

UM MILHÃO DE JOVENS

**neo**

UM MILHÃO DE OPORTUNIDADES

**PROJETO DE CAPACITAÇÃO DE  
EDUCADORES EM "PROJETO DE  
VIDA NA ESCOLA"**

# CADERNO DOS PLANOS DE AULAS

## AUTOEFICÁCIA

### 2º BIMESTRE

#### Parceiros Regionais



#### Agência Executora



#### Aliança NEO Brasil



#### Parceiro Colaborador



## FICHA TÉCNICA

### **Responsável Técnico:**

Ilma Oliveira

### **Elaboração dos Planos de Aulas:**

Elaine Vasconcelos Nunes Viana

### **Concepção do Itinerário Formativo, Coordenação, Supervisão:**

Ilma Oliveira

### **Equipe de Facilitadores:**

Daniel Barros

Elaine Vasconcelos Nunes Viana

Ilma Oliveira

Márcio Lupi

Paulo Diego Brito

Roberta Albuquerque

As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade exclusiva dos autores e não necessariamente refletem o ponto de vista do Diretório Executivo do BID, tampouco dos países pelo BID representados. Igualmente não necessariamente refletem o ponto de vista do FOMIN, International Youth Foundation (IYF) ou dos sócios corporativos do NEO, nem mesmo dos aliados da Aliança NEO Brasil.

Copyright ©2018 Banco Interamericano de Desenvolvimento, na qualidade de administrador do FOMIN. Todos os direitos reservados. Este documento pode ser reproduzido livremente sem fins comerciais. Não é autorizado o uso comercial desta obra.

## APRESENTAÇÃO

NEO - Novas Oportunidades de Emprego para Jovens - é uma iniciativa pioneira na qual empresas, governos e sociedade civil de países da América Latina e Caribe trabalham de forma conjunta e articulada para melhorar a qualidade do capital humano e da empregabilidade de jovens pobres e/ou em situação vulnerável. Tem como meta gerar oportunidades de emprego para 1 milhão de jovens, sendo a metade de mulheres, até 2022.

NEO foi lançado na Cumbre de las Américas em Cartagena das Índias, Colômbia, em abril de 2012 e é liderado pelo Fundo Multilateral de Investimento (FUMIN) do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), pelo Departamento do Setor Social do BID, pela International Youth Foundation (IYF), tendo como parceiros Arcos Dorados, Fundação Cartepillar, CEMEX, Fundação Forge, Microsoft, Walmart e SESI.

No Brasil, NEO está sendo implementado no Estado de Pernambuco, por meio da ALIANÇA NEO BRASIL constituída por: Ministério da Educação, Ministério do Trabalho, Governo do Estado de Pernambuco, através das Secretarias de Educação, Secretaria da Micro e Pequena Empresa, Trabalho e Qualificação e Secretaria da Mulher; SENAI-PE; SESI-Uniindústria; Núcleo de Gestão do Porto Digital; Arcos Dorados e CESAR School, tendo o Instituto Aliança como Agência Executora.

O objetivo fundamental da ALIANÇA NEO BRASIL é incrementar as oportunidades de trabalho para jovens pobres e vulneráveis entre 14 e 29 anos de idade, mediante o fortalecimento e aperfeiçoamento dos serviços de formação, orientação vocacional e inserção laboral das escolas de educação profissional da Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco (SEE-PE) e do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI).

Para contribuir com este objetivo, o NEO está promovendo o PROJETO DE CAPACITAÇÃO DE EDUCADORES EM "PROJETO DE VIDA NA ESCOLA", que tem como objetivo "Fortalecer a qualidade dos serviços de orientação vocacional, escolhas profissionais e projeto de vida oferecidos aos alunos das escolas de educação profissional da Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco e Serviço Nacional de Aprendizagem – SENAI/ PE, com base nas competências socioemocionais".

Esta publicação faz parte do conjunto de PLANOS DE AULA que irão apoiar os educadores na formação dos estudantes, a partir de quatro eixos estruturadores, partindo da identidade e da autoeficácia e indo na direção da elaboração do Projeto de Vida e Projeto de Carreira.

Desenvolvido pela equipe da S&OL "Siqueira & Oliveira Consultoria e Assessoria em Psicologia LTDA", esta capacitação e esta publicação integram e complementam outras iniciativas que estão sendo promovidas pelo NEO em Pernambuco.

*“ Um menino caminha e caminhando chega no muro  
E ali logo em frente, a esperar pela gente, o futuro está  
E o futuro é uma astronave que tentamos pilotar...”*

Aquarela, Toquinho

A S&OL– Siqueira & Oliveira Consultoria e Assessoria em Psicologia LTDA, é uma Empresa de Consultoria, criada em 2004, com sede em Salvador/BA, formada por equipe de profissionais que atua no terceiro setor brasileiro, em âmbito nacional, estabelecendo parcerias com Organizações Sociais e Poder Público.

Por solicitação da ALIANCA NEO BRASIL, a empresa concebeu um projeto de capacitação de educadores para promover a implementação de uma metodologia que proporcione um espaço pedagógico para a elaboração de projetos de Vida de estudantes, incluindo a reflexão sobre suas escolhas profissionais” .

O desenho da formação partiu da análise desse momento especial da adolescência, quando os jovens têm o desafio de realizar diversas escolhas, incluindo a profissional. O programa está estruturado em 4 eixos, que parte da relação de cada um consigo mesmo, na busca pela identificação das suas aspirações, expectativas, desejos, e potencialidades (IDENTIDADE); para então, identificar as limitações, em busca da superação de desafios que não venham a impedir a concretização dos projetos (AUTOEFICÁCIA); resultando na elaboração dos projetos de vida (PROJETO DE VIDA) e de carreira (PROJETO DE CARREIRA).

Cada eixo contempla um conjunto de 10 planos de aulas, que deverão orientar os educadores na formação dos estudantes, com duração de 2 horas semanais cada, totalizando, ao final, 80 horas de formação dos adolescentes.

Este caderno faz parte do conjunto dos 10 planos de aulas, referente ao eixo AUTOEFICÁCIA, possuindo estreita relação com a Identidade e fazendo “uma ponte” para a elaboração dos Projetos de Vida e de Carreira pelos estudantes.

A autoeficácia está relacionada com as crenças da pessoa em suas capacidades de exercer controle sobre seu próprio funcionamento e sobre os eventos que afetam suas vidas. Estas crenças tem um grande impacto na vida das pessoas, afetando as escolhas, o nível de motivação, a qualidade e forma de cada pessoa funcionar, o nível de resiliência à adversidade e a vulnerabilidade ao estresse e à depressão.

Trata-se de reconhecer limites, desafios e obstáculos e sentir capaz de seguir adiante na busca pela concretização do sonho e do projeto, daí a centralidade de abordar este tema com os adolescentes. A vida não é fácil, mas é importante ter leveza, otimismo e crença de que é possível um outro futuro. Trata-se de superar o determinismo!

O conjunto das 10 aulas abordará temas como a identificação de cada um em relação ao que se sente capaz; o saber falar e o silenciar; a capacidade de falar em público; o exercício da solidariedade e da cidadania; a capacidade de trabalhar em equipe; de liderar processos; de receber e dar feedback e a configuração da mente para a realização de projetos (Mindset).

Esperamos que esse material possa contribuir para estudantes e professores se sentirem capazes de realizar projetos e encarar dificuldades como desafios a serem superados, tanto na vida pessoal como na profissional.

## SUMÁRIO

2º BIMESTRE – AUTOEFICÁCIA .....	8
AULA 01: AUTOEFICÁCIA.....	9
Anexo I .....	11
Teste sobre autoeficácia .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
AULA 02: AUTOEFICÁCIA.....	12
Anexo I .....	14
Sincero ou sincericida? .....	14
Anexo II .....	15
Sincerício: ser excessivamente sincero nem sempre é o correto.....	15
Anexo III.....	16
Sincerício: ser sincero ou ser mal-educado? .....	16
Anexo IV .....	17
Ser sincero maquiando a verdade .....	17
AULA 03: AUTOEFICÁCIA.....	18
Anexo I .....	20
AULA 04: AUTOEFICÁCIA.....	21
Anexo I .....	23
Tem medo de falar em público? Veja 7 dicas para melhorar nessa tarefa .....	23
1. Foque no privilégio, não no sofrimento .....	23
2. Antes de preparar o que vai dizer, pesquise sobre o lugar e a plateia .....	23
3. Pratique muito e prepare-se.....	23
4. Cuide da aparência .....	23
5. Chegue cedo .....	23
6. Faça uma pausa .....	24
7. Esqueça a perfeição e espere o inesperado .....	24
AULA 05: AUTOEFICÁCIA.....	25
Anexo I .....	27
Ação Solidária - Plano de Ação .....	27
AULA 06: AUTOEFICÁCIA.....	28
AULA 07: AUTOEFICÁCIA.....	30
Anexo I .....	32
Caso da Ilha deserta .....	32
ANEXO II.....	33
Tipos de liderança.....	33
Autocrática .....	33
AULA 08: AUTOEFICÁCIA.....	37

ANEXO I .....	39
FEEDBACK .....	39
AULA 09: AUTOEFICÁCIA.....	41
Anexo I .....	43
Estudos de caso .....	43
AULA 10: AUTOEFICÁCIA.....	44
Anexo I .....	46
Anexo II.....	47
Mapa da empatia.....	47

## 2º BIMESTRE – AUTOEFICÁCIA

<b>AULA 1</b>	Me sinto capaz..
<b>AULA 2</b>	Sou Sincero ou sincericida?
<b>AULA 3</b>	O poder do silêncio!
<b>AULA 4</b>	Falar em público, e agora?
<b>AULA 5</b>	Solidariedade! Vamos sair do discurso?
<b>AULA 6</b>	Trabalho em equipe: por que sim e por que não?
<b>AULA 7</b>	Posso liderar processos?
<b>AULA 8</b>	Feedback!
<b>AULA 9</b>	Mindset: Configurando minha mente!
<b>AULA 10</b>	Eu sinto na pele...

