



CAPACITAR
para a CIDADANIA

MÓDULO

5

“Eu decido!”

Tomar decisões e
resolver problemas



Hoje vamos falar sobre...

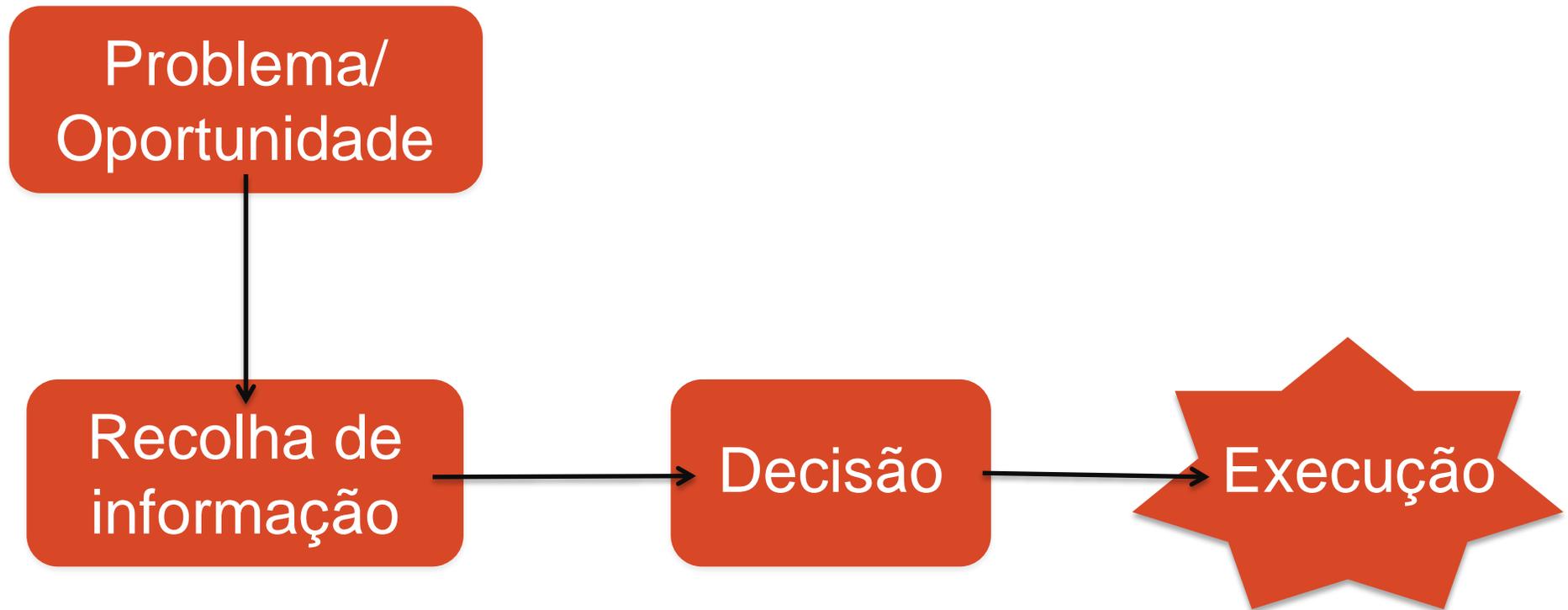
- **Tomar decisões**
- **Como decidimos**
- **Resolver problemas**

Decidir é...

... Optar por uma de entre várias escolhas possíveis

Tomamos decisões para resolver problemas ou aproveitar oportunidades.

