preenchido de experiências positivas que permitam o desenvolvimento de competências transversais suportando a escola e a família. Pretende-se, também, educar em questões fundamentais que permitam estimular atitudes sustentáveis capazes de garantirem um futuro melhor e uma sociedade mais saudável.

Temos Valores claros que orientam, como - Aprendizagem, Diversão e a Responsabilidade Social orientam a nossa atuação. Em todas as atividades desenvolvidas trabalhamos competências de trabalho em equipa, espírito de sacrifício, assertividade, respeito pela diversidade, iniciativa, liderança, empreendedorismo, comunicação, gestão de prioridades, ambição e responsabilidade. Noutras atividades temáticas específicas exploramos conceitos e competências que sejam importantes para o tema em causa, como por exemplo, o meio ambiente, energias, tecnologias de informação e práticas sustentáveis. Nesse sentido, e no âmbito da parceria com o Prof. Rui Gomes da Universidade do Minho, a Associação High Play é responsável pela implementação e dinamização do PEP.



NOTA INTRODUTÓRIA

BEM-VINDO(A) AO PEP-CJ!

Promoção de Experiências Positivas - Crianças e Jovens

Obrigado por participares neste programa e fazeres parte da equipa “PEP”!

O PEP-CJ é um programa de intervenção dirigido a crianças e jovens em idade escolar, procurando ensinar-te algumas competências de vida que poderão ajudar-te a ter experiências positivas nas várias situações da tua vida.

E o que são as competências de vida? São capacidades que poderás aprender ou melhorar neste programa e que servem para enfrentares os vários desafios do teu dia-a-dia.

No PEP-CJ, vais aprender seis competências principais: i) gerir o stresse que sentes nas várias áreas da tua vida; ii) formular objectivos para atingires com mais sucesso as coisas que são importantes para ti; iii) organizar as tuas actividades em horários, de modo a conseguires gerir melhor o tempo; iv) resolver problemas por etapas quando te defrontas com alguma dificuldade; v) assumir comportamentos positivos na relação com os outros; e vi) trabalhar em equipa com as outras pessoas.

Espera-se que durante o programa possas falar das tuas experiências pessoais e aprendas novas capacidades que te ajudem a ser competente nos diferentes domínios da tua vida. Fundamentalmente, espera-se que no final possas ser ainda mais feliz e realizado(a).

Por isso, que o PEP-CJ seja **uma experiência positiva para ti!**

Se tiveres alguma dúvida, questão ou quiseres dar a tua opinião sobre o programa, não hesites em contactar-nos.



CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO

Para podermos comparar os resultados das tuas avaliações ao longo do programa, vai-te ser atribuído um **número de código** que deverás utilizar em todos os questionários a preencher.

Repara que em todos os questionários, existe uma parte onde te é pedida esta informação, designada por “Código de identificação (consultar manual)”. Por favor, utiliza **sempre** o número indicado, que é único.

O número de código permite-te responder a todos os questionários de um modo anónimo e confidencial. Assim, ninguém saberá que és tu que estás a responder aos questionários.

Por isso, estás completamente à vontade para manifestar a tua opinião acerca deste programa e da tua experiência.

Código de identificação: _____



APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA E FORMAÇÃO DO GRUPO



GRUPO Ambos os grupos de idades



IMPLEMENTAÇÃO

ÁREA: Apresentação do programa e constituição do grupo

NÚMERO DE SESSÕES: 1 sessão

GRUPO: Ambos os grupos de idades

OBJECTIVOS

- i) Divulgar os objectivos do programa
- ii) Promover a motivação para a participação no programa

DURAÇÃO: 1.30 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
 - Exercício 1: Apresentação do programa
 - Exercício 2: Apresentação mútua
 - Exercício 3: Definição das regras de funcionamento
 - Exercício 4: Definição do nome do grupo
- ✓ Avaliação inicial do programa



MATERIAIS DE APOIO





FICHA 1: Apresentação mútua (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Nome do Entrevistado: _____ Idade: _____

1. O que esperas deste programa? O que gostarias de aprender?

2. _____

3. _____

4. _____



FICHA 2: Possíveis regras de funcionamento do grupo (Sessão 1)

Nome do Apresentador das Regras: _____

Data de hoje ____ / ____ / ____

REGRA 1

REGRA 2

REGRA 3

REGRA 4



FICHA 3: Regras de funcionamento do grupo (Sessão 1)

Nome do Grupo: _____

Data de hoje ____ / ____ / ____

REGRA 1
REGRA 2
REGRA 3
REGRA 4
REGRA 5

01

MÓDULO / TEMA

GESTÃO DE STRESSE



ACTIVIDADE

Treino cognitivo e emocional

Grupo

Mais de 10 anos

ÁREA: Gestão de stresse

NÚMERO DE SESSÕES: 5 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Discriminar padrões cognitivos e emocionais positivos e negativos
- ii) Compreender os efeitos comportamentais dos padrões emocionais
- iii) Promover a confiança na mudança cognitiva e emocional
- iv) Aumentar a capacidade de resposta a situações negativas de stresse
- v) Aumentar os sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida
- vi) Promover sentimentos de eficácia pessoal na gestão de situações de stresse

DURAÇÃO: 5 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: O ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo do João)
- Exercício 2: O ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no passado)

SESSÃO 2

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: Análise em pequeno grupo do ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no passado)
- Exercício 2: Treino com todo o grupo do ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no passado)

MÓD01

IMPLEMENTAÇÃO

SESSÃO 3

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: O ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no futuro)
- Exercício 2: Análise em pequeno grupo do ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no futuro)
- Exercício 3: Treino com todo o grupo do ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no futuro)

SESSÃO 4

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Treino com todo o grupo do ciclo dos pensamentos e sentimentos (exemplo pessoal no futuro) (cont.)

SESSÃO 5

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos dos diários
- Exercício 1: Análise com todo o grupo dos diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD01

MATERIAIS DE APOIO





MÓD01

FICHA 1: O ciclo dos pensamentos e sentimentos


exemplo do João (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: Fazer o teste de matemática		
CICLO NEGATIVO O que não gosto que me aconteça 	1. Pensamentos negativos <i>Acho que não vou ser capaz de passar no teste de matemática. Ainda não consegui tirar uma nota positiva este ano.</i>	2. Sentimentos negativos <i>Sinto-me tão triste e desanimado.</i>
	3. Consequências <i>Por causa do teste não me apetece estar com os meus amigos. Era tão bom não ter testes a matemática...</i>	
CICLO POSITIVO O que gostaria que me acontecesse 	1. Pensamentos positivos <i>Pensando bem, eu tenho estudado mais a matemática desde o último teste. Antigamente, sentia que não era capaz e, se calhar, tinha razão pois estudava pouco. Mas agora tenho estudado quase todos os dias. Aliás, tenho conseguido fazer quase todos os exercícios, o que é bom pois o teste é feito de exercícios. Todos os dias, ao acordar pensarei: "Vou ser capaz de tirar nota positiva a matemática!"</i>	2. Sentimentos positivos <i>Apesar de ainda sentir algum receio e medo do teste, estou com mais confiança e esperança. Sinto-me mais animado!</i>
	3. Consequências <i>Agora sinto-me mais animado e já me apetece estar novamente com os meus amigos. Até me tem dado mais vontade de ir às aulas.</i>	

FICHA 2: O ciclo dos pensamentos e sentimentos exemplo pessoal no passado (Sessões 1 e 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____


PROBLEMA: _____		
CICLO NEGATIVO O que me aconteceu 	1. Pensamentos negativos _____ _____ _____ _____ _____ _____	2. Sentimentos negativos _____ _____ _____ _____ _____ _____
	3. Consequências _____ _____ _____	
CICLO POSITIVO O que gostaria que me acontecesse 	1. Pensamentos positivos _____ _____ _____ _____ _____ _____	2. Sentimentos positivos _____ _____ _____ _____ _____ _____
	3. Consequências _____ _____ _____	

MÓD01

FICHA 3: O ciclo dos pensamentos e sentimentos

exemplo pessoal no futuro (Sessões 3 e 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____		
CICLO NEGATIVO O que não gostaria que me acontecesse 	1. Pensamentos negativos _____ _____ _____ _____ _____	2. Sentimentos negativos _____ _____ _____ _____ _____
	3. Consequências _____ _____	
CICLO POSITIVO O que gostaria que me acontecesse 	1. Pensamentos positivos _____ _____ _____ _____ _____	2. Sentimentos positivos _____ _____ _____ _____ _____
	3. Consequências _____ _____	

