

BEM-ESTAR

Atividade 1: Aprender através das experiências

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

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Aprender através das experiências
Competência LifeComp abordada	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input type="checkbox"/> Flexibilidade x 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	45 minutos
Tipo de atividade	Reflexão e discussão individual e em grupo
Breve descrição	Esta atividade ajuda os/as adultos/as a refletir sobre as causas de stress e como lidar com este. A atividade facilita a identificação de práticas de relaxamento e autocuidado, assim como permite a partilha de ideias sobre atividades de autocuidado.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer as causas de stress ● Reconhecer o valor do autocuidado nas atividades/hobbies que já fazem para lidar com o stress. ● Obter novas ideias sobre atividades que podem ser realizadas para relaxar. ● Experimentar novas atividades de autocuidado e relaxamento.
Contexto ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 facilitador/a ● 1 sala pequena com cadeiras em círculo ● Projetor ou ecrã grande, se disponível. ● Imagens impressas se não houver ecrã disponível.
Dicas para facilitadores/as ³	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"> 1. O/a facilitador/a explica ao grupo que vão discutir o autocuidado e o relaxamento 2. O/a facilitador/a mostra ao grupo o Gráfico 1 (disponível na Ficha de Trabalho para o/a Facilitador/a) e faz as seguintes perguntas:

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.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Descreva as causas de stress na imagem ● Já se sentiu assim? ● Que outras causas de stress experienciou? <ol style="list-style-type: none"> 3. O/a facilitador/a mostra ao grupo o Gráfico 2 (disponível na Ficha de Trabalho para o/a Facilitador/a). 4. O/a facilitador/a pede aos participantes que escolham, através dum post-it (físico ou online), a atividade que mais gostariam de fazer. 5. O/a facilitador/a incentiva a discussão através das seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> ● Que ações ou atividades já fazem para relaxar? ● Com que frequência fazem essas atividades? ● Conseguem pensar em algumas atividades novas que poderiam experimentar para relaxar? ● Que diferença sentem depois de fazer algo de relaxante? ● Preferem relaxar sozinhos/as ou com outras pessoas? ● Conseguem pensar numa atividade que possam fazer todos os dias, durante 10 minutos, como forma de relaxamento? 6. Após a discussão, o/a facilitador/a pede aos/às participantes para refletir no que pensam em fazer diferente depois da aula. 7. O/a facilitador/a pede aos/às participantes para identificarem uma nova atividade que irão tentar fazer durante as próximas (uma ou duas) semanas.
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> ● Enquanto caminha pela sala, peça a cada pessoa uma palavra ou uma frase curta para descrever a experiência com a atividade.
Referências	<p>Atividade adaptada de: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub</p> <p>Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</p>



Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

Atividade „Aprender através das experiências“

Gráfico 1



Gráfico 2