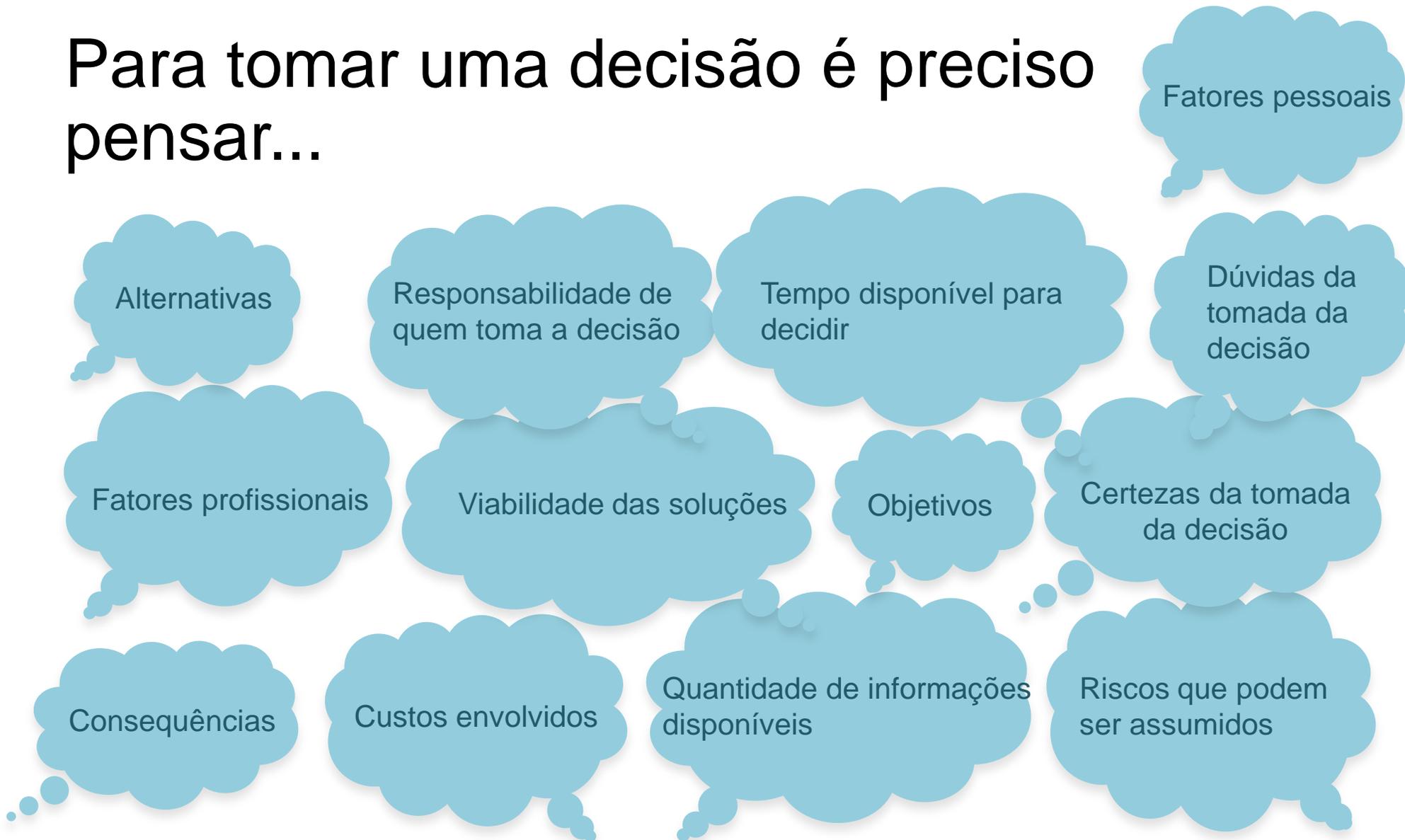
O Processo de tomar uma decisão...



Tomar decisões...

- ✓ Implica uma escolha final – não podemos mudar uma decisão!
- ✓ Pode ser pessoal ou profissional
- ✓ É uma grande responsabilidade

Para tomar uma decisão é preciso pensar...



Exercício 1

Dinâmica de grupo 1



Exercício 1 - Dinâmica de grupo 1

“AMIBA”

Material: Papel Higiênico

Modo de jogar:

Formam-se dois grupos, cada um dos grupos é envolto por uma faixa de papel higiênico. Em seguida devem tentar deslocar-se por um percurso estabelecido sem romper a faixa de papel que o envolve.

Antes de começar dá-se 10 minutos para o grupo combinar estratégias.

Discussão: O que foi mais difícil nesta atividade? Que estratégias utilizaram?

