

# AUTORREGULAÇÃO

## Atividade 2: Caminhos Cruzados

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

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Caminhos Cruzados
Competência LifeComp abordada	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Autorregulação</li> <li><input type="checkbox"/> Flexibilidade</li> <li><input type="checkbox"/> Bem-estar</li> <li><input type="checkbox"/> Empatia</li> <li><input type="checkbox"/> Comunicação</li> <li><input type="checkbox"/> Colaboração</li> <li><input type="checkbox"/> Mentalidade de crescimento</li> <li><input type="checkbox"/> Pensamento crítico</li> <li><input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem</li> </ul>
Duração <sup>1</sup>	30 minutos
Tipo de atividade	Atividade de grupo
Breve descrição	Esta atividade ajuda os participantes a compreender que o facto de estabelecer prioridades e ser organizado/a ajuda a lidar com situações difíceis e a desenvolver a própria autorregulação, particularmente em situações de stress ou sobrecarga.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a gestão do stress</li> </ul>
Contexto <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador/a</li> <li>➤ 1 sala pequena com cadeiras em círculo</li> <li>➤ Projetor ou ecrã grande, se disponível.</li> <li>➤ Imagens impressas se não houver ecrã disponível.</li> </ul>
Dicas para facilitadores/as <sup>3</sup>	Para enriquecer estas atividades, use criatividade e iniciativa. Pense num vídeo para assistir antes ou durante a atividade. Reflita em como incluir o movimento na aula. As atividades foram concebidas para serem simples e de fácil realização, adapte-as ao contexto como achar melhor.
Passo a passo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O/a facilitador/a pede aos/as participantes que escrevam as suas tarefas do dia.</li> <li>2. O/a facilitador/a troca aleatoriamente as tarefas entre os/as participantes (ou pede aos/às participantes para trocarem com o/a seu/sua colega no caso de atividade em pares)</li> <li>3. Os/as participantes são convidados/as a ordenar a lista de tarefas atribuída por prioridades.</li> </ol>

<sup>1</sup> Pode ser contínuo.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> O que uma pessoa precisa de saber para implementar a atividade.

	<p>4. Quando todos/todas tiverem terminado, o/a facilitador/a devolve a lista de tarefas (agora ordenada segundo outras prioridades) aos/as participantes iniciais e pede-lhes que a analisem.</p> <p>5. O/a facilitador/a pergunta aos/as participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teriam organizado a lista da mesma forma?</li> <li>• Duma perspetiva externa, as urgências são diferentes das vossas?</li> </ul>
<b>Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; De que forma a definição de prioridades é importante na sua vida quotidiana?</li> <li>&gt; De que forma a definição de prioridades pode ajudar em situações difíceis (por exemplo, quando me sinto sobrecarregado/a)?</li> <li>&gt; De que forma as nossas emoções, pensamentos e valores atuam na definição de prioridades?</li> </ul>
<b>Referências</b>	

