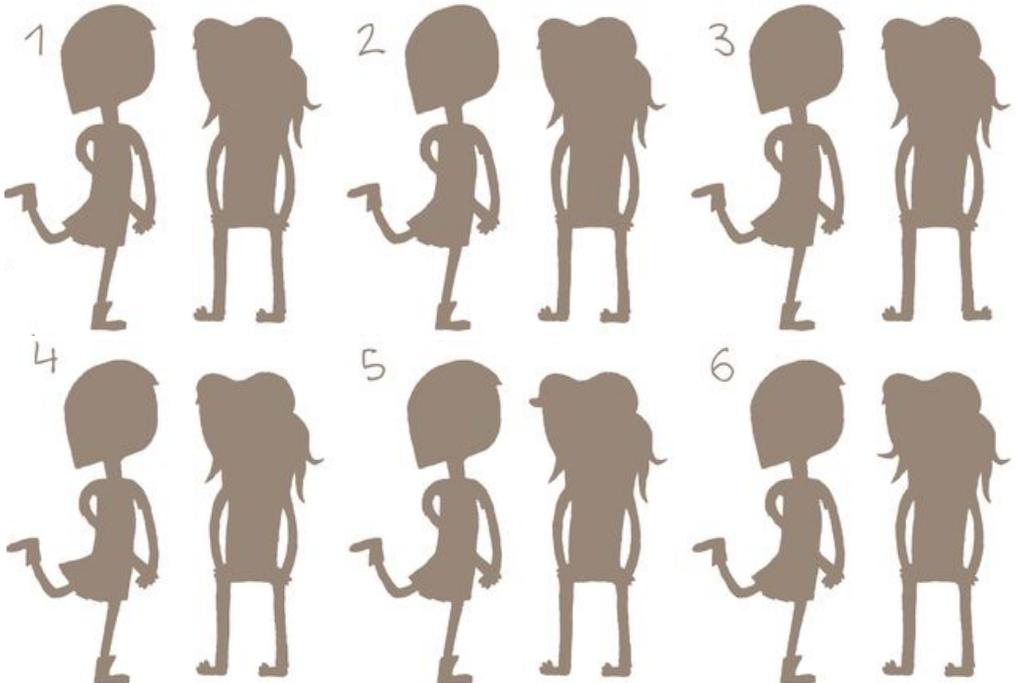
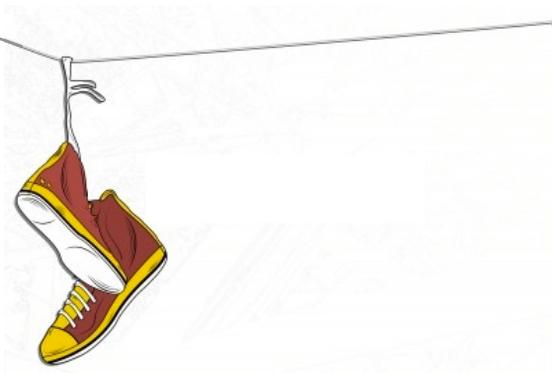


# TIPS FOR VIPS

## AGENDA





Utilizada pela



Esta é a HISTÓRIA do/da



COM A AJUDA DESTA AGENDA, EU QUERO (PREENCHE)



**CRIAR...**



**PARTILHAR...**



**APRENDER...**



**MUDAR...**



**EXPERIMENTAR...**

Olá!

ANTES DE MAIS PARABÉNS! SE TENS ESTA AGENDA, ISTO SIGNIFICA QUE ESTÁS PRESTES A TORNAR-TE NUM VERDADEIRO VIP (VERY INVOLVED PERSON - UMA PESSOA MUITO ENVOLVIDA) E QUE JÁ DESTE O PRIMEIRO PASSO: TU QUERES CRIAR, MUDAR, PARTILHAR, APRENDER COM OUTRO - É ÓPTIMO!

TU AGORA TENS A IDEIA MAS COMO ORGANIZAR OS TEUS PENSAMENTOS E PASSAR À ACCÇÃO? COMO MOTIVAR OUTROS COMO TU E COMEÇAR A APRENDER E AGIR JUNTOS? COMO PLANEAR E FACILITAR ESTE PROCESSO?

ESTA AGENDA VAI TENTAR AJUDAR-TE. AQUI TU PODES ENCONTRAR ACTIVIDADES QUE PODEM SER USADAS EM DIFERENTES SITUAÇÕES COM OUTRAS PESSOAS E PODES LIGÁ-LAS COM QUALQUER TÓPICO DA TUA ESCOLHA.

ESTA AGENDA VAI EXPLICAR-TE TODOS OS PASSOS NECESSÁRIOS PARA TE PREPARARES ANTES DA ACTIVIDADE, VAI-TE GUIAR EM QUANDO E COMO A USAR SENDO QUE PODERÁS TAMBÉM LER AS DICAS QUE OS VIPS PREPARAM PARA TI DE FORMA A TORNAR O PROCESSO DE FACILITAÇÃO MAIS FÁCIL E ENGRAÇADO.

A AGENDA ESTÁ DIVIDIDA EM 4 ESTAÇÕES. CADA UMA DESTAS ESTAÇÕES TEM UMA FINALIDADE, EXPLICADA EM MAIOR DETALHE MAIS À FRENTE. DEPENDE DE TI QUAL DAS ESTAÇÕES QUERES TENTAR E EXPLORAR, TU PODES FICAR POR UMA OU DUAS OU MESMO TODAS. OU ENTÃO PODES COMBINAR ENTRE ELAS, APROFUNDANDO UM TÓPICO COM O MESMO GRUPO DE PESSOAS.

SE TU NÃO COMPREENDERES ALGUMA COISA, NÃO TE PREOCUPES. NA ÚLTIMA PÁGINA ESTÃO OS CONTACTOS DAS ORGANIZAÇÕES E PESSOAS QUE JÁ UTILIZARAM ESTAS ACTIVIDADES E ESTÃO DISPONÍVEIS PARA TE AJUDAR CASO TU PRECISES.

JÁ AGORA, AS ACTIVIDADES QUE TU PODES ENCONTRAR NESTA PUBLICAÇÃO FORAM UTILIZADAS POR JOVENS QUE NUNCA HAVIAM TENTADO ALGO COMO ISTO E COM ALGUMA AJUDA E MUITA MOTIVAÇÃO, ELAS AJUDARAM MUITOS JOVENS A APRENDER MUITAS COISAS NOVAS.

ENTÃO, NÓS CONVIDAMOS-TE A USAR ESTA AGENDA "TIPS FOR VIPS" E PROMETEMOS QUE TU VAIS APRENDER MUITO SOBRE TI MESMO E SOBRE OS OUTROS.

NÓS DESEJAMOS-TE BOA SORTE E MUITO DIVERTIMENTO!

E LEMBRA-TE... SE TE OFERECEREM UM LUGAR NUMA NAVE ESPACIAL, NÃO PERGUNTES QUAL É O LUGAR! ENTRA LOGO A BORDO! (SHERYL SANDBERG)

Equipa de Vips in Action





"O INVERNO ESTÁ A CHEGAR" É UMA DAS FRASES MAIS FAMOSAS DE "A GUERRA DOS TRONOS" E CERTAMENTE NÃO LEVA ENERGIAS POSITIVAS. POIS, ATRAVÉS DOS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO NÓS GOSTARÍAMOS DE MANDAR EMBORA O INVERNO.

CADA VEZ QUE ORGANIZAS UM EVENTO, UM WORKSHOP OU QUALQUER OUTRA ACTIVIDADE COM UM GRUPO DE PESSOAS, O INÍCIO É SEMPRE DIFÍCIL E A MANEIRA COMO SE COMEÇA É FUNDAMENTAL. FREQUENTEMENTE AS PESSOAS NÃO SE CONHECEM OU NUNCA TRABALHARAM JUNTAS. ELAS ENCONTRAM-SE NO MESMO ESPAÇO FÍSICO MAS AS SUAS MENTES PODEM ESTAR A MILHAS. AS PESSOAS APARECERAM POR DIFERENTES RAZÕES, COM DIFERENTES EXPECTATIVAS, UMAS PODERIAM NÃO CONHECER NINGUÉM E HÁ UM SENTIMENTO GERAL DE TENSÃO. AS RELAÇÕES ENTRE AS PESSOAS GERALMENTE SÃO ESCASSAS OU INEXISTENTES. A ATMOSFERA PODE SER UM POUCO FRIA, O INVERNO ESTÁ AQUI.

OS MÉTODOS DESTES CAPÍTULOS TERIAM QUE TE AJUDAR A MUDAR ISSO. PARA AQUECER O AR, FAÇA COM QUE AS PESSOAS SAIAM DAS SUAS JAILAS DE GELO E ALCANÇAREM-SE UMAS ÀS OUTRAS. SÓ DEPOIS DAS PESSOAS SE SENTIREM CONFORTÁVEIS, SERÃO CAPAZES DE ATRAVESSAR JUNTOS, UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM E TRABALHO, COMO INDIVÍDUOS MAS TAMBÉM COMO PARTE DE UM GRUPO.

O PROPÓSITO DE USAR OS MÉTODOS DESTES CAPÍTULOS VAI PARA ALÉM DE "FAZER ALGO DIVERTIDO". ESTES MÉTODOS SUPÕEM APROXIMAR AS PESSOAS (FISICAMENTE E MENTALMENTE), DAR ESPAÇO AOS PARTICIPANTES PARA QUE SE POSSAM CONHECER, PARA SUPERAR A TIMIDEZ, CRIAR UM AMBIENTE SEGURO E GERAR ESPÍRITO DE GRUPO. QUANDO TRABALHAMOS JUNTOS, PRECISAMOS CONHECERMO-NOS E TER CONFIANÇA MÚTUA; APRENDER ESTÁ LIGADO COM AUTO-CONHECIMENTO E PARTILHA E ISTO SÓ PODE ACONTECER NUM ESPAÇO ONDE VOCÊ SENTE-SE SEGURO E CONFORTÁVEL; UM ESPAÇO ONDE O INVERNO NÃO CHEGARÁ TÃO CEDO.

# QUANDO E PORQUÊ **NOME GURU**

"NOME GURU" É UM PODEROSO JOGO PARA O CONHECIMENTO DE GRUPO: AJUDA A SABER E LEMBRAR OS NOMES, MAS TAMBÉM CRIA UM AMBIENTE E ATMOSFERA ESPECIAIS. PODE SER USADO QUANDO AS PESSOAS ESTÃO PARTICIPANDO PELA PRIMEIRA VEZ NOS PROJETOS E TÊM DIFICULDADE PARA APRENDER DIFERENTES NOMES "ESTRANHOS" E COM SONS DIFERENTES. ESTÁ PROVADO QUE AS PESSOAS TÊM A SE LEMBRAR MELHOR UM "NOME GURU" DE OUTRO PARTICIPANTE, EM VEZ DO NOME DELE/DELA.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

NÃO PRECISAS NADA EM PARTICULAR, SÓ TENS QUE PENSAR NO TEU "NOME GURU" COMO FACILITADOR.

**PASSO 1:** FAZ COM QUE O GRUPO SE SENTE EM CÍRCULO ONDE TODOS OS ELEMENTOS TÊM CONTACTO VISUAL.

**PASSO 2:** EXPLICA ALGO COMO "CADA UM DE NÓS ESTÁ LIGADO AOS OUTROS ATRAVÉS DO UNIVERSO E QUE EM ANTIGAS TRIBOS CADA PESSOA TINHA UM NOME DO XAMÃ (O VELHO E SÁBIO HOMEM) DA COMUNIDADE QUE FOI CRIADO POR UM NOME DE ANIMAL E UM ADJETIVO. A COMBINAÇÃO DOS DOIS ELEMENTOS ESTAVAM A DAR A INFORMAÇÃO EXATA SOBRE A FORMA DE VIDA DA PESSOA, AS SUAS CARACTERÍSTICAS E A SUA VISÃO DO MUNDO".

**PASSO 3:** DEIXA 10 MINUTOS AOS PARTICIPANTES PARA PENSAR NUM NOME DE ANIMAL E NUM ADJETIVO QUE OS REPRESENTA, QUE REPRESENTA O SEU MODO DE VIDA, FILOSOFIA E ASSIM POR DIANTE... PARA AJUDÁ-LOS, PODES DIZER O TEU "NOME GURU" (EX. SE TU ÉS UMA PESSOA CALMA E CURIOSA PODERIA SER "BORBOLETA CURIOSA" OU SE ÉS UMA PESSOA QUE GOSTA DE OBSERVAR AS PESSOAS E REFLETIR PODERIA SER "FALCÃO REFLETOR", E ASSIM POR DIANTE ...)

**PASSO 4:** A PRIMEIRA PESSOA DIZ O SEU "NOME GURU", DEPOIS A SEGUIDA, O SEGUNDO TEM QUE DIZER O SEU "NOME GURU" E O DA PESSOA PRECEDENTE, O TERCEIRO VAI DIZER O SEU "NOME GURU" E OS DOS DOIS ANTERIORES E ASSIM POR DIANTE, ATÉ À ÚLTIMA PESSOA.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

O grupo aprende os "Nomes Guru" de cada um facilmente, uma vez que terão uma imagem dos participantes e não só um nome. As pessoas do grupo agora se sentem mais ligadas e se sentem como numa comunidade.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

Neste método, é muito importante a atmosfera que tu crias: deixa que se torne numa espécie de ritual. É importante não apressar a informação e explicares o jogo com voz calma e reflexiva. É aconselhável utilizar este método, pelo menos, depois de um jogo tradicional para lembrar os nomes, e usá-lo como uma espécie de "passo adicional". Se a sessão tem lugar na noite de boas-vindas, por exemplo, seria bom colocar velas na sala para criar uma atmosfera mais acolhedora.

UTILIZADA PELA  
VICOLOGORTO  
ITALY



MY NOTES

# QUANDO E PORQUÊ **JOGOS DE TABULEIRO**

NÓS UTILIZAMOS JOGOS DE TABULEIRO QUANDO É BOM E CONFORTÁVEL FICAR EM CASA E TAMBÉM QUANDO TEMOS UM GRUPO DE PESSOAS QUE NÃO SE CONHECEM (OU TALVEZ TEMOS NOVAS PESSOAS NO GRUPO). NÓS JOGAMOS À TARDE OU À NOITE NO NOSSO CENTRO JUVENIL DE JUVENTUDE COMO UMA ALTERNATIVA PARA OS JOVENS PASSAREM O TEMPO LIVRE.

## **COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?**

TENTA TER O MÁXIMO DE JOGOS PARA QUE OS PARTICIPANTES POSSAM TER MAIS OPÇÕES DE ESCOLHA. TENS O JUNGLE SPEED, CATAN, RISK, DIXIT, LOBISOMEM, ACTIVITY, SET. É ACONSELHÁVEL QUE TU JÁ TENHAS JOGADO ANTES MAS É UM BOM EXERCÍCIO PARA TENTAR DESCOBRIR AS REGRAS.

**PASSO 1:** JUNTA OS PARTICIPANTES E ESCOLHE UM JOGO (PARA O PRIMEIRO JOGO, SE AS PESSOAS NÃO ESTÃO FAMILIARIZADAS COM A IDEIA, TU PRÓPRIO PODES PROPOR UM JOGO)

**PASSO 2:** COMEÇA A JOGAR

**PASSO 3:** TU PODES MUDAR O JOGO OU MESMO ORGANIZAR UM TORNEIO

**PASSO 4:** SE TU QUIZERES, NO FINAL DA SESSÃO DE JOGOS DE TABULEIRO TU PODES PERGUNTAR ÀS PESSOAS O QUE ELAS DESCOBRIRAM SOBRE ELAS MESMAS. TAMBÉM DEPENDENDO DO JOGO, TU PODES APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO: NO LOBISOMEM SOBRE A VERDADE E MENTIRA OU ESTRATÉGIAS UTILIZADAS; NO DIXIT SOBRE AS DIFERENTES PERSPECTIVAS NO MESMO ASSUNTO, IMAGINAÇÃO, CREATIVIDADE E EMPATIA; NO RISK SOBRE PLANEAMENTE ESTRATÉGICO MAS TAMBÉM NA FLEXIBILIDADE PARA MUDAR, ETC.