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

02

MÓDULO / TEMA
MOTIVAÇÃO



ACTIVIDADE

Formulação de objectivos

Grupo

Mais de 10 anos

ÁREA: Motivação

NÚMERO DE SESSÕES: 6 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Promover a capacidade de avaliação e definição de objectivos
- ii) Promover a definição de planos de acção para a concretização dos objectivos
- iii) Promover a definição de soluções e planos de acção de resolução dos obstáculos à concretização dos objectivos
- iv) Promover sentimentos de eficácia pessoal na concretização dos objectivos

DURAÇÃO: 6 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** Definição de motivação e de objectivo(s)
- **Exercício 2:** Importância de definir objectivos por períodos temporais (exemplo do João)
- **Exercício 3:** Os meus objectivos
- **Exercício 4:** As características dos objectivos (exemplo do João)

SESSÃO 2

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** As características dos objectivos (exemplo do João) (cont.)
- **Exercício 2:** Definição dos meus objectivos (longo prazo)
- **Exercício 3:** Análise em pequeno grupo das características dos objectivos de longo prazo (exemplo pessoal)
- **Exercício 4:** Análise com todo o grupo das características dos objectivos de longo prazo (exemplo pessoal)

MÓD02

IMPLEMENTAÇÃO

SESSÃO 3

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** Definição dos meus objectivos (longo prazo)
- **Exercício 2:** Os objectivos por etapas (exemplo do João)
- **Exercício 3:** Os objectivos por etapas (exemplo pessoal)

SESSÃO 4

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** Plano de acção para obstáculos (exemplo do João)
- **Exercício 2:** Plano de acção para obstáculos (exemplo pessoal)
- **Exercício 3:** Análise em pequeno grupo do plano de acção para obstáculos (exemplo pessoal)

SESSÃO 5

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** Plano de acção para obstáculos (exemplo pessoal)
- **Exercício 2:** Treino com todo o grupo do plano de acção para os obstáculos (exemplo pessoal)

SESSÃO 6

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- **Exercício 1:** Análise em pequenos grupos dos diários
- **Exercício 2:** Análise com todo o grupo dos diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD02

MATERIAIS DE APOIO



MÓD02

FICHA 1: Os meus objectivos (Sessões 1 e 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1. Que objectivos tens a longo prazo? Quais são os teus sonhos?

FICHA 2: Características dos objectivos exemplo do João (Sessões 1 e 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

OBJECTIVO (O meu sonho): *Ser professor de português*

1. O meu objectivo é importante? Porquê?

É muito importante, pois desde pequeno sonho ser professor de português. Sempre gostei imenso de ouvir e ler histórias, principalmente de escritores portugueses.

Na escola, sempre me interessei por aprender português e fazer os exercícios de gramática.

É muito importante sabermos escrever bem a nossa língua! Além disso, adorava poder ensinar aos outros o que tenho aprendido (e ainda vou aprender). Quero mesmo ser professor de português!

2. O meu objectivo é positivo? Porquê?

Sim, é positivo! Para mim, não há nada de mais interessante do que poder vir a ser professor de português!

3. O meu objectivo é realista e controlável? Porquê?

Sim! É possível um dia eu vir a ser professor de português. Por isso, é que estou a estudar.

Eu já sei que tenho um caminho difícil pela frente mas com o meu esforço e vontade vou atingir o meu objectivo!

4. O meu objectivo é concreto e específico? É possível observá-lo?

Sim, claro! Todos sabemos o que é ser um professor de português!

5. Quando pretendo atingir o meu objectivo? Porquê?

Aos 22 anos, pois será nessa altura que terminarei o meu curso superior. Que momento feliz para mim!

MÓD02

FICHA 3: Características dos objectivos - exemplo pessoal (Sessões 2 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

OBJECTIVO (O meu sonho): _____

1. O meu objectivo é importante? Porquê?

2. O meu objectivo é positivo? Porquê?

3. O meu objectivo é realista e controlável? Porquê?

4. O meu objectivo é concreto e específico? É possível observá-lo?

5. Quando pretendo atingir o meu objectivo? Porquê?

FICHA 4: Objectivos por etapas - exemplo do João (Sessões 3 e 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1.OBJECTIVO (O meu sonho): *Ser professor de português*

Prazo: *Quando tiver 22 anos*

2. OBJECTIVO(S) A MÉDIO PRAZO: *Obter positiva a português*

Prazo: *Final do ano lectivo (e seguintes)*

Plano de acção / Solução: *o que tenho de fazer*

Frequentar as aulas de apoio a português

Preparar-me para o exame final

Subir a minha média para 15 valores

Ver as notas de acesso a português na universidade

PRAZO

Começar no próximo mês

Começar no último período

No próximo ano

No próximo ano

3. OBJECTIVO(S) A CURTO PRAZO: *Tirar positiva no próximo teste de português*

Prazo: *Final do próximo mês*

Plano de acção / Solução: *O que tenho de fazer*

Organizar os meus apontamentos

Estudar duas horas por semana sozinho

Estudar duas horas com o Pedro por semana

PRAZO

Esta semana

Esta semana

Próxima semana

MÓD02

FICHA 5: Objectivos por etapas - exemplo pessoal (Sessões 3 e 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1.OBJECTIVO (O meu sonho)

PRAZO: _____

2. OBJECTIVO(S) A MÉDIO PRAZO

PRAZO: _____

PLANO DE ACÇÃO / SOLUÇÃO: O que tenho de fazer

PRAZO

3. OBJECTIVO(S) A CURTO PRAZO

PRAZO: _____

PLANO DE ACÇÃO / SOLUÇÃO: O que tenho de fazer

PRAZO

FICHA 6: Plano de acção para obstáculos - exemplo do João (Sessão 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1.OBJECTIVO (O meu sonho /desejo)

Ser professor de português

PRAZO: *Quando tiver 22 anos*

LISTA DE OBSTÁCULOS

INIMIGO 1. *Não tenho os apontamentos de duas aulas pois faltei*

ATACANTE DO INIMIGO 1 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

Nessas aulas estiveram presentes dois colegas meus (o Pedro e a Joana). Por isso, vou pedir-lhes os apontamentos para poder fazer os meus. Se tiver alguma dúvida, eles explicam-me. Se mesmo assim tiver dúvidas, pergunto ao professor pois ele sabe que faltei devido a estar doente.

INIMIGO 2. *Pouco tempo para estudar para todas as disciplinas*

ATACANTE DO INIMIGO 2 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

Vou organizar melhor o meu horário. Como preciso de mais tempo para estudar português, vou reduzir até ao próximo mês o tempo que passo a ver TV e a jogar no computador. Com isso, consigo pelo menos mais uma hora por dia para estudar.

INIMIGO 3. *Receio de falhar no exame final*

ATACANTE DO INIMIGO 3 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

Mais importante do que estar preocupado em falhar no exame é concentrar-me no que posso fazer até lá. Assim, se eu organizar bem os meus apontamentos e estudar um pouco todas as semanas, de certeza que estarei mais confiante no dia do exame.

Tenho de acreditar em mim e no meu sonho!

MÓD02

FICHA 7: Plano de acção para obstáculos - exemplo pessoal (Sessões 4 e 5)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1.OBJECTIVO (O meu sonho /desejo)

PRAZO: _____

LISTA DE OBSTÁCULOS

INIMIGO 1: _____

ATACANTE DO INIMIGO 1 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

INIMIGO 2: _____

ATACANTE DO INIMIGO 2 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

INIMIGO 3: _____

ATACANTE DO INIMIGO 3 (PLANO DE ACÇÃO): O que devo fazer?

