



Quebra-Gelo, Atividades para Fortalecimento do Grupo e Energizadores.

Conheça estes Recursos

Todas as vezes que nos reunimos, quer seja em pequenas reuniões em nossas casas ou em grandes grupos para treinamentos em seminários, gostamos de sentir que temos algo em comum com nossos companheiros Leões. Criando um ambiente agradável e acolhedor para o aprendizado pessoal, faremos com que os Leões participem e aprendam cada vez mais. Uma das maneiras de se fazer isto é incorporar atividades de grupo, tais como: “quebra-gelo”, fortalecimento do grupo e energizadores.

O que vem a ser “quebra-gelo”? O termo “quebra-gelo” significa quebrar o gelo, pois os navios chamados quebra-gelos são responsáveis por quebrar o gelo que está no caminho dos outros navios na região do Ártico. Assim como estes navios liberam o caminho para que os outros navios possam passar, “quebra-gelos” ajudam a facilitar o caminho para que o aprendizado ocorra, fazendo com que as pessoas se sintam mais confortáveis e dispostas a conversar. Esta atividade foi desenvolvida para ajudar as pessoas a se conhecerem melhor se apresentando e fornecendo informações pessoais de uma maneira natural.

As atividades de fortalecimento do grupo tem como objetivo estreitar os laços para que as pessoas se sintam parte de um mesmo grupo. Elas diferem das atividades de “quebra-gelo” pois os membros do grupo já sabem os nomes bem como dados pessoais uns dos outros, o foco é tornar o grupo mais coeso

Energizadores são atividades rápidas e divertidas, que tem como função principal animar o grupo. Estas atividades são particularmente úteis após uma refeição, quando as pessoas tendem a ficar sonolentas, ou no final do dia quando a energia e motivação já estão acabando.

Geralmente as atividades de “quebra-gelo”, fortalecimento do grupo de energizadores se sobrepõem. Por exemplo, durante uma atividade em que os participantes tenham que se alinhar em ordem alfabética, eles estão aprendendo o nome dos participantes (típica atividade de “quebra-gelo”), estão trabalhando em equipe para formar a linha (fortalecimento do grupo), além de se sentirem revigorados por estarem se movimentando pela sala (energizador). Como resultado, agrupamos as atividades pelo modo que elas podem ser usadas e não pela sua definição.

Você encontrará nas próximas páginas atividades para: facilitar apresentações, introduzir um tópico, revisar conceitos aprendidos recentemente, encorajar e estimular o fortalecimento do grupo. No final você encontrará algumas atividades variadas e interessantes que podem lhes ser úteis.

Atividades para Facilitar Apresentações

Estes “quebra-gelos” podem ser usadas para ajudar os participantes a relaxarem e se sentirem confortáveis em uma reunião ou treinamento e, também ajudá-los a aprender o nome e informação pessoal de cada um dos participantes.

Quando os participantes estão se encontrando pela primeira vez, comece sempre com uma atividade de “quebra-gelo” para ajudá-los a aprender os nomes bem como informações pessoais / profissionais de cada um dos membros. Se você estiver ajudando em mais de uma sessão, escolha diferentes atividades de “quebra-gelos” que serão utilizadas em diferentes estágios. Você pode usar uma delas para fazer com que as pessoas comecem a conversar e para que troquem informações pessoais, outra para ajudá-los a memorizar ou recordar os nomes, e outra para prolongar o intervalo. When participants are meeting for the first time, start with an icebreaker that helps everyone to learn names and personal/professional information. If you are facilitating more than one session, choose a few icebreakers -- you can use one to get people chatting and exchanging personal information, another to help memorize or review names, and another at a stretch break.

