



Planear a mudança

Controlar a nossa vida



Bem vindos...

- ☞ Lembras-te do meu Grupo de Auto-Representação?
- ☞ Hoje vamos falar sobre mudança.



No nosso Grupo:

➤ Aprendemos:

- Sobre auto-representação.
- A conhecer o que queremos e a dizê-lo sem medo.
- A saber como controlar as nossas vidas.



Chegámos à conclusão que:

Para tomarmos uma posição sobre questões pessoais e em defesa dos outros precisamos de:

- Compreensão
- Motivação (não só desejos)
- Capacidades



Compreender...

- ☞ Aquilo que queremos mudar
- ☞ A razão para a mudança
- ☞ Como mudar
- ☞ Quem desafiar
- ☞ Com quem trabalhar para nos ajudar



Motivação

- Por vezes precisamos de trabalhar muito por aquilo que queremos.
- Temos de acreditar naquilo que realmente queremos mudar.
- Precisamos de estar preparados para fazermos alguns sacrifícios.



Algumas capacidades não são suficientes

• O Pedro explicou que podemos tomar decisões de duas maneiras:

- a nível racional (cabeça)
- a nível emocional (coração)



Planear a mudança

- Queremos mudar coisas que não parecem justas. Isto demora algum tempo.
- Podemos ser ajudados por outras pessoas a planear a mudança.



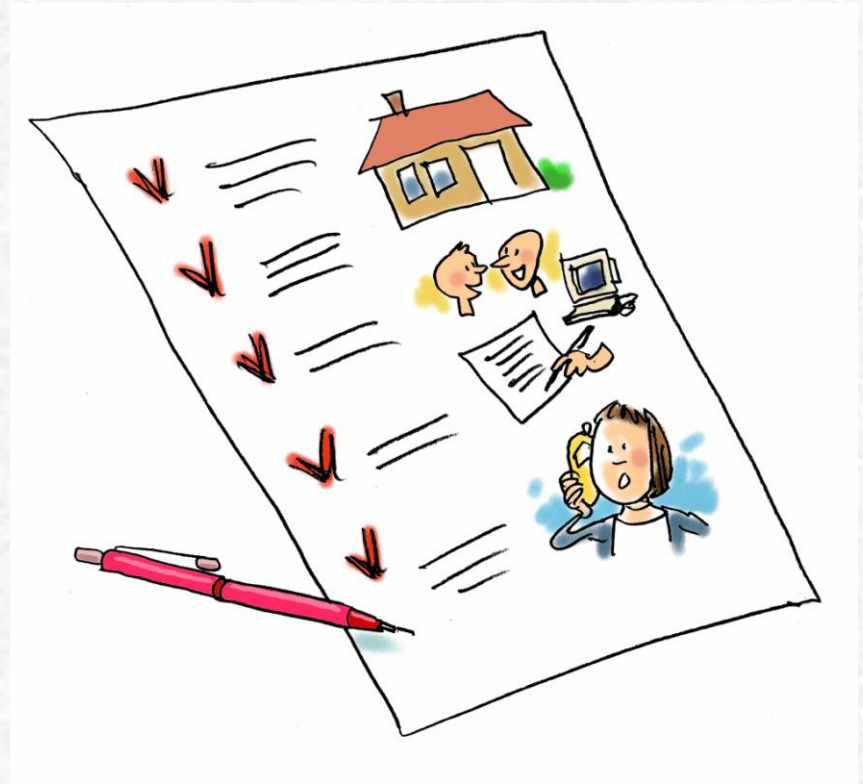
Porque é que queremos mudar?

- Porque achamos que algo não está bem
- Porque queremos tomar as nossas próprias decisões
- Porque queremos ser donos das nossas vidas.