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ___ | 4. Resolução de problemas ___ |
| 2. Motivação ___ | 5. Comunicação ___ |
| 3. Gestão do tempo ___ | 6. Trabalho em equipa ___ |

O que me aconteceu? (dia ___ Mês ___ Ano _____)

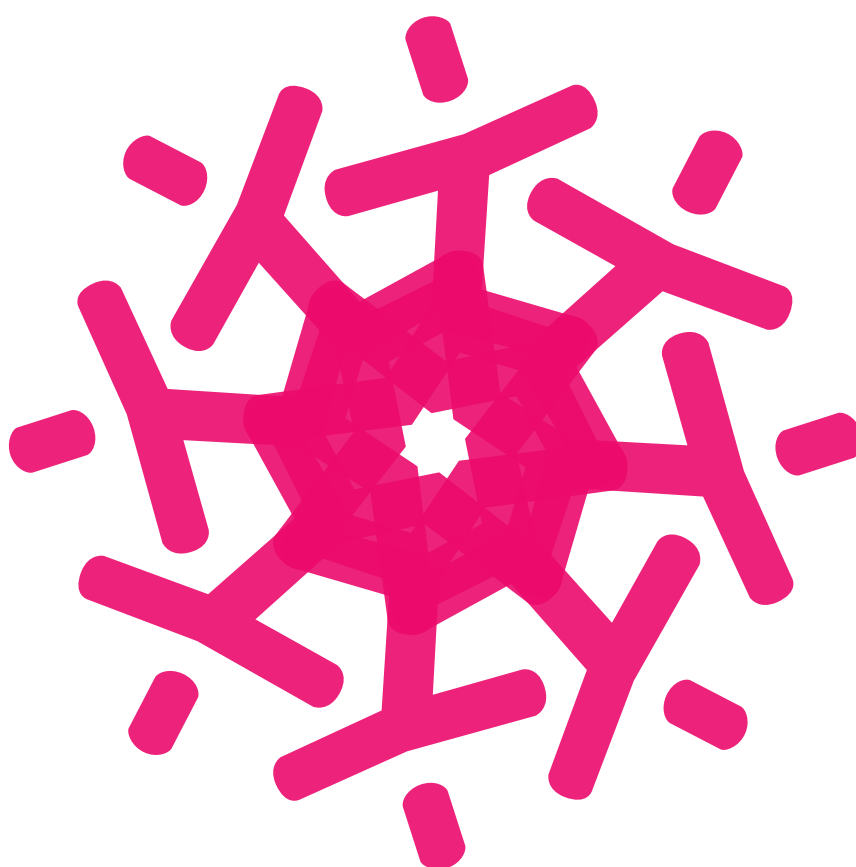
O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ___ Mês ___ Ano _____)

O que consegui fazer?

03

MÓDULO / TEMA GESTÃO DO TEMPO



ACTIVIDADE

As minhas actividades e o meu horário

Grupo

Mais de 10 anos

ÁREA: Gestão do tempo

NÚMERO DE SESSÕES: 5 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Promover o conhecimento pessoal sobre tarefas e actividades de vida importantes
- ii) Promover a capacidade de estabelecer prioridades nas tarefas de vida
- iii) Promover a capacidade de gestão de tempo através da definição de horários
- iv) Promover a capacidade de gerir obstáculos e problemas à realização das tarefas
- v) Promover sentimentos de eficácia pessoal na gestão do tempo

DURAÇÃO: 5 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Aspectos mais valorizados na minha vida
- Exercício 2: Análise com todo o grupo dos aspectos mais valorizados
- Exercício 3: Definição das prioridades nas tarefas a realizar

SESSÃO 2

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Definição do tempo para as tarefas a realizar
- Exercício 2: Análise com todo o grupo do tempo para as tarefas
- Exercício 3: O meu horário

MÓD03

IMPLEMENTAÇÃO

SESSÃO 3

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: O meu horário (cont.)
- Exercício 2: Derrotar os obstáculos à concretização do horário

SESSÃO 4

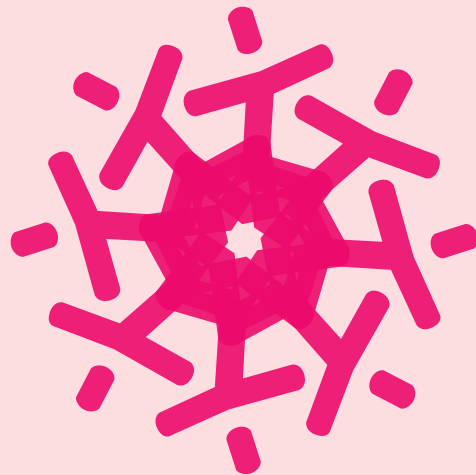
- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos dos obstáculos à concretização do horário
- Exercício 2: Treino com todo o grupo para derrotar os obstáculos à concretização do horário

SESSÃO 5

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos dos diários
- Exercício 2: Análise com todo o grupo dos diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD03

MATERIAIS DE APOIO



MÓD03

FICHA 1: Aspectos mais valorizados na minha vida (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

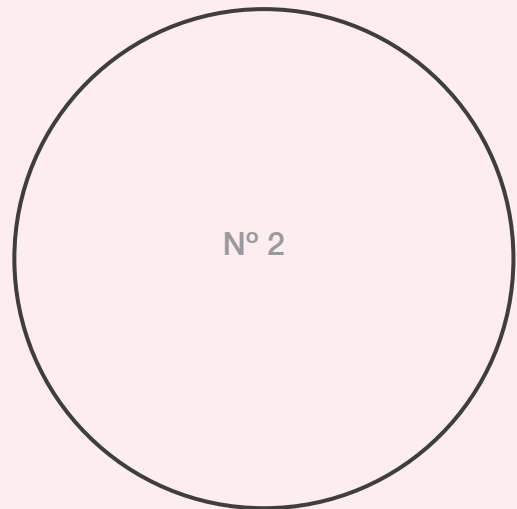
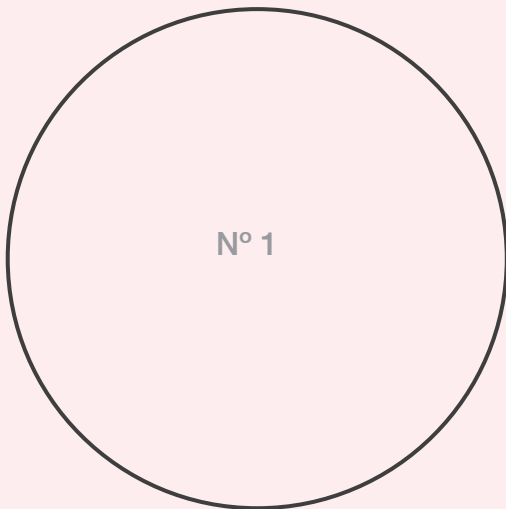
Começa por pensar nos aspectos que consideras **mais importantes na tua vida** (ex: família, estudar, amigos, descansar/dormir, desporto, lazer, “sonhos” ou objectivos, etc.). Faz uma **lista** de cada um deles e atribui-lhes um valor de 1 a 100.

No total, a soma de todas as áreas seleccionadas deve ser igual a **100**.

O mais importante na minha vida:

_____	valor: _____
_____	valor: _____
_____	valor: _____
_____	valor: _____
_____	valor: _____
	Total = 100

De seguida, preenche o **círculo nº 1** com cada uma das áreas, de acordo com a importância por ti atribuída.



Agora pensa na tua **última semana**. Recorda **aquilo que fizeste** e **quanto tempo** ocupaste em cada uma das actividades por ti realizadas. Preenche a **lista** abaixo com essas actividades.

De seguida, preenche o **círculo nº 2** de acordo com a ocupação de cada uma dessas actividades e **compara** com o círculo nº 1.

O que fiz na última semana:

_____	Tempo: _____
_____	Tempo: _____
_____	Tempo: _____
_____	Tempo: _____
_____	Tempo: _____

FICHA 2: Definição das prioridades nas tarefas a realizar (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Tendo por base os resultados da Ficha 1, estabelece agora a **prioridade das tarefas** que deves realizar no teu dia-a-dia. Inclui nessas tarefas aquelas que fazem parte das tuas “obrigações” diárias e aquelas que valorizas pessoalmente. Pensa em todas elas, desde as mais importantes até às menos importantes. Tenta colocá-las por ordem, sendo a número 1 a mais importante e assim sucessivamente.

As minhas prioridades/tarefas são...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

MÓD03

FICHA 3: Definição do tempo para as tarefas a realizar (Sessão 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Por favor, pensa **quanto tempo** por dia e por semana deves dedicar a cada uma das prioridades que acabaste de referir (Ficha 2). O período de tempo que definires deve ser o necessário para teres sucesso na realização dessa actividade e sentires-te bem no final.

Tem em consideração que o tempo total de todas as actividades deve ser possível de realizar tendo em conta um **dia típico** da tua vida. Assim, imagina que te levantas habitualmente às 7.30h ou 8h da manhã e te deitas às 22h ou 23h.

Neste caso, as actividades diárias não devem exceder este tempo em que estás habitualmente acordado(a).