## AULA 01: AUTOEFICÁCIA

<b>TEMA:</b>	<b>Me sinto capaz.</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover espaço para reflexão sobre a autoeficácia.</li> <li>Desenvolver o senso de capacidade e crença em si mesmo.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>10</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar projetando a mídia <b>trecho do filme A procura da felicidade</b>.</li> <li>Ouvir os estudantes sobre o que o vídeo passou como mensagem.</li> <li>Provocar os estudantes questionando: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Você se sente uma pessoa capaz?</b></li> <li><b>O que te impulsiona a fazer algo?</b></li> <li><b>E o que te causa desinteresse?</b></li> </ul> </li> <li>Dizer então que existe um termo chamado <b>autoeficácia</b> que é um conceito fundamental na autoconfiança, e que consiste na crença que uma pessoa possui em sua capacidade de realizar ou concretizar determinada tarefa e lidar com situações específicas. <ul style="list-style-type: none"> <li>Perguntar ao grupo, <b>como anda sua autoeficácia?</b></li> </ul> </li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>75</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entregar a cada estudante o Teste sobre autoeficácia, anexo I.</li> <li>Pedir que respondam e compartilhem o resultado com um colega de sua escolha.</li> <li>Dizer que é preciso refletir sobre onde estamos e onde queremos chegar nessa caminhada em busca pelo melhor que podemos ser.</li> <li>Distribuir tiras de papel com a frase: Minha maior dificuldade é...</li> <li>Pedir que preencham de acordo com sua maior dificuldade.</li> <li>Orientar que circulem pela sala ouvindo os outros colegas acerca do que escreveram.</li> <li>Pedir que formem grupos de acordo com as dificuldades mais parecidas ou associáveis (Ex.: dificuldade em falar em público, dificuldade em pedir desculpas, dificuldade em tomar decisões ou ainda dificuldade em dizer "não").</li> <li>Após os grupos formados, dar um tempo para que conversem, listando estratégias de superação para essa dificuldade.</li> <li>Dizer que essas estratégias podem ser colocadas em prática imediatamente ou ainda que podem ser feitas até o final do semestre.</li> <li>O importante é realizar e superar as dificuldades.</li> <li>Pedir que os grupos se apresentem e fazer as considerações e observações sempre que necessário.</li> <li>Dizer que para ser autoeficaz é essencial identificar quais são as crenças limitantes e as auto-sabotagens, é preciso, principalmente reconhecer e valorizar os principais talentos</li> </ul>
<b>PONTO DE SAÍDA</b>  <b>15</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convidar os estudantes a formarem um grande círculo com todos de mãos dadas como forma de trocar energias e bons sentimentos.</li> <li>Dizer que a crença que temos em nós mesmos no impulsiona a seguir e a atingir nossos objetivos. Para isso precisamos nos comprometer a buscar a melhoria constante.</li> <li>Pedir que completem a frase: Hoje, me sinto capaz de...</li> <li>Encerrar com uma salva de palmas simbolizando o compromisso e a crença de cada um.</li> </ul>
<b>RECURSOS:</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mídia Trecho do filme A procura da felicidade <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ppgpwXI9R7A">https://www.youtube.com/watch?v=ppgpwXI9R7A</a></li> <li>Anexo I: Teste sobre autoeficácia</li> <li>Tarjetas</li> </ul>
<b>ORIENTAÇÕES AO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Professor, buscar leituras sobre a autoeficácia para auxiliar nas discussões com os estudantes. Sugestão de autor para leitura: Albert</li> </ul>

**PROFESSOR:**

Bandura.



**Anexo I**

<b>TESTE: AUTOEFICÁCIA</b>				
<b>1 = Nada verdade;</b>		<b>3 = Bastante verdade;</b>		
<b>2 = Pouca verdade;</b>		<b>4 = Totalmente verdade.</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
01. Consigo sempre resolver problemas difíceis, desde que tente o suficiente.				
02. Se alguém se opuser a mim, consigo sempre arranjar formas de conseguir o que quero.				
03. É-me fácil manter as minhas metas e atingir os meus objetivos.				
04. Estou confiante de que conseguiria lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.				
05. Sei como lidar com situações imprevistas.				
06. Consigo resolver a maioria dos problemas, desde que invista o esforço necessário.				
07. Consigo manter-me calmo quando enfrento dificuldades, porque posso confiar nas minhas capacidades para lidar com elas.				
08. Quando sou confrontado com um problema, normalmente consigo encontrar várias soluções.				
09. Se estiver em dificuldades, normalmente consigo pensar em algo para fazer.				
10. Seja o que for que me aconteça, normalmente sou capaz de lidar com isso.				
<b>Pontos ponderados</b>				
<b>Somatório dos pontos ponderados</b>				

**CHAVE DO EXERCÍCIO**

Os seus resultados podem variar entre 10 e 40 - quanto mais próximo de 40, maior e melhor será a sua noção de autoeficácia geral.

FONTE: <https://www.oficinadepsicologia.com/test/auto-eficacia/> ADAPTADO

## AULA 02: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	<b>Sou Sincero ou sincericida?</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir sobre a relação entre sinceridade e coerência de pensamento com a fala assertiva.</li> <li>• Refletir sobre a importância de pensar e ponderar antes de emitir opiniões.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>10</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar provocando os estudantes, perguntando:</li> <li>• Vocês se consideram pessoas sinceras?</li> <li>• O que é ser sincero?</li> <li>• Aguardar o grupo falar o que considera ser sincero, pedir exemplos de situações do cotidiano onde agiram de forma sincera.</li> <li>• Falar que a palavra sincero é derivada do latim "sin cera" e significa o seguinte: Na Roma antiga, os senadores encomendavam aos artistas que confeccionassem uma estátua que representasse eles próprios. Pediam que as estátuas não fossem trincadas, rachadas, teriam que ser perfeitas. Quando os artistas erravam o cinzel nas trincas e rachaduras, preenchiam com cêra. Daí a preocupação dos senadores: queriam uma estátua "sem cêra".</li> <li>• Dizer então que há uma linha tênue entre ser sincero e ser mal educado. O termo ao longo do tempo tornou-se sinônimo de autenticidade, de sinceridade.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>80</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunir os estudantes em oito grupos e entregar os textos conforme orientação abaixo:</li> <li>• Grupo 1: Anexo I Sincero ou sincericida?</li> <li>• Grupo 2: Anexo II Sincerício: ser excessivamente sincero nem sempre é o correto</li> <li>• Grupo 3: Anexo III Sincerício: ser sincero ou ser mal-educado?</li> <li>• Grupo 4: Anexo IV Ser sincero maquiando a verdade</li> <li>• Grupo 5: Anexo I Sincero ou sincericida?</li> <li>• Grupo 6: Anexo II Sincerício: ser excessivamente sincero nem sempre é o correto</li> <li>• Grupo 7: Anexo III Sincerício: ser sincero ou ser mal-educado?</li> <li>• Grupo 8: Anexo IV Ser sincero maquiando a verdade</li> <li>• Cada grupo deverá ler o texto que recebeu e elaborar uma situação onde ocorra um ato de sinceridade ou sincerício segundo o que eles interpretaram e construíram como verdade para o grupo. Pode ser uma situação real ou fictícia.</li> <li>• Entregar uma tarjeta aos grupos para que escrevam de forma objetiva a situação elaborada.</li> <li>• As situações deverão ser entregues ao professor e colocadas em uma caixa/recipiente para serem misturadas.</li> <li>• Cada grupo receberá uma situação diferente da que elaborou e deverá ler, discutir e ter um posicionamento se trata de uma atitude sincera ou sincericida.</li> <li>• O grupo que elaborou a situação poderá se manifestar, concordando ou discordando da opinião do grupo que analisou a situação, pontuando e argumentando.</li> <li>• O objetivo é que seja criado um espaço de diálogo e argumentação baseada no respeito às opiniões.</li> </ul>
<b>PONTO DE SAÍDA</b>  <b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir aos estudantes que reflitam sobre suas atitudes, dizendo que a sinceridade é reconhecida como uma virtude, porém, é preciso sensibilidade para usá-la.</li> <li>• Algumas vezes o sincero tem boa intenção pois acredita que, ao se</li> </ul>

	<p>preocupar com um amigo, por exemplo, deva-lhe dizer a verdade como forma de alertar-lhe de algum risco; risco de se ferir emocionalmente, de sair na rua de forma inadequada, de falar o que não deveria, etc. Mesmo assim, existem maneiras adequadas e acertadas de falar.</p>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel ofício</li> <li>• Anexo I Sincero ou sincericida?</li> <li>• Anexo II Sincericídio: ser excessivamente sincero nem sempre é o correto</li> <li>• Anexo III Sincericídio: ser sincero ou ser mal-educado?</li> <li>• Anexo IV Ser sincero maquiando a verdade</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professor, promover ambiente de diálogo e respeito as opiniões.</li> </ul>

## Anexo I

### Sincero ou sincericida?

Você já se deparou com alguém que diz ser altamente sincero, do tipo, eu falo o que penso, digo a verdade ou a verdade tem que ser dita do que quem doer? Seja em casa, na comunidade que frequentamos ou no trabalho é possível encontrarmos pessoas assim que se julgam sinceras demais e até consideram isso uma virtude.

É muito importante lembrar que nem sempre falar o que pensa significa sinceridade, as vezes, isso pode ser na verdade uma falta de educação e desrespeito para com o outro, ou seja, falar o que quer só com a afirmação de eu sou sincero, eu falo mesmo, essa pessoa tem que ouvir isso, pode ser um sincericídio.

O bom mesmo é antes de falar alguma coisa para alguém ou de alguém, primeiro passar pelas famosas três peneiras: da verdade, da bondade e da necessidade. Eu explico: a primeira a da verdade é muito simples, é o que vou falar sobre a pessoa ou para a pessoa é verdade? A segunda a da bondade significa se o que eu vou falar é bom e por último entender se realmente o que pretendo expor tem necessidade.

A boa reflexão que fica é se passei pela s três peneiras e o que vou falar não enroscou em nenhuma, é sinal que posso falar sem ressalvas. Pense bem e não seja um sincericida, mas um ser educado e, que acima de tudo, respeita as pessoas.

Marçal Siqueira

Adaptação <http://blogs.odiarario.com/marcalsiqueira/2012/07/12/sincero-ou-sincericida/>

## Anexo II

### **Sinceridade: ser excessivamente sincero nem sempre é o correto**

Todos, em algum momento do dia, dizemos algo que não é completamente sincero e sabemos disso. A mentira ou a falta de honestidade servem para nos proteger do que pode acontecer. Se interpretarmos que algo prejudicial vai acontecer conosco, tendemos a distorcer a verdade a nosso favor. Dessa forma, protegemos a nossa autoestima, ou melhor, nos livramos de possíveis consequências negativas.