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?**

*Da nossa experiência, este é um bom pretexto para pôr as pessoas a interagir quando as pessoas não se conhecem e funciona muito bem quando há jovens tímidos. Normalmente cria-se um bom humor. Como foi referido anteriormente, é um bom ponto de partida para explorar outras dimensões como a criatividade, o pensamento estratégico ou mesmo a personalidade dos jogadores. Diz-se que tu só podes conhecer alguém quando jogam juntos.*

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*É bom jogar o jogo antes de aplicá-lo com outros participantes para que possas entender para onde o jogo leva.*

*Poderão haver participantes que são jogadores muito competitivos que podem zangados com o resultado do jogo. Nós nunca tivemos situações complicadas mas presta atenção a este tipo de situações e lembra os participantes do seguinte: é só um jogo.*

UTILIZADA PELA  
CENTRUL DE VOLUNTARIAT RESITA  
ROMANIA



MY NOTES

# APERTAR A MÃO

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE MÉTODO É USADO NO INÍCIO DE UM ENCONTRO OU WORKSHOP, ESPECIALMENTE QUANDO SE TRABALHA COM UM GRUPO DE PESSOAS QUE NÃO SE CONHECEM. É PERFEITO PARA APRESENTAÇÕES PESSOAIS E PARA CONHECER OS NOMES UNS DOS OUTROS. TAMBÉM CRIA UM AMBIENTE AGRADÁVEL E ARTÍSTICO (TAMBÉM UM POUCO CONFUSO), MAS CERTAMENTE É ALGO QUE AS PESSOAS VÃO-SE LEMBRAR, O QUE SIGNIFICA QUE É UM BOM COMEÇO!

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

ASSEGURA-TE DE TER TODOS OS MATERIAIS NECESSÁRIOS, OU SEJA:

- MUITAS TINTAS;
- UM GRANDE CARTAZ OU UMA FOLHA;
- UM BALDE COM ÁGUA;
- GUARDANAPOS E LENÇOS HUMEDECIDOS OU OUTRA COISA PARA FACILITAR O PROCESSO DE "LIMPEZA";

**PASSO 1:** EXPLICA AOS PARTICIPANTES QUE ELES VÃO PRECISAR DE TER AS MÃOS SUJAS. SE ALGUÉM ESTÁ VESTINDO COM ALGUMA ROUPA MUITO VALIOSA, ELES PODEM MUDÁ-LA.

**PASSO 2:** PEDE DOIS VOLUNTÁRIOS E MOSTRA COMO O FUNCIONA MÉTODO. ELES PRECISAM COLOCAR TINTA DE DIFERENTES CORES NA MÃO DIREITA E, DEPOIS, APERTAR AS MÃOS, APRESENTANDO-SE UM AO OUTRO E DIZENDO OS SEUS NOMES.

**PASSO 3:** TODOS COMEÇAM A COLOCAR TINTA NAS MÃOS E A APERTAR AS MÃOS DE MAIS PESSOAS POSSÍVEIS, APRESENTANDO-SE E LEMBRANDO-SE OS NOMES. QUANDO ELES TERÃO APERTADO AS MÃOS COM TODOS (OU À MAIORIA DAS PESSOAS), ELES DEVEM COLOCAR A MÃO NO CARTAZ / FOLHA E DEIXAR O SEU SELO COLORIDO.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

*A coisa boa sobre este método é que é ENGRAÇADO! Cria-se um ambiente muito bom com muitos sorrisos e gargalhadas.*



UTILIZADO PELA PRO  
EUROPEAN NETWORK  
BULGARIA



## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

\* Lembra-te que, embora pintar seja divertido, o objetivo principal do exercício é ajudar os participantes a apresentar-se uns aos outros. Às vezes, eles divertem-se tanto com a tinta, que eles começam a apertar as mãos automaticamente, sem prestar muita atenção no objetivo da atividade. Lembra ao grupo, qual é a finalidade do jogo.

\* Usa cores claras e evita o preto, o castanho, o azul escuro e o verde escuro. Quando ficam todas misturadas, o resultado é uma cor muito estranha e pouco agradável (como se vê na imagem).

\* Coloca o cartaz / folha na parede da sala onde vão estar trabalhar com o grupo. Pede aos participantes que pensem e partilhem o que pode simbolizar.

## O QUE QUERES SER QUANDO FORES GRANDE QUANDO E PORQUÊ

ESTA É UMA ACTIVIDADE SIMPLES E CURTA QUE TU PODES IMPLEMENTAR PARA CRIAR UM MOMENTO DE REFLEXÃO SOBRE A PERSPECTIVA SOBRE O FUTURO DOS JOVENS.

**1º PASSO:** NO INÍCIO DA SESSÃO, O FACILITADOR APRESENTA-SE SEM DIZER NADA MAIS E PROPÕE UMA PERGUNTA: "O QUE QUERES SER QUANDO FORES GRANDE?". EM SEGUIDA, INDIVIDUALMENTE, O FACILITADOR PERGUNTA ISTO A UM POR UM E SUA RESPOSTA ESCRITA NO QUADRO, VISÍVEL PARA TODOS - A ESCREVER O TRABALHO OU OCUPAÇÃO E O NÚMERO DE RESPOSTAS RELACIONADAS A ESSE TRABALHO.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

A simplicidade da actividade está centrada na criação de uma pergunta sobre o grupo e em cada membro e ao fazer isto eles visualizam (no quadro) as dúvidas e possibilidades de carreira que têm para o futuro.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

Esta actividade é muito particular e tem fins muito específicos e está focalizada na compreensão dos caminhos vocacionais dos participantes. Está ligado com a actividade HeadHunter!

UTILIZADA PELA  
RATO adcc  
PORTUGAL



MY NOTES



HÁ PELO MENOS DUAS COISAS IMPORTANTES QUE ACONTECEM DURANTE A PRIMAVERA. A PRIMEIRA É QUE FAZ MAIS CALOR E A SEGUNDA É QUE AS PLANTAS NASCEM, CRESCEM E FLORESCEM. POIS, ISSO TAMBÉM É ALGO QUE OS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO QUEREM FACILITAR.

COMO FOI DESCRITO ANTES, NO PRINCÍPIO DE CADA TAREFA DE GRUPO HÁ UMA ATMOSFERA GERAL DE TENSÃO ENTRE AS PESSOAS QUE NÃO SE CONHECEM. ABORDAMOS ISSO GRAÇAS AOS NOSSOS MÉTODOS "INVERNO", MAS NÃO DEVEMOS TOMAR COMO CERTO QUE DEPOIS, AS COISAS VÃO CORRER TRANQUILAMENTE. A DINÂMICA DO GRUPO NÃO É UM FACTO MAS SIM UM PROCESSO E É ALGO QUE DEVERÍAMOS REVISITAR REGULARMENTE E TER EM CONSIDERAÇÃO CADA VEZ QUE TRABALHAMOS NUM GRUPO. OS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO ESTÃO AQUI PARA ASSEGURAR QUE NÃO LANÇAMOS OS PARTICIPANTES NAS ÁGUAS PROFUNDAS NUM TÓPICO, PROBLEMA OU PLANO ESPECÍFICO, MAS INTRODUIZÍ-LOS SUAVEMENTE, ENQUANTO AS RELAÇÕES ENTRE AS PESSOAS, IDEIAS E MENTALIDADES SE ESTÃO A FORMAR. COM RESPEITO A ISSO, CONSIDERAMOS OS MÉTODOS DA PRIMAVERA UMA CONTINUAÇÃO DA CONSTRUÇÃO DO GRUPO QUE COMEÇOU NO INVERNO, DANDO UM GOSTO DA EXPLORAÇÃO E DO TRABALHO JUNTO.

O SEGUNDO OBJECTIVO DOS NOSSOS MÉTODOS DA PRIMAVERA É O DE COMEÇAR A EXPLORAR UMA QUESTÃO ESPECÍFICA, TRABALHAR NUM PROBLEMA CONCRETO, INTRODUIZIR OS PARTICIPANTES AO ASSUNTO DO NOSSO INTERESSE. VAMOS DAR UM EXEMPLO. SE VOCÊ ESTÁ A ORGANIZAR UM WORKSHOP SOBRE AS OPORTUNIDADES DE MOBILIDADE PARA OS JOVENS, NÃO VÁ ABRI-LO COM UMA APRESENTAÇÃO DAS ACCÇÕES CHAVES DO ERASMUS+, PORQUE É PROVÁVEL QUE OS SEUS PARES NÃO SEJAM CAPAZES DE SEGUIR A TERMINOLOGIA E OS INÚMEROS DADOS.

EM VEZ DISSO, É MELHOR QUE OS PARTICIPANTES TRABALHEM JUNTOS E explorem AS SUAS COMPREENSÕES SOBRE A MOBILIDADE JUVENIL E OS BENEFÍCIOS QUE UM INDIVÍDUO PODE OBTER. AO FAZER ISSO, VOCÊ AJUDA OS PARTICIPANTES A CHEGAR AO ASSUNTO DE FORMA GRADUAL ATRAVÉS DAS SUAS EXPERIÊNCIAS FAZENDO SURGIR, POR SUA VEZ, OUTRAS PERGUNTAS. ISSO É O QUE OS MÉTODOS DESTA CAPÍTULO TENTAM FACILITAR: PLANTAR AS SEMENTES PARA UM DETERMINADO ASSUNTO, CULTIVANDO PERGUNTAS E LEVANDO A FLORIR CURIOSIDADE. TODAS AS COISAS BONITAS QUE ACONTECEM NA PRIMAVERA.

# TEATRO DE IMPROVISAÇÃO

## QUANDO E PORQUÊ

USAMOS O TEATRO DE IMPROVISAÇÃO PARA DESENVOLVER A CRIATIVIDADE E A HABILIDADE DOS JOVENS PARA REAGIR RAPIDAMENTE ÀS SITUAÇÕES DE MUDANÇA. É UMA MANEIRA DIVERTIDA PARA PASSAR O TEMPO (AS PESSOAS NORMALMENTE TERMINAM RINDO MUITO) E É UMA BOA INTRODUÇÃO PARA EXPLORAR A CRIATIVIDADE, AUTOCONFIANÇA, PRESTAR ATENÇÃO ÀS OUTRAS PESSOAS, FALAR/ATUAR EM FRENTE DE UM GRUPO DE PESSOAS E TER REAÇÕES RÁPIDAS DA MENTE E DO CORPO, AO MESMO TEMPO.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

É MELHOR FAZER ALGUNS EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO ANTES DE COMEÇAR. PODEM SER TANTO DE IMPROVISAÇÃO TEATRAL COMO ENERGIZERS QUE ABRANJAM CORPO E MENTE E A INTERAÇÃO COM OS OUTROS. É BOM TER UMA ATMOSFERA RELAXADA, SEM PRESSÃO NO GRUPO, UM AMBIENTE SEGURO PARA EXPERIMENTAR E ASSEGURA-TE QUE AS PESSOAS COMPREENDEM QUE NÃO HÁ CERTO OU ERRADO NO QUE FAZEMOS OU DIZEMOS. É CLARO QUE INSULTOS OU VIOLÊNCIA NÃO SÃO PERMITIDOS.

**PASSO 1:** PRECISAS DE 2 OU 3 VOLUNTÁRIOS. O PÚBLICO DAR-LHES-Á ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA ATUAR: UM LUGAR, UMA SITUAÇÃO, A SUA IDENTIDADE, UM TEMA, ETC. E ELES TÊM QUE COMEÇAR A ATUAR (COM PALAVRAS E MOVIMENTOS DO CORPO).

**PASSO 2:** ELES PROSSEGUEM ATÉ UM DELES, COMO PARTE DA ATUAÇÃO, PERGUNTAR "O QUÊ?". NESSE MOMENTO, OS OUTROS TÊM QUE MUDAR COMPLETAMENTE A SITUAÇÃO USANDO A IMAGINAÇÃO, A POSIÇÃO NO PALCO, POSIÇÃO DO CORPO, SONS EXTERIORES OU SIMPLEMENTE A SUA PRÓPRIA LOUCA CRIATIVIDADE.

**PASSO 3:** A ATUAÇÃO SEGUE ATÉ ALGUÉM MAIS PERGUNTAR "O QUÊ?" E A SITUAÇÃO TEM QUE MUDAR OUTRA VEZ.

**PASSO 4:** AS MUDANÇAS PODEM-SE FAZER ATÉ 10 OU MAIS VEZES, MAS SE VÊS QUE AS PESSOAS ESTÃO A CANSAR-SE, PARA-OS E PEDE POR MAIS VOLUNTÁRIOS.

**PASSO 5:** PODES FAZÊ-LO ATÉ QUE TODOS TENHAM EXPERIMENTADO, PELO MENOS, UMA VEZ.

UTILIZADA PELA CENTRUL  
DE VOLUNTARIAT RESITA  
ROMANIA



## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?**

*As pessoas geralmente sentem-se como se o seu cérebro está a abrir-se - estão no momento para agarrar oportunidades para fazer piadas ou para ver as situações de uma forma diferente. Eles sentem-se desafiados e mais criativos, mais corajosos, e também os mais tímidos, se for dado tempo suficiente, atrevem-se a tentar. Para os jovens, é divertido especialmente dado que se faz em grupo e há muitas gargalhadas e eles querem continuar a fazer exercícios de teatro de improvisação.*

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*Embora pareça uma atividade simples, assegura-te que podes orientar o grupo e que as coisas não ficam fora de controlo. É importante que não façam piadas com os outros e que se sintam livres de experimentar. Tenta não ter expectativas: alguns grupos fazem-no com muita facilidade e são extremamente criativos e divertidos, mas outros são tímidos e têm dificuldade. É também uma questão de “química” e, às vezes uma pessoa pode ser brilhante num grupo e ficar bloqueada noutra. Lembra-te (e lembra os seus participantes, se necessário) que, no nosso caso, o objetivo não é fazer um grande espetáculo, mas é dar aos jovens a oportunidade e o desafio para ser criativo e espontâneo. Seja qual for o resultado, é aquele que é certo.*



MY NOTES

# IMAGINA QUE ÉS

## QUANDO E PORQUÊ

ESTA ACTIVIDADE É DESENVOLVIDA PARA A INTRODUÇÃO DE PROGRAMAS EUROPEUS NA ÁREA DA JUVENTUDE COMO JUVENTUDE EM ACÇÃO OU ERASMUS +. OS OBJECTIVOS DESTA ACTIVIDADE SÃO OS SEGUINTE

- ★ COMPREENDER AS MOTIVAÇÕES DOS DIFERENTES INTERESSADOS EM MATÉRIA DE MOBILIDADE INTERNACIONAL E PROGRAMAS EDUCACIONAIS PARA JOVENS
- ★ REFLECTIR SOBRE A IMPORTÂNCIA DA MOBILIDADE INTERNACIONAL E PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO PARA A JUVENTUDE.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

ESTA ACTIVIDADE NÃO REQUER QUALQUER PREPARAÇÃO ESPECIAL - TU SÓ PRECISAS DE TER PINTURAS OU DESENHOS DE CARAS DAS PESSOAS QUE IRÃO REPRESENTAR AS PERSONAGENS

**1º PASSO:** SÃO COLOCADOS, EM DIFERENTES LUGARES NA SALA, RETRATOS COM CARAS DE PESSOAS COM NOMES DIFERENTES. É PERGUNTADO AOS PARTICIPANTES PARA SE DIVIDIREM EM GRUPOS E DEPOIS ESCOLHER UMA FOTO COM UMA CARA QUE TENHA UM NOME.

**2º PASSO:** O FACILITADOR PERGUNTA A CADA GRUPO PARA IMAGINAR QUE ELES SÃO A PESSOA NO RETRATO. O FACILITADOR EXPLICA OS SEGUINTE DETALHES DO CARÁCTER:

- JEAN-MICHEL: ELE TRABALHA NA COMISSÃO EUROPEIA
- JOSÉ MIGUEL: ELE É RESPONSÁVEL DO DEPARTAMENTO DA JUVENTUDE NUMA CÂMARA MUNICIPAL
- ZÉ MIGUEL: ELE É UM JOVEM

DEPOIS, É PERGUNTADO A CADA GRUPO PARA RESPONDER O QUE FARIA AS RESPOSTAS DESSAS PESSOAS EM RELAÇÃO ÀS SEGUINTE QUESTÕES:

1. QUAIS SERIAM AS MOTIVAÇÕES DESTA PESSOA RELATIVAMENTE A UM PROGRAMA EDUCACIONAL E DE MOBILIDADE INTERNACIONAL PARA OS JOVENS?
2. QUAIS SERIAM OS OBJETIVOS NA SUA PERSPECTIVA RELATIVAMENTE A UM PROGRAMA EDUCACIONAL E DE MOBILIDADE INTERNACIONAL PARA OS JOVENS?
3. QUE TIPO DE ACTIVIDADES ESTE PROGRAMA EDUCACIONAL E DE MOBILIDADE INTERNACIONAL PARA OS JOVENS DEVERIA TER, NA SUA OPINIÃO?