Antes de preencheres o quadro abaixo, pensa em quantas horas estás habitualmente acordado(a) por dia. Aponta abaixo o teu valor.

Número de horas em que estou acordado(a) por dia: _____ horas.

FICHA 3: Definição do tempo para as tarefas a realizar (Sessão 2)

PRIORIDADES/TAREFAS	TEMPO POR DIA	TEMPO POR SEMANA
1. _____	_____ horas	_____ horas
2. _____	_____ horas	_____ horas
3. _____	_____ horas	_____ horas
4. _____	_____ horas	_____ horas
5. _____	_____ horas	_____ horas
6. _____	_____ horas	_____ horas
7. _____	_____ horas	_____ horas
8. _____	_____ horas	_____ horas
9. _____	_____ horas	_____ horas
10. _____	_____ horas	_____ horas
Total de tempo por dia:	_____ horas	_____ horas

MÓD03

FICHA 4: O meu horário (Sessões 2 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Define o teu horário, tendo por base as prioridades definidas e o tempo de realização de cada uma das tarefas.

HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira
7h – 8h			
8h – 9h			
9h – 10h			
10h – 11h			
11h – 12h			
12h – 13h			
13h – 14h			
14h – 15h			
15h – 16h			
16h – 17h			
17h – 18h			
18h – 19h			
19h – 20h			
20h – 21h			
21h – 22h			
22h – 23h			

Tarefa 1: _____ Horas por semana: _____ Cor: _____

Tarefa 2: _____ Horas por semana: _____ Cor: _____

Tarefa 3: _____ Horas por semana: _____ Cor: _____

Tarefa 4: _____ Horas por semana: _____ Cor: _____

Tarefa 5: _____ Horas por semana: _____ Cor: _____

MÓD03

FICHA 4: O meu horário (Sessões 2 e 3)

5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo

Tarefa 6:	_____	Horas por semana:	_____	Cor:	_____
Tarefa 7:	_____	Horas por semana:	_____	Cor:	_____
Tarefa 8:	_____	Horas por semana:	_____	Cor:	_____
Tarefa 9:	_____	Horas por semana:	_____	Cor:	_____
Tarefa 10:	_____	Horas por semana:	_____	Cor:	_____

MÓD03

FICHA 5: Derrotar os obstáculos/inimigos à concretização das tarefas (Sessões 3 e 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Por favor, define alguns imprevistos e obstáculos à realização das tarefas do teu horário e pensa no que **deves fazer**, caso venham realmente a ocorrer. Descreve apenas os mais importantes e que poderão acontecer quase de certeza.

INIMIGO Nº1 _____

Tarefa que tenho de realizar _____

“ATACANTE DO INIMIGO” (Solução) _____

INIMIGO Nº2 _____

Tarefa que tenho de realizar _____

“ATACANTE DO INIMIGO” (Solução) _____

INIMIGO Nº3 _____

Tarefa que tenho de realizar _____

“ATACANTE DO INIMIGO” (Solução) _____

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

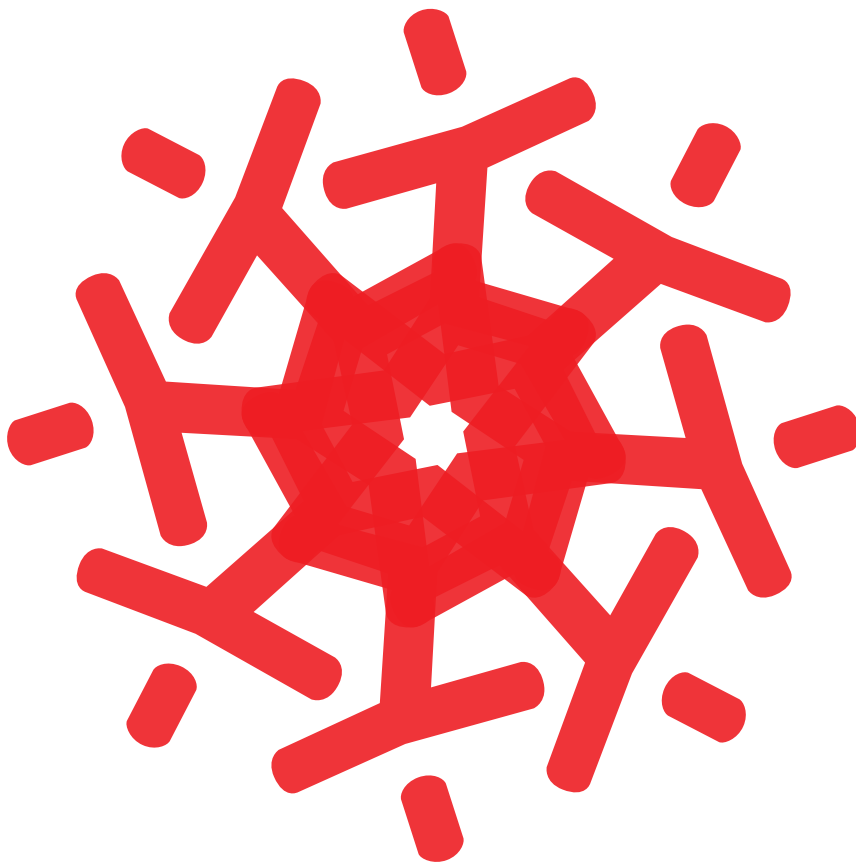
O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

04

MÓDULO / TEMA

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



ACTIVIDADE

Resolver problemas por etapas

Grupo

Mais de 10 anos

ÁREA: Resolução de problemas

NÚMERO DE SESSÕES: 5 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Promover a capacidade de avaliação e definição dos problemas
- ii) Promover a capacidade de estabelecer prioridades na resolução de problemas
- iii) Promover a definição de soluções de resolução de problemas
- iv) Promover a definição e implementação de planos de acção para a resolução de problemas
- v) Promover sentimentos de eficácia pessoal na resolução de problemas

DURAÇÃO: 5 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Saber enfrentar problemas
- Exercício 2: O problema do João
- Exercício 3: Definição dos meus problemas
- Exercício 4: Análise em grupo da definição dos problemas

SESSÃO 2

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Estabelecer prioridades (exemplo do João)
- Exercício 2: Estabelecer prioridades (exemplo pessoal)
- Exercício 3: Traçar um plano de acção (exemplo do João)
- Exercício 4: Traçar um plano de acção (exemplo pessoal)
- Exercício 5: Análise em grupo das soluções para os problemas

MÓD04

IMPLEMENTAÇÃO

SESSÃO 3

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: Análise em grupo do plano de acção (exemplo do João)
- Exercício 2: Traçar um plano de acção (exemplo pessoal)
- Exercício 3: Análise em pequeno grupo do plano de acção (exemplo pessoal)
- Exercício 4: Traçar um plano de acção (exemplo do João)
- Exercício 5: Traçar um plano de acção (exemplo pessoal)

SESSÃO 4

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: Análise em pequeno grupo do plano de acção (exemplo pessoal)
- Exercício 2: Treino com todo o grupo do plano de acção (exemplo pessoal)

SESSÃO 5

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: Análise em pequenos grupos dos diários
 - Exercício 2: Análise com todo o grupo dos diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD04

MATERIAIS DE APOIO



MÓD04

FICHA 1: O problema do João (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

O João diz que é mau aluno pois tira más notas. Ele acha que é este o seu problema. Que vos parece? Está bem definido o problema?

Problema(s) do João _____

O que pensa o João? _____

Como se sente o João? _____

Quais as causas do(s) problema(s)? Porque acontece(m) o(s) problema(s)?

1. _____
2. _____
3. _____

Onde acontece(m) o(s) problema(s) do João? Dá um exemplo.

Quais as consequências do(s) problema(s)?

FICHA 2: Definição dos meus problemas (Sessões 1, 2 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Por favor, pensa nos problemas que te acontecem no dia-a-dia. De todos os problemas, escolhe apenas os mais importantes. Pensa naqueles problemas que te preocupam mais ou que te deixam mais triste ou zangado(a). Descreve um desses problemas abaixo.

Procura ser o mais concreto(a) e específico(a) possível, respondendo às questões colocadas.