Dizem que ser sincero não é dizer tudo o que se pensa, mas sim não dizer nunca o contrário do que se pensa.

Mas nem sempre o principal ponto da falta de sinceridade é o medo. A compaixão pelo próximo faz com que, às vezes, optemos por uma mentira piedosa. Esse tipo de mentira é leve, quase sem importância e não dura muito, e pode ser útil e inclusive benéfica para todos, pois evita conflitos maiores e desnecessários.

Não é que estamos querendo defender a mentira – de forma alguma! -, mas nós queremos transmitir a ideia de que ser sempre sincero com todos, aconteça o que acontecer, também não é a melhor ideia se o que queremos é não sair mal nessas situações.

## Anexo III

### Sincericídio: ser sincero ou ser mal-educado?

Os psicólogos adotaram o termo, em tom de brincadeira, de sincericídio para definir aquele comportamento pelo qual uma pessoa, acreditando ser honesta e corajosa, se mostra sincera diante dos demais sem nenhum filtro, quando talvez os outros não tenham pedido a sua opinião. A palavra fala de um "suicídio" – de maneira abstrata – por um excesso de apego à verdade.

Este ato costuma ser visto como algo imprudente, carente de tato e irresponsável verbalmente. O sincericídio acaba desenvolvendo conflitos com as pessoas ao redor, porque pode ser visto como um comportamento mal-educado e, realmente, poderíamos considerá-lo como tal.

Para não ficar mal com todo mundo, o ideal é avaliar com antecedência o que vamos dizer e calcular se a pessoa que vai receber a mensagem está preparada para digeri-la emocionalmente.

Nem sempre ser sincero é uma virtude, já que a educação e o respeito devem estar à frente, ainda mais no caso de se tratar de algo que ninguém vai utilizar ou que não interessa a ninguém. Dizer tudo o que se passa em nossa mente é um sinal de atraso social, de não-adaptação às regras do jogo.

Quantos de nós já nos chateamos porque alguém disse que nossa roupa não estava combinando ou porque viram nosso ex com outra? No entanto, encontrar o contexto e o momento oportuno e saber se conter até o dito momento se transforma em uma virtude que nós devemos saber valorizar. Há determinados comentários que simplesmente sobram ou que podem ser ditos em outras circunstâncias.

## Anexo IV

### Ser sincero maquiando a verdade

Todas as pessoas têm o direito de conhecer a verdade, mas também têm o direito de colocar limites próprios neste conhecimento. O ideal é que, como adultos, sejamos fortes emocionalmente e aceitemos os incômodos da vida, para então podermos agir de forma justa.

O problema é que a verdade, em certas ocasiões, dói... e muito. Nem todo mundo está preparado para receber certas notícias de caráter muito negativo ou dramático.

Imagine que você foi diagnosticado com uma doença grave: você gostaria de saber que vai morrer? Preferiria que ocultassem a verdade ou iria querer saber quanto tempo de vida você ainda tem? Como você gostaria que lhe dessem a má notícia?

Como dissemos, é bom treinar para poder enfrentar tudo que a vida nos traz, mas isso não quer dizer que, às vezes, é bom que a verdade seja maquiada... da mesma forma que nós fazemos com os demais para regular o impacto das nossas mensagens.

Se formos capazes de demonstrar empatia pelo outro, seremos suficientemente precavidos para não causarmos mal e encontrarmos as palavras precisas, nunca dizendo o contrário da verdade.

Ser sincero sem se transformar em um sincericida é uma arte, pois implica se colocar no lugar da outra pessoa, saber se as circunstâncias são boas para que ela receba a verdade e, além disso, utilizar as ferramentas verbais – e não verbais – adequadas.

O psicólogo Rafael Santandreu diz que para estar à vontade consigo mesmo é preciso dizer sempre a verdade, mas para estar com os demais, não. Ou seja, não devemos maquiagem a verdade que já conhecemos porque, assim, cairíamos num autoengano, e isso não nos permitiria enfrentar a vida satisfatoriamente.

O que é verdadeiramente importante é que tenhamos precaução entre dizer a verdade a nós mesmos e nos criticarmos em excesso. Não é o mesmo dizer uma verdade a nós mesmos como: "Hoje você não deu seu melhor nas sessões com os pacientes", do que "Você é um péssimo psicólogo, deve deixar essa profissão para sempre!".

Cometer o sincericídio com a nossa própria pessoa também não é a melhor das opções. Como em tudo, a virtude se encontra no ponto de equilíbrio.

Acesso em 04/09/2018 <https://amenteemaravilhosa.com.br/sincericidio-nem-sempre-correto/>

## AULA 03: AUTOEFICÁCIA

<b>TEMA:</b>	<b>O poder do silêncio!</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampliar a reflexão sobre o poder das palavras e o poder do silêncio.</li> <li>• Valorizar o poder do silêncio, como ferramenta para uma vida emocionalmente saudável.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>10</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acolher o grupo com uma música com sons da natureza, conforme sugestão no material/recursos da aula.</li> <li>• Promover um momento de introspecção e relaxamento.</li> <li>• Logo após esse momento, perguntar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que ouviram durante esse momento que normalmente não ouvem na sala de aula?</li> <li>• O que sentiram?</li> <li>• Foi algo bom ou ruim?</li> </ul> </li> <li>• Apresentar uma plaquinha escrito a palavra SILÊNCIO.</li> <li>• O que é o silêncio para vocês?</li> <li>• Silêncio é ausência ou presença?</li> <li>• Dizer então ao grupo que o silêncio é um grande aliado do autoconhecimento e das relações interpessoais.</li> <li>• Lembrar a aula anterior, onde conversamos sobre ser sincero ou ser sincericida, refletindo sobre o poder e a força das nossas palavras. Tanto as palavras quanto o silêncio nos dizem algo.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>80</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dizer aos estudantes que serão formados dois grandes círculos com todos sentados, sendo um círculo maior fora e o círculo menor dentro (pode ser em carteiras ou no chão, de acordo com a realidade de cada sala de aula).</li> <li>• O círculo de fora, que será o maior, será o círculo do silêncio e o círculo menor, o interno, será o círculo do diálogo.</li> <li>• O professor deverá citar trechos do texto O Poder do Silêncio, conforme anexo I, e ir colocando-os em tarjetas no círculo interno para ajudar nos diálogos, estimulando-os a comentar e falar como se sentiram.</li> <li>• O círculo do silêncio deverá se concentrar no que os colegas estão discutindo no círculo do diálogo e só poderão falar, opinar, se passarem a fazer parte do círculo menor.</li> <li>• O objetivo é que os membros do círculo do silêncio experienciem a escuta atenta e os membros do círculo do diálogo, a fala após reflexão. Os papéis invertem-se, os alunos do "Círculo do Silêncio" são chamados para continuar a sessão no "Círculo do Diálogo" e os que dialogavam passam a assumir o papel de atentos ouvintes.</li> <li>• Solicitar que comentem ao final:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como foi estar no círculo do diálogo</li> <li>• O que perceberam ao estar no círculo do silêncio?</li> <li>• Quais os principais aprendizados?</li> </ul> </li> <li>• Finalizar enfatizando a importância do saber falar e do saber calar. As palavras tem poderes e depois que são lançadas, não retornam.</li> </ul>
<b>PONTO DE SAÍDA</b>  <b>10</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluir dizendo que é fundamental tornar o "ouvir" um processo consciente, ajuda a "treinar o ouvido crítico" e a distinguir aquilo que numa situação é "ruído" daquilo que realmente interessa para o diálogo.</li> <li>• Solicitar que reflitam sobre a frase de D. Bento que diz: "Uma palavra só deve ser dita se o valor da palavra for maior que o valor do silêncio". Ressaltar que ele coloca a fala e o silêncio como valores.</li> <li>• Solicitar que, saindo da aula, tentem identificar palavras que foram ditas e que deveriam calar.</li> </ul>
<b>RECURSOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música com sons da natureza</li> </ul>



**ORIENTAÇÕES  
AO  
PROFESSOR:**



<https://www.youtube.com/watch?v=0IRWaqRf4zQ>

- Anexo I, Trechos adaptados do O Poder do Silêncio – Augusto Cury.

- Se for possível, levá-los a um espaço da escola onde se sintam mais acolhidos.

## Anexo I

<p>“Pensar antes de reagir é uma das ferramentas mais nobres do ser humano nas relações interpessoais”</p>
<p>“Nos primeiros trinta segundos de tensão, cometemos os maiores erros de nossas vidas, falamos palavras e temos gestos diante das pessoas que amamos que jamais deveríamos expressar”</p>
<p>“Pensa antes de reagir diante de estranhos, mas não diante de quem ama. Não sabe fazer a oração dos sábios, nos focos de tensão, o silêncio”</p>
<p>“Se vivermos debaixo da ditadura da resposta, da necessidade compulsiva de reagir quando pressionados, cometeremos erros, alguns muito graves. Só o silêncio preserva a sabedoria quando somos ameaçados, criticados, injustiçados. Cada vez as pessoas estão perdendo o prazer de silenciar, de se interiorizar, refletir, meditar.”</p>
<p>“O silêncio não é se aguentar para não explodir, o silêncio é o respeito pela própria inteligência. Quem faz a oração dos sábios não é escravo do binômio do bateu-levou. Quem bate no peito e diz que não leva desaforo pra casa, não pensa nas consequências de seus atos”</p>
<p>“Quem se orgulha de vomitar para fora tudo que pensa, machuca quem mais deveria ser amado, não conhece a linguagem do autocontrole”</p>
<p>“Para conviver com máquinas não precisamos de silêncio nem da tolerância, mas com seres humanos elas são fundamentais”</p>
<p>“É muito melhor ser lento no pensar do que rápido em machucar, é preferível conviver com uma pessoa simples, sem cultura acadêmica, mas tolerante, do que com um ser humano de grande cultura cheia de radicalismo, egocentrismo, estrelismo”</p>
<p>“Todo ser humano passa por turbulências na vida. Para alguns falta o pão na mesa; a outros a alegria na alma”</p>
<p>“Decepções fazem parte do cardápio das melhores relações. Nesse cardápio precisamos do tempero do silêncio para preparar o molho da tolerância”</p>

