

# 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"/> Modelo de Pensamento <input type="checkbox"/> Pensamento crítico <input type="checkbox"/> Gestão da aprendizagem
Duração <sup>1</sup>	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"> <li>Promover a auto-consciência e a autoestima</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>Espelho</li> <li>Para implementação presencial:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Caneta e papel</li> </ul> </li> <li>Para implementação online:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Quadro branco</li> </ul> </li> </ul>
Dicas para facilitadores/as <sup>3</sup>	É importante que os/as participantes escolhem 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

<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>escrever.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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)</li> </ol>
<b>Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descobriu novas características sobre si próprio?</li> <li>• Como se sente, em perceber que tem muitas qualidades?</li> <li>• Como acha que o auto-conhecimento pode ajudar na vida quotidiana?</li> </ul>
<b>Referências</b>	<a href="https://www.lyk-z.no/en/">https://www.lyk-z.no/en/</a>