LISTA DE PROBLEMAS

PROBLEMA 1: _____

1. O que costumo pensar? Como me sinto?

2. Quais as causas do problema? Porque acontece o problema?

3. Onde acontece o problema?

4. Quantas vezes acontece por semana/mês?

5. Quais as consequências do problema?

MÓD04

FICHA 2: Definição dos meus problemas

(Sessões 1, 2 e 3) (Cont.)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Por favor, pensa nos problemas que te acontecem no dia-a-dia. De todos os problemas, escolhe apenas os mais importantes. Pensa naqueles problemas que te preocupam mais ou que te deixam mais triste ou zangado(a). Descreve um desses problemas abaixo.

Procura ser o mais concreto(a) e específico(a) possível, respondendo às questões colocadas.

LISTA DE PROBLEMAS

PROBLEMA 2: _____

1. O que costumo pensar? Como me sinto?

2. Quais as causas do problema? Porque acontece o problema?

3. Onde acontece o problema?

4. Quantas vezes acontece por semana/mês?

5. Quais as consequências do problema?

FICHA 3: Estabelecer prioridades nas causas dos problemas a resolver exemplo do João (Sessão 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

Vê o modo como o João preencheu a sua ficha.

PROBLEMA: Negativas a matemática e inglês

CAUSA 1: Distracção nas aulas

Até que ponto estás com vontade de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

_____ X _____

CAUSA 2: Não fazer os exercícios

Até que ponto estás com vontade de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

_____ X _____

CAUSA 3: Não gostar dos professores

Até que ponto estás com vontade de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

_____ X _____

MÓD04

FICHA 4: Estabelecer prioridades nas causas dos problemas a resolver

exemplo pessoal (Sessão 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____

CAUSA 1: _____

Até que ponto estás com **vontade** de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

CAUSA 2: _____

Até que ponto estás com **vontade** de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

CAUSA 3: _____

Até que ponto estás com **vontade** de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

CAUSA 4: _____

Até que ponto estás com **vontade** de resolver esta causa?

Pouca vontade

Alguma vontade

Muita vontade

FICHA 5: Plano de acção - exemplo do João (Sessões 2 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: *Negativas a matemática e inglês*

CAUSA 1: *Distracção nas aulas*

1. O que devo fazer? Qual a solução?

Mais importante do que gostar ou não dos professores é aprender para poder melhorar as minhas notas.

Por isso, e para evitar distrair-me, vou pôr em prática duas soluções:

- Mudar de lugar na sala de aula.*
- Passar a fazer os exercícios.*

2. O que pretendo atingir/conseguir com esta solução?

Melhorar as notas a Matemática e Inglês (ter “positivas”).

3. Quando devo conseguir resolver esta causa do problema?

Final do 2º período.

4. Quais os principais obstáculos e problemas a esta solução do problema?

Os colegas do lado falarem comigo e eu distrair-me.

5. Como posso resolvê-los?

Vou ficar o mais perto possível dos professores na sala de aula e vou sentar-me perto de um colega que seja bom aluno.

MÓD04

FICHA 6: Traçar um plano de acção - exemplo pessoal (Sessões 2, 3 e 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____

CAUSA 1: _____

1. O que devo fazer? Qual a solução?

2. O que pretendo atingir/conseguir com esta solução?

3. Quando devo conseguir resolver esta causa do problema?

4. Quais os principais obstáculos e problemas a esta solução do problema?

5. Como posso resolvê-los?

FICHA 6: Traçar um plano de acção - exemplo pessoal (Sessões 2, 3 e 4) (cont.)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____

CAUSA 2: _____

1. O que devo fazer? Qual a solução?

2. O que pretendo atingir/conseguir com esta solução?

3. Quando devo conseguir resolver esta causa do problema?

4. Quais os principais obstáculos e problemas a esta solução do problema?

5. Como posso resolvê-los?

MÓD04

FICHA 6: Traçar um plano de acção - exemplo pessoal

(Sessões 2, 3 e 4) (cont.)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____

CAUSA 3: _____

1. O que devo fazer? Qual a solução?

2. O que pretendo atingir/conseguir com esta solução?

3. Quando devo conseguir resolver esta causa do problema?

4. Quais os principais obstáculos e problemas a esta solução do problema?

5. Como posso resolvê-los?

FICHA 6: Traçar um plano de acção - exemplo pessoal (Sessões 2, 3 e 4) (cont.)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

PROBLEMA: _____

CAUSA 4: _____

1. O que devo fazer? Qual a solução?

2. O que pretendo atingir/conseguir com esta solução?

3. Quando devo conseguir resolver esta causa do problema?

4. Quais os principais obstáculos e problemas a esta solução do problema?

5. Como posso resolvê-los?

MÓD04

FICHA 7: O meu diário (Sessões 4 e 5)

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

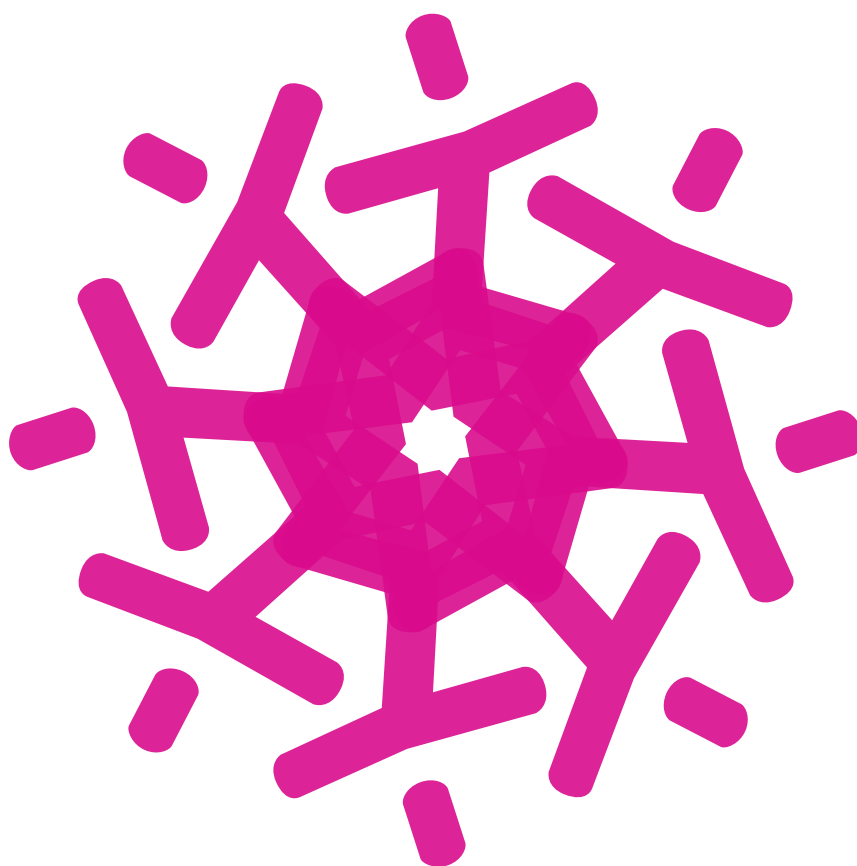
O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

05

MÓDULO / TEMA
COMUNICAÇÃO



ACTIVIDADE

Abordagem positiva na comunicação
e na gestão de conflitos

Grupo

Mais de 10 anos

MÓD05

IMPLEMENTAÇÃO

ÁREA: Comunicação

NÚMERO DE SESSÕES: 6 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Promover a capacidade de auto-avaliação comportamental
- ii) Promover o conhecimento sobre a variedade de comportamentos envolvidos nas relações interpessoais
- iii) Promover o conhecimento sobre o impacto dos comportamentos nas relações interpessoais
- iv) Promover padrões comportamentais positivos e eficazes nas relações interpessoais
- v) Promover padrões comportamentais positivos e eficazes na gestão de conflitos
- vi) Promover sentimentos de eficácia pessoal na gestão de conflitos e no desenvolvimento de relacionamentos positivos

DURAÇÃO: 6 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Reunião em grupo sem conhecimento dos objectivos da actividade
- Exercício 2: Análise em grupo da reunião
- Exercício 3: Análise em grupo das categorias comportamentais (percepção dos participantes)

SESSÃO 2

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em grupo das categorias comportamentais (dados do registo comportamental)

SESSÃO 3

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Reflexão em grupo sobre a importância da comunicação
- Exercício 2: Treino em pequenos grupos das categorias comportamentais
- Exercício 3: Análise em grupo das categorias comportamentais

SESSÃO 4

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos da situação de conflito ocorrida
- Exercício 2: Análise em grupo da situação de conflito ocorrida
- Exercício 3: Treino da situação de conflito ocorrida