Trechos adaptados de: O Poder do Silêncio - Augusto Cury, em “Código da Inteligência”

## AULA 04: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	Falar em público? E agora?
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer a capacidade de falar em público.</li> <li>Promover ambiente de partilha e respeito às diferenças</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>15</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a aula sentando em uma carteira como se fosse um aluno da turma.</li> <li>Perguntar aos estudantes quem gostaria de ir a frente e contar uma história interessante.</li> <li>Aguardar que alguém se prontifique a ir.</li> <li>Caso algum estudante vá a frente, ouvir a história e perguntar como foi estar ali na frente da turma.</li> <li>Caso nenhum estudante tome iniciativa de ir, indicar alguém, de maneira sutil, observando sua reação, sem insistir demais.</li> <li>Provocar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Como é para vocês falar em público?</li> <li>Quem se sente confortável falando a frente de um grupo de pessoas?</li> <li>Quem não gosta de falar em público?</li> </ul> </li> <li>Dizer então que comunicar-se bem é certamente um diferencial. Entre as principais formas de expressão estão: a fala, a escrita, a linguagem de sinais e as expressões faciais e posturais que, muitas vezes, transmitem até o que desejamos esconder.</li> <li>Mas, apesar da comunicação ser diária, vital e permanente, precisamos aprimorá-la e adequá-la às diversas situações com que nos deparamos. Afinal, a comunicação é fundamental para a socialização e cada momento, evento ou contexto demandam formas diferenciadas de mensagem.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>75</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convidar os estudantes a formarem dois grandes grupos.</li> <li>Eleger cinco pessoas como observadores, para avaliar e pontuar de acordo com a fala de cada grupo.</li> <li>Entregar a cada observador uma plaquinha escrita SIM e NÃO (frente e verso).</li> <li>Dispôr ao centro da sala objetos diversos preparados antecipadamente (tesoura, bola, batom, pente, mouse, bonecos, calendário, caneta, copo, entre outros).</li> <li>Explicar que cada grupo deverá eleger alguém para iniciar e na sequência outras pessoas participarão, oportunizando o maior número de estudantes possível de acordo com o tempo destinado à atividade.</li> <li>Explicar que o objetivo será criar uma história oral e de forma coletiva. Sempre que o professor mostrar um objeto, este deverá ser incluído na história que está sendo contada de modo a fazer sentido e não deixar quem está contando perder o foco e a concentração.</li> <li>O tempo será 2 minutos para cada estudante.</li> <li>O professor deverá incluir quantos objetos achar necessário dentro do tempo de 2 minutos.</li> <li>Ao final dos dois minutos, a equipe de observadores avaliará levantando a placa de Sim ou Não para a apresentação. Se tiver mais SIM do que Não, a equipe receberá um ponto.</li> <li>Alternar as apresentações com um estudante de cada equipe e ir marcando os pontos, somando-os ao final para ver a equipe vencedora.</li> <li>Ao final, dizer que todos são capazes de falar em público, basta dedicar tempo e esforço para se preparar devidamente, se desenvolver e atingir seu objetivo.</li> <li>Propor a leitura coletiva do texto Tem medo de falar em público? anexo</li> </ul>

<p><b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>10</b></p> 	<p>I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com os estudantes em círculo, pedir que falem como se sentiram na aula de hoje, trazendo um sentimento que mais teve destaque para cada um.</li> </ul>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 plaquinhas escrito SIM e NÃO (frente e verso).</li> <li>• Professor deve ter uma caixa com objetos diversos, para inclusão na História.</li> <li>• Anexo I: Texto Tem medo de falar em público?</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover espaço de respeito e integração.</li> </ul>

## Anexo I

### Tem medo de falar em público? Veja 7 dicas para melhorar nessa tarefa

Falar em público é uma tarefa necessária ao longo da carreira de muitas pessoas. Mesmo assim, alguns profissionais entram em pânico só de pensar em discursar diante de uma plateia, ainda que pequena.

A diretora-gerente do Citigroup Linda Descano, dos Estados Unidos, contou em artigo publicado no site do World Economic Forum que já precisou falar em público em mais de mil ocasiões. Ela diz que, apesar de não se considerar uma “discursadora cinco estrelas”, se sai bem nessas situações.

Linda listou 7 conselhos para quem quer perder o medo e melhorar suas técnicas para falar em público. Veja abaixo:

#### 1. Foque no privilégio, não no sofrimento

Linda diz que falar em público pode ser intimidador, mas também é uma oportunidade de dividir uma mensagem pela qual você se interessa muito com outras pessoas – o que pode ser muito legal. Essa mudança de mentalidade pode fazer maravilhas para acalmar os nervos e melhorar a autoconfiança.

#### 2. Antes de preparar o que vai dizer, pesquise sobre o lugar e a plateia

Você não quer aparecer com uma apresentação de PowerPoint em uma sala sem o aparato necessário para mostrá-la, não é mesmo? Quanto mais você sabe sobre o ambiente no qual vai se apresentar e a plateia que o espera, mais chances vai ter de apresentar uma mensagem relevante.

#### 3. Pratique muito e prepare-se

Linda conta que, antes de suas palestras, não apenas prepara o que e como vai dizer, mas também tenta prever possíveis perguntas que a plateia faria e elabora as respostas. Enquanto está praticando, ela não tenta decorar as palavras, mas sim ter certeza de que está memorizando a linha de raciocínio, fluência e mensagem chave de cada assunto. “Acima de tudo, lembre-se de que menos é mais quando o assunto é falar em público. Eu acredito que a média de atenção da plateia é de cerca de 20 minutos.”

#### 4. Cuide da aparência

Escolha roupas e penteados apropriados para a ocasião. O objetivo é mostrar uma imagem que transmita autoconfiança. Se possível, separe a roupa com antecedência para que tudo esteja pronto no “grande dia”.

#### 5. Chegue cedo

Esteja no local com antecedência para examinar o local e gastar alguns minutos observando a plateia, para entender por que eles estão ali e o que esperam da apresentação. Fazer essa

aproximação irá ajudar a falar com as pessoas, e não para elas. Depois, passe mais alguns minutos sozinho para checar a aparência, respirar fundo algumas vezes e tirar da mente todas as distrações que possam atrapalhar.

## **6. Faça uma pausa**

Linda conta que usa esse artifício para regularizar a respiração e organizar seus pensamentos, o que a ajuda a se acalmar. Isso também mantém a atenção do público.

## **7. Esqueça a perfeição e espere o inesperado**

Não importa o quanto você se prepare, inevitavelmente irá perder a linha de pensamento em algum momento ou deixar passar algum fato ou estatística durante a sua apresentação. O mais importante é manter a compostura e confiança. Por exemplo, você pode se preparar para falar para um grupo de executivas em meio de carreira e se deparar na verdade com um público de homens, a maioria aposentados, com idade mínima de 75 anos (situação real pela qual Linda passou). Quando o inesperado acontecer, tudo o que você tem a fazer é sorrir e seguir em frente. Como parte de sua preparação, pense em vários "e se?" que poderiam te tirar do foco para ter um plano em mãos para cada um deles.

<http://g1.globo.com/concursos-e-emprego/noticia/2015/02/tem-medo-de-falar-em-publico-veja-7-dicas-para-melhorar-nessa-tarefa.html> acesso em 05/09/2018

## AULA 05: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	<b>Solidariedade: vamos sair do discurso?</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer a importância da solidariedade na convivência social Planejar uma ação solidária.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE ENTRADA</b></p> <p><b>30</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar convidando os estudantes a formarem um grande círculo com todos em pé.</li> <li>Dizer que hoje eles serão contemplados com um doce (pode ser um pirulito, chocolate) para iniciar o dia/tarde mais felizes.</li> <li>No entanto, para que possam comer o doce, terão que seguir algumas regras.</li> <li>Devem segurar o doce com a mão direita, com o braço estendido. Não pode ser dobrado, apenas levado para a direita ou esquerda, mas sem dobrá-lo.</li> <li>A mão esquerda fica para trás e não poderá ser usada.</li> <li>Solicita que desembulhe o doce usando apenas a mão direita devidamente estendida a frente.</li> <li>Quando a maioria conseguir, orientar que sem sair do lugar em que estão, mão esquerda atrás, direita segurando o doce e esticado sem poder dobrá-lo, todos devem comê-lo!</li> <li>Aguardar até que alguém tenha a iniciativa de imaginar como executar esta tarefa, que só há uma forma: oferecer o doce para a pessoa ao lado!</li> <li>Quando alguém pensar nessa solução, os demais irão seguir e todos oferecerão seu doce e consequentemente comerão um também.</li> <li>Perguntar aos estudantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>Que sentimento ou virtude foi mais evidente nessa atividade?</li> <li>Ouvir atentamente os estudantes e dizer que dentre todos os sentimentos trazidos há um que se destaca, o da solidariedade.</li> <li>Dizer que a solidariedade é um aprendizado adquirido no momento que se toma consciência de um problema real. Ela pode e deve ser colocada em prática. Ser solidário é apostar na inteligência emocional de viver sendo verdadeiramente humano.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>O CAMINHO</b></p> <p><b>60</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convidar os estudantes a assistirem a mídia Ame seu próximo, seja solidário.</li> <li>Provocar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Você se sente uma pessoa solidária?</li> <li>Já foi ajudado por alguém em algum momento de sua vida?</li> <li>O vídeo que assistimos agora te tocou de alguma maneira? como?</li> <li>Pedir então aos estudantes que formem grupos considerando a proximidade de onde moram e pensem de maneira concreta em uma ação que poderiam fazer em função de alguém que esteja precisando nesse momento.</li> </ul> </li> <li>Dizer que a ação solidária pode ser de várias maneiras: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajudar alguma família que passa por dificuldades financeiras,</li> <li>Ajudar alguém com problema de saúde,</li> <li>Doar tempo para ouvir quem se sente sozinho,</li> <li>Ir em busca de um colega que não está indo a escola</li> <li>Atuar como voluntário por um dia em uma entidade que precise de ajuda</li> <li>Visitar um idoso</li> <li>Organizar um mutirão para melhorar algum espaço da escola, entre outras coisas.</li> <li>Orientar as equipes para planejar de forma organizada que ação pretendem fazer, prevendo dia, horário, realizando os registros necessários</li> </ul> </li> </ul>