Exercício 2

Dinâmica de grupo 2



Exercício 2 - Dinâmica de grupo 2

“JORNAL”

Material: Jornal

Modo de jogar:

Estendem-se folhas de jornal no chão, fazendo um rectângulo suficientemente grande para caberem os 10 participantes apenas com um pé (pé coquinho) dentro do rectângulo.

Uma a uma tiram-se folhas de jornal, de modo a que o rectângulo fique cada vez mais pequeno.

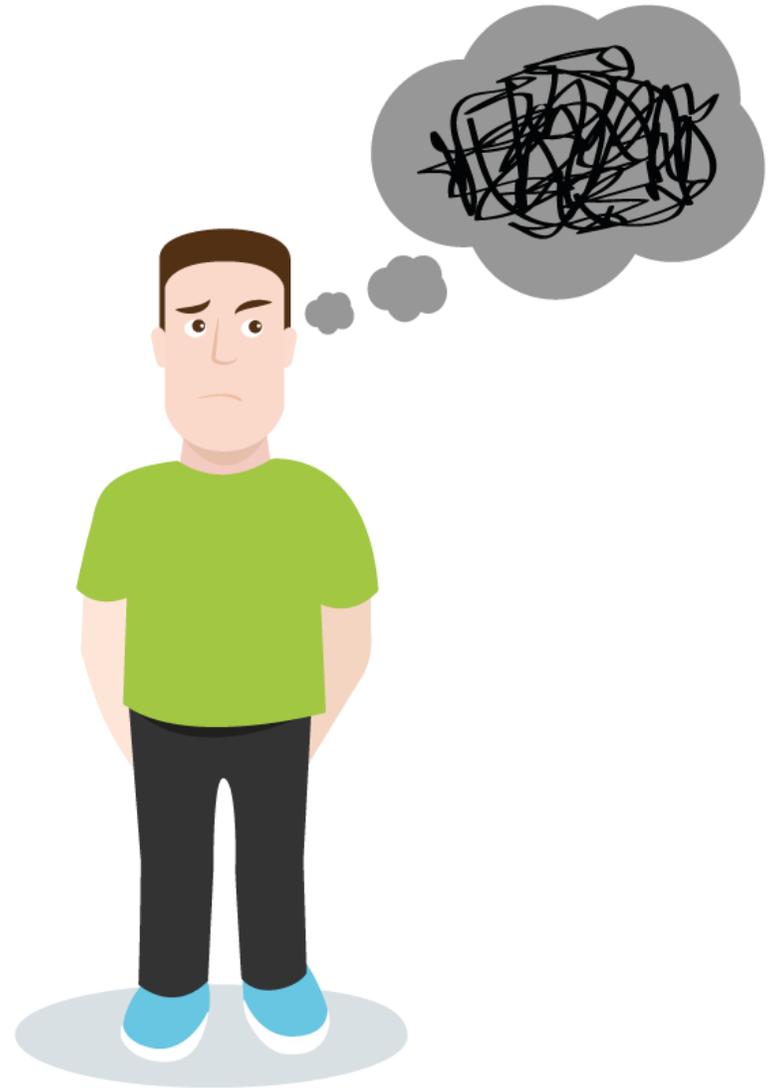
O grupo tem de combinar estratégias para caberem todos **SÓ COM UM PÉ**.

Continua-se a retirar folhas de jornal até restar apenas uma ou até o grupo não conseguir continuar no rectângulo.

Discussão: O que foi mais difícil nesta atividade? Que estratégias utilizaram?

O que é um problema?

Um problema é uma determinada questão ou assunto que precisa de uma solução.



Exercício 3



Exercício 3

Nesta atividade vamos refletir sobre tipos de problemas, responsabilização, recursos para resolver problemas, etc.

São lançadas perguntas que promovam a discussão e o debate sobre o tema:

“Quando pensam em problemas que possam ter ocorrido em casa ou na instituição, no que costumam pensar?”

Que problemas têm mais vezes?

Toda a gente assume a responsabilidade dos seus problemas?

(dizer que a responsabilidade é de outra pessoa, etc.)

Todos os problemas têm solução?

Quando tem um problema a quem pede ajuda?”