SESSÃO 5

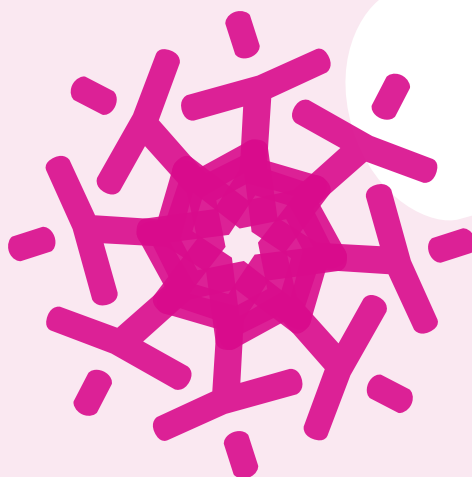
- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos da possível situação de conflito
- Exercício 2: Análise em grupo da possível situação de conflito
- Exercício 3: Treino da possível situação de conflito

SESSÃO 6

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Análise em pequenos grupos da situação de conflito ocorrida – diários
- Exercício 2: Análise em grupo da situação de conflito ocorrida – diários
- Exercício 3: Treino da situação de conflito ocorrida – diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD05

MATERIAIS DE APOIO



FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6)

	REFORÇO									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

MÓD05

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	APOIO									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental (Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	COMPREENSÃO									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

MÓD05

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	DISCORDÂNCIA									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	PLANEAMENTO/MODERAÇÃO									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

MÓD05

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	INDIVIDUALISMO (“Dono da discussão”)
Quantas vezes ocorreu?	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <hr/> <hr/>
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	Exaltação									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

MÓD05

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	Punição									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?										
Quando ocorreu?										
Qual o tema da conversa?										
Quem esteve envolvido?										

FICHA 1: Grelhas de codificação comportamental

(Sessões 1, 3, 4, 5 e 6) (Cont.)

	Ausência									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantas vezes ocorreu?	<hr/> <hr/>									
Quando ocorreu?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Qual o tema da conversa?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									
Quem esteve envolvido?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

MÓD05

FICHA 2: Definição das categorias comportamentais (Sessões 1 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

COMPORTAMENTOS POSITIVOS E FACILITADORES DA COMUNICAÇÃO

i) Reforço: comportamentos verbais e não-verbais que visam elogiar uma acção ou ideia de outra pessoa (ex: “gostei muito do que disseste”)

ii) Apoio: comportamentos verbais e não-verbais que demonstram acordo com a acção ou opinião de outra pessoa (ex: “concordo com a tua ideia”)

iii) Compreensão: comportamentos verbais e não-verbais que visam obter mais informações acerca dos comportamentos ou ideias de outra pessoa (ex: “será que me podes explicar melhor o teu ponto de vista?”)

iv) Discordância: comportamentos verbais e não-verbais que visam demonstrar desacordo com a acção ou opinião de outra pessoa, mas sem usar a ofensa ou a punição (ex: “não estou de acordo com a tua ideia”)

v) Planeamento/moderação: comportamentos que visam estabelecer uma ordem ou organização na discussão entre as pessoas (ex: “antes de alguém falar, deve pedir a palavra”)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

COMPORTAMENTOS NEGATIVOS E DEBILITADORES DA COMUNICAÇÃO

vi) Exaltação: comportamentos de descontrolo verbal ou não-verbal ocorridos durante a discussão (ex: “já não aguento mais esta discussão! Estou farto disto!”)

vii) Punição: comportamentos verbais e não-verbais que visam punir uma acção ou ideia de outra pessoa (ex: “acho a tua ideia completamente disparatada. Não tens juízo nenhum!”)

viii) Ausência: afastamento, verbal e não-verbal relativamente à discussão, não se enunciando qualquer opinião em toda a conversa e/ou em temas específicos da discussão (ex: não manifestar a opinião quando se falava de um determinado assunto)

ix) Individualismo (“Dono da discussão”): comportamentos verbais e não-verbais que centram a discussão numa única pessoa, diminuindo a possibilidade dos outros elementos intervirem no diálogo (ex: “desculpa interromper, mas vou dar a minha opinião”)

MÓD05

FICHA 4: O meu diário – situação passada (Sessões 3 e 4)

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?

FICHA 5: O meu diário – situação futura (Sessões 4 e 5)

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me poderá acontecer? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que poderei fazer?

O que me poderá acontecer? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que poderei fazer?

MÓD05

FICHA 6: O meu diário (Sessões 5 e 6)

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ___ | 4. Resolução de problemas ___ |
| 2. Motivação ___ | 5. Comunicação ___ |
| 3. Gestão do tempo ___ | 6. Trabalho em equipa ___ |

O que me aconteceu? (dia ___ Mês ___ Ano _____)

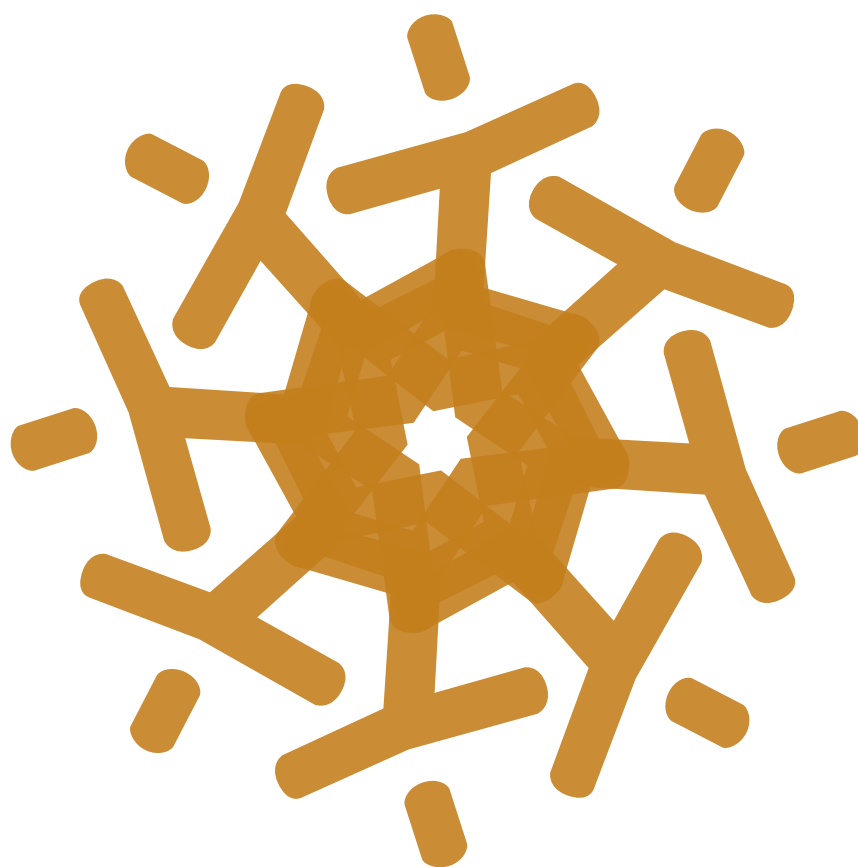
O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ___ Mês ___ Ano _____)

O que consegui fazer?

06

MÓDULO / TEMA
TRABALHO EM EQUIPA



ACTIVIDADE

Saber trabalhar em equipa

Grupo

Mais de 10 anos

MÓD06

IMPLEMENTAÇÃO

ÁREA: Trabalho em equipa

NÚMERO DE SESSÕES: 6 sessões

GRUPO: Mais de 10 anos

OBJECTIVOS

- i) Promover o conhecimento sobre a importância da coesão e das vantagens de trabalhar em equipa
- ii) Promover o conhecimento mútuo enquanto estratégia de eficácia para o trabalho em equipa
- iii) Promover a capacidade de formular objectivos para as equipas de trabalho
- iv) Promover a capacidade de distribuir funções e tarefas no trabalho em equipa
- v) Promover a capacidade de comunicar positivamente em equipas de trabalho
- vi) Promover a capacidade de lidar com as dificuldades de trabalhar em equipa
- vii) Promover a capacidade de trabalhar em equipa
- viii) Promover sentimentos de eficácia pessoal no trabalho em equipa

DURAÇÃO: 6 horas

DESCRIÇÃO

SESSÃO 1

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: Importância da coesão e do trabalho em equipa
- Exercício 2: Características das equipas coesas e do trabalho em equipa
- Exercício 3: Adivinha quem é