	<p>para apresentar em sala como foi o dia da ação solidária de cada um no último dia de aula do semestre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir que preencham o Anexo 1, com um plano de ação para a realização da atividade.</li> <li>• Verificar o plano de ação com as ideias de cada grupo e dar sugestões, contribuições para ampliar o horizonte dos estudantes.</li> <li>• Dizer que para além dos conceitos e conhecimentos que temos, a ação concreta, a atitude em prol do outro, nos fortalece e amplia o que somos na nossa essência. Quando ajudamos alguém, somos nós os mais favorecidos.</li> </ul>
<b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>5</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concluir com a frase de Franz Kafka: A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana.</li> </ul>
<b>RECURSOS:</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mídia Ame seu próximo, seja solidário!  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vRulzyAV3zA">https://www.youtube.com/watch?v=vRulzyAV3zA</a></li> <li>• Doce (pode ser um pirulito, chocolate)</li> <li>• Anexo I - Plano de ação para a Ação Solidária</li> </ul>
<b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professor, incentivar os grupos a manter o sentimento solidário vivo.</li> <li>• Lembrar que a equipe precisará elaborar uma apresentação sobre a atividade realizada, para compartilhamento na aula 10 do bimestre.</li> </ul>



## AULA 06: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	Trabalho em equipe: por que sim e por que não?
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber a importância do trabalho em grupo</li> <li>• Promover o exercício de cooperação.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE ENTRADA</b></p> <p><b>20</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convidar os estudantes para irem a um espaço da escola que seja amplo e adequado a realização da atividade a seguir.</li> <li>• Perguntar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quem aqui gosta de desafios?</li> <li>• Estão preparados para dar o melhor de vocês para alcançar seus objetivos?</li> </ul> </li> <li>• Escolher um aluno para iniciar ou pedir que alguém se voluntarie e dizer que o desafio será usar as estratégias que achar necessário para ultrapassar uma barreira.</li> <li>• A barreira serão os demais alunos que deverão formar um grande círculo, e, usando as estratégias que acharem necessário, impedir que o invasor ultrapasse a barreira e entre no círculo.</li> <li>• Iniciar a atividade cronometrando o tempo, dando 2 minutos para cada aluno tentar entrar no círculo.</li> <li>• Ao final, depois de alguns alunos terem participado, retornar a sala de aula com os estudantes e iniciar uma reflexão, pontuando:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se sentiram sendo desafiados?</li> <li>• Para quem se voluntariou a ser o "invasor", qual a motivação?</li> <li>• Quem conseguiu entrar no círculo? Qual a estratégia utilizada?</li> <li>• Para quem estava no círculo impedindo a invasão, qual a motivação?</li> <li>• Quais as estratégias para impedir e para invadir?</li> <li>• Alguém pensou em pedir e usar diálogo para entrar?</li> <li>• O que fariam se isso tivesse acontecido?</li> <li>• Alguém que não conseguiu de primeira, pensou em tentar novamente?</li> <li>• Quem não quis ao menos tentar?</li> <li>• Qual a relação entre a atividade e o trabalho em grupo e em equipe?</li> <li>• Dizer que terão a oportunidade de refletir mais sobre esses aspectos na aula de hoje!</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>O CAMINHO</b></p> <p><b>80</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar a sala organizando seis espaços com uma folha de cartolina ou papel madeira e um pincel.</li> <li>• Escrever em cada cartolina/papel madeira uma das palavras (Equipe, Cooperar, Contribuir, Esforço, União e Trabalho.) Cada um com uma palavra diferente.</li> <li>• Pedir aos estudantes que escolham um lugar para sentar, distribuindo-os nos grupos de forma equilibrada.</li> <li>• Cronometrar o tempo para que os estudantes de cada grupo possam escrever no papel as ideias, pensamentos, palavras, frases, enfim, tudo que vier a cabeça sobre a palavra que está em destaque no papel.</li> <li>• Marcar dois minutos.</li> <li>• Ao final da primeira rodada, dizer que agora os grupos mudarão de lugar e irão contribuir com ideias e sugestões em outro grupo.</li> <li>• Refazer as rodadas até que todas as equipes possam passar por todos os cartazes.</li> <li>• Ao final, entregar um cartaz para cada equipe.</li> <li>• Com as equipes formadas e todas com um cartaz construído a partir da contribuição dos estudantes, dizer que agora o desafio será criar um outdoor usando as ideias do cartaz cujo tema será Trabalho em equipe: por que sim e por que não?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar um tempo para as equipes construírem seu outdoor de forma coletiva, incentivando a participação de todos.</li> <li>• Poderão usar desenhos, frases, imagens, colagem, a criatividade deverá ser estimulada.</li> <li>• Entregar os materiais necessários a confecção do outdoor, como: revistas, canetinha, pincel, tesoura, cola, entre outros.</li> <li>• Ao concluírem, pedir que cada grupo apresente seu outdoor.</li> <li>• Realizar a mediação durante as apresentações, ponderando o valor do trabalho em equipe e as dificuldades que algumas pessoas apresentam em trabalhar em pares.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>10</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar que destaquem benefícios do trabalho em equipe, citando aquele que para ele é o mais marcante. Acolher as falas dos participantes.</li> <li>• Concluir dizendo que há mais sucesso quando um grupo ou uma sociedade resolve criar um esforço coletivo para resolver um problema. O trabalho em equipe pode ser um desafio, mas certamente é um meio de crescimento e amadurecimento.</li> </ul>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revistas, canetinha, pincel, tesoura, cola, entre outros.</li> <li>• Cartolina ou papel madeira</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professor, você poderá usar o papel madeira ou a cartolina cortada ao meio para otimizar recursos.</li> </ul>

## AULA 07: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	Liderar processos!
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provocar reflexão sobre o papel da liderança.</li> <li>• Promover o autoconhecimento e a autoavaliação do perfil de liderança em cada estudante.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE ENTRADA</b></p> <p><b>20</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar lembrando a atividade feita na aula anterior onde os estudantes refletiram sobre o valor do trabalho em grupo, listando pontos fortes e pontos limitantes.</li> <li>• Dizer então que hoje irão fazer uma viagem de avião, juntos, será um grande feriado e todos participarão. Quem topa?</li> <li>• Dividir o grupo em seis subgrupos.</li> <li>• Para cada grupo é dado a situação conforme anexo I, Caso da ilha deserta, impresso.</li> <li>• Os grupos terão 10 minutos para resolvê-lo.</li> <li>• Orientar que eles deverão listar os 12 objetos por ordem prioridade.</li> <li>• Pedir para os grupos realizarem a classificação, primeiro individualmente e depois coletivamente, discutindo a ordem de prioridade dos objetos até construírem um consenso.</li> <li>• Observar como as equipes se comportam durante a atividade, focando nos conflitos e na capacidade de resolver e chegar a um entendimento.</li> <li>• Observar também aqueles que se esquivam e não participam.</li> <li>• Ao final do tempo determinado, pedir que escolham um representante da equipe para falar em nome de todos e apresentar a ordem consensuada.</li> <li>• Após as apresentações das equipes, provocar reflexões:</li> <li>• Foi fácil chegar a um consenso? O que foi o maior obstáculo?</li> <li>• Todos tiveram oportunidade de falar?</li> <li>• Haviam pessoas acomodadas?</li> <li>• De que forma encontraram a solução?</li> <li>• Surgiu alguém que exerceu papel de liderança?</li> <li>• Quais os pontos fortes e os limitantes observados/vivenciados?</li> <li>• Houve liderança? Quem assumiu esse papel? Por que?</li> <li>• Quem assumiu a posição de liderado, como se sentiu? O que poderia ser diferente?</li> <li>• Após discussões, ressaltar que esse exercício oportuniza reflexões sobre como cada um atua diante de uma situação limítrofe e que requer a sabedoria, serenidade e criatividade para a construção do consenso.</li> <li>• Dizer ao final a solução do desafio, ressaltando que não se trata de uma verdade fechada, apenas de uma visão baseada em análises da situação.</li> </ul>
<p><b>O CAMINHO</b></p> <p><b>70</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter os estudantes nos grupos já formados anteriormente e apresentar o vídeo Liderança, trecho do filme Procurando Nemo. Provocar:</li> <li>• Que pontos de destaque você identifica no vídeo?</li> <li>• Havia um líder?</li> <li>• Como os liderados reagiram aos comandos recebidos?</li> <li>• Entregar a cada grupo um estilo de liderança conforme anexo II, Líder Autocrático, Líder Democrático e Líder Liberal.</li> <li>• As equipes deverão discutir sobre os pontos trazidos no vídeo e sobre o que leram no texto, elaborando uma síntese em cartaz.</li> <li>• Dar um tempo para os grupos se prepararem.</li> <li>• Iniciar as apresentações dos grupos.</li> <li>• Pontuar os aspectos abordados pelos diferentes grupos, chamando a atenção para os tipos de lideranças existentes e para a liderança situacional: em cada circunstância da vida as pessoas assumem posições de líderes ou de</li> </ul>

	<p>liderados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O importante é o sentido do trabalho de grupo e em equipe, o exercício cotidiano da cooperação, a empatia e a ajuda mútua com o foco no alcance dos objetivos propostos.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>10</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convidar o grupo a formar um grande círculo com todos em pé e dizer: "estamos caminhando juntos ao longo do ano e que o desejo é que possamos aprender a conviver da melhor forma, aprendendo com o outro e com suas diferenças, usando isso a nosso favor e não criando entraves nos relacionamentos, trabalhando em equipe como seremos desafiados a trabalhar no mundo do trabalho. Vamos desenvolver nossas competências juntos."</li> <li>Relacionar o círculo com os aspectos vivenciados nos grupos. Solicitar que digam algumas palavras que façam essa correlação.</li> <li>Ressaltar que, em Pernambuco existe a tradição da Ciranda. Dizer que na roda, todos são importantes, todos se veem. Convidar o grupo a dançar uma ciranda, em clima de muita alegria.</li> </ul>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anexo I Caso da Ilha deserta</li> <li>Vídeo Liderança, trecho do filme Procurando Nemo.</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g56y33QU90w">https://www.youtube.com/watch?v=g56y33QU90w</a></li> <li>Anexo II - Tipos de liderança</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resposta do desafio da ilha:</li> <li>O mais importante seria: manter o que permita sinalizar a aeronave, tal como um espelho ou um paraquedas; fazer fogo (isqueiro, carvão), que lhes ajuda a sobreviver (pesca, água), e aquilo com o que possam ser curados (álcool).</li> <li>Professor, guarde o anexo II - Tipos de Liderança - pois utilizaremos na aula 8 sobre Feedback.</li> </ul>

## Anexo I

### Caso da Ilha deserta

Suponha que vocês estão em um avião e viajando para um período de férias. No entanto, acontece um acidente no avião e vocês são os únicos sobreviventes em um bote salva-vidas que está prestes a afundar pelo o peso.

