

FLEXIBILIDADE

Atividade 1: Alongamento Mental

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

Descrição das ações incluídas no presente manual.

Título/nome	Alongamento mental
Competência LifeComp abordada	<input type="checkbox"/> Autorregulação <input checked="" 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	45 minutos
Tipo de atividade	Reflexão pessoal e em grupo
Breve descrição	Esta atividade resulta melhor em grupos pequenos (6-12 participantes). As atividades realizadas através de uma metáfora visam identificar uma situação de mudança, identificar as competências e estratégias de flexibilidade e incentivar o seu desenvolvimento.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Definir flexibilidade. Refletir sobre o modo como as pessoas podem reconhecer situações em que têm de reagir e ser flexíveis. Identificar as competências das pessoas para se adaptarem à mudança e decidir em que medida se torna necessário, melhorando-as. Identificar situações ou atividades e planear a utilização de algumas técnicas de flexibilidade. Procurar oportunidades para crescer através das mudanças.
Contexto ²	<ul style="list-style-type: none"> 1 Facilitador/a 1 sala de reuniões acolhedora Formato presencial Marcadores de cor
Dicas para facilitadores/as ³	A árvore Jelly Baby (Cotton, 2016) é um excelente exercício para incentivar a comunicação e ajudar as pessoas a identificarem onde se encontram na vida relativamente a um determinado assunto e talvez até onde gostariam de ir e como poderão passar da sua

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.

	posição atual para a desejada. Pode ser utilizado para as etapas 4-6.
Passo a passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. O/a facilitador/a apresenta a definição de flexibilidade segundo a biologia (ver o Ficha de trabalho para o/a facilitador/a) 2. O/a facilitador/a divide os/as participantes em grupos (para a realização online, criar salas separadas) e pede-lhes que discutam <ul style="list-style-type: none"> - O que significa ser flexível em situações da vida quotidiana? - Dê um exemplo em que alguém ou o/a próprio/a demonstrou flexibilidade - O que pode promover a flexibilidade, como pode ser aprendida/praticada? 3. Após a discussão em pequenos grupos, cada grupo escolhe um/a líder para apresentar a todo o grupo 1) a definição de flexibilidade; 2) os exemplos que encontraram; e 3) situações que poderiam promover a flexibilidade 4. Para finalizar a atividade, o/a facilitador/a pede às pessoas participantes que reflitam sobre o nível de flexibilidade que julgam ter e o nível de flexibilidade que gostariam de ter. Para estas etapas, os/as facilitadores/as podem utilizar a árvore Jelly Baby (Cotton, 2016) 5. O/a facilitador/a pede às pessoas participantes que mostrem com uma cor azul onde se posicionam na árvore em termos de flexibilidade e uma justificação 6. O/a facilitador/a pede às pessoas participantes para mostrarem com uma cor verde se gostariam de mudar de posição na árvore num futuro próximo para se considerarem mais flexíveis.
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> • Como é que um comportamento flexível pode ajudá-lo/a a adaptar a novas situações? • O que pode fazer para se tornar mais flexível num futuro próximo?
Referências	<p>Definição de flexibilidade retirada de: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition. FT Publishing International (Original work published 2016)</p>



Ficha de trabalho para o/a Facilitador/a

Atividade „Alongamento mental“

- **Definição**

A capacidade para gerir transições e a incerteza, adaptar-se a mudanças, considerar novas ideias e pontos de vista, enfrentar desafios, comprometer-se e encontrar soluções.

“A flexibilidade refere-se à capacidade dos músculos, articulações e tecidos moles moverem-se através de um conjunto de movimentos sem restrições e sem dor. Envolve a capacidade destas estruturas esticarem, alongarem e contraírem sem limitações, permitindo um movimento suave e eficiente” (UC Davis, n.d.).

- **Por que é importante?**

A mudança e a incerteza são características inerentes à nossa vida quotidiana, especialmente nestes tempos de rápida mudança devido ao contexto socioeconómico e aos avanços tecnológicos. Por conseguinte, a capacidade de adaptação ou, melhor ainda, de desenvolvimento face a estas mudanças é uma competência importante.

Desde a mudança de escolas e de residência até ao contacto com novas ideias e culturas, a flexibilidade é uma das competências mais importantes para o desenvolvimento mental, socioeconómico e profissional.

A flexibilidade é também descrita como a competência para tomar decisões quando o resultado dessa decisão é incerto, atendendo a que a informação disponível é parcial ou ambígua, ou quando existe um risco de resultados indesejados (EntreComp).

De acordo com o quadro Lifecomp, em 2019, a flexibilidade/adaptabilidade foi a competência mais solicitada nos anúncios de emprego online. Os empregadores querem contratar pessoas capazes de "modificar a sua atitude ou comportamento para se adaptarem a alterações no local de trabalho", enquanto a NACE (2020) identificou a flexibilidade/adaptabilidade como uma das competências de personalidade mais procuradas pelos empregadores em relação aos estudantes.