**3º PASSO:** DEPOIS, CADA GRUPO PARTILHA OS RESULTADOS (QUE PODEM SER ESCRITOS NUMA FOLHA DE FLIPCHART) EM PLENÁRIO COM O GRUPO COMPLETO.

DURANTE ESTA APRESENTAÇÃO, É IMPORTANTE DESTACAR AS DIFERENTES MOTIVAÇÕES DAS DIFERENTES PARTES INTERESSADAS, REPRESENTADAS NAS IMAGENS.

DEPOIS, HÁ A POSSIBILIDADE DE DISCUTIR QUE PROGRAMAS EXISTEM E O QUE DEVERIA EXISTIR PARA OS JOVENS A NÍVEL INTERNACIONAL.

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO?**

### **E COMO AFECTA O GRUPO?**

*Esta actividade funciona como uma forma para a compreensão dos objectivos e propósitos de programas de educação e de mobilidade internacional para os jovens, especialmente Erasmus+.*

### **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

- *Os nomes podem mudar de acordo com o país onde a actividade é implementada e se quiseres, tu podes adicionar de acordo com a situação*
- *Esta actividade pode funcionar como uma introdução para a apresentação de programas educacionais e de mobilidade internacional como o Erasmus+, mas pode ser adaptado para outras respostas institucionais a nível internacional, nacional ou local.*

**UTILIZADA PELA RATO adcc  
PORTUGAL**



MY NOTES

# LINHA

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE MÉTODO É BOM PARA COMEÇAR WORKSHOPS OU FORMAÇÕES SOBRE ESTEREÓTIPOS, PRECONCEITOS, MAS TAMBÉM PARA MEDIR A AUTOCONFIANÇA EM DIFERENTES SITUAÇÕES QUE PODEM ACONTECER.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

TU TENS DE COLOCAR UMA LINHA NO CHÃO - TU PODES UTILIZAR FITA-COLA OU UMA CORDA. TU TERÁS QUE PREPARAR 10 A 12 PERGUNTAS RELACIONADAS SOBRETUDO COM O TÓPICO DA TUA FORMAÇÃO. TENTA ENCONTRAR DIFERENTES QUESTÕES QUE PODERÃO COLOCAR OS PARTICIPANTES NA ZONA DE CONFORTO, FORA DESSA ZONA DE CONFORTO OU MESMO EM PÂNICO.

EXEMPLOS DE QUESTÕES:

- COMO TE SENTIRIAS À NOITE NUMA FLORESTA, COMPLETAMENTE SOZINHO?
- COMO TE SENTIRIAS A ORIENTAR UM WORKSHOP PARA ESTE GRUPO?
- COMO TE SENTIRIAS SE TIVESSES DE TOMAR CONTA DE UMA CRIANÇA DURANTE O DIA?
- COMO TE SENTIRIAS SE TIVESSES DE VIVER DURANTE UMA SEMANA NUMA COMUNIDADE CIGANA?
- COMO TE SENTIRIAS SE TIVESSES QUE ATRAVESSAR NUNCA NUMA SALA CHEIA DE GENTE?
- COMO TE SENTIRIAS SE TIVESSES DE DAR UM DISCURSO NUMA UNIVERSIDADE?

**PASSO 1:** TU TENS DE FAZER A LINHA NO CHÃO. EXPLICA AOS PARTICIPANTES QUE UMA DAS EXTREMIDADES CORRESPONDE A 0% E QUE ISTO REPRESENTA ZONA DE CONFORTO E QUE A OUTRA EXTREMIDADE É 100% E SIGNIFICA ZONA DE PÂNICO. NO MEIO CORRESPONDE À ZONA DE DESCONFORTO.

**PASSO 2:** PEDE AOS PARTICIPANTES SE SITUAREM INICIALMENTE NO MEIO DA LINHA E LÊ A QUESTÃO, DANDO TEMPO PARA ELAS SE COLOCAREM DE ACORDO COM A SUA RESPOSTA.

**PASSO 3:** PERGUNTA ENTÃO AOS PARTICIPANTES QUE ESTÃO MAIS PRÓXIMOS DAS DUAS EXTREMIDADES DA LINHA SOBRE AS RAZÕES PELAS QUAIS SE COLOCARAM NAQUELE PONTO RELATIVAMENTE AQUELA QUESTÃO.

**PASSO 4:** LÊ AS OUTRAS QUESTÕES E DÁ TEMPO PARA OS PARTICIPANTES MUDAREM DE POSIÇÃO E NOVAMENTE PERGUNTA PELA RAZÃO QUE SE POSICIONARAM NAQUELA PARTE DA LINHA. PEDE A OPINIÃO TAMBÉM AOS QUE SE SITUAM NA ZONA DE CONFORTO E QUESTIONA-OS TAMBÉM SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS. TENTA NÃO PERGUNTAR SEMPRE ÀS MESMAS PESSOAS.

**PASSO 5:** REÚNE TODAS AS PESSOAS NUM CÍRCULO E APELA À SUA MEMÓRIA PARA LEMBRAR EM QUE PERGUNTAS SE POSICIONARAM NUMA ZONA DE PÂNICO OU DE CONFORTO - PERGUNTA-LHES PELOS SENTIMENTOS QUE ESTAVAM ASSOCIADOS A UMA EXPERIÊNCIA OU À FALTA DELA. DEIXA OS PARTICIPANTES DISCUTIR UM POUCO SOBRE ISTO. AQUI SERÁ ÚTIL COMEÇAR A DISCUTIR SOBRE AS DEFINIÇÕES DE PRECONCEITO, ESTEREÓTIPOS, DISCRIMINAÇÃO E FORMAS PARA A COMBATER. TAMBÉM SE TU QUERES TER ALGUMAS CONCLUSÕES, POR EXEMPLO SE TU ESTÁS A FORMAR JOVENS FACILITADORES QUE TÊM MEDO EM ORIENTAR ATIVIDADES COM O GRUPO PELA PRIMEIRA VEZ, TU PODES COMPARAR O SEU MEDO COM OUTRAS SITUAÇÕES - HABITUALMENTE AQUELAS SITUAÇÕES DESCONHECIDAS SÃO MAIS ASSUSTADORAS QUE OUTRAS EM QUE JÁ TIVERAM A OPORTUNIDADE VIVENCIAR. EXPLICA ÀS PESSOAS SOBRE O PROCESSO DE APRENDIZAGEM QUE É MAIS FORTE NA ZONA DE DESCONFORTO TAMBÉM DESIGNADA POR ZONA DE APRENDIZAGEM.

- ✓ A ZONA DE CONFORTO É ONDE MUITOS DE NÓS NOS SITUAMOS. ESTA É A LOCALIZAÇÃO ONDE NÓS ADQUIRIMOS MUITAS COMPETÊNCIAS. A ZONA DE CONFORTO É POR DEFINIÇÃO A MAIS "CONFORTÁVEL", NÓS NÃO PODEMOS TER PROGRESSOS E CONSTRUIR COMPETÊNCIAS NA ZONA DE CONFORTO DADO QUE CONSISTE DE HABILIDADES QUE NÓS JÁ PODEMOS FAZER FACILMENTE.
- ✓ AS ATIVIDADES NA ZONA DE PÂNICO SÃO TÃO DIFÍCEIS QUE ÀS VEZES QUE NÓS NÃO SABEMOS COMO AS ABORDAR. O SENTIMENTO GERAL DA ZONA DE PÂNICO É DESCONFORTÁVEL E POSSIVELMENTE DESENCORAJADOR. COMO A ZONA DE CONFORTO, NÃO PODEMOS FAZER PROGRESSOS NA ZONA DE PÂNICO.
- ✓ ENTRE A ZONA DE PÂNICO E ZONA DE CONFORTO É UMA ZONA DE APRENDIZAGEM. PODEMOS FAZER PROGRESSOS POR ESCOLHER AS ATIVIDADES NA ZONA DE APRENDIZAGEM. POR EXEMPLO, OCASIONALMENTE, EU TENHO PROJETOS QUE ESTÃO PARA LÁ DA MINHA ZONA DE CONFORTO. ISTO COLOCA-NOS NUMA ZONA DE PÂNICO POR TENTAR DESCOBRIR COMO UTILIZÁ-LAS. DAR UM PASSO ATRÁS PARA A ZONA DE APRENDIZAGEM, EU VOU PESQUISAR, LER OU FALAR COM UM ESPECIALISTA. EVENTUALMENTE ISTO CONDIZ EM ABORDAR NOVAS COMPETÊNCIAS E ASSIM TRANSITAR NO PROJETO NA ZONA DE PÂNICO E DEPOIS PARA A ZONA DE APRENDIZAGEM E DEPOIS REALIZAR A PRÁTICA PARA A ZONA DE CONFORTO.

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*Prepara as questões que deverão ser utilizadas neste exercício. Se tu conheces o teu grupo, tu podes inventar as perguntas sobre as situações que serão reconhecidas ou não por eles para diversificar mais as respostas. Tu podes utilizar este método para diferentes temas.*

*Uma boa discussão reflexiva é a parte mais importante desta atividade. Prepara-te antes dos workshops - pensa o que tu queres deste método para dar aos participantes, qual é a direção que queres levar a discussão, preparar as questões que te ajudarão a alcançar isto.*

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO TER SIDO UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

*Este método é bom para compreender que o processo de aprendizagem é o mais forte na zona de desconforto. As pessoas podem entender que não faz sentido ficar sempre na zona de conforto. Uma nova experiência leva quase sempre a que a zona de conforto fique maior e que haja espaço para um novo passo em frente para atravessar a linha das zonas de conforto e desconforto.*

*Enquanto estiveres a discutir e a refletir sobre o que se passou, é importante abordar as seguintes questões:*

- *Como encontras a tua zona de aprendizagem?*
- *Como tu evitas entrar na zona de pânico ou acomodar-te na zona de conforto?*



**UTILIZADA PELA  
ANGELUS SILESIUS HOUSE  
POLAND**



MY NOTES

## QUANDO E PORQUÊ

# YOUTUBERS

OS VIPS USARAM ESTE MÉTODO PARA PRESENTAR O TEMA AO GRUPO. EM PARTICULAR, O MÉTODO FOI USADO PELO NOSSO VIP MUSTAFA (MUSI) QUE ORGANIZOU UM WORKSHOP COM OS SEUS PARES SOBRE O TRÁFICO DE DROGA. USOU ALGUNS VÍDEOS PARA QUE O GRUPO ENTRASSE NO TEMA E USOU OS VÍDEOS PARA APRESENTAR ALGUNS FACTOS BÁSICOS E COMO PONTO DE PARTIDA DE DISCUSSÕES POSTERIORES.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

PASSA ALGUM TEMPO NO YOUTUBE. ENCONTRA VÍDEOS QUE PODEM AJUDAR OS PARTICIPANTES A ENTRAR NO TEMA COM O QUAL QUERES TRABALHAR. SE FOR POSSÍVEL, PROCURA HISTÓRIAS PESSOAIS E EVITA VÍDEOS COM ESTATÍSTICAS. ASSEGURA-TE QUE TENS OS EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS PARA PROJETAR OS VÍDEOS (COMPUTADORES, PROJETOR, ALTIFALANTES). SE NÃO HÁ INTERNET NO SÍTIO ONDE TU VAIS FAZER O WORKSHOP, DESCARREGA OS VÍDEOS ANTECIPADAMENTE.

**PASSO 1:** FAZ UMA PEQUENA INTRODUÇÃO

**PASSO 2:** PROJETA O VÍDEO E DEIXA ALGUNS MINUTOS AOS PARTICIPANTES PARA PENSAR SOBRE ISSO DEPOIS DE TER TERMINADO.

**PASSO 3:** FAZ ALGUMAS PERGUNTAS PARA COMEÇAR A DISCUSSÃO. AS PERGUNTAS DEPENDERÃO DO TEMA CONCRETO, MAS HÁ ALGUMAS PERGUNTAS QUE PODEM AJUDAR-TE A COMEÇAR. POR EXEMPLO: COMO TE SENTES? GOSTASTE DO FILME E PORQUÊ? APRENDESTE/CONSCIENCIALIZASTE ALGO DO FILME E O QUÊ?

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

O grupo tem um ponto de partida e há algo que eles podem comentar. Dependendo dos vídeos, poderia ser um bom começo para uma discussão muito profunda. Como Musi partilhou depois, pode bastar apenas uma pergunta para começar uma boa discussão.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

O ponto decisivo é a seleção do/s filme/s que queres usar. Como já mencionámos, evita os filmes que podem ser vistos como aborrecidos e tenta escolher filmes com que os participantes se possam relacionar (filmes que mostram histórias pessoais ou aspetos de vida que os participantes podem reconhecer.). Evita também filmes que tentam “demonstrar que têm razão” e escolhe filmes imparciais sobre um determinado tema, sem tentar de manipular a opinião dos participantes. Como alternativa, mostra dois filmes que mostram duas opiniões diferentes sobre um o mesmo assunto. Evita mostrar um filme só para “informar” os participantes mas sim para começar uma discussão.



UTILIZADA PELA  
PRO EUROPEAN NETWORK  
BULGARIA



MY NOTES

## QUANDO E PORQUÊ

# FLASH MOB

UM FLASH MOB É UMA AÇÃO PERFORMATIVA ORGANIZADA POR UM GRUPO DE ARTISTAS QUE TRABALHAM JUNTOS PARA SURPREENDER E DIVERTIR O PÚBLICO GERAL COM UM ESPECTÁCULO ESPONTÂNEO NUM BREVE PERÍODO DE TEMPO. ISTO CAUSA UMA CONFUSÃO INOFENSIVA OU SATIRIZA ALGO QUE OS MEMBROS DO PÚBLICO RECONHECERÃO IMEDIATAMENTE E AO QUAL RESPONDERÃO.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

EM PRIMEIRO LUGAR, VÊ ALGUMAS ACCÕES DE FLASH MOB JÁ REALIZADAS NO YOUTUBE. PODEM SER UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO EXCELENTE, MAS SÊ ORIGINAL.

VAIS PRECISAR DE ARTISTAS DISPOSTOS A PARTICIPAR NO FLASH MOB, E POR ISSO, OS RECURSOS ONLINE PODEM SER MUITO ÚTEIS; UTILIZA, POR EXEMPLO, AS REDES SOCIAIS. PEDE AOS GRUPOS DE PESSOAS QUE CONHECES QUE SE JUNTEM NO FLASH MOB E INFORMA-OS SOBRE OS DETALHES.

O MOMENTO IDEAL PARA ESTE CURTO EVENTO É NO FINAL DE UM DIA DE TRABALHO (ENTRE AS 17.00 E AS 18.00) DURANTE A SEMANA, QUANDO AS RUAS ESTÃO MAIS CHEIAS E OS PARTICIPANTES MAIS DISPONÍVEIS. ÁREAS COMERCIAIS E TURÍSTICAS COM MUITA GENTE SÃO BONS EXEMPLOS DE LOCALIZAÇÕES.

VERIFICA ADEQUADAMENTE A ÁREA ONDE QUERES PROPOR O FLASH MOB. PODEM HAVER LIMITAÇÕES RELATIVAMENTE AO ESPAÇO NO QUE TOCA A QUESTÕES DIVERSAS (LEI, SEGURANÇA, DIMENSÕES DO ESPAÇO...).

**PASSO 1:** ARRANJA TODOS OS ACESSÓRIOS OU FIGURINOS NECESSÁRIOS. É MELHOR PEDIR AOS PARTICIPANTES QUE LEVEM OS SEUS ACESSÓRIOS OU QUE ARRANJEM OS SEUS FIGURINOS MAS POR VEZES TENS QUE FORNECER COISAS PARA TODOS.