A poucos quilômetros vocês veem uma ilha deserta, onde se pode chegar esvaziando o bote.

Serão 12 objetos que deverão ser ordenados por prioridade. A lista é a seguinte:

- 5 pacotes de fraldas.
- 1 revólver sem munição.
- 20 litros de água potável.
- 1 maço de cigarros.
- 1 caixa registradora com dinheiro em diferentes moedas.
- 5 quilos de carvão.
- Fio e ganchos.
- Preservativos.
- 2 garrafas de Whisky.
- Um paraquedas que não tem as instruções.
- 1 isqueiro de ouro.
- 1 espelho.

## ANEXO II

### Tipos de liderança

Nas literaturas e estudos mais tradicionais, destacam-se três estilos de liderança: a liderança autocrática, a liderança democrática, e a liderança liberal.

Cada um destes estilos possui suas peculiaridades, vantagens, desvantagens. Dessa forma, irão funcionar ou não em situações específicas. Vamos entender melhor cada um deles:

#### Autocrática

Neste estilo de liderança, é adotada uma postura autoritária e centralizadora perante a equipe. As decisões estratégicas são tomadas pelo líder, com base no seu conhecimento e julgamento.

Os colaboradores estão sujeitos a regras muito bem definidas. Há pouca ou nenhuma abertura para se posicionarem, questionarem ou contribuírem com ideias ou sugestões.

Considerado um tipo de liderança mais tradicional e frequentemente visto como antiquado, esse estilo de liderança não deixa de ter suas vantagens e aplicações.

#### Vantagens da liderança autocrática:

- Agilidade nos processos decisórios, que geralmente dependem de uma só pessoa;
- Os liderados tendem a ser mais produtivos, sob a presença e pressão do líder;
- Maior controle dos processos e maior especialização por parte da equipe, que trabalha focada nas tarefas.

#### Desvantagens da liderança autocrática:

- O líder pode ser visto pela equipe como um ditador, gerando tensão, stress e consequentemente conflitos dentro do time;
- Os liderados podem se sentir subutilizados e desvalorizados, já que não contribuem com novas ideias e decisões;
- Em função da centralização, o líder pode ficar sobrecarregado;
- Na ausência do líder, a equipe tende a relaxar, podendo ocorrer queda de produtividade;
- É mais comum que a equipe apresente frustração e desmotivação

#### Quando utilizar a liderança autocrática?

O estilo de liderança autocrática deve ser utilizado em situações que exigem alto nível de controle dos processos.

Um exemplo são situações em que o liderado possui pouca experiência e necessita de mais direcionamento, em equipes muito grandes ou com posições de baixa qualificação.

Já profissionais mais especializados e experientes tendem a sentir desconforto e desmotivação perante a esse tipo de liderança.

## **Democrática**

Os líderes que trabalham com este estilo são abertos à participação, sugestões e contribuições da equipe. Essa é, inclusive, uma postura incentivada.

Líderes democráticos estão sempre preocupados com a satisfação, bem estar e motivação do time. Procuram estimular os bons relacionamentos, a comunicação aberta e o desenvolvimento dos colaboradores.

### **Vantagens da liderança democrática**

- Interação entre líderes e equipe;
- Atenção à satisfação e motivação dos liderados, que geralmente são mais responsáveis e produtivos;
- Valorização da contribuição de todos no time;
- Maior comprometimento e responsabilidade dos membros.

### **Desvantagens da liderança democrática:**

- Os processos decisórios e de mudança podem ser lentos;
- Exige nível de maturidade alto e experiência da equipe;
- Risco de perda de controle de determinadas tarefas ou processos.

### **Quando utilizar a liderança democrática?**

Este estilo de liderança funciona muito bem em equipes com nível de maturidade elevado. Também é eficiente em situações em que o líder não se sente seguro para determinadas decisões e necessita de contribuições de outras pessoas.

O estilo de liderança democrático é capaz de gerar novas ideias e inovação para o negócio.

## **Liberal**

O líder liberal parte do pressuposto que as pessoas possuem um nível de maturidade elevado, a ponto de não precisarem tanto dele.

Ele entende que pode deixar o grupo a vontade, sem necessidade de acompanhamento constante. Esse estilo de liderança conta com a capacidade de autogestão da equipe.

A liderança liberal, no entanto, não significa ser um líder omissivo. Ele ainda possui responsabilidades, como a organização, delegação de tarefas e motivação da equipe.

### **Vantagens da liderança liberal**

- Liberdade para tomada de decisões;
- Confiança no trabalho do liderado;
- Descentralização e pouca burocracia.

### **Desvantagens da liderança liberal**

- Baixa produtividade devido à falta de orientação, feedback e controle de qualidade do trabalho;
- Sentimento de falta de direcionamento;
- Individualismo e pouco respeito à figura do líder.

### **Quando utilizar a liderança liberal?**

Este estilo de liderança alcança bons resultados em equipes experientes, formada por profissionais especialistas e capazes de trabalhar com níveis altos de autonomia e responsabilidade.

É importante também que as relações interpessoais sejam maduras e que a comunicação entre os membros da equipe seja muito eficaz. Além disso, o líder deve estar sempre acessível e presente, pronto para motivar a equipe quando necessário.

### **Ao professor, para subsidiar o fechamento das apresentações dos grupos:**

Depois de aprender sobre todos esses estilos de liderança, você deve estar se perguntando: "qual seria, então, o estilo mais adequado?". A resposta é: nenhum deles.

Não existe um tipo de liderança ideal e que funcione em qualquer situação, empresa ou time.

Diversos estudos já comprovaram que quanto mais estilos o profissional for capaz de dominar e implementar à sua atuação, melhor.

Aqueles que dominam ao menos os três estilos de liderança tradicionais possuem comprovadamente melhores desempenhos individuais e em equipe.

O bom líder deve estar preparado para os exercer diversos papéis.

Por isso, para desenvolver suas habilidades de liderança, procure agregar à sua atuação o melhor de cada estilo, com competências diversas. Estar comprometido com o seu desenvolvimento é primordial para uma liderança de altos resultados.

ADAPTADO DE <https://www.sbcoaching.com.br/blog/lideranca-e-coaching/estilos-de-lideranca/>

## AULA 08: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	<b>Feedback e Vivência do trabalho em grupo</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provocar reflexões sobre como o conflito pode ajudar no processo de crescimento de um grupo.</li> <li>• Abrir espaço para o exercício do feedback como ferramenta para evitar confrontos.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>10</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a aula acolhendo os estudantes e falando sobre as aulas anteriores onde foi falado sobre o trabalho em equipe, iniciativas de liderança e seus tipos.</li> <li>• Dizer que a aula de hoje ajudará a entender o que se espera de um líder e a importância do diálogo nessa relação entre líder e liderados.</li> <li>• Mostrar então para a turma uma folha de papel em branco com apenas um ponto preto ao centro. Preparar a folha com antecedência a esse momento.</li> <li>• Provocar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que vocês estão vendo?</li> <li>• Aguardar as respostas dos estudantes.</li> </ul> </li> <li>• É provável que a maioria diga que está vendo um ponto preto inicialmente.</li> <li>• Dizer então que muitas vezes nos focamos no ponto preto e deixamos de ver o todo, ou a maior parte dele. No nosso dia a dia encontramos pessoas com personalidades diversas, umas mais fáceis, outras nem tanto, porém, todos nós temos virtudes e defeitos, o bom seria se nos concentrássemos nas virtudes e soubéssemos administrar o restante.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>80</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir para três estudantes virem à frente, voluntariamente.</li> <li>• Caso ninguém se prontifique, escolhê-los.</li> <li>• Dizer então que eles formarão suas equipes, distribuindo de forma equilibradas os demais membros da turma entre eles.</li> <li>• Observar a forma que eles farão a divisão das pessoas, se serão democráticos ou não. Isso poderá ser trazido ao final como forma de reflexão.</li> <li>• Após os grupos formados, retirar um membro de cada grupo para formar um grupo a parte que será o de Feedback.</li> <li>• Perguntar aos estudantes se eles lembram os tipos de liderança que estudamos na aula anterior.</li> <li>• Pedir aos representantes que venham a frente para o sorteio do tipo de liderança que cada grupo irá representar.</li> <li>• Relembrar os tipos de liderança trabalhados na aula anterior: Liderança Autocrática, Liderança Democrática e Liderança Liberal.</li> <li>• Cada equipe receberá a descrição de seu tipo de liderança, conforme aula anterior, e deverá elaborar uma dramatização que seja típica desse líder.</li> <li>• A equipe de feedback receberá também uma descrição e conceituação do que se trata, anexo I, e deverão observar as demais equipes durante os ensaios e nas apresentações para ao final dar o retorno aos grupos.</li> <li>• Orientar que todos os membros da equipe deverão participar de alguma maneira da dramatização.</li> <li>• Dar um tempo para que todos elaborem e ensaiem suas dramatizações e a equipe de feedback estude e organize entre si a forma que usará para dar retorno as equipes ao final das apresentações.</li> <li>• Iniciar as apresentações dos grupos, abrindo espaço ao final para a equipe de feedback se apresentar falando sobre o que é feedback e sobre tudo que observaram.</li> <li>• O professor deverá pontuar sempre que achar necessário, abordando</li> </ul>

	<p>os conceitos de cada liderança, o valor do feedback para evitar confrontos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provocar ao final das apresentações:</li> <li>• Como se sentiram durante o momento de receber o feedback?</li> <li>• Como a equipe de feedback se sentiu na missão de dar feedback aos grupos?</li> <li>• Quais os sentimentos vivenciados em ambos os momentos?</li> <li>• Dizer que a todo momento estamos exercendo papel de liderança ou de liderado e em ambos os momentos precisamos exercitar o diálogo respeitoso através do feedback, uma escuta atenta e o foco na melhoria das relações e dos processos.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>10</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir aos estudantes que aqueles que se sentirem a vontade possam dar feedback ao professor sobre a aula de hoje.</li> <li>• Reservar alguns minutos para verificar juntos as equipes como anda a preparação das ações solidárias, lembrando que a aula 10 está reservada para a apresentação das ações realizadas.</li> </ul>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel ofício</li> <li>• Anexo I Feedback</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entregar as equipes da dramatização a descrição dos tipos de liderança utilizados na aula anterior.</li> </ul>

## **ANEXO I**

### **FEEDBACK**

Uma das ferramentas mais poderosas na gestão de pessoas é o Feedback e, por isso, a importância de saber usá-la. Ele visa orientar pessoas a ter um desempenho ou um comportamento adequado a uma determinada situação, ou seja, é um indicador do caminho certo a seguir.