O que é um problema?

Não confundir com uma dúvida.

Definir claramente o problema,
ajuda-nos a encontrar as melhores soluções.



Para resolver um problema temos de identificar:



Objetivos

Quando definimos o que queremos que aconteça ou o que queremos evitar.

Barreiras

Se não existem barreiras para atingir o nosso objetivo, então não temos um problema!

Para resolver um problema temos de ultrapassar as barreiras que não nos deixam atingir os nossos Objetivos.

Resolver problemas – 1º passo

Identificação do Problema

- Reconhecer que há um problema
- Perceber o tipo de problema
- Definir o problema

Resolver problemas – 2º passo

Perceber o
problema

- Recolher informação
-

Resolver problemas – 3º passo

Procurar
soluções

- Pensar em soluções possíveis
- Pensar nas consequências de cada solução

Resolver problemas – 4^o passo

Decidir

- Analisar cada uma das soluções
- Perceber se são criados novos problemas
- Identificar a melhor solução para o problema
- Decidir!

Resolver problemas – 5º passo

Avaliar a
decisão

- Refletir sobre o que aconteceu
- O que correu bem e o que correu mal
- O problema foi resolvido?

Exercício 4

Situações - problema



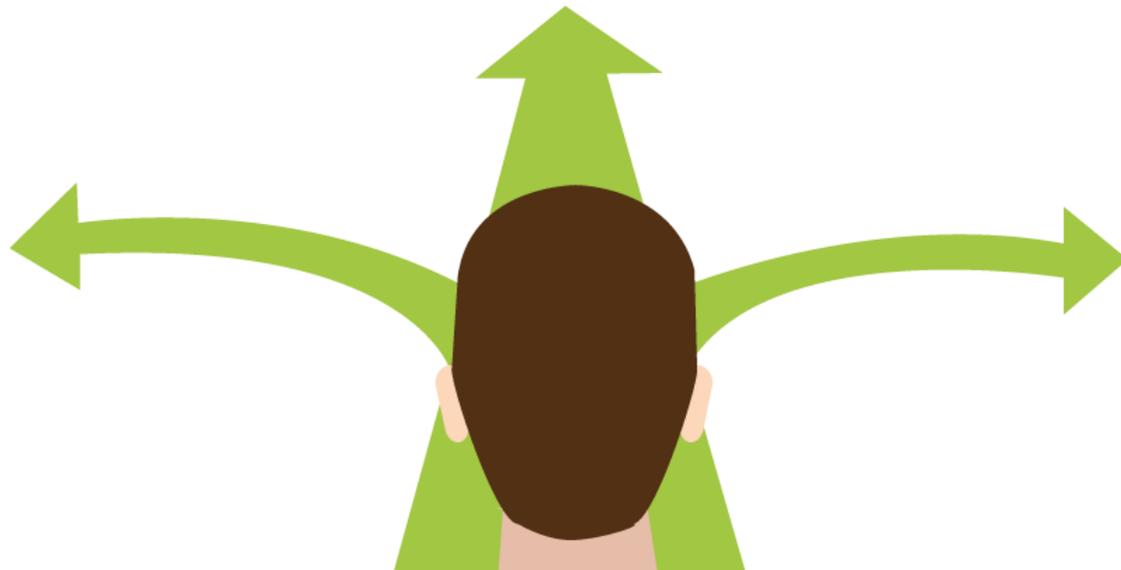
Exercício 5

Ficha 1



Vamos partilhar...

Qual foi a última decisão que tomou?



Hoje falámos sobre...

- ✓ **Tomar decisões**
- ✓ **Como decidimos**
- ✓ **Resolver problemas**

Sou capaz de decidir!

O conteúdo deste documento é da exclusiva responsabilidade e autoria da FENACERCI, não refletindo necessariamente os pontos de vista ou opiniões do INR, I.P.

Desenvolvimento e redação de conteúdos: FENACERCI, CECD, CERCICA, CERCILISBOA
Layout e imagens: Núria Murilhas

©FENACERCI, FCRL 2014

Documento desenvolvido no âmbito do projeto Capacitar para a Cidadania, cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR , I.P.