**PASSO 2:** FORNECE INSTRUÇÕES CLARAS PARA O TEU GRUPO DE PESSOAS. PARA O SUCESSO DO TEU FLASH MOB, OS PARTICIPANTES TÊM QUE CONHECER EXACTAMENTE O QUE TEM DE SER FEITO. INFORMA-OS SOBRE QUAL É O TEMA DO FLASH MOB E QUAIS AS RAZÕES PELO QUAL É FEITO, SOBRE O QUE VAI ACONTECER, A QUE HORAS E COMO PODEM PARTICIPAR ACTIVAMENTE.

**PASSO 3:** O SEGREDO PARA UM FLASH MOB EFICAZ É O ELEMENTO SURPRESA. NÃO ESCREVAS UM ANÚNCIO DE UMA PÁGINA INTEIRA NO JORNAL, CONVIDANDO AS PESSOAS PARA PARTICIPAR. PODES USAR OS MÉDIA LOCAIS ANTES DO TEU FLASH MOB, MAS NÃO DÊS DEMASIADOS DETALHES (POR EXEMPLO, DIZ-LHES QUE HAVERÁ PROTESTO IMPORTANTE E FORA DO COMUM, NUMA DETERMINADA DATA E HORA. DIZ-LHES QUE VAI VALER A PENA IR E QUE LEVEM UMA CÂMARA). O MISTÉRIO É SUFICIENTE PARA MELHORAR AS POSSIBILIDADES DE QUE TUDO ISSO FIQUE EM SEGREDO.

**PASSO 4:** COMEÇA O TEU FLASH MOB! ASSEGURA-TE QUE SEJA VISÍVEL, BARULHENTO E ATRACTIVO. ASSEGURA-TE QUE TODOS COMPREENDAM A IDEIA E A MENSAGEM. FAZ COM QUE SEJA CURTO, POUCOS MINUTOS SÃO SUFICIENTES.

**PASSO 5:** ORGANIZA VIDEOGRAFIA DE QUALIDADE PARA O EVENTO. VALE DEFINITIVAMENTE A PENA QUE TODO O EVENTO ESTEJA FILMADO PARA QUE POSSAS FAZER O UPLOAD NO YOUTUBE. QUEM SABE?

**PASSO 6:** TERMINA COMO SE NADA TIVESSE ACONTECIDO.

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?**

Um flash mob é uma forma para aumentar a consciência pública através da acção pública. Tu organizas um flash mob quando queres espalhar alguma mensagem para o público. Vai afectar tanto os observadores como os participantes activos. Os flash mobs usam-se cada vez mais pelos activistas do todo o mundo como uma maneira criativa para gerar interesse ao redor dum assunto. Se é bem feito, um flash mob tem a capacidade de chamar a atenção dos jornalistas e dum grande público. Na melhor das hipóteses, são enérgicos, divertidos e representam um curto mas forte compromisso para os que participam.

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

A maioria das pessoas têm aprendido sobre os flash mobs através do Facebook ou do YouTube não através dos principais médias que espalham a palavra. TODOS os organizadores de flash mobs reúnem uma equipa de vídeo e fotografia para capturar o evento.

Podes organizar um flash mob profissional com pouco dinheiro!

**UTILIZADA PELA EPEKA  
SLOVENIA**



MY NOTES

# CAÇA AO TESOURO

## QUANDO E PORQUÊ

NÓS USAMOS ESTE JOGO PARA ABORDAR INICIALMENTE O TEMA DO SVE E OS INTERCÂMBIOS JUVENIS. É UM EXCELENTE JOGO DE GRUPO QUE CONSTRÓI A COOPERAÇÃO NA EQUIPA. TEM QUE SER UM DESAFIO E TODOS DEVERIAM PARTICIPAR ATIVAMENTE. É BOM USAR A VARIEDADE DE ESPAÇOS E DESAFIOS (FÍSICOS E MENTAIS), ASSIM QUE CADA MEMBRO PODE CONTRIBUIR COM AS SUAS EXPERIÊNCIAS E CONHECIMENTOS.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

EM PRIMEIRO LUGAR, EXPLORA OS ARREDORES E ESCOLHE OS LUGARES PARA AS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA A CAÇA AO TESOURO. PARA CADA DESAFIO, TERÁ DE HAVER UMA PESSOA RESPONSÁVEL QUE DÁ INSTRUÇÕES AO GRUPO. NUMA FOLHA GRANDE DE PAPEL OU CARTÃO, ESCRIVE OU DESENHA O TESOURO FINAL (NO NOSSO CASO: O QUE É SVE? O QUE É INTERCÂMBIO JUVENIS?) E CORTA-O NUMA ESPÉCIE DE PUZZLE. DARÁS UMA PEÇA DE PUZZLE, CADA VEZ QUE O GRUPO RESOLVE UM DESAFIO. PREPARA O MATERIAL PARA CADA DESAFIO ANTECIPADAMENTE (EXEMPLO 1: O GRUPO TEM QUE RESOLVER UM JOGO DE MENTE: A PARTIR DE 6 PALITOS, ELES TÊM QUE FORMAR 4 TRIÂNGULOS IDÊNTICOS; EXEMPLO 2: 1 COLHER E UM OVO: CADA MEMBRO DO GRUPO TEM QUE ANDAR DE BALOIÇO COM UMA COLHER NA BOCA E COM O OVO NA COLHER, SEM O DEIXAR CAIR, ETC).

**PASSO 1:** DIVIDE O GRUPO EM GRUPOS MAIS PEQUENOS, DEPENDENDO DA EXTENSÃO (PELO MENOS 3 PESSOAS POR GRUPO). DIZ-LHES QUE ESTA É UMA CAÇA AO TESOURO E TÊM 40 MINUTOS (MAIS OU MENOS), DEPENDENDO DO NÚMERO DE DESAFIOS QUE TENS PREPARADOS, CALCULA QUE DEMOREM 5 MINUTOS POR CADA DESAFIO. EXPLICA-LHES QUE QUANDO RESOLVEM CADA DESAFIO, GANHARÃO UM PRÊMIO. QUANDO TIVEREM ADQUIRIDO TODOS OS PRÊMIOS, TÊM QUE VOLTAR AO PONTO DO COMEÇO.

**PASSO 2:** O RESPONSÁVEL DE CADA DESAFIO VAI COM O SEU GRUPO ATÉ O SEU DESAFIO (CADA UM TEM UM NÚMERO). QUANDO O GRUPO TERMINA O DESAFIO (MÁXIMO 5 MINUTOS), O RESPONSÁVEL DA O PRÊMIO E MANDA O GRUPO ATÉ O DESAFIO SEGUINTE (O NÚMERO 1 VAI PARA O 2, O 2 PARA O 3 E ASSIM CONSECUTIVAMENTE). DICA: É MAIS ENGRAÇADO SE O RESPONSÁVEL DÁ AO GRUPO UMA PISTA SOBRE ONDE ESTÁ O PRÓXIMO GRUPO SEM DIZER EXATAMENTE O LUGAR (SE FIZERES ASSIM, É MELHOR DARES UM MAPA PARA CADA GRUPO), MAS SE FAZES ASSIM, ASSEGURA-TE QUE O GRUPO NÃO SE PERCA E QUE OS DESAFIOS NÃO SEJAM DEMASIADO DISTANTES.

**PASSO 3:** QUANDO TODOS OS GRUPOS TERMINAREM E ENCONTRAREM-SE NA POSIÇÃO DE INÍCIO, EXPLICA QUE OS PRÊMIOS QUE GANHARAM SÃO OS PEDAÇOS DE UM GRANDE PUZZLE QUE AGORA TEM DE SER CONSTRUÍDO. LEMBRA-TE, ISTO NÃO É UMA COMPETIÇÃO MAS SIM UMA COLABORAÇÃO. TODOS GANHAM!

**PASSO 4:** QUANDO O GRUPO TERMINA O PUZZLE, VOCÊS O LEEM TODOS JUNTOS E COMEÇAM A FALAR DO TEMA FAZENDO PERGUNTAS: QUEM JÁ CONHECE OU OUVIU FALAR DO TEMA? PEDE-LHES QUE PARTILHEM O QUE CONHECEM. DÁ TODAS AS INFORMAÇÕES NECESSÁRIAS SOBRE ISSO. NO FINAL, PERGUNTA AO GRUPO O QUE SENTEM E O QUE APRENDERAM TODOS JUNTOS.

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?**

*Geralmente, as pessoas sentem como se o seu cérebro está a abrir-se (eles estão mais no momento em que aproveitam a oportunidade para fazer piadas ou para ver as situações de uma forma diferente). Eles sentem-se desafiados e mais criativos, mais corajosos e até mesmo os mais tímidos, se for dado tempo suficiente, atrevem-se a tentar. Para os jovens é divertido, especialmente dado que é feito num grupo e há um monte de gargalhadas e eles querem continuar a fazer exercícios de improvisação teatrais. O grupo está esgotado por correr, então agora seria um bom momento para uma pausa. Eles aprenderam muito, por isso dá-lhes tempo para partilhar os seus sentimentos sobre o que aconteceu. Eles estão mais próximos uns dos outros, relaxados e preparados para trabalhar melhor juntos, com menos barreiras.*

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*A coisa mais importante deste jogo é a preparação. Assegura-te que tudo esteja planeado. Se for possível, experimenta-o com um grupo de pessoas para ver quanto tempo demora um desafio e quanto tempo leva para ir de um lugar para o outro. Desta forma, os diferentes grupos não terão que esperar em diferentes desafios/estações. Motiva todas as pessoas do grupo para que participem. Ao preparar os desafios, toma em consideração as pessoas que tens no grupo, as coisas que gostam e as coisas que queriam aprender.*



**UTILIZADA PELA  
GAZALLA INTERCULTURAL  
SPAIN**



MY NOTES



SINTO NO AR(...)

EU ESTOU ARDENDO, SINTO-O EM TODO LADO

JÁ NADA ME ASSUSTA

"SUMMERTIME SADNESS", LANA DEL REY

ORGANIZAMOS WORKSHOPS, SEMINÁRIOS E EVENTOS PARECIDOS POR UMA RAZÃO: PORQUE GOSTARÍAMOS DE REALIZAR OBJECTIVOS ESPECÍFICOS, APROXIMARMO-NOS A UM RESULTADO CONCRETO E/OU CONSTRUIR COMPETÊNCIAS (CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E VALORES) ENTRE OS PARTICIPANTES. OS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO SÃO A NOSSA MAIOR ARMA PARA ALCANÇAR OS NOSSOS OBJECTIVOS.

OS MÉTODOS DADOS AQUI SERVEM PARA AJUDAR-NOS A NÓS E AOS PARTICIPANTES EM APROFUNDAR UM ASSUNTO, UM TEMA OU UM PROBLEMA OU PLANEAR UMA ACTIVIDADE ESPECÍFICA. OS MÉTODOS DÃO-NOS A OPORTUNIDADE EM ABORDAR UMA TEMÁTICA NÃO SÓ SUPERFICIALMENTE MAS TAMBÉM PERMITEM-NOS OLHAR DE UMA PERSPECTIVA DIFERENTE E ASSIM EXPLORÁ-LA MAIS APROFUNDADAMENTE. TÊM O OBJECTIVO DE ALCANÇAR A "ZONA QUENTE" DO ASSUNTO. É O PONTO ONDE NORMALMENTE O GRUPO É MAIS DESAFIADO, MAS TAMBÉM A FASE MAIS PRODUTIVA. NO VERÃO, AS COLHEITAS AMADURECEM E NO NOSSO CASO SÃO AS IDEIAS E AS COMPRENSÕES. É O LUGAR ONDE "ARDEMOS" E PODEMOS SENTIR (NO AR...) QUE ESTAMOS APRENDENDO E ALCANÇANDO ALGO JUNTOS E QUE NADA NOS ASSUSTA - EXACTAMENTE COMO NA FAMOSA CITAÇÃO DA CANÇÃO ACIMA.

AO CONTRÁRIO DOS MÉTODOS DE PRIMAVERA, ESTES APROFUNDAM UM TEMA ESPECÍFICO OU TRABALHAM MAIS NO DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS. REGRESSAMOS AO EXEMPLO QUE DEMOS NA INTRODUÇÃO DO CAPÍTULO DA PRIMAVERA. IMAGINA QUE ESTAMOS A ORGANIZAR UM WORKSHOP SOBRE OPORTUNIDADES DE MOBILIDADE PARA OS JOVENS. COM UM MÉTODO DE PRIMAVERA SÓ INTRODUIRÍAMOS OS PARTICIPANTES AO TEMA, EXPLORANDO OS CONHECIMENTOS E ABORDANDO OS SEUS INTERESSES. NO VERÃO QUEREMOS IR MAIS ALÉM NO TEMA E QUEREMOS AUMENTAR OS CONHECIMENTOS SOBRE QUAIS SÃO ESPECIFICAMENTE AS OPORTUNIDADES DE MOBILIDADE, CONSTRUIR CAPACIDADES PARA PESQUISÁ-LAS E SOLICITÁ-LAS E POTENCIAR ATITUDES COMO MOTIVAÇÃO E SENTIDO DE IMPORTÂNCIA.

OS MÉTODOS DE VERÃO SÃO DESAFIANTES E IMPORTANTES AO MESMO TEMPO. MAS ESTES SÃO PONTOS DE ROTURA E ISSO OS FAZ DIVERTIDOS. NORMALMENTE, DEPOIS DA ACTIVIDADE, ESTA É A PARTE QUE NÓS MAIS NOS LEMBRAMOS. UM POUCO DE SUMMERTIME SADNESS NUNCA É UMA COISA MÁ.

## QUANDO E PORQUÊ

# HEAD HUNTERS

ESTA ACTIVIDADE É USADA PARA PERCEBER A IMPORTÂNCIA DE ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES E DA IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NÃO FORMAL NA VIDA DOS JOVENS. OS OBJECTIVOS SÃO OS SEGUINTE:

- REFLECTIR SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO NÃO FORMAL
- RECONHECER E COMPREENDER O QUE É EDUCAÇÃO NÃO FORMAL
- COMPREENDER A EDUCAÇÃO COMO UM CONCEITO HOLÍSTICO NA SUA VIDA

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

TU TENS QUE TER UMA DESCRIÇÃO DE FUNÇÕES (PARA UM EMPREGO OU UMA VAGA PARA VOLLUNTÁRIO SVE) E 4 CURRÍCULUM VITAE (CV) DE PESSOAS REAIS.

**1º PASSO:** TU DIVIDES O GRUPO (DEVE SER UM GRUPO GRANDE - MAIS DE 15 PESSOAS), EM GRUPOS MAIS PEQUENOS

**2º PASSO:** DEPOIS DE LHEIS DAR UMA DESCRIÇÃO DO TRABALHO E 4 CV A CADA GRUPO, E DIZER QUE ELES VÃO DESEMPENHAR O PAPEL DE UM HEADHUNTER (CONSULTORES NA ÁREA DE RECURSOS HUMANOS TAMBÉM DESIGNADOS POR "CAÇADORES DE TALENTOS") E SELECIONAR UMA DESSAS PESSOAS PARA O TRABALHO EM QUESTÃO: EM CADA GRUPO, ELES TEM QUE ORDENAR OS CV E TÊM QUE APONTAR AS TRÊS RAZÕES PRINCIPAIS E OBJECTIVAS PELAS QUAIS AQUELE CV É O MELHOR.

**3º PASSO:** AS CONCLUSÕES DE CADA GRUPO SÃO PARTILHADAS EM SESSÃO E, POSTERIORMENTE, COMEÇAMOS UMA DISCUSSÃO SOBRE COMO PODEMOS MELHORAR O NOSSO CV EM RELAÇÃO À LINGUAGEM OU COMPETÊNCIAS DIGITAIS.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

O impacto das atividades é orientado para dar aos participantes uma perspectiva mais alargada sobre o que é educação e que há actividades de desenvolvimento pessoal que podem ser feitas fora da escola.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

Há o "perigo" de você passar através da mensagem "Faça Voluntariado ou actividades juvenis para ter um emprego".

Para dar mais impacto e profundidade, é aconselhável utilizar descrições de funções e currículos reais, mas é importante que você mantenha anónimos os nomes e dados pessoais das pessoas no CV utilizados. E antes de os usar, por favor, entre em contacto com as pessoas a pedir a sua utilização.