Porém quando não administrado de forma correta um feedback poderá causar insatisfação, novos erros e até a desmotivação de toda uma equipe, por esses motivos desenvolver habilidades ao receber e conceder feedbacks.

Quando você for oferecer um feedback é importante que tenha em mente a responsabilidade da ferramenta que se tem em mãos, porque se o feedback pode indicar e corrigir erros de percurso, também pode, quando mal conduzido, causar problemas ainda maiores. É preciso ter uma relação de confiança e reciprocidade com essa pessoa que vai receber o feedback pois do contrário pode causar conflitos mais tarde.

Existem dois tipos de feedback, os positivos/elogios e os negativos/críticas, e ambos devem ser utilizados de maneira correta.

O feedback positivo é muito importante para a organização pois uma vez o colaborador sendo elogiado, sendo reconhecido pelo excelente trabalho que desempenhou como consequência disso irá trabalhar mais e melhor pois estará satisfeito, motivado, com isso desempenhará sua função com maior qualidade ganhando tanto a organização quanto o colaborador pois terá qualidade de vida no trabalho.

O feedback é negativo, nem sempre há uma boa receptividade. Em vista disso, tenha em mente que não é necessário concordar plenamente com um feedback, mas reserve um período para refletir e avaliar as questões apontadas. Se não concordar com o feedback dê sua opinião e elabore argumentos e justificativas, isso ajudará na comunicação interna da empresa.

Iremos expor sete dicas importantes para o uso eficaz do feedback:

O primeiro deles é não generalizar, sempre que for fazer alguma crítica, chame em particular e dê feedback, quando for elogiar fale em público, é importante para ele ser reconhecido, o torna mais autoconfiante.

A segunda dica é não perder o foco, muitas vezes nas organizações as pessoas quando não simpatizam com outra em qualquer desentendimento acaba levando uma discussão ou desentendimento para o lado pessoal, é preciso ser coerente e profissional assim você trilhará o caminho para conquistar a confiança dos liderados.

Seja direto, essa é a terceira dica, seja objetivo passe seu recado e os justifiquem, não se pode perder tempo, pois tempo é ouro.

Quarta dica, não acredite no subliminar, saiba ter diálogo, não ache que as pessoas adivinhem pensamento e são obrigadas a entender suas caras e bocas, fale o que tem que falar.

Quinta dica, não durma no ponto, o feedback só surtirá o efeito se for dito imediato, tanto após aquela meta alcançada da equipe seguido da presteza do chefe em elogiá-los, tanto o feedback crítico de algo que foi feito errado.

Penúltima dica, esteja preparado, "para toda ação existe uma reação", por isso tenha certeza do que está falando e prepare-se para receber o feedback do seu feedback.

Sétima e última dica, não misture as estações, não junte todas as críticas e elogios para repassá-los de uma única vez, informação em excesso pode confundir a outra pessoa e talvez nada do que foi dito seja de fato compreendido. Tudo que é em demasia acaba se tornando um grande problema. (CALIPER ESTRATÉGIAS HUMANAS DO BRASIL, 2010).

Os conflitos interpessoais são comuns no ambiente contemporâneo, com algumas sugestões citadas nesse artigo será possível lidar melhor com essas personalidades problemática e amenizar o clima tenso que venha a surgir na equipe.

Para manter um clima agradável e sem manifestação de atritos, é necessário que as pessoas deixem de agir de forma individualizada e passem a interagir como uma equipe, promovendo relações amigáveis e fazendo com que cada um procure cooperar com o outro, mas, para isso, é preciso que cada um faça a sua parte, pois se todos não estiverem dispostos a contribuir, não iremos chegar a lugar algum. Cabe ao líder também dá direcionamento do comportamento da equipe.

<https://www.crbasso.com.br/blog/principais-estilos-de-lideranca/> acesso em 06/09/2018

## AULA 09: AUTOEFICÁCIA

<b>TEMA:</b>	<b>Mindset: configurando minha mente!</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar a postura positivista e crença em si mesmo e nos outros diante de qualquer situação.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>20</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar relembrando a primeira aula do bimestre onde foi apresentado aos estudantes o conceito de autoeficácia como as crenças pessoais e o desenvolvimento da capacidade de realizar coisas.</li> <li>• Dizer que é preciso acreditar e buscar atitudes para atingir os objetivos.</li> <li>• Convidar os estudantes para um realizar um desafio.</li> <li>• Entregar a cada um um pedaço de barbante ou lã de aproximadamente 40cm.</li> <li>• Pedir que fiquem sentados e coloquem o pedaço de barbante/lã sobre as pernas.</li> <li>• Falar que eles deverão fazer um nó no barbante/lã, mas para isso deverão segurar nas extremidades do barbante/lã com a ponta dos dedos e não poderão soltá-los de forma nenhuma.</li> <li>• Dar um tempo para que tentem, observando o perfil de quem insiste e acredita no seu potencial e naqueles menos positivos.</li> <li>• Caso alguém consiga, pedir que ensine os demais.</li> <li>• Se ninguém conseguir, demonstrar como se faz (a solução é pegar nas extremidades do barbante/lã já com braços cruzados, assim ao descruzar, será formado um nó).</li> <li>• Perguntar aos estudantes se eles já ouviram falar em Mindset.</li> <li>• Aguardar as respostas e em seguida dizer que Mindset é uma palavra da língua inglesa que significa Mentalidade, atitude Mental ou “configuração da mente”.</li> <li>• Mindset, portanto, nada mais é que a forma que você enxerga o mundo e interpreta os acontecimentos ao seu redor.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>60</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convidar os estudantes a formarem cinco grupos e entregar um chapéu a cada grupo, onde as cores dos chapéus dirão que pensamento o grupo deverá ter.</li> <li>• Entregar ou falar para os grupos a descrição do chapéu que ele ficou, esclarecendo que tipo de pensamento deverão desenvolver, conforme abaixo descrito: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapéu Branco: Nesse chapéu você deve focar apenas em fatos, dados e informações disponíveis. Nessa hora não se deve dar opiniões, falar sobre pontos positivos nem negativos, apenas fatos.</li> <li>• Chapéu Vermelho: Nesse chapéu predomina a intuição, sentimentos, e a emoção.</li> <li>• Chapéu Cinza: O chapéu dos pontos negativos. O que pode dar errado? Quais são os riscos? Que problemas podemos criar?</li> <li>• Chapéu Amarelo: Esse é o chapéu do pensamento positivo, do otimismo. O que há de bom? Em que estamos acertando.</li> <li>• Chapéu Verde: O chapéu da criatividade, da inovação, do brainstorming. Pense fora da caixa, proponha algo diferente.</li> </ul> </li> <li>• Ler o estudo de caso 1, conforme anexo I, e pedir que os grupos analisem o caso de acordo com o chapéu de sua equipe.</li> <li>• Se alguém começar a falar dos pontos negativos no chapéu branco, o professor deve interromper e lembrar que o chapéu branco é para fatos e informações, e pedir que a pessoa aguarde o momento certo para falar dos pontos negativos ou positivos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Após as discussões do estudo de caso 1 e garantindo que todos possam experienciar tipos de chapéus/pensamentos diferentes, passa para o estudo de caso 2 e reiniciar o debate, trocando os chapéus entre as equipes.</li> <li>• Trocar os chapéus entre os grupos para que experienciem formas de pensamento diferentes e possam ao final falar como se sentiram em cada modelo mental, pontuando o que foi bom e o que não foi tão positivo para eles.</li> <li>• Isso permite que os estudantes analisem todas as perspectivas possíveis e não caia na cilada do pensamento de grupo que é um tipo de pensamento em que as pessoas tentam minimizar conflitos e chegar ao consenso sem testar, analisar e avaliar criticamente as ideias.</li> <li>• A situação 1 envolve escolhas e consequências, requer um pensamento de curto, médio e longo prazo. É preciso cautela e foco no projeto de vida para que as decisões sejam ponderadas e pautadas nele. As decisões de hoje interferem no amanhã.</li> <li>• A situação 2 envolve emoções, sentimentos e a relação não apenas entre um jovem casal, mas também com suas famílias. O saber ouvir nesse ponto é fundamental. Saber reconhecer o seu papel de protagonista na condução de sua vida, porém, não deixando de lado a base e a força que a família nos dá. Ponderar e agregar é fundamental.</li> <li>• Lembrar ainda que existem situações onde identificamos atitudes "erradas" sob nosso ponto de vista, podemos até correr o risco de julgar o outro, contudo, é importante não fazer juízo de valor e buscar contribuir com a reflexão, a análise dos fatos e a proposição de possíveis soluções.</li> </ul>
<p><b>PONTO DE SAÍDA</b> <b>10</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encerrar dizendo: "todos nós estamos em processo de evolução e crescimento e nossa visão de mundo não depende somente do que enxergamos através da nossa retina: ela é baseada em crenças, valores e opiniões incorporados durante o nosso desenvolvimento."</li> <li>• Concluir com a história do vendedor de sapatos: Um vendedor de sapatos foi enviado a uma cidade e, ao chegar, ligou indignado para o chefe e disse: "Estou voltando, aqui ninguém usa sapatos". A empresa então enviou um segundo vendedor, que deu o seguinte retorno: "É hoje que vamos faturar. Aqui ninguém usa sapatos... ainda!"</li> <li>• Mobilizar o grupo para a aula 10, quando apresentarão as ações solidárias.</li> </ul>
<p><b>RECURSOS:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapéus coloridos - 01 por grupo. (branco, vermelho, cinza, amarelo e verde)</li> <li>• Pedacos de barbante ou lã de aproximadamente 40cm de acordo com o número de alunos da sala.</li> <li>• Anexo I Estudo de caso</li> </ul>
<p><b>ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professor, os chapéus poderão ser feitos de dobradura com o papel na cor específica, ou da forma que for mais adequada a sua realidade.</li> <li>• A descrição da cor poderá vir colada no chapéu para facilitar o entendimento dos grupos.</li> </ul>

## Anexo I

### Estudos de caso

1. Pedro iniciou o ensino médio na escola Maria Machado que fica a 15km de sua casa, local próximo de onde iniciou um trabalho temporário para ajudar na renda da família. Esse mês tem faltado às aulas e poderá reprovar por falta se não voltar urgente a escola.
2. Ana conheceu Marcelo em uma lanchonete onde foi com as amigas. Iniciaram um namoro que já está com mais de um ano de duração. Os pais de Ana reprovaram a relação alegando que a filha é muito nova. Os pais de Marcelo não interferem e não perguntam nada sobre o namoro. Ambos reclamam das suas famílias.

