

TÉCNICA DE FACILITAÇÃO	Exercício de Construção de Confiança
PROPÓSITO / FOCO CENTRAL	#construção da equipa #abertura de grupo #colaboração
FASE	#fecho #revisão #apresentação
COMPETÊNCIAS / CONTEÚDO	#apreciação #autoestima #escuta ativa #empatia
PERÍODO DE TEMPO EM MINUTOS	#<15 #<30 #<60 #60-120 #>120
TAMANHO DO GRUPO	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
NÍVEL DE FACILITAÇÃO	Experiente
ZONA DE CONFORTO	Stretch

Introdução

As pessoas desenvolvem confiança e autoestima à medida que descobrem que suas conquistas e competências são valiosas. Este é um exercício para a formação de equipas e para aumentar a autoestima e a confiança mútua.

Ferramentas necessárias (o que irá necessitar)

- Ferramenta de videoconferência à sua escolha.
- Câmaras Web.

Passos

1. Os participantes estão num pequeno grupo. Cada pessoa tem uma vez que se concentra no grupo:
 1. Ela ou ele descreve um evento no qual eles conseguiram algo pelo qual se sentiram bem. Não tem que ser sobre trabalho. Todos os outros ouvem com atenção.

2. Cada membro do grupo diz à pessoa acima de dois ou três pontos fortes que ela deve ter usado para alcançá-lo. A pessoa acrescenta um ou dois pontos fortes dela ou dos seus.
 3. A pessoa afirma a única força de todas as que ouviu que gosta mais. Se as pessoas estiverem prontas, elas podem ser donas disto, dando a volta ao grupo e dizendo a cada pessoa "Eu sou (por exemplo) engenhoso!
 4. O facilitador pode encorajar um maior crescimento encorajando-o a usar um tom de voz e postura claros e positivos, sem vestígios de auto depreciação.
2. Depois de todos terem tido a sua vez, pergunte às pessoas o que sentem sobre si mesmos e sobre o grupo e o que aprenderam.

Truques e Dicas

- De preferência tenha uma vista de galeria desligada para todos os participantes, para que todos possam ver todos durante este exercício.
- Ao facilitar a discussão em grupo, recomendamos aos participantes que utilizem meios não verbais para indicar que gostariam de falar. pode usar ferramentas como as opções de feedback não-verbal do Zoom, um emoji de reação, ou simplesmente fazer com que as pessoas levistem as mãos. O facilitador pode então convidar essa pessoa para falar.

O exercício é concluído com sucesso quando? Conclusão?

As pessoas desenvolvem confiança e autoestima à medida que descobrem que as suas realizações e competências são valiosas. Elas apreciam a profundidade de outras pessoas e querem saber mais. A experiência partilhada e bastante intensa constrói a coesão e confiança do grupo. As pessoas também gostam dela.

O exercício é concluído com sucesso quando conseguiu alcançar pelo menos um dos seguintes objetivos:

- Mostrar que apreciar e ser positivo é valioso.
- Para ajudar as pessoas a conhecerem-se profundamente umas às outras.
- Para construir confiança e respeito mútuo em um grupo ou equipa.
- Para construir autoconfiança e autoestima pessoal.



Fonte

https://www.nickheap.co.uk/exercises_page/strength-building-exercise/



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.