UTILIZADA PELA  
RAYO adcc  
PORTUGAL



# MY NOTES

# ACTIVIDADES DA ANIMAÇÃO NA RUA

## QUANDO E PORQUÊ

USAMOS ESTA ATIVIDADE COM OS JOVENS E NA NOSSA CIDADE LOCAL. NORMALMENTE NÓS PREPARAMOS ATIVIDADES DIVERTIDAS E ENGRAÇADAS, COM O OBJETIVO DE ANIMAR A RUA: O DIA 1 DE ABRIL É O DIA FAVORITO DOS NOSSOS JOVENS (O DIA DAS MENTIRAS):

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AW4UEITR8BC](https://www.youtube.com/watch?v=AW4UEITR8BC)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KFSV5ZCKKVS](https://www.youtube.com/watch?v=KFSV5ZCKKVS)

É UMA ÓTIMA MANEIRA PARA QUE OS JOVENS PENSEM NO QUE FALTA NA SUA CIDADE E NO QUE ELAS SÃO CAPAZES DE FAZER PARA TORNÁ-LA MELHOR, UMA BOA ENTRADA NA CENA DO VOLUNTARIADO. TAMBÉM ABORDA ASPETOS COMO: A AUTOCONFIANÇA, O DESEMPENHO, A CRIATIVIDADE, A CAPACIDADE DE REAGIR ÀS INESPERADAS REAÇÕES DAS PESSOAS NA RUA, OU DE APOIO E DA COESÃO DO GRUPO.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

VERIFICA O ESPAÇO / LOCAL ONDE DESEJAS FAZÊ-LO, OBTÉM AS NECESSÁRIAS APROVAÇÕES PELO MUNICÍPIO PARA FAZER COISAS EM ESPAÇOS PÚBLICOS E SE NECESSÁRIO, ENSAIA COM OS VOLUNTÁRIOS (NÓS FAZEMOS UM ENSAIO NO INTERIOR E TAMBÉM UM NO EXTERIOR - ESTE DEVERIA SER À NOITE, QUANDO NÃO HÁ PESSOAS NA RUA), PREPARA OS FIGURINOS.

**PASSO 1:** VÃO À RUA VESTIDOS DA MANEIRA MAIS LOUCA QUE IMAGINARES (NÃO TÊM DE TER FIGURINOS REAIS, A IMPROVISACÃO DÁ UM EFEITO AINDA MELHOR). FINGE QUE NÃO SE CONHECEM, QUE SÓ SÃO PESSOAS CASUAIS NA RUA.

**PASSO 2:** VÃO PASSADEIRA SEM SEMÁFOROS E COMECEM A ATRAVESSAR A RUA, UM POR UM, COM DISTÂNCIA ENTRE VOCÊS, MAS DE UMA FORMA TAL QUE OS CARROS NÃO PODEM PASSAR.

**PASSO 3:** REPRESENTA A TUA PERSONAGEM

**PASSO 4:** DEPOIS DE TEREM ATRAVESSADO A RUA CONTINUEM A ANDAR COMO SE NADA TIVESSE ACONTECIDO

**PASSO 5:** REAGRUPA TODOS NUM PONTO DEFINIDO ANTERIORMENTE E COMECEM DE NOVO NA PRÓXIMA PASSADEIRA

**PASSO 6:** ARRANJA UM MOMENTO PARA RELAXAR E REFLETIR COM TODO O GRUPO. É UMA EXPERIÊNCIA PODEROSA E É BOM TER UM ESPAÇO ORGANIZADO PARA PENSAR E FALAR SOBRE ISSO.

**PASSO 7:** SE TU QUISERES, PODES JUNTAR IDEIAS SOBRE OUTRAS COISAS QUE PODERIAS FAZER E COMEÇAR A PLANEAR.

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?**

*Para os nossos jovens foi uma atividade muito estimulante. Eles sentiram-se orgulhosos por se expor tanto e para ter criado um evento na sua cidade. Eles estavam muito entusiasmados e queriam fazer mais. Portanto, esse foi o momento em que poderíamos falar sobre o que significa fazer algo para a comunidade, o que significa fazer voluntariado e porquê isso é importante, não só para a comunidade, mas para o desenvolvimento pessoal também (o que se pode obter disso), porquê fazê-lo e que mais pode-se fazer.*

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*Como qualquer atividade na rua, é muito imprevisível, ambos os voluntários e as pessoas / carros na rua poderão fazer algo (demasiado) louco. Prepara os jovens a enfrentar essa imprevisibilidade e tem 2-3 animadores que acompanham o grupo secreto e que possam intervir, se for necessário.*



**UTILIZADA PELA  
CENTRUL DE VOLUNTARIAT RESITA  
ROMANIA**

# MY NOTES

# CONSTRUIR UMA TORRE QUANDO E PORQUÊ

ESTE MÉTODO É MUITO BOM QUANDO ESTÁS EXPLORANDO OS TEMAS DE COMUNICAÇÃO E DO TRABALHO EM EQUIPA. É BOM USÁ-LO COM UM GRUPO QUE JÁ SE CONHECE. SE ESTIVERES TRABALHANDO COM UM MESMO GRUPO POR UM LONGO PERÍODO DE TEMPO, PODES ORGANIZAR ESTA ATIVIDADE PARA REFLETIR SOBRE A FORMA COMO O GRUPO PRECISA DE COMUNICAR E TRABALHAR EM EQUIPA NAS FASES SEGUINTE. O MÉTODO TAMBÉM É MUITO APROPRIADO COMO PRINCIPAL FERRAMENTA PARA EXPLORAR O TEMA DA EFICÁCIA NA COMUNICAÇÃO E NO TRABALHO EM EQUIPA, SE ESTE É O TEMA DE UM ÚNICO WORKSHOP.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

POR ESTE MÉTODO, PODES USAR VÁRIOS MATERIAIS – POR EXEMPLO, PEDAÇOS DE PAPEL COM VÁRIAS CORES, PALHINHAS, FITA-COLA, UMA GARRAFA DE ÁGUA OU QUALQUER OUTRA COISA. A PARTIR DESTES MATERIAIS, PRECISAS CONSTRUIR ALGUMA ESTRUTURA – POR EXEMPLO, UMA TORRE. PRECISAS DE TE LEMBRAR TODOS OS MATERIAIS PARA CONSTRUIR A TORRE E TENS QUE PREPARAR OS MESMOS MATERIAIS PARA CADA GRUPO (PRECISAS TER PELO MENOS DOIS GRUPOS DE 4 PESSOAS).

**PASSO 1:** DIVIDE OS PARTICIPANTES EM GRUPOS. PRECISA TER PELO MENOS 2 GRUPOS DE 4 PARTICIPANTES, MAS PODEM SER MAIS GRUPOS COM MAIS PESSOAS, DEPENDENDO DO NÚMERO DE PESSOAS COM AS QUAIS ESTÁS A TRABALHAR.

**PASSO 2:** EXPLICA QUE CADA GRUPO TERÁ QUE REPRODUZIR UMA ESTRUTURA QUE JÁ FOI CONSTRUÍDA MAS QUE APENAS UMA PESSOA DO GRUPO (UM MENSAGEIRO) PODERÁ VER DE FACTO A ESTRUTURA. EM SEGUIDA, CADA MENSAGEIRO VAI-SE ENCONTRAR COM OUTRA PESSOA DO GRUPO – UM GERENTE, E EXPLICARÁ SÓ A ELE/ELA COMO É A ESTRUTURA. O GERENTE, DEPOIS, VAI PARA O RESTO DAS PESSOAS DO GRUPO E EXPLICA-LHES COMO TRABALHAR PARA RECRIAR A ESTRUTURA.

**PASSO 3:** DÁ TEMPO A CADA GRUPO PARA DECIDIR SOBRE OS SEUS PAPÉIS – UM MENSAGEIRO, UM GERENTE E O RESTO – OS TRABALHADORES. OS GRUPOS DEVEM SER LOCALIZADOS DE FORMA QUE ELES NÃO VEJAM OS OUTROS. OS MENSAGEIROS NÃO DEVEM TER CONTATO DIRETO COM OS GRUPOS, MAS APENAS COM OS GERENTES DOS SEUS GRUPOS

**PASSO 4:** MOSTRA A ESTRUTURA AOS MENSAGEIROS. DÁ-LHES DOIS MINUTOS PARA OBSERVÁ-LA E MEMORIZAR DETALHES. ASSEGURA-TE DE QUE ELES NÃO DESENHEM OU TIREM FOTOS.

**PASSO 5:** CONVIDA OS GERENTES PARA SE REUNIR COM OS MENSAGEIROS. PERMITE 2 MINUTOS PARA QUE CONVERSEM. DESENHAR NÃO É PERMITIDO.

**PASSO 6:** CONVIDA OS GERENTES PARA QUE VOLTEM AOS SEUS GRUPOS. DÁ AOS GRUPOS 10 MINUTOS PARA TRABALHAR NA RECRIAÇÃO DA ESTRUTURA.

**PASSO 7: REPETE OS PASSOS 4 E 6 DUAS OU TRÊS VEZES, DEPENDENDO DA RAPIDEZ DOS TRABALHADORES NA CONSTRUÇÃO DAS SUAS ESTRUTURAS.**

**PASSO 8: COLOCA TODOS OS GRUPOS JUNTO AS SUAS ESTRUTURAS. MOSTRA A ESTRUTURA ORIGINAL. DISCUTE.**

ALGUMAS PERGUNTAS PARA APOIAR A DISCUSSÃO:

- ✓ COMO TE SENTES?
- ✓ ESTÁS FELIZ COM O RESULTADO?
- ✓ POR QUE ACHAS QUE O RESULTADO SE PARECE DESTA MANEIRA?
- ✓ QUAL FOI A TAREFA MAIS DIFÍCIL?
- ✓ QUE PAPEL FOI O MAIS DIFÍCIL?
- ✓ A TAREFA ESTÁ RELACIONADA AO TRABALHO EM EQUIPA?
- ✓ A TAREFA É SEMELHANTE À SITUAÇÃO REAL DO TRABALHO EM GRUPO?
- ✓ QUAIS FORAM OS FATORES QUE INFLUENCIARAM A COMUNICAÇÃO?
- ✓ QUAIS FATORES INFLUENCIARAM A COMUNICAÇÃO NA VIDA REAL?
- ✓ O QUE APRENDESTES?

**O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO?**

**E COMO AFECTA O GRUPO?**

Inicialmente, o grupo pode decepcionar-se, porque é muito raro que os resultados sejam parecidos com a estrutura original. Depende do facilitador conduzir a discussão de uma forma que esteja claro que o objetivo não é ter a estrutura perfeita mas sim aprender juntos sobre a comunicação e o trabalho em grupo. Observações importantes e conclusões são feitas de forma a entender como a comunicação funciona, o que é o trabalho em equipa e quais fatores e barreiras influenciam ambos. Se esta é a equipa que irá trabalhar ainda mais em grupo, podem fazer uma lista de regras que precisam ser seguidas, para garantir um bom trabalho em equipa e uma comunicação eficaz.

**QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

- Assegura-te de planear bem a logística do método - ter todos os materiais preparados e localizar os diferentes atores, particularmente mensageiros e grupos, de uma forma que eles não vejam o outro. Controla o tempo.
- Não deixes que os participantes fiquem muito decepcionados com os resultados. Explica que, mesmo se os seus grupos não construíram uma torre semelhante ao original, isso não significa que eles falharam. Só falhariam se se recusassem em discutir o que aconteceu e tirassem conclusões disso.

**UTILIZADA PELA PRO  
EUROPEAN NETWORK  
BULGARIA**



# MY NOTES

# NA EXCLUSÃO SOCIAL

## QUANDO E PORQUÊ

O EXERCÍCIO PERMITE EXPERIENCIAR A SITUAÇÃO DE ESTAR "SOCIALMENTE EXCLUÍDO" PARA COMPREENDER O CÍRCULO VICIOSO DA EXCLUSÃO SOCIAL E ENCONTRAR UM PONTO DE PARTIDA E UM ENTENDIMENTO COMUM DE UM DETERMINADO TEMA. CADA PARTICIPANTE TEM UM PAPEL NUMA SOCIEDADE IMAGINÁRIA. CADA UM TEM O SEU PERFIL COM INFORMAÇÃO DETALHADA - SITUAÇÃO FINANCEIRA, NÍVEL DE EDUCAÇÃO, POSIÇÃO SOCIAL, ETC. DE FORMA A SOBREVIVER OS SETE DIAS DO EXERCÍCIO, ELAS PRECISAM DE ENCONTRAR UM TRABALHO. EXISTE UM CENTRO DE EMPREGO, BANCO, BAR, LOJA, ESQUADRA DA POLÍCIA, CENTRO DE SAÚDE E DUAS FÁBRICAS. A MAIOR PARTE DOS PARTICIPANTES TEM DIFICULDADES EM SOBREVIVER, ALGUNS ENVOLVEM-SE EM ATIVIDADES CRIMINOSAS, ALGUNS FICAM DOENTES E ALGUNS PODEM MORRER.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

NO SÍTIO DA SALTO TU PODES ENCONTRAR TODOS OS MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS PARA ESTE MÉTODO.

[HTTPS://WWW.SALTO-YOUTH.NET/TOOLS/TOOLBOX/TOOL/SOCIAL-IN-EXCLUSION.31/](https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/social-in-exclusion.31/)

ANTES DE TU COMEÇARES O JOGO, VERIFICA AS LINHAS ORIENTADORAS EM BAIXO PARA TE CERTIFICARES QUE PENSASTE EM TUDO:

- TU JÁ LESTE TODOS OS PAPÉIS DE PERSONAGEM, É IMPORTANTE SABER E COMPREENDER O QUE ESTÁ ESCRITO NO CASO DE HAVER PERGUNTAS E DÚVIDAS DURANTE O JOGO.
- CERTIFICA-TE QUE TENS TRÊS PESSOAS A AJUDAR-TE (PODEM SER PARTICIPANTES) PARA A LOJA, SAÚDE + JUSTIÇA E OS ESCRITÓRIOS FINANCEIRO E DE EMPREGO.
- FALA ANTECIPADAMENTE COM AS PESSOAS QUE TU QUEIRAS QUE SEJAM O CHEFE A, CHEFE B E NO MERCADO NEGRO. ISTO É IMPORTANTE QUE ELAS COMPREENDAM O SEU PAPEL ANTES DO COMEÇO DO JOGO.
- PREPARA PARA CADA PARTICIPANTE UM ENVELOPE COM DINHEIRO E COM A DESCRIÇÃO DO PAPEL.
- TU GERES O TEMPO: DURANTE O JOGO, TU VAIS JOGAR DURANTE 4 DIAS NO ENTANTO TU ANUNCIAS QUE SERÃO 7 DIAS. O PRIMEIRO DIA DURARÁ APROXIMADAMENTE 20' E ENTÃO 15' POR DIA NO MÁXIMO. CERTIFICA-TE QUE TODOS PARAM AO MESMO TEMPO NO FIM DE CADA DIA ENTÃO SÓ HÁ UM MINUTO DE PAUSA.
- PRÁTICA A EXPLICAÇÃO DO INÍCIO DO JOGO, É IMPORTANTE EXPLICAR O JOGO PASSO A PASSO, NÃO FAZ SENTIDO CONFUNDIR OS JOGADORES COM DEMASIADA INFORMAÇÃO. ELAS VÃO SABER O RESTO DA INFORMAÇÃO DURANTE O JOGO.
- DEPOIS DO JOGO, DÁ AOS PARTICIPANTES NO PRIMEIRO MOMENTO, O TEMPO PARA PARTILHAR AS PRIMEIRAS IMPRESSÕES ANTES DE ENTRAR EM DETALHE NO TEMA "EXCLUSÃO SOCIAL". ESTA PARTE DEVE SER DEFINIDA DE ACORDO COM OS RESULTADOS QUE TU QUERES.
- COPIA OS PAPÉIS PARA "E" E "F" NUMA COR DIFERENTE, ELAS VÊM DE UM PAÍS DIFERENTE.
- ATRIBUI A ALGUMAS PERSONAGENS ALGUMAS DIFICULDADES OU CARACTERÍSTICAS FÍSICAS QUE POSSAM CONDUZIR À SUA DESCRIMINAÇÃO (POR EXEMPLO, UMA BORBULHA VERMELHA NA CARA)