## AULA 10: AUTOEFICÁCIA

TEMA:	Eu sinto na pele...
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre a empatia.</li> <li>• Promover espaço de partilha e compreensão do outro.</li> <li>• Identificar situações onde foi vivenciada a empatia.</li> </ul>
<b>PONTO DE ENTRADA</b>  <b>20</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar acolhendo os estudantes com a música Dias de luta, dias de glória, Charlie Brown Jr.</li> <li>• Entregar a cada estudante uma palavra conforme anexo I, e pedir que caminhem na sala procurando colegas que tenham a mesma palavra, formando assim cinco grupos.</li> <li>• Cada grupo deverá encontrar o maior número de afinidades e discordâncias que tenham em comum entre eles.</li> <li>• Avisar que eles não podem descrever coisas como: a farda ou itens da anatomia. Devem buscar coisas que gostem ou não de fazer, de comer, hábitos, características, músicas, amigos, etc.</li> <li>• Listar as afinidades e discordâncias em um papel e compartilhar com o grupo todo.</li> <li>• Iniciar a apresentação dos grupos, pedindo que um representante apresente suas listas.</li> <li>• Falar aos estudantes que a vida não pode ser uma comparação de biografias, mas de mudanças e de superação de desafios. Melhorando a cada dia, aprendendo a arte da superação e o que parece ser o mais difícil: Se dar conta disso.</li> </ul>
<b>O CAMINHO</b>  <b>80</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projetar o vídeo "Vai fazer o que?" com episódios da série feita pelo Fantástico sobre se colocar junto ao outro e ter atitudes de ajuda.</li> <li>• Reforçar o conceito de Empatia contido no final do vídeo: "Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo. A empatia leva as pessoas a ajudarem umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo - amor e interesse pelo próximo - e à capacidade de ajudar".</li> <li>• Ouvir os estudantes sobre o que sentiram ao assistir o vídeo.</li> <li>• Pedir que cada estudante pense em alguém que conheça, que seja de sua convivência. Pode ser algum colega da sala, amigo, familiar.</li> <li>• Entregar o Mapa da empatia, anexo II, orientando que preencham com as informações sobre a pessoa que escolheu.</li> <li>• Colocar uma música ambiente enquanto os estudantes pensam e respondem ao mapa da empatia.</li> <li>• Ao final, pedir que aqueles que se sentirem à vontade possam compartilhar o seu mapa.</li> <li>• Ouvir atentamente cada estudante, acolhendo sua fala.</li> <li>• Dizer que nesse momento de partilha e de exercício da empatia, iremos iniciar as apresentações da Ação Solidária, onde cada um se mobilizou de alguma forma a ajudar alguém.</li> <li>• Dizer que cada grupo/estudante terá no máximo 10 minutos para apresentar suas fotos/vídeos, dar seu depoimento e falar dos sentimentos envolvidos nesse dia, também sobre o que aprenderam com a experiência.</li> </ul>
<b>PONTO DE SAÍDA</b>  <b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer um círculo ao final das apresentações com todos os estudantes e dizer:</li> <li>• Ao longo desse semestre estivemos juntos construindo um caminho de aprendizagem e sobretudo de partilha.</li> </ul>



- Dividimos histórias e memórias, construímos um pacto, compreendemos como a gratidão pode nos tornar melhores e mais humanos, refletimos sobre nossas emoções e como é fundamental nos conhecer e poder reconhecer nossas forças e limites.
- No nosso caminho focamos o olhar em quem está ao nosso lado, nos dando força e apoio para seguir em frente. Compreendemos também o valor do silêncio e o poder das palavras, amadurecendo e crescendo com cada situação vivenciada.
- Ao trabalhar nossas capacidades, identificamos melhor o valor do trabalho em grupo e como somos capazes de nos tornar líderes ou de sermos liderados dando o nosso melhor.
- Percebemos que o conflito não precisa virar confronto e que uma gesto de carinho na direção do outro pode mudar toda uma história.
- Solidariedade é palavra forte e em nossas vidas ela virou ação.
- Parabenizar a todos pelo envolvimento e valorizar cada atitude feita em prol do outro.
- Para encerrar, pedir que completem a frase: Me sinto capaz de...
- Finalizar com um abraço coletivo.

**RECURSOS:**

- Música Dias de luta, dias de glória, Charlie Brown Jr <https://www.letras.mus.br/charlie-brown-jr/788211/>
- Anexo I Palavras para divisão dos grupos
- Anexo II Mapa da empatia
- Vídeo "Vai fazer o que?" com episódios da série feita pelo Fantástico <https://youtu.be/229TcdjD0bw>

**ORIENTAÇÕES  
AO  
PROFESSOR:**

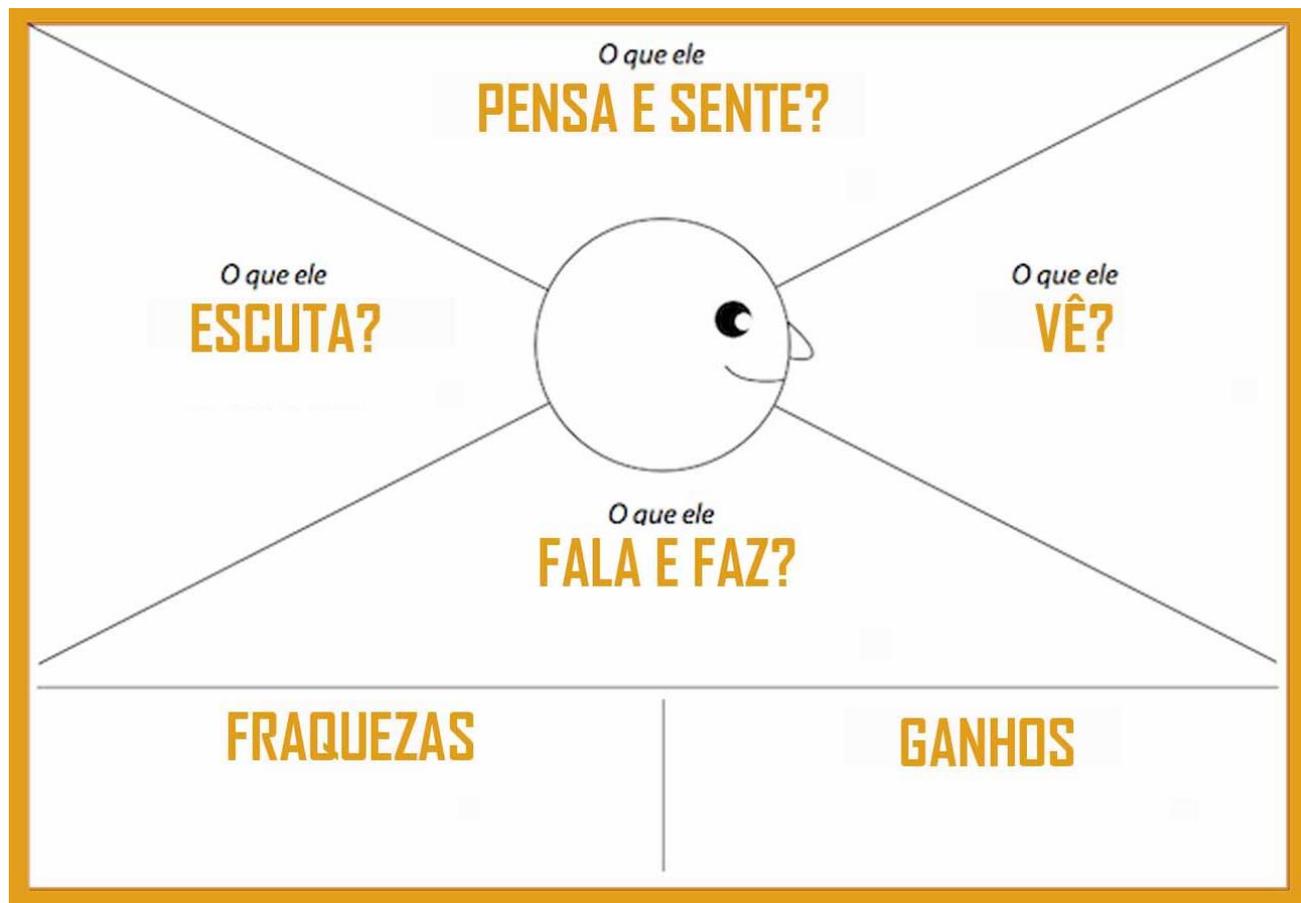
- Esta aula encerra o semestre e será a culminância do Ação Solidária.
- Se possível, preparar o ambiente com antecedência para que a aula ocorra na íntegra e todos possam partilhar suas experiências.

**Anexo I**

<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>
<b>Compreensão</b>	<b>Afinidade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Sintonia</b>	<b>Reciprocidade</b>

## Anexo II

### Mapa da empatia



UM MILHÃO DE JOVENS

**neo**

UM MILHÃO DE OPORTUNIDADES