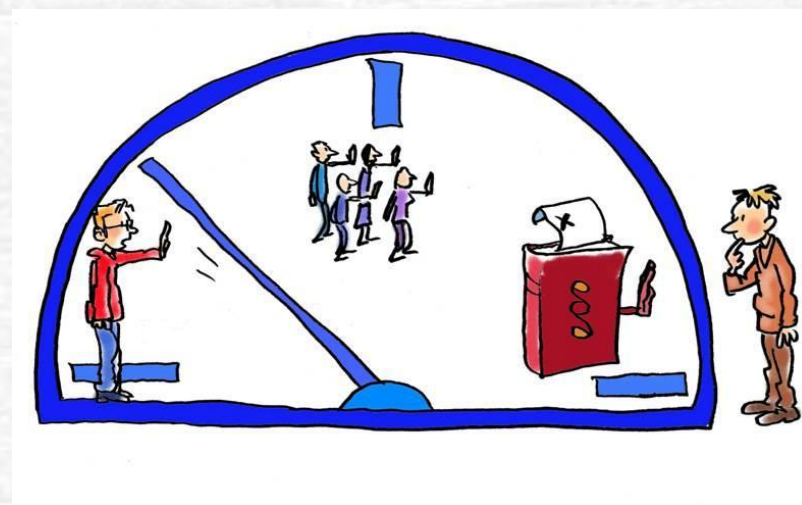
Como podemos mudar...

- Precisamos de pensar num plano/estratégia:
 - Como fazer?
 - Por onde começar?
 - Quanto tempo durará?
 - Quem nos pode ajudar?
 - Quais as consequências?



Quem precisamos de desafiar?

- Algumas pessoas que podem impedir-nos de fazermos aquilo que queremos.
- As entidades oficiais e/ou o Governo.



Com quem precisamos de trabalhar...

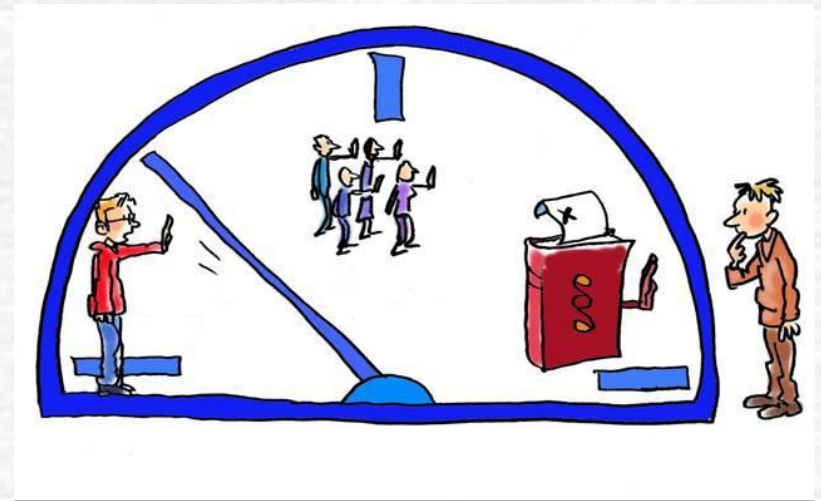
- Grupos locais
- Grupos nacionais
- Grupos europeus
- Outros tipo de grupos
- Grupos de profissionais



Como é que os podemos desafiar?

Descobre:

- Quais são as suas prioridades?
- Quais são os seus principais argumentos?
- Com quem podem fazer alianças e porquê?
- Qual a pressão que podem aguentar por parte da opinião pública?



Um exemplo...



- Decidi fazer um plano para mudar as coisas que me desagradavam:
 - Algumas pessoas impedem-me de ser mais independente!
 - Dizem-me quando me devo deitar, tenho 26 anos!
 - Não me deixam namorar!



O meu plano...



- Pedir a ajuda ao Grupo de Auto-Representação
- Falar com aqueles que tentam decidir por mim
- Explicar as razões porque quero mudar



O que fiz...



- Consegui o apoio de outros jovens.
- Organizei uma reunião com as pessoas que costumavam decidir por nós.
- Fizemos uma lista de tudo aquilo que queríamos mudar



O que aconteceu...



- Como éramos um grupo, conseguimos ser ouvidos.
- As pessoas começaram a perguntar a nossa opinião em vez de decidirem por nós.
- Eu e os meu colegas sentimos que temos maior controle sobre o que acontece nas nossas vidas.



Como isto mudou a minha vida...



- ☞ Ganhei mais independência e já ninguém toma decisões por mim.
- ☞ Tenho mais confiança quando digo o que sinto e penso.
- ☞ Agora posso escolher com quem quero namorar.



Agora é a tua vez!

- Agora que aprendes-te como tomar o controlo da tua vida, não tenhas receio de querer e de lutar pela mudança.