**PASSO 1: APRESENTA O JOGO E ATRIBUI OS DIFERENTES PAPÉIS AOS PARTICIPANTES.**

**PASSO 2: DÁ TEMPO ÀS PESSOAS PARA DESCOBRIR OS SEUS PAPÉIS.**

**PASSO 3: EXPLICA AS REGRAS E RESPONDE ÀS QUESTÕES SE ALGO NÃO FOR CLARO PARA OS PARTICIPANTES.**

**PASSO 4: AGORA É TEMPO PARA JOGAR.**

**PASSO 5: REFLEXÃO E DISCUSSÃO SOBRE O QUE ACONTECEU DURANTE A ATIVIDADE.**

## **O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO TER SIDO UTILIZADO? COMO AFECTA O GRUPO?**

*Por ser sobretudo divertido, este jogo pode levar a emoções fortes. É importante ter uma boa discussão posterior para refletir e estabelecer uma forte ligação com o tema da exclusão social e mostrar aos participantes onde este exercício nos pode levar.*

## **QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?**

*Esta discussão pode ser feita de várias maneiras - por exemplo, é dar dois minutos para descrever o seu papel e como eles sentiram durante o jogo. Esta forma pode ser útil porque nem todas as pessoas entenderam completamente os outros papéis.*

*Um outro método é dividir os participantes em pequenos grupos. Pede a esses grupos que eles tentem encontrar três palavras que possam descrever a sua experiência no jogo. Então discute as palavras escolhidas em plenário.*



**UTILIZADA PELA ANGELUS  
SILESIVS HOUSE  
POLAND**



MY NOTES

# CINE FORUM

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE WORKSHOP É ÓTIMO PARA SER UTILIZADO EM QUALQUER MOMENTO PARA CRIAR UMA ATMOSFERA ESPECIAL E UMA CONEXÃO INTELCTUAL E EMOCIONAL ENTRE OS PARTICIPANTES. PODES TAMBÉM USA-LO PARA ENCONTRAR LÍDER NATURAIS NUM GRUPO DE PARTICIPANTES E PARA CONHECER QUAIS SÃO OS SENTIMENTOS, EXPERIÊNCIAS E O PASSADO DOS PARTICIPANTES OU COMO ELES ARGUMENTAM AS SUAS IDEIAS. ALÉM DISSO, ESTA ATIVIDADE ESTÁ PERFEITA PARA QUANDO O TEU OBJETIVO É ILUSTRAR UM ASSUNTO DESCONHECIDO AOS PARTICIPANTES PARA ESTENDER AS TUAS EXPERIÊNCIAS OU CONHECIMENTOS OU PARA QUE TENHAM UMA MENTE ABERTA E ESTEJAM INTERESSADOS EM ASSUNTOS ESPECÍFICOS. É TAMBÉM ADEQUADO PARA CONVIDAR OS PARTICIPANTES A ALIMENTAR AS SUA CRIATIVIDADE COMO OS DIRETORES, ROTEIRISTAS, MÚSICOS, ATORES (ETC.) FIZERAM PARA CRIAR A MANEIRA EM QUE OS FILMES EXPRESSAM AS MASSAGENS.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE USAR O MÉTODO?

ESCOLHA UM FILME QUE ABORDA O TEMA QUE QUERES TRATAR COM O GRUPO (VEJA O FILME ANTES DE PROJETA-LO). PRECISARÁS DOS MATERIAIS: LAPTOP, COMPUTADOR, TELEVISOR, TELAS ADEQUADAS, CONECTORES INTERNET, ALTO-FALANTES, ASSENTOS CONFORTÁVEIS, FILMES, SUBTÍTULOS, CÂMARAS E UMA LISTA DOS PARTICIPANTES SE QUERES REGISTRAR ALGUNS EVENTOS ...

- SE TENS QUE FAZER A PROMOÇÃO DA NOITE DO FILME, PODES CRIAR CARTAZES COM AS INFORMAÇÕES QUE QUERES ESPALHAR (TÍTULO DE FILME E/O FOTO DA CAPA, LUGAR, DATA E HORA DO EVENTO, INFORMAÇÕES SOBRE COMO ENCONTRÁ-LOS EM INTERNET, LOGOTIPOS PATROCINADORES ... )
- ESCOLHA MEDIAS ADEQUADOS (CARTAZES IMPRIMIDOS, JORNAIS, SOCIAL NETWORKS, RADIO, PROGRAMAS OU NOTÍCIAS DE TELEVISÃO, LUGARES ESPECIAIS COMO CAFÉS, BARES, ORGANIZAÇÕES PÚBLICAS ONDE ENSINAR OS TEUS CARTAZES, ENCONTROS OU CONTACTOS INDIVIDUAIS, CHAMADAS TELEFÓNICAS ... )
- CONTACTA OS MEDIAS COM ANTECEDÊNCIA E DISPONIBILIZA AS TUAS INFORMAÇÕES E CARTAZES.
- OBTÉNS INFORMAÇÕES DESDE ORGANISMOS PÚBLICOS COMO PREFEITURAS OU ASSOCIAÇÕES PARA PEDIR DINHEIRO PÚBLICO OU PARA ACORDOS DE APOIOS PARA ANUNCIAR O TEU EVENTO.
- CRIA UM GRUPO OU UMA PÁGINA EM INTERNET (NUMA O MAIS REDES SOCIAIS) E ATUALIZA-LAS CRIANDO EVENTOS.

**PASSO 1:** CONVIDA OS PARTICIPANTES A SE SENTAREM CONFORTÁVEIS E ESPERA QUE TODOS CHEGUEM.

**PASSO 2:** APRESENTA-TE E/OU APRESENTA A TUA ORGANIZAÇÃO (SE NECESSÁRIO) AOS PARTICIPANTES.

**PASSO 3:** INTRODUZ O FILME AOS PARTICIPANTES E EXPLICA BREVEMENTE DE MANEIRA GERAL A RAZÕES PORQUE ESCOLHESTE ESTE FILME OU ESTA ATIVIDADE. FAZ COM QUE OS PARTICIPANTES SE SENTAM MAIS PRÓXIMOS A TI E NUM AMBIENTE SEGURO PARA EXPRESSAR-SE LIVREMENTE. DEPOIS DESTA BREVE INTRODUÇÃO PODES COMEÇAR A PROJEÇÃO.

**PASSO 4:** INTRODUZ E GUIA A DISCUSSÃO SOBRE O FILME, PERGUNTA AOS PARTICIPANTES QUE:

1. EXPRESSEM OS SEUS SENTIMENTOS DEPOIS DE TER VISTO O FILME, QUE GOSTARAM E QUE NÃO GOSTARAM, SE HOUVE ALGUM MOMENTO CHOCANTE PARA ELES, PORQUE...
2. DIGAM QUAL TIPO DE MENSAGENS IDENTIFICARAM NO FILME E COMO ERAM EXPRESSADOS.
3. PARTILHEM AS SUAS OPINIÕES SOBRE AS MENSAGENS/CONCLUSÕES DO FILME.
4. PENSEM E PARTILHEM COMO PODEM TRANSFERIR AS MENSAGENS/CONCLUSÕES DO FILME ATÉ A VIDA REAL.

**PASSO 5:** (SÓ NO CASO EM QUE O WORKSHOP DEMORE MAIS DUMA SESSÃO) ACONSELHA OS PARTICIPANTES DE FAZER ALGUMAS TAREFAS NA CASA RELACIONADAS AO TEMA E QUE LEVEM À SEGUINTE SESSÃO LI PRODUTO ARTÍSTICOS QUE CRIARAM NA CASA. ENCORAJA OS PARTICIPANTES A USAR NA VIDA REAL AS COISAS QUE APRENDERAM NESTA ATIVIDADE.

## **QUE ACONTECE DEPOIS DE USAR ESTE MÉTODO? COMO AFETA O GRUPO?**

*Dependendo do filme, os participantes podem expressar emoções e sentimentos diferentes. Poderiam rir, chorar, chatear-se, etc. deixa-lhes o tempo para expressar-se e tenta de conduzir as emoções no momento de aprendizagem com as perguntas acima.*

*Depois de que se expressaram, se sentirão mais próximos às pessoas, fizeram algo diferente juntos, comunicaram os seus sentimentos e ideias num ambiente seguro e se conheceram melhor. Aprenderam que partilharam muitos sentimentos com os outros mas que as pessoas também têm diferentes opiniões, que é enriquecido e é uma oportunidade de aprendizagem para compreender um determinado tema de diferentes aspetos.*

## **QUE CONSELHOS DARIAS AOS TEUS COLEGAS QUE QUERIAM TENTAR?**

*A coisa mais importante nesta atividade é que os participantes se sintam livres de expressar as suas opiniões e emoções. Explica que não há respostas certas ou erradas, cada opinião é importante e que se respeitam e escutam as diferentes ideias e opiniões do grupo. Se há pessoas que não falam, tenta de motiva-las. Está preparado para o silêncio e dá às pessoas tempo para elas falarem. Não apresses com as perguntas. As pessoas precisam tempo para pensar. Va sempre mais no profundo do tema até achas que é suficiente. É melhor não superar 30-35 minutos na discussão do assunto.*

*Depois desta atividade é bom que os participantes tenham tempo livre.*

**UTILIZADA PELA  
CAZALLA INTERCULTURAL SPAIN**



# MY NOTES



É O TEMPO DA COLHEITA! SEMEAMOS, CRESCEMOS E DESABROCHAMOS IDEIAS E EXPERIÊNCIAS NAS ESTAÇÕES ANTERIORES. O OUTONO É O TEMPO PARA OLHAR PARA TRÁS NESTE PROJECTO E COLHER O MELHOR, EXACTAMENTE COMO FAZEM OS AGRICULTORES NO OUTONO.

OS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO AJUDAR-TE-ÃO A CAPITALIZAR AS APRENDIZAGENS E OS RESULTADOS DOS WORKSHOPS, SEMINÁRIOS, FORMAÇÕES OU OUTRAS ACTIVIDADES QUE TU ORGANIZASTE. AJUDARÃO OS TEUS PARTICIPANTES NA COLHEITA DAS APRENDIZAGENS. OS MÉTODOS NESTE CAPÍTULO QUEREM FACILITAR O FEEDBACK, AS REFLEXÕES (INDIVIDUAIS E DE GRUPO), A AVALIAÇÃO E A SEGUIMENTO. ESTE É SEMPRE UM PASSO IMPORTANTE EM CADA ACTIVIDADE E SEM ESTA PARTE FINAL, ARRISCAS PERDER ALGUNS FRUTOS DO TEU TRABALHO. E NÃO QUEREMOS ISSO, POIS NÃO?

SE O OUTONO É IMPORTANTE PARA OS TEUS PARTICIPANTES, É AINDA MAIS IMPORTANTE PARA O AJUDAR A VER COMO TU PLANEASTE E FIZESTE O PROCESSO E COMO PODES MELHORAR NO PRÓXIMO CICLO DE ESTAÇÕES, PORQUE O FIM DO ANO NÃO É O FIM DA VIDA, NÃO IMPORTA O QUE DIZ O CALENDÁRIO MAIA. DEPOIS DE CADA OUTONO, CHEGA O INVERNO E POR AÍ EM DIANTE. HÁ MUITOS JOVENS QUE PRECISAM DA TUA AJUDA E APOIO, ENTÃO, CADA VEZ QUE TU COLHERES NO OUTONO, USA O QUE GANHASTE PARA PLANEAR AS PRÓXIMAS ESTAÇÕES. É ISTO QUE FAZEM OS VERDADEIROS VIPS!

# AGITA A TUA MENTE...

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE É UM MÉTODO BASEADO NUMA VISUALIZAÇÃO GRÁFICA DE PALAVRAS DE ACORDO COM A REPETIÇÃO DE UM TEXTO CHAMADO TAG CLOUD. O TEXTO DE APOIO PARA ESTA NUVEM É CRIADA A PARTIR DE UMA ADAPTAÇÃO DA METODOLOGIA DO BRAINSTORM. OS OBJECTIVOS DESTA ACTIVIDADE SÃO OS SEGUINTE:

- PERCEBER A VISÃO GLOBAL QUE OS PARTICIPANTES TÊM A RESPEITO DE UM PROJECTO OU DE UMA ACTIVIDADE

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

ESTA ACTIVIDADE NÃO REQUER QUALQUER PREPARAÇÃO ESPECIAL. APESAR DISSO, É SUGERIDO QUE HAJA MÚSICA (PREFERÍVEL QUE SEJA RÁPIDA E MÚSICA INSTRUMENTAL) PARA O SUPORTE DO BRAINSTORM

**1º PASSO:** PEDE-SE AOS PARTICIPANTES PARA PENSAR SOBRE A RESPOSTA EM RELAÇÃO A UMA PERGUNTA (POR EXEMPLO: "O QUE FOI ESTE INTERCÂMBIO JUVENIL?") E DEPOIS DIZER AOS PARTICIPANTES DURANTE UM CURTO PERÍODO DE TEMPO (POR EXEMPLO: 5 MINUTOS), ELES DEVEM ESCREVER O MÁXIMO DE PALAVRAS QUE CONSEGUIREM NUMA FOLHA DE PAPEL (UMA POR PARTICIPANTE - PREFERÍVEL TAMANHO A4).

OS PARTICIPANTES SÃO LIVRES DE ESCREVER O QUE ELES QUISEREM, DESDE QUE RESPONDAM AS PERGUNTA. O OBJECTIVO É ESCREVER PALAVRAS E NÃO FRASES PORTANTO O QUE TE VIER A CABEÇA EM RELAÇÃO A QUESTÃO É VALIDO.

**2º PASSO:** DEPOIS DO PERÍODO DE TEMPO ACABAR, O FACILITADOR RECOLHE AS FOLHAS DE PAPEL. DEPOIS DO PROJECTO (WORKSHOP, INTERCÂMBIO OU SEMINÁRIO), AS PALAVRAS SÃO INTRODUZIDAS NO GERADOR DA TAG CLOUD COMO O WORDLE ([HTTP://WORDLE.NET](http://wordle.net)) OU TAGCROWD ([HTTP://TAGCROWD.COM/](http://tagcrowd.com/)).

ISTO IRÁ CRIAR UMA VISUALIZAÇÃO DAS PALAVRAS COMO A QUE ESTÁ EM [HTTP://WWW.WORDLE.NET/SHOW/WRPL/7839276/TAG\\_CLOUD\\_OF\\_VIPS\\_IN\\_ACTION](http://www.wordle.net/show/wrpl/7839276/tag_cloud_of_vips_in_action)

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO?

### E COMO AFECTA O GRUPO?

*Esta actividade dá possibilidade de perceber como os participantes colectivamente viram um certo projecto ou actividade, aproximando-se do subconsciente e, portanto, representa uma ferramenta complementar para entender a opinião dos participantes de uma actividade, tema ou um projecto.*



# MY NOTES

# DIXIT AUTO-AVALIAÇÃO

## QUANDO E PORQUÊ

PODE-SE USAR COMO A ÚLTIMA SESSÃO DE UMA FORMAÇÃO OU DE UM WORKSHOP DE LONGA DURAÇÃO. É ÚTIL DADO QUE ESTIMULA A CRIATIVIDADE E A IMAGINAÇÃO DOS PARTICIPANTES. AJUDA OS MAIS TÍMIDOS A ENCONTRAR UM PONTO DE PARTIDA PARA DEFINIR E EXPLICAR OS SEUS SENTIMENTOS. AS CARACTERÍSTICAS DAS CARTAS DIXIT É QUE CADA CARTA (SÃO MAIS OU MENOS 50 CARTAS) TÊM UM DESENHO ESPECÍFICO QUE É COMPLEXO E NÃO TEM PALAVRAS. NORMALMENTE OS DESENHOS SÃO CHEIOS DE CORES E SÃO COMPOSTOS POR DIFERENTES ELEMENTOS (POR EXEMPLO, UMA CRIANÇA À FRENTE DE UMA GRANDE PORTA LIGEIRAMENTE ABERTA E PODE-SE VER UMA LUZ POR DETRÁS DA PORTA).