SESSÃO 2

✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão

- Exercício 1: O que se pretende no trabalho em equipa (exemplo do João e do Pedro - 1ª parte)
- Exercício 2: O que se pretende no trabalho em equipa (exemplo do João e do Pedro - 2ª parte)
- Exercício 3: O que se pretende no trabalho em equipa (exemplo de uma equipa - análise em pequenos grupos)

SESSÃO 3

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Saber o que se pretende (exemplo de uma equipa - análise com todo o grupo)
- Exercício 2: O que fazer (exemplo do João e do Pedro)
- Exercício 3: O que fazer (exemplo de uma equipa - análise em pequenos grupos)
- Exercício 4: O que fazer (exemplo de uma equipa - análise em grupo)

SESSÃO 4

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Saber comunicar e lidar com as dificuldades (exemplo do João e do Pedro)
- Exercício 2: Saber comunicar e lidar com as dificuldades (exemplo pessoal de uma equipa-análise em pequenos grupos)
- Exercício 3: Saber comunicar e lidar com as dificuldades (exemplo de uma equipa - análise em grupo)

SESSÃO 5

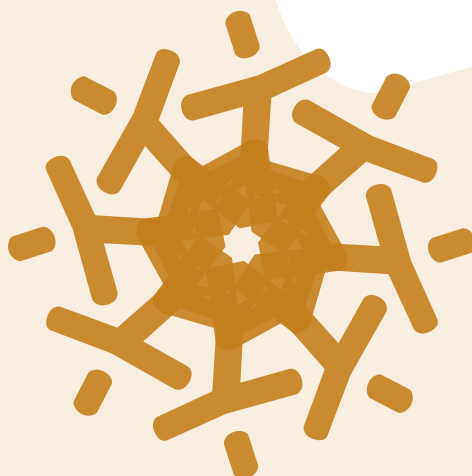
- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Treino do trabalho em equipa (exemplo de uma equipa)

SESSÃO 6

- ✓ Divulgar os objectivos e tempo destinado à sessão
- Exercício 1: Reflexão sobre o treino das capacidades de trabalho em equipa (exemplo de uma equipa)
- Exercício 2: Análise em grupo dos diários
- ✓ Avaliação do módulo/tema

MÓD06

MATERIAIS DE APOIO



Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

SUGESTÕES

1. Saber quem são os membros da equipa!

✓ Ter pessoas com quem gostamos de trabalhar em equipa

Lembrar: todos devem procurar conhecer melhor os colegas

2. Saber o que se pretende!

✓ Ter um objectivo que seja interessante para a equipa

Lembrar: todos devem tentar alcançar o objectivo da equipa

3. Saber o que fazer!

✓ Ter funções e tarefas para cada elemento da equipa

Lembrar: todos devem tentar realizar as suas tarefas

4. Saber comunicar!

✓ Ter uma atitude positiva e de apoio aos colegas

Lembrar: todos devem tentar construir uma boa relação com os colegas

5. Saber lidar com as dificuldades!

✓ Ter uma atitude positiva perante os problemas, erros e insucessos

Lembrar: todos devem tentar melhorar constantemente

MÓD06

FICHA 2: Saber quem são os membros do grupo (Sessão 1)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

1. O meu passatempo preferido é...

2. Uma coisa em que eu sou bom/boa é...

3. Aquilo que menos gosto nos meus amigos é...

4. Aquilo que mais gosto nos meus amigos é...

FICHA 3: O que se pretende no trabalho em equipa exemplo do João e do Pedro - 1ª parte (Sessão 2)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

O João e o Pedro andam na mesma turma e são muito amigos.

Um dia, o professor de História pediu aos alunos para fazerem um trabalho sobre D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal. O professor deu-lhes liberdade para escolherem o modo como gostariam de fazer o trabalho.

O João e o Pedro decidiram fazer o trabalho em conjunto. No entanto, o João não gosta de História e, por isso, não está muito satisfeito com esta tarefa.

Eles começaram por marcar um encontro para decidir o que fazer. O Pedro propôs fazer uma reportagem sobre o tema, pois gostaria de um dia vir a ser jornalista. Adora tirar fotografias, filmar e entrevistar pessoas. Por isso, achou muito interessante fazer uma reportagem sobre aquilo que as pessoas pensam do nosso primeiro rei. Além disso, como mora mesmo perto do castelo de Guimarães, está a pensar tirar fotografias de locais históricos relacionados com D. Afonso Henriques e, com isso, mostrar melhor os seus feitos históricos. O João não ficou muito animado, pois não gosta muito de jornalismo. Por isso, sentiu-se ainda mais desmotivado para fazer o trabalho mas como o Pedro estava muito entusiasmado com a ideia decidiu aceitar a sua proposta.

Durante a realização do trabalho, o Pedro acabou por executar a maior parte das tarefas, cabendo ao João fazer aquilo que o Pedro não tinha tempo ou vontade de efectuar (ex: preparar e arrumar os materiais, pedir às pessoas para serem entrevistadas, etc.). Por essa razão, acabou por faltar à maioria dos encontros que marcaram para fazer as reportagens.

No final, o Pedro ficou zangado com a falta de interesse do João, achando que o trabalho poderia ter ficado melhor se ele se tivesse aplicado mais. Já o João, achou que não valeu a pena fazer aquele trabalho e ainda ficou a gostar menos da disciplina de História.

MÓD06

FICHA 4: O que se pretende no trabalho em equipa

exemplo do João e do Pedro - 2ª parte (Sessões 2 e 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

O João e o Pedro andam na mesma turma e são muito amigos.

Um dia, o professor de História pediu aos alunos para fazerem um trabalho sobre D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal. O professor deu-lhes liberdade para escolherem o modo como gostariam de fazer o trabalho.

O João e o Pedro decidiram fazer o trabalho em conjunto. No entanto, o João não gosta de História, não estando muito satisfeito com esta tarefa.

Eles começaram por marcar um encontro para decidir o que fazer. A primeira coisa que eles procuraram fazer foi pensar como poderiam tornar esta tarefa mais interessante e motivante para os dois. Tinham de encontrar qualquer coisa que relacionasse os seus interesses pessoais com o tema do trabalho. Após pensarem bastante sobre isto e analisarem várias hipóteses, conseguiram chegar a uma boa solução para os dois.

O Pedro gostaria imenso de vir a ser jornalista. Adora tirar fotografias, filmar e entrevistar pessoas. Por isso, ofereceu-se para fazer uma reportagem sobre o que as pessoas pensam do nosso primeiro rei. Além disso, como mora mesmo perto do castelo de Guimarães, está a pensar tirar fotografias de locais históricos relacionados com o rei e, assim, mostrar os seus feitos históricos.

Já o João, gosta imenso de computadores e da internet e, por isso, disse que poderia fazer uma pesquisa sobre o tema. Para ele, será um desafio interessante testar as suas capacidades na procura de um tema que lhe é pouco familiar. Mas como é perito com o computador, está convencido que conseguirá recolher a informação necessária sobre o rei fundador de Portugal.

Então eles decidiram fazer um trabalho com duas partes: uma sobre a vida e os feitos históricos do nosso rei e outra sobre aquilo que as pessoas sabem deste rei. Apesar de cada um ter mais responsabilidades em cada uma das partes, combinaram vários encontros para se ajudarem mutuamente.

Logo que acabaram de tomar esta decisão, os dois amigos ficaram muito animados e decidiram começar o trabalho no dia seguinte!

