



CAPACITAR
para a **CIDADANIA**

MÓDULO

2

“Posso falar por
mim mesmo/a”



FENACERCI



Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos
pelo INR, I. P.





Duração Total: **5 Horas**



Objectivo:

Conhecer os diferentes tipos de comunicação.
Saber comunicar de forma assertiva.



Como vamos trabalhar:

Este módulo tem a duração total de 5 horas.
Vamos trabalhar em grupo e fazer atividades práticas.



Materiais:

Cartões com situações que mostram as diferentes formas de comunicar (C1, C2 e C3), fichas para preencher (F1 e F2), cartões com as emoções (E1).

- 1 Guia para o/a dinamizador/a
- 1 Guião de conteúdos
- 1 Documento de apoio ao/a dinamizador/a
- 1 Apresentação em PowerPoint



Preparação:

Faça cópias das fichas F1 e F2 para todos os participantes.
Faça 1 cópia do cartão E1 e recorte as diferentes emoções.

Comunicar:

Introduza o tema. Pode dizer o seguinte:

“Neste módulo vamos ficar a saber um pouco mais sobre a forma como comunicamos uns com os outros.

Existem várias formas de comunicar.

Vamos ver quais são e quais as mais eficazes.”

Tente perceber o que sabem os participantes sobre a forma como comunicamos.

Vai usar o PowerPoint para o/a guiar durante esta parte (slides 1 a 13).

No final distribua a ficha F1 a todos os participantes e peça para a preencherem.

Esta atividade demora cerca de 60 minutos. ■

Atividade prática - Adivinha o que sinto

Pode jogar de 2 formas diferentes.

a) Espalhe os cartões das emoções virados para baixo numa mesa ou pelo chão. Cada participante tira um cartão e representa a emoção (com gestos, palavras, etc).

Os outros tentam adivinhar a emoção. ▶

Todos os participantes devem tirar pelo menos um cartão.

b) Divida o grupo em 2 e dê a cada grupo um conjunto igual de cartões. Cada elemento do grupo 1 tem de representar a emoção que está no seu cartão.

O elemento do grupo 2 que tem o cartão da emoção que está a ser representada deve ir para ao pé dessa pessoa.

O jogo acaba quando todos tiverem um par.

Discuta sobre a dificuldade/facilidade em perceber as emoções dos outros. Promova o debate entre os participantes e estimule o recurso à linguagem corporal e às expressões como forma primeira de comunicar.

Esta atividade dura cerca de 90 minutos. ■

Atividade prática - Aqui...falo assim!

Divida o grupo em 3 grupos mais pequenos.

Cada grupo fica com um dos cartões que mostram as diferentes formas de comunicar (C1, C2 e C3).

Cada grupo representa para os outros participantes a situação que tem no cartão.

Os outros participantes devem adivinhar qual o tipo de comunicação representada.

Em grupo alargado tentam dar uma resposta assertiva à situação apresentada.

Esta atividade dura cerca de 90 minutos. ■

Atividade prática - Reflexão

No final da apresentação de PowerPoint,

distribua a ficha F2 aos participantes e peça para a preencherem.

Apresente a solução e pergunte aos participantes se todos concordam ou se alguém pensa de forma diferente.

Peça aos participantes para olharem para as respostas que deram à ficha F1 e pergunte se alguém acha que tem de melhorar a forma como comunica.

Promova o debate.

Esta atividade dura cerca de 60 minutos. ■