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

PRECISAS DE UM BARALHO DE CARTAS DO JOGO DIXIT OU DUM BARALHO DE CARTAS COM IMAGENS PREPARADAS POR TI.

**PASSO 1:** ANTES DOS PARTICIPANTES ENTRAREM NA SALA DE SEMINÁRIO, PREPARA A SALA TIRANDO AS CADEIRAS E DEIXANDO UM GRANDE ESPAÇO. COLOCA AS CARTAS ALEATORIAMENTE NO CHÃO, ASSIM QUE TODAS ESTEJAM VISÍVEIS.

**PASSO 2:** PEDE AOS PARTICIPANTES PARA ENTRAR NA SALA TRANQUILAMENTE E SEM FALAR, E ATRAVESSAR A SALA E SENTAR-SE NO CHÃO, ONDE ELLES QUISEREM.

**PASSO 3:** DIZ-LHES QUE SE LEVANTEM E OLHEM PARA A IMAGEM QUE REPRESENTA MELHOR OS SEUS SENTIMENTOS NAQUELE MOMENTO, A CARTA QUE EXPLICA QUAL É A SUA SITUAÇÃO ATUAL, COMO RESULTADO DOS WORKSHOPS FEITOS DURANTE OS ÚLTIMOS DIAS (OU ÚLTIMAS HORAS) SEM FALAR. PODES ACONSELHAR-LHES: "LEMBRA-TE DO TODO O PROCESSO DOS DIAS, ENTRA EM CONTACTO COM AS TUAS EMOÇÕES DESDE O MOMENTO NO QUE CHEGASTE, COMO TE SENTIAS, QUAIS ERAM OS TEUS MEDOS, E POLICO A POLICO CHEGA AO WORKSHOP (OU PROJETO) DESENVOLVIDO, COMO CONHECESTE AS PESSOAS AO TEU REDOR, COMO SUPERASTE OS NOVOS DESAFIOS..." E ASSIM POR DIANTE, ADICIONANDO ELEMENTOS LIGADOS AO PRÓPRIO PROJETO (POR EXEMPLO, FIZERAM UMA EXCURSÃO QUE FOI CANSATIVA FISICAMENTE, MAS BOA PARA O HUMOR OU EXPERIÊNCIA...)

**PASSO 4:** DEPOIS DE 10-15 MINUTOS, PEDE-LHES QUE SE SENTEM NO CHÃO EM CÍRCULO E PERGUNTA AOS QUE ESTÃO PRONTOS, QUE EXPLIQUEM OS SENTIMENTOS LIGADOS ÀS SUAS CARTAS. SE ELLES NÃO QUEREM PARTILHAR, PODEM APENAS MOSTRAR AS CARTAS E DIZER ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTAS.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

*Em geral torna-se um momento muito emocional, há uma atmosfera de partilha profunda e o grupo sente-se ainda mais coeso.*

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

*A fim de criar um ambiente mais profundo e de partilha, podes colocar velas no chão e pôr uma música relaxante de fundo (cuidado para que o volume não seja muito alto, ou isso poderia perturbá-los). Está ciente de que umas pessoas poderiam não falar e outras poderiam partilhar demasiado. Dado que pode ser um momento muito intenso, alguns participantes podem também chorar. Se é necessário, depois desta sessão, tenta abordar individualmente os que necessitam de apoio. Planeia esta sessão com uma pausa depois, assim que as pessoas tenham tempo para “respirar” das suas emoções.*

UTILIZADA PELA  
VICILOCORTO  
ITALY



# MY NOTES

# O FEEDBACK

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE MÉTODO É MUITO APROPRIADO PARA GRUPOS QUE TRABALHAM JUNTOS DURANTE UM PERÍODO DE TEMPO MAIS LONGO, NUM CONTEXTO DE WORKSHOP DE VÁRIOS DIAS OU NUM CONTEXTO DE WORKSHOP NORMAL QUE REÚNE O MESMO GRUPO DE PESSOAS. O MÉTODO PODE SER USADO PARA ENCORAJAR O RESPEITO PELAS REGRAS QUE O GRUPO CONCORDOU; FORNECER ESPAÇO PARA A REFLEXÃO SOBRE A APRENDIZAGEM INDIVIDUAL E COLETIVA E CONSTRUIR COMPETÊNCIAS PARA DAR E RECEBER FEEDBACK. O MÉTODO É PARTICULARMENTE ÚTIL PARA GRUPOS MAIS PEQUENOS ONDE AS PESSOAS TÊM CONFIANÇA MÚTUA.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

PRECISAS DE PLANEAR O MÉTODO COM ANTECEDÊNCIA, DADO QUE CONSISTE EM DUAS PARTES DISTANTES NO TEMPO. SE NÃO TENHS MUITOS CONHECIMENTOS SOBRE O CONCEITO DE DAR E RECEBER FEEDBACK, PRECISAS DE INFORMAR-TE E FAMILIARIZAR-TE PELO MENOS COM AS REGRAS PRINCIPAIS:

### REGRAS PARA DAR FEEDBACK

- 1.0 FEEDBACK SÓ SE DÁ ÀS PESSOAS QUE ESTÃO PRONTAS/QUEREM RECEBER O FEEDBACK.
- 2.0 FEEDBACK TEM QUE SER SEMPRE CONSTRUTIVO, OU SEJA, TEM QUE LEVAR ALGUMA MELHORIA;
- 3.0 FEEDBACK PODE SER POSITIVO OU POSITIVO E NEGATIVO; SÓ UM FEEDBACK NEGATIVO NÃO É ACONSELHÁVEL.
- 4.0 FEEDBACK TEM QUE SER CONCRETO
- 5.0 FEEDBACK É SUBJETIVO, OU SEJA, TEM QUE EXPRESSAR DE FORMA CLARA QUE O QUE DIZES É A TUA OPINIÃO E NÃO NECESSARIAMENTE UMA VERDADE ABSOLUTA.

### REGRAS PARA RECEBER FEEDBACK

1. ACEITA-O OU IGNORA-O. NEM TODOS OS FEEDBACKS SÃO VERDADEIROS ASSIM PODES ESCOLHER O QUE QUERES RECEBER E IGNORAR.
2. NÃO INTERROMPAS - PODES ESTAR DE ACORDO OU NÃO, MAS DEVES DEIXAR QUE AS PESSOAS TERMINEM OS SEUS DISCURSOS.
3. NÃO DÊS EXPLICAÇÕES. NÃO DÊS RAZÕES E NÃO TENTES REFUTAR O FEEDBACK.

ANTES DE FAZER O MÉTODO, DEVES ESCOLHER UM ASPETO ESPECÍFICO DO TRABALHO DE GRUPO QUE QUERES AVALIAR E DEVES ORGANIZAR O FEEDBACK SOBRE ISSO. POR EXEMPLO, DURANTE A FASE LOCAL DO VIPS IN ACTION NA BULGÁRIA, O GRUPO DOS JOVENS CONCORDARAM SOBRE UMA LISTA COMUM DE REGRAS QUE DEVEM SER RESPEITADAS DURANTE O SEU TRABALHO DE GRUPO. E NÓS QUERÍAMOS AVALIAR E DAR FEEDBACK SOBRE ISSO.

**PASSO 1:** QUANDO COMEÇAS A TRABALHAR COM UM GRUPO ESPECÍFICO, FAZ COM QUE SAIBAM QUE UM ASPETO ESPECÍFICO SERÁ AVALIADO NO FINAL E QUE OS PARTICIPANTES SERÃO CONVIDADOS A DAR FEEDBACK RECÍPROCOS. EXPLICA O QUE É UM FEEDBACK.

**PASSO 2:** NO FINAL DO TEU TRABALHO DE GRUPO OU NO FINAL DUMA FASE ESPECÍFICA, JUNTA O GRUPO PARA A SESSÃO DE FEEDBACK. EXPLICA OUTRA VEZ O QUE É UM FEEDBACK E DEFINE CLARAMENTE AS REGRAS DO FEEDBACK. FAZ UM EXEMPLO DUM FEEDBACK.

**PASSO 3:** SE O GRUPO É GRANDE, DIVIDE-O EM GRUPOS MAIS PEQUENOS E PEDE AOS PARTICIPANTES PARA DAR FEEDBACK RECÍPROCO. GRUPOS MAIORES PODEM PERTURBAR A HONESTIDADE E PODEM FAZER COM QUE A RECEÇÃO DE FEEDBACK SEJA MAIS DIFÍCIL. ASSEGURA-TE QUE CADA UM SEGUE AS REGRAS E QUE TODOS DEIXAM UM FEEDBACK SOBRE O ASPETO ESPECÍFICO QUE TINHAM ESCOLHIDO (POR EXEMPLO, SE SEGUIMOS AS REGRAS DE TRABALHO DE GRUPO QUE FORAM CONCORDADAS).

**PASSO 4:** SE O GRUPO É GRANDE, DIVIDE-O EM GRUPOS MAIS PEQUENOS E PEDE AOS PARTICIPANTES PARA DAR FEEDBACK RECÍPROCO. GRUPOS MAIORES PODEM PERTURBAR A HONESTIDADE E PODEM FAZER COM QUE A RECEÇÃO DE FEEDBACK SEJA MAIS DIFÍCIL. ASSEGURA-TE QUE CADA UM SEGUE AS REGRAS E QUE TODOS DEIXAM UM FEEDBACK SOBRE O ASPETO ESPECÍFICO QUE TINHAM ESCOLHIDO.

**PASSO 5:** NO FINAL, PERGUNTA ÀS PESSOAS COMO SE SENTEM, SE COMPREENDEM A RAZÃO DE DAR/RECEBER FEEDBACK E COMO PODEM USÁ-LOS NO FUTURO E EM SITUAÇÕES DE VIDA REAL.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

- *Sê muito rígido com o respeito das regras para dar e receber feedback e não faças qualquer compromisso com o grupo. Uma sessão de feedback mal sucedida pode destruir as dinâmicas do grupo e aumentar os conflitos interpessoais.*
- *Aproxima-se cuidadosamente aos participantes. Alguns deles ficam assustados com a ideia de receber feedback. Nunca os forces! Enfatiza as razões pelas quais o feedback é importante.*
- *Quando usámos o método, os participantes no princípio tinham sido relutantes em participar. Nós encorajámos uma discussão sobre o assunto e finalmente chegaram a acordo que não têm que ter medo em verificar se eles respeitaram as regras que foram designadas e acordadas por eles mesmos.*

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

*Os participantes podem ficar um pouco stressados durante e depois da sessão, especialmente os que se enfrentam com o mecanismo do feedback pela primeira vez. De qualquer forma, o método apoia a reflexão e avaliação; dado que todos (quem quiser) recebem alimento para a alma; a reflexão também é estimulada ao dar um feedback aos outros. O método também ajuda a construir as competências para dar e receber um feedback em geral.*

UTILIZADA PELA PRO EUROPEAN NETWORK  
BULGARIA



# MY NOTES

# TESTEMUNHOS

## QUANDO E PORQUÊ

ESTE MÉTODO É BOM PARA ENCERRAR UM PROCESSO QUE ENVOLVE OS TEUS PARTICIPANTES POR UM MAIOR PERÍODO DE TEMPO (NO FINAL DE ALGUNS WORKSHOPS, NO FINAL DUMA INICIATIVA COM MAIOR DURAÇÃO OU COMO NO NOSSO CASO - NO FINAL DE UM PROJETO). VAIS USAR ESTE MÉTODO PARA OS SEGUINTE FINIS:

- PARA DAR ESPAÇO, TEMPO E UMA FERRAMENTA PARA OS PARTICIPANTES PARA REFLETIR SOBRE O PROCESSO E O SEU PAPEL NISSO.
- PARA RECEBER O FEEDBACK DOS PARTICIPANTES SOBRE COMO ELES SE SENTEM RELATIVAMENTE A ESTE PROCESSO
- PARA PERMITIR AOS PARTICIPANTES QUE AUTOAVALIEM AS PRÓPRIAS APRENDIZAGENS, AS MUDANÇAS QUE VÊM NELES MESMOS;
- PARA FAZER COM QUE O MUNDO CONHEÇA QUE MUDANÇAS PESSOAIS FORAM INSPIRADAS NA TUA ATIVIDADE.

## COMO TE PREPARAS ANTES DE UTILIZAR ESTE MÉTODO?

PENSA NUMA SÉRIE DE PERGUNTAS QUE PODERIAM AJUDAR OS PARTICIPANTES NA CRIAÇÃO DOS SEUS TESTEMUNHOS. PLANEIA COM TEMPO SUFICIENTE A REFLEXÃO E A CRIAÇÃO DOS TESTEMUNHOS. JUNTA VÍDEOS, FOTOS OU OUTROS MATERIAIS DO PROCESSO LIGADO AOS TESTEMUNHOS QUE TU QUERES RECOLHER.

**PASSO 1:** REVÊ AQUILO QUE GOSTARIAS DE TER TESTEMUNHO EM RELAÇÃO AO PROJECTO/ATIVIDADE/WORKSHOP. LEMBRA OS PARTICIPANTES DE TODAS AS ETAPAS IMPORTANTES E QUAIS FORAM OS RESULTADOS ALCANÇADOS. SE POSSÍVEL, MOSTRA FOTOS, VÍDEOS E OUTROS MATERIAIS QUE TÊM SIDO PRODUZIDOS NESTE PROCESSO. ISTO AJUDARÁ E DARÁ INSPIRAÇÃO AOS PARTICIPANTES.

**PASSO 2:** APRESENTA UM CONJUNTO DE QUESTÕES SOBRE AS QUAIS TU GOSTARIAS QUE OS PARTICIPANTES PENSASSEM. DÁ-LHES TEMPO SUFICIENTE PARA PENSAR INDIVIDUALMENTE E PREPARAR OS SEUS TESTEMUNHOS. ENCORAJA-OS PARA USAR OS ESPAÇOS EM QUE ELES SE SINTAM CONFORTÁVEIS - ELES PODEM ESTAR EM ESPAÇOS AO AR LIVRE, NUM CAFÉ, NUM PARQUE OU NUMA PRAIA, SE POSSÍVEL. ELES DEVEM TER TEMPO PARA ESCREVER O SEU TESTEMUNHO.

**PASSO 3:** RECOLHE EM PLENÁRIO E DISCUTE COMO FOI O PROCESSO DE CRIAÇÃO DOS TESTEMUNHOS. SE ALGUÉM QUISER PARTILHAR OS SEU TESTEMUNHO À FRENTE DE TODOS, DÁ-LHE ESSA POSSIBILIDADE.

## QUAL SERIA O TEU CONSELHO PARA OS TEUS AMIGOS QUE GOSTARIAM DE O TENTAR?

Tu podes dar algumas perguntas aos participantes para os apoiar na criação dos seus testemunhos:

- Olha para trás e lembra-te - porque é que tu decidiste juntar-te a este projeto/atividade? Agora pensa - valeu a pena?
- Pensa sobre as diferentes partes do projeto/atividade que deixaram a memória/impressão mais forte em ti. Quais são e porquê?
- Pensa nas vezes que tu te sentiste feliz e entusiasmado por fazer parte deste projeto. Quais foram e porquê?
- Pensa sobre as vezes em que te sentiste em baixo e desiludido. Quais foram e porquê?
- Qual foi a coisa mais importante que aprendeste neste processo?
- O que é que aprendeste mais?
- Mudou algo em ti durante este processo? O quê?

Se tu planeias utilizar os testemunhos publicamente (publicá-los e pô-los no relatório), informa os participantes saber antecipadamente e pede-lhes a permissão. Neste caso, tu poderás filmar o testemunho daqueles que não são tímidos para falar à frente de uma câmara - estes testemunhos em vídeo podem ser ferramentas promocionais muito poderosas.

Nós usámos este método no final do encontro do projeto Vips in Action. Nós reunimos os testemunhos de alguns dos VIPs. Tenta perceber como eles se sentem sobre o seu envolvimento global no projeto e a sua aprendizagem pessoal nas próximas páginas. Isto é o que significa colher os frutos durante o outono! E isto é também o que nós consideramos um dos mais importantes resultados do projeto.

## O QUE ACONTECE DEPOIS DE O MÉTODO SER UTILIZADO? E COMO AFECTA O GRUPO?

Depois do método, os participantes têm de ter tempo suficiente para reflectir na sua experiência. Têm de ter uma ideia mais clara em como o projeto/atividade os afetou: se eles aprenderam alguma coisa e o quê. Eles estão mais confiantes no que eles deram para esta experiência.

