

AUTORREGULAÇÃO

Atividade 1: Quem sou eu?

Atividades para promover as competências pessoais, sociais e de aprendizagem dos adultos

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Quem sou eu?
Competência LifeComp abordada	<input checked="" type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> Flexibilidade <input type="checkbox"/> Bem-estar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicação <input type="checkbox"/> Colaboração <input type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
Duração ¹	30 minutos
Tipo de atividade	Auto-reflexão – Quem sou eu?
Breve descrição	Esta é uma atividade de auto-reflexão que ajuda os adultos a tomar consciência das suas características, o que pode ser útil para reconhecer as próprias emoções, pensamentos e comportamentos em situações difíceis. Esta atividade é importante porque, geralmente, é mais fácil reconhecer as qualidades nos outros e não em si próprio/a.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a auto-consciência e a autoestima
Contexto ²	<ul style="list-style-type: none"> 1 facilitador/a 1 sala pequena com cadeiras em círculo Espelho Para implementação presencial: <ul style="list-style-type: none"> Caneta e papel Para implementação online: <ul style="list-style-type: none"> Quadro branco
Dicas para facilitadores/as ³	É importante que os/as participantes escolham adjetivos diferentes para as pessoas. No final da atividade, é importante explicar a capacidade do cérebro humano em reconhecer apenas coisas que já conhece ou de que tomou consciência através da experiência.
Passo a passo	1. O/a facilitador/a distribui papel e caneta ou, no caso a atividade seja realizada online, abre um quadro branco online onde os/as participantes possam

¹ Pode ser contínuo.

² Materiais e recursos necessários para a sua implementação, incluindo recursos financeiros, humanos e espaços. Caso seja necessária uma ficha de trabalho, utilize o seguinte documento para a preparar.

³ O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.

	<p>escrever.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. O/a facilitador/a pede aos/as participantes que peguem numa folha de papel (ou num quadro online, se a atividade for online) e escrevam 1 ou 2 qualidades que mais apreciam nas pessoas próximas: família, amigos/as, personagens históricas ou imaginárias do passado ou do presente. 3. Em seguida, o/a facilitador/a pede aos/as participantes para rerelem os adjetivos, explicando que o cérebro humano só é capaz de reconhecer coisas que já conheceu ou experimentou. 4. O/a facilitador/a explica que a maior parte das características que apreciamos nos outros, na realidade já as possuímos, umas em maior quantidade, outras em menor quantidade. 5. O/a facilitador/a pede aos/as participantes para rerelem as qualidades em frente a um espelho, enquanto se olham a si próprios, com a afirmação: EU SOU ...(adjetivos)
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> • Descobriu novas características sobre si próprio? • Como se sente, em perceber que tem muitas qualidades? • Como acha que o auto-conhecimento pode ajudar na vida quotidiana?
Referências	https://www.lyk-z.no/en/