FICHA 5: O que se pretende no trabalho em equipa exemplo de uma equipa (Sessões 2, 3 e 4)

Nome do representante do grupo: _____

Data de hoje ____ / ____ / ____

OBJECTIVO DA EQUIPA _____

1. Como tornar este objectivo interessante para a equipa?

2. Como envolver todos os membros da equipa no objectivo?

MÓD06

FICHA 6: O que fazer - exemplo do João e do Pedro (Sessão 3)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

O NOSSO OBJECTIVO

Fazer um trabalho sobre D. Afonso Henriques para a disciplina de História

Prazo para alcançar o objectivo: *final do próximo mês (4 semanas)*

AS NOSSAS TAREFAS

Tarefas do Pedro

1. *Tirar fotografias de locais históricos em Guimarães relacionados com o D. Afonso Henriques*
2. *Fazer entrevistas a pessoas de Guimarães sobre quem foi o D. Afonso Henriques*
3. *Ajudar o João a comparar as informações que ele recolheu da internet com as do nosso livro da disciplina*

Tarefas do João

1. *Fazer uma pesquisa na internet para recolher informações sobre o D. Afonso Henriques*
2. *Comparar as informações obtidas na internet com o livro da disciplina*
3. *Ajudar o Pedro a realizar as entrevistas*

Tarefas finais

1. *Organizar toda as informações recolhidas no trabalho final*
2. *Ler e corrigir os possíveis erros do trabalho*
3. *Imprimir o trabalho e encadernar para entregar ao professor*

FICHA 7: O que fazer - exemplo de uma equipa (Sessão 3)

Nome do representante do grupo: _____

Data de hoje ____ / ____ / ____

O NOSSO OBJECTIVO _____

Prazo para alcançar o objectivo: _____

AS NOSSAS TAREFAS

1. Tarefas do(a) _____

2. Tarefas do(a) _____

3. Tarefas do(a) _____

4. Tarefas do(a) _____

5. Tarefas do(a) _____

6. Outras tarefas (realizadas colectivamente)

MÓD06

FICHA 8: Saber comunicar e lidar com as dificuldades

exemplo do João e do Pedro (Sessão 4)

Nome: _____ Data de hoje ____ / ____ / ____

O NOSSO OBJECTIVO

Fazer um trabalho sobre D. Afonso Henriques para a disciplina de História

Prazo para alcançar o objectivo: *final do próximo mês (4 semanas)*

ATITUDE POSITIVA DE APOIO

1. Quando não estamos a fazer o trabalho

Enviamos mensagens de telemóvel a incentivar a fazer os trabalhos de casa

2. Quando estamos a fazer o trabalho de história

Tentamos fazer as tarefas em conjunto pois duas pessoas fazem mais rápido do que uma (e vamos sempre dando incentivos um ao outro)

Quando acabarmos uma tarefa, paramos 30 minutos e vamos fazer qualquer coisa que gostamos e que nos deixe bem dispostos (e.g., lanchar, ver TV, jogar no computador, etc.)

3. Quando terminarmos o trabalho de história

Vamos ao cinema

4. Soluções para as dificuldades

● *Maior dificuldade: quando nos sentimos cansados e não podemos parar*

● *O que fazer: dizemos um ao outro que estamos quase a acabar e que vamos ser capazes (afinal somos uma equipa!)*

FICHA 9: Saber comunicar e lidar com as dificuldades exemplo de uma equipa (Sessão 4)

Nome do representante do grupo: _____

Data de hoje ____ / ____ / ____

O NOSSO OBJECTIVO

Prazo para alcançar o objectivo:

ATITUDE POSITIVA DE APOIO

1. Quando não estamos a juntos

2. Quando estamos juntos a trabalhar em equipa

3. Quando cumprirmos o nosso objectivo

4. Soluções para as dificuldades

Maior dificuldade: _____

O que fazer: _____

MÓD06

FICHA 10: Avaliação das capacidades de trabalho em equipa

exemplo da grelha de avaliação (Sessões 5 e 6)

Elementos do grupo

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

1. Relação entre os membros do grupo (ex: bom conhecimento entre todos)

Necessita melhorar _____ Razoável _____ Boa _____ Muito boa _____

Exemplo de situação ocorrida _____

2. Envolvimento no objectivo (ex: todos ajudam a realizar o exercício)

Necessita melhorar _____ Razoável _____ Bom _____ Muito bom _____

Exemplo de situação ocorrida _____

3. Conhecimento das tarefas (ex: distribuição de funções)

Necessita melhorar _____ Razoável _____ Bom _____ Muito bom _____

Exemplo de situação ocorrida _____

4. Comunicação em equipa (ex: nível de apoio e entreaajuda)

Necessita melhorar _____ Razoável _____ Boa _____ Muito boa _____

Exemplo de situação ocorrida _____

5. Lidar com dificuldades (ex: manutenção da calma e controle na equipa)

Necessita melhorar _____ Razoável _____ Bom _____ Muito bom _____

Exemplo de situação ocorrida _____

Nome: _____ Idade: _____

Módulo/Tema em que estou a participar (assinala com uma cruz):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Gestão de stresse ____ | 4. Resolução de problemas ____ |
| 2. Motivação ____ | 5. Comunicação ____ |
| 3. Gestão do tempo ____ | 6. Trabalho em equipa ____ |

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

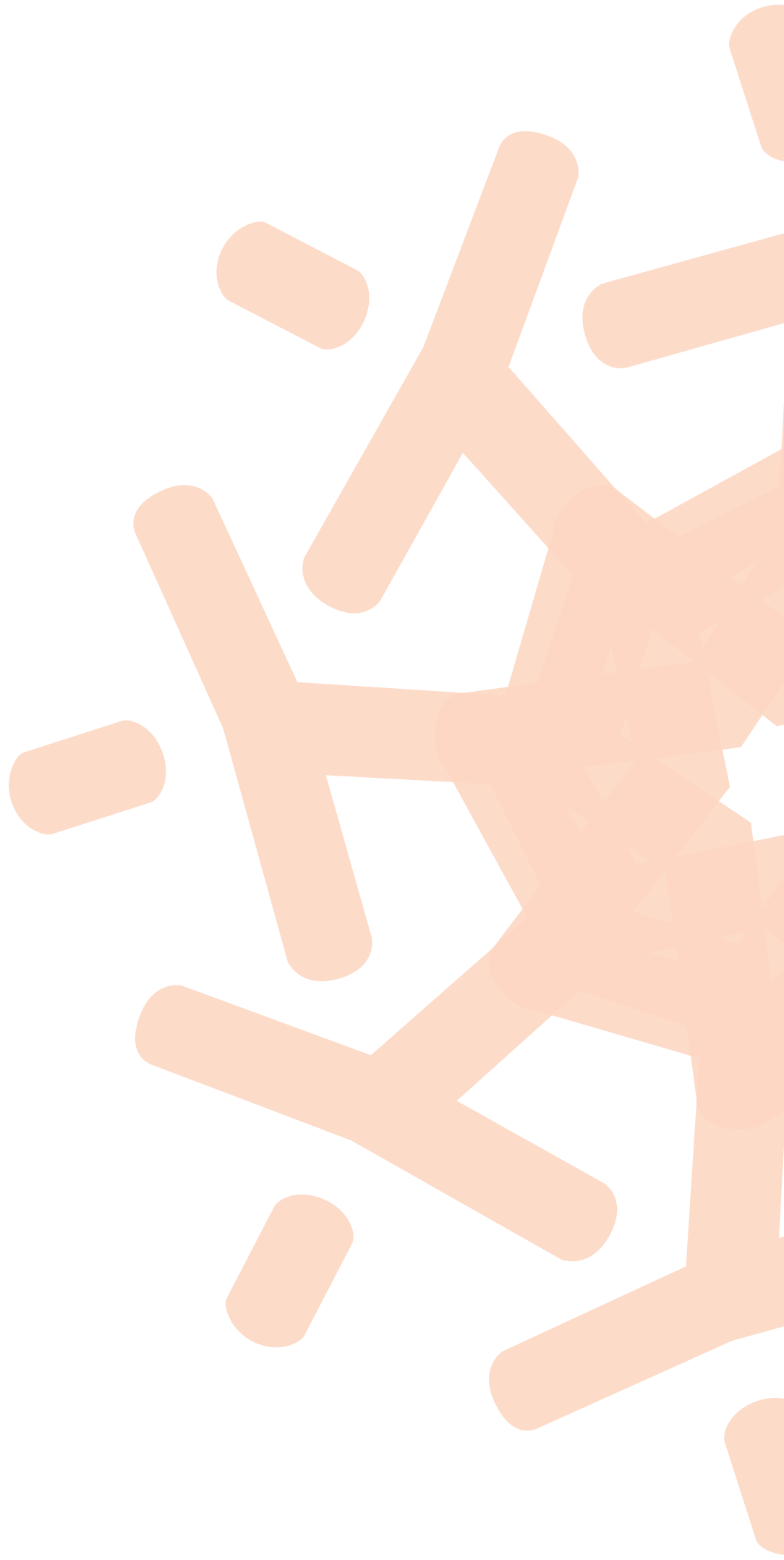
O que consegui fazer?

O que me aconteceu? (dia ____ Mês ____ Ano ____)

O que consegui fazer?



PEP-CJ



RUI GOMES | 2010





PEP-CJ

Promoção de Experiências Positivas
Crianças e Jovens

