

<b>TÉCNICA DE FACILITAÇÃO</b>	<b>Um retrato da minha vida</b>
<b>PROPÓSITO / FOCO CENTRAL</b>	#construção da equipa #abertura do grupo
<b>FASE</b>	#energizer #apresentação#abening
<b>COMPETÊNCIA / CONTEÚDO</b>	#empatia #comunicação
<b>PERÍODO DE TEMPO EM MINUTOS</b>	#<15 #>30
<b>TAMANHO DO GRUPO EM PESSOAS</b>	#1-5 #6-15
<b>NÍVEL DE FACILITAÇÃO</b>	Iniciante
<b>ZONA DE CONFORTO</b>	Seguro

## Introdução

Este exercício é ótimo para desenvolver empatia entre os membros da equipa e dar a cada participante uma compreensão mais profunda dos antecedentes dos seus colegas (particularmente bom para equipas internacionais ou remotas). Também criará uma atmosfera descontraída para o workshop que se segue.

## Ferramentas necessárias (o que precisa)

- Escolha uma ferramenta de videoconferência à sua escolha.
- Escolha uma [ferramenta de quadro branco online](#) que permita utilizar écrans grandes e com zoom.

## Passos

1. Peça a cada membro de sua equipa para colocar uma foto de sua vida numa sala de reunião on-line ou num quadro branco on-line antes do início da reunião. Isto pode ser uma foto de qualquer coisa, mas o resultado deve ser que os outros membros da equipa aprendam algo novo sobre, ou ouçam uma experiência que se passou e que eles ainda não conheciam. Por exemplo, a foto pode ser qualquer coisa como:

- Uma foto da equipa desportiva local onde joga
  - Uma foto que capta o tempo em que o participante e a sua família se perderam nas férias
  - Uma coisa favorita e porque é tão importante
  - O destino de férias dos seus sonhos e porque está interessado em visitá-lo
2. Um a um, a equipa deve partilhar as suas histórias.
  3. Depois de todos terem falado sobre a sua foto, encoraje os membros da equipa a se lembrarem das informações que ouviram, pois isso proporciona uma compreensão mais profunda dos seus colegas. Pode repetir esta atividade com fotos diferentes para futuros workshops para que a equipa se sinta mais familiarizada com seus colegas.

## Truques e Dicas

- Para equipas maiores, talvez seja melhor escolher algumas fotos para discutir, ao contrário de falar sobre cada uma delas.

## Fonte

<https://www.sessionlab.com/library>



Co-funded by the  
 Erasmus+ Programme  
 of the European Union

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Declaração de exoneração de responsabilidade: Os pontos de vista e opiniões expressos nesta publicação são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista da Comissão Europeia. Desenvolvido pela parceria FAVILLE. Todos os métodos e ferramentas © seus respectivos proprietários.