Ao mesmo tempo, tu - como facilitador deste processo - tens nas tuas mãos os resultados do teu trabalho. Tu podes ver claramente como o processo que tu iniciaste e facilitaste afetou outros e trouxe mudanças. Isto é a prova do teu trabalho e contribui para uma reflexão em como podes melhorar no futuro. Em alguns casos, os testemunhos podem ser uma ferramenta para a promoção do teu trabalho!





*“Deixem que me apresente, eu sou a Linda, tenho 22 anos e venho da Itália. O que quero dizer em primeiro lugar, é que entrei no projecto quando já havia começado, quase todo o grupo se conhecia da anterior experiência na Bulgária e eu era uma das novas VIPs do intercâmbio juvenil.*

*O objectivo principal era criarmos juntos alguns temas e eu lembro-me de ter estado um pouco desconfortável em ver algumas das outras pessoas que já sabiam que fazer e estavam à vontade nesta situação. Ali tudo era novo para mim, a partir dos membros do grupo até aos métodos usados durante as actividades. Outra coisa que há que dizer é que só era o meu segundo projecto, e este foi o primeiro onde eu não conhecia ninguém da minha equipa. Basicamente esta foi a maior razão porque eu estava um pouco preocupada e assustada.*

*O primeiro dia (mais precisamente a primeira noite) em que chegámos em Punta De Calnegre, eu sentia-me perdida, eu passava despercebida, todas as pessoas estavam espalhadas pelo albergue e tive que encontrar o meu quarto sozinha. Lá, duas raparigas bonitas estavam à espera no quarto e foi um pouco estranho porque antes deste momento nunca havia-me sentido assim. Estava assustada com a possibilidade não nos pudéssemos entender mas no final conseguimos falar muitas línguas: inglês naturalmente, espanhol, francês e elas tentaram de me ensinar a sua língua nativa também, Português. “MUITO BEM” é tudo o que me lembro - desde aquele momento comecei a sentir-me mais confortável com toda a situação e, por sorte, nos dias seguintes, começaram as actividades e com elas também a minha mente começou a reflectir muito.*

*Cada actividade, na minha opinião, foi muito útil, e os workshops feitos por cada país estavam muito bem estruturados e engraçados, ao mesmo tempo mesmo quando o tema não fosse sempre fácil de desenvolver. Dia a dia, cada preconceito desaparecia e aprendemos como partilhar, cooperar criar, mudar de opinião e mudarmos. Para mim, esta experiência acendeu uma vela na escuridão, agora eu sei que tenho que me focalizar mais em mim, nas minhas emoções, sentimentos e o que poderia ser o melhor para mim e não para as pessoas que estão à minha volta. De vez em quando, é bom saltar fora da nossa zona de conforto para realmente entender quem somos! E este projecto ajudou-me realmente a encontrar quem é a verdadeira Linda, aquela que tem uma grande família em toda Europa e aquela que no principio estava muito confusa sobre o seu futuro e agora pode ver um caminho para superar tudo.*

**KIKO de SPANHA**

**VIPS**



*Se eu pensar na forma como eu me envolvi no VIPS IN ACTION, tudo começou no momento em que conheci Cazalla Intercultural. Sempre gostei de viajar e fazer voluntariado, assim que soube de uma organização que enviava pessoas como voluntários para o estrangeiro, eu encontrei uma alternativa perfeita para fazer algo na minha vida. Naquele momento estava meio perdido. Estava há três anos na casa dos meus pais, ajudava o meu pai no campo e fazia trabalhos ocasionais que não duravam mais dum mês. Depois, Cazalla Intercultural enviou-me para a Lituânia num projecto SVE de um mês e meio.*

*Ali “encontrei” a educação não formal e apaixonei-me por ela. Eu passei lá bons momentos e é bom recordar o que se sente em fazer o que decidiste fazer, em cada momento. Compreendi o que é uma experiência de aprendizagem e como funciona a educação não formal.*

*Depois de ter regressado e como eu tive uma experiência positiva na Lituânia, estava à procura de um SVE de longa duração mas dado não ter encontrado nada, voltei à mesma rotina aborrecida.*

*Então ouvi sobre um curso de formação na Bulgária e pensei que poderia ser interessante estar uma vez mais num ambiente intercultural e aprender mais sobre essa coisa fascinante que é a educação não formal. Assim candidatei-me e participei no projecto.*

*Encontrei os meus companheiros espanhóis e éramos bastante parecidos. Esta é a razão porque fiquei surpreendido quando vi o resto do grupo. Era tão diverso! Éramos pessoas entre os 15 e os 30 anos, de diferentes grupos étnicos, religiões e países. Por um lado eu gostei disso mais por o outro pensei que poderia ser uma confusão. Mas não foi. Aprendi muito de cada companheiro e tornámo-nos um grupo muito unido em pouco tempo. Também aprendi muito em como ser um facilitador e sobre a utilidade da educação não formal. Estava novamente no caminho certo e, graças ao nível local do projecto, não o perdi.*

*Em Espanha, construímos uma equipa forte. Tínhamos uma ideia muito concreta e trabalhando muito nela, o "Movie Workshop" apareceu facilmente. Nos dividimos as tarefas e encontrámos um sítio bom para apresentar os filmes. Naturalmente, também tivemos momentos baixos de energia. Tínhamos a expectativa de ter mais participantes e trabalhámos duro para divulgar os workshops, mas sem sucesso. Houve vezes que pensámos em desistir, mas nunca o fizemos. No final, quando terminámos, alguns dos participantes decidiram continuar com o projecto e isso me deixou muito orgulhoso.*

*Durante este período eu também aprendi muitas coisas. Principalmente aprendi que queixar-se sobre os problemas da nossa sociedade é inútil se não tentas resolvê-los. Temos que começar com projectos pequenos, e de estes chegará algo maior. Podemos fazer a diferença. "Não penses demasiado e faz uma pequena coisa".*

*Com respeito ao intercâmbio juvenil em Lorca (Espanha), tinha a expectativa de encontrar os meus amigos e divertir-me. Não foi exactamente assim... desta vez estivemos verdadeiramente envolvidos nos workshops. Estava sob pressão por causa do workshop Espanhol e isto deixou-me fora da minha zona de conforto. Ali encontrei-me a mim mesmo numa maneira muito profunda. Sinto que deixei para trás os tempos sem sentido e, no final, encontrei o meu caminho. Trabalhando duro, encontrei a felicidade. Ao mesmo tempo, criámos uma grande cumplicidade, feita de velhos e novos amigos e juntos nos divertimos muito. Outra vez, foi impressionante quantas coisas podem acontecer num período tão curto.*

*Para concluir o projecto, tivemos a última avaliação em Maribor (Eslovénia). Foi um momento para aprofundar o projecto. Compreendi o sentido do projecto inteiro e todo o trabalho que estava escondido aos nossos olhos. Foi um tempo para a reflexão. Partilhámos as diferentes realidades que cada associação enfrenta nos vários países. Estava novamente a aprender durante todo o tempo.*

*No final, aconteceu algo muito bonito. Do último encontro chegaram muitas ideias para novos projectos. "Final não significa fim; o tempo nunca acaba, só tens que aproveitá-lo melhor que conseguires."*

*Agora encontrei o projecto SVE perfeito para mim. Irei para as Filipinas num SVE de 10 meses, e graças a VIPS IN ACTION, sei que estou a fazer a diferença onde quer que eu esteja.*



*Querido leitor, o meu nome é Roxana, venho da Roménia e tenho feito voluntariado há quase 5 anos na minha pequena cidade, na nossa ONG chamada Centrul de Voluntariat Resita. Foi uma participante no projecto VIPS in ACTION, desde o princípio até o fim, depois de uma longa pausa de voluntariado porque estive muito ocupada com a universidade. Antes deste projecto participei em alguns outros projectos internacionais mas foram muito diferentes deste. E isso é verdade.*

*Embora no princípio do projecto eu estava um pouco tímida e não me sentia à vontade com o meu inglês (mas ao mesmo tempo eu estava tranquila porque haviam outros participantes que estavam na mesma situação), no final fiquei muito orgulhosa de mim porque eu consegui falar, e agora confio mais em mim e nas pessoas ao meu ao redor. Este projecto significa muito para mim porque no curto tempo que passámos juntos nos eventos internacionais (acção de formação e intercâmbio juvenil), e apesar da todas as diferenças entre nós (por exemplo, a cultura, a personalidade, o passado), aproximámo-nos muito e rapidamente e fomos capazes de discutir temas muito profundos e aprender reciprocamente sem reservas, vergonha ou limite. Estou certa que cada um de nós aprendeu pelo menos uma coisa importante e descobriu algo sobre si mesmo e saiu da sua zona de conforto como eu. Para dar-lhes algumas ideias sobre o que aprendi, posso dizer que aprendi a preparar um workshop de uma forma mais profissional ou que não é bom ter grandes expectativas para que não fiques decepcionado se não as alcanças. Quando tivemos que preparar os workshops locais, embora tínhamos ideias complexas, foi complicado pô-las em prática ou mesmo começar a fazer algo. Também aprendi que, às vezes, é bom começar a fazer algo sem prestar demasiada atenção aos teus medos, só tens que saltar e ver o que é que acontece. Aprendi também a não rotular as pessoas e não ser tão pessimista como sou normalmente.*

*Atravessei um longo processo de aprendizagem e foi bom que também participei no encontro de avaliação porque compreendi melhor como funciona e quanto é difícil construir um processo de aprendizagem. Também tive a possibilidade de ver que bonito é olhar para atrás e ver o quanto eu cresci, como estou mais confiante, as muitas coisas que eu aprendi e estou certa que essas coisas não aconteceram só comigo.*

*Obrigada VIPS in Action pela tua existência!*

**LUIS de  
PORTUGAL**

**VIPS**



*Olá! O meu nome é Luis, tenho 25 anos e vou falar da minha experiência. Entrei neste projeto desde a acção de formação que teve lugar na Bulgária. Estava muito entusiasmado em encontrar muitas pessoas de diferentes países e ver quanto somos parecidos! Cada um de nós era único, com o seu mesmo passado e tornamo-nos rapidamente numa enorme família. Nesta formação, aprendi como facilitar, ensinar de uma forma não formal, como relacionar-me com os participantes, e desenvolver um bom ambiente de ensino. Foi muito interessante dado que eu procurava aplicar no futuro. Passaram uns meses e houve o intercâmbio juvenil na Espanha!*

*Ali tivemos a possibilidade de estarmos juntos outra vez e com novas pessoas também! Neste intercâmbio juvenil, cada país criou um workshop que tinha que apresentar aos outros. Foi uma tarefa difícil, estava nervoso e ansioso, recebi muita ajuda por parte da nossa grande família e cada um de nós fez um bom workshop, aprendi muitas coisas com eles.*

*Depois não sabia que expectativas ter e fui convidado ao momento final. Tive sorte em participar no encontro final de avaliação porque pude ver como funciona, no fundo, por exemplo, como comunicar e trabalhar em equipa para produzir um ótimo projeto, foi muito estimulante! Depois de fazer o projeto, ficarei triste e ao mesmo tempo cheio de motivação para fazer os meus próprios projetos! É algo que queria fazer no futuro e aspiro a ser um mentor.*

# THE VIPS in ACTION PROJECT WERE:

**CAZALLA INTERCULTURAL:** mudando a Educação para mudar o Mundo formação e Educação, projectos de voluntariado, Diversidade e ponto de informação sobre Mobilidade (Juventude e Imigração), actividades de sensibilização - projectos locais com enfoque em temas como Educação para Direitos Humanos, Discriminação, Racismo ao nível local, nacional, europeu e internacional.



C/ Corredera 36 bajo, 30800 Lorca, SPAIN

E-mail: [tea@cazalla-intercultural.org](mailto:tea@cazalla-intercultural.org)

Web: <http://cazalla-intercultural.org>

Facebook: <http://www.facebook.com/cazalla.intercultural>

**RATO - Associação para a Divulgação Cultural e Científica [ADCC]** é uma associação juvenil inscrita no Registo Nacional de Associações Juvenis que desenvolve iniciativas e projectos vocacionados para a promoção da Sociedade de Informação.



Oficina da Juventude do Miratejo

Rua Adriano Correia de Oliveira, 8, 1º Miratejo

2855-227 Corroios

Tel: +351212275684 [Oficina da Juventude do Miratejo]

Mob: +351933778414 [Rato-ADCC]

Web: [www.rato-adcc.pt](http://www.rato-adcc.pt)

Facebook: <https://www.facebook.com/ratoadcc>

**VICOLOCORTO** é uma associação não governamental de âmbito juvenil e cultural, criada em 2006 e sediada em Pesaro, Itália. Esta associação centra-se no trabalho com os jovens e funciona nas áreas da educação não formal e extracurricular, na aprendizagem intercultural, na promoção da mobilidade juvenil, no voluntariado e na participação juvenil. Também trabalha no estudo e investigação de políticas e actividades de Juventude.



Via mazzolari, 8 - 61122 Pesaro. Italy

email: [info@vicolocorto.org](mailto:info@vicolocorto.org)

web: [www.vicolocorto.org](http://www.vicolocorto.org)

blog: <http://vicolocortini.wordpress.com/>

facebook: <https://it-it.facebook.com/pages/Vicolocorto/93355562833>

ANGELUS SILESIIUS HOUSE foi fundada em Wroclaw (Polónia) no ano de 1993. Nós somos uma instituição educativa para jovens locais e estrangeiros. A missão da organização descreve a nossa procura pelo desenvolvimento organizacional e pessoal e expressa o objetivo ulterior de ajudar os jovens no seu crescimento.



facebook: <https://www.facebook.com/domspotkan?fref=ts>

E-mail: [angelus@silesius.org.pl](mailto:angelus@silesius.org.pl)

O CENTRO DE VOLUNTARIADO Resita foi desenvolvido a partir dum projecto em parceria entre ONG locais e o município que levou à criação de uma organização que visa a promoção da educação não formal e da participação juvenil através do envolvimento no voluntariado assim como o apoio para o fortalecimento das capacidades das ONG na disponibilização de serviços para a comunidade. O centro reúne e administra os recursos locais de voluntariado, inicia as suas próprias actividades e apoia as iniciativas dos voluntários.



Telefone/ Fax: +40 255 224033

E-mail: [voluntariat\\_resita@yahoo.com](mailto:voluntariat_resita@yahoo.com)

Web: [www.voluntariat-resita.ro](http://www.voluntariat-resita.ro)

facebook: <https://www.facebook.com/centruldevoluntariat.resita>

320100 Resita, Petru Maior nr.2 cam.220, Caras-Severin, Roménia

PRO EUROPEAN NETWORK é uma organização registada na Bulgária desde 2007. O seu foco principal é envolver os jovens – nomeadamente jovens de etnia cigana – em projetos de aprendizagem para apoiar o seu crescimento e promover a sua ativa cidadania. A organização está particularmente interessada nos temas do diálogo intercultural, inclusão social e direitos humanos.



Web: [www.proeuropean.net](http://www.proeuropean.net)

facebook: [www.facebook.com/penetwork](http://www.facebook.com/penetwork)

E-mail: [info@proeuropean.net](mailto:info@proeuropean.net)

Associação para a Pesquisa Científica para a Arte, Tecnologia e Programas Culturais e Educacionais, a associação EPEKA foi fundada em 2008. Nós estamos activos nos domínios da Cultura, Arte, Juventude, Voluntariado, Ecologia e Educação. Há que referir que somos uma empresa de empreendedorismo social.



Združenje Epeka, Koroška 8 2000 Maribor, Slovenija

E-mail: [epeka@epeka.si](mailto:epeka@epeka.si)

<http://epeka.si/>



Youth  
in Action



ESTE PROJETO FOI FINANCIADO COM O APOIO DA COMISSÃO EUROPEIA. ESTA PUBLICAÇÃO REFLETE SOMENTE AS OPINIÕES DOS AUTORES E A COMISSÃO NÃO PODE SER CONSIDERADA RESPONSABILIZADA PELA INFORMAÇÃO CONTIDA NESTE DOCUMENTO.



PARABÉNS! CONSEQUISTE... COMO FOI?



Continua a **VIP**ar!!