

<b>TÉCNICA DE FACILITAÇÃO</b>	<b>Exercício da Felicidade</b>
<b>PROPÓSITO / FOCO CENTRAL</b>	#construção da equipa #abertura #colaboração
<b>FASE</b>	#gerador de problemas #apresentação#abertura #energizer #diversão
<b>COMPETÊNCIA / CONTEÚDO</b>	#narrativa #empatia #introspecção #escutar ativamente #comunicação
<b>PERÍODO DE TEMPO EM MINUTOS</b>	#<15 #<30
<b>TAMANHO DO GRUPO EM PESSOAS</b>	#6-15 #16-30
<b>NÍVEL DE FACILITAÇÃO</b>	Iniciante
<b>ZONA DE CONFORTO</b>	Seguro

## Introdução

Este exercício é uma simples aplicação dos princípios do Inquérito Apreciativo.

## Ferramentas necessárias (o que precisa)

- Escolha uma ferramenta de videoconferência à sua escolha.

## Passos

1. Peça a um colega ou grupo para lhe contar histórias sobre momentos em que eles estavam felizes. Basta ouvir e encorajar todos os outros a ouvirem. Depois faça o mesmo sobre os momentos em que eles fizeram uma outra pessoa feliz. Ficarão surpreendidos em como isso será interessante, inspirador e agradável!

## Truques e Dicas

- Funciona bem também com um grande grupo. Basta colocar as pessoas em pequenos grupos de quatro ou cinco e proceder como acima.



## Fonte

<https://www.sessionlab.com>



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.