Planejamento para Assentos

Peça aos participantes para tomarem seus assentos:

- * em ordem alfabética, de acordo com seu primeiro nome, ou
- * sequencialmente, de acordo com mês e data do nascimento

Isolado

Você está isolado em uma ilha. Quais cinco objetos (você pode usar um número diferente dependendo do tamanho de cada grupo) você levaria com você se soubesse que havia a chance de ficar preso? Observe que eles podem levar somente cinco itens por grupo e não por pessoa. Você pode pedir para que eles escrevam o que gostariam de levar em um flip-chart para que possam discutir e defender suas escolhas. Esta atividade faz com que eles saibam quais valores são importantes para os membros do seu grupo e quais as maneiras utilizadas para resolver problemas, além de promover trabalho em equipe.

Quem já fez isto?

Antes da reunião, faça uma lista com 25 experiências ou habilidades que possam ser úteis para cada leão. Por exemplo, uma lista para um grupo de leões pode ter os seguintes itens:

- Criou website para seu Clube
- Fez pedido de subsídio à LCIF
- Participou de Instituto de Lideranças
- Visitou uma website de LCI
- Fez curso online no Centro de Aprendizagem Leonística
- Já exerceu cargo de Dirigente em seu clube
- Sabe usar Power Point
- Liderou um projeto de serviço comunitário

Certifique-se que haja espaço suficiente abaixo de cada item (3 – 4 linhas) e faça cópias suficientes para cada pessoa.

Dê uma cópia a cada um dos participantes e faça com que eles encontrem alguém que possa colocar seu nome na lista. Faça com que eles coloquem também suas profissões e número de telefone próximo a seus nomes. Permita que eles façam esta atividade por 20-30 minutos.

Dê prêmios para os que: completarem a lista primeiro, aqueles que tiverem mais nomes (você pode ter mais de um nome em cada um dos itens) , o último a completar, etc... Como resultado para esta atividade, participantes terão uma lista de leões que pode servir como recurso para o futuro, além de terem aprendido um pouco sobre cada um.

Apresentação através de Aliteração

Aliteração é uma ótima maneira das pessoas aprenderem os nomes das pessoas do grupo. Peça aos membros do grupo que formem um círculo, se tiver espaço suficiente. Um dos participantes começa se apresentando fazendo um gesto, e fazendo uma aliteração com seu nome, por exemplo: “Eu sou Marcelo Martelo” ou “ Eu sou a Bela Beatriz”.

E assim por diante. O “jogo” termina com o primeiro participante tendo que repetir o que cada um dos participantes fez e falou.

Fonte: <http://www.humanpingpongball.com/gm.html>

Caos

Material: 3-4 objetos pequenos e macios (bicho de pelúcia, bolinhas de borracha, saquinhos de feijão)

Tempo: 10 minutos

Tamanho do grupo: 8-20 pessoas

Objetivo: movimentar o grupo fisicamente, aprender os nomes dos participantes.

1. Forme um círculo e peça para todos os participantes se apresentarem dizendo seus nomes.
2. Inicie o jogo com uma pessoa jogando um dos objetos para outra e dizendo, “Olá, nome da pessoa!”.
3. Quem pegar o objeto diz: “Obrigado, nome de quem recebeu!” e faz o mesmo jogando para outra pessoa do círculo.
4. Toda vez que o item for atirado ou apanhado se diz o nome de quem recebeu e de quem jogou a bola.
5. É possível jogar com mais de um item ao mesmo tempo, porém dê um espaço de no mínimo 30-60 segundos entre eles.

Localização geográfica

Cada integrante do grupo é de uma região diferente que juntos formam um mapa (Importante: se os participantes forem todos do mesmo local, determine um lugar para cada um). Peça para cada membro ficar onde ele acha que fica sua localidade de maneira a formar um mapa o mais próximo possível do real.

Nomes e números

Quando as pessoas chegarem ao encontro, cada uma deve receber um crachá com seu nome na frente e um número atrás. Faça com que elas circulem pela sala e se apresentem. Após alguns minutos, peça para todos virarem os crachás para o outro lado, ou seja do lado do número. Entregue a cada um uma folha numerada e veja quem consegue escrever mais nomes ao lado do número correspondente.

Uma palavra de encorajamento

Numa folha de papel peça para cada um desenhar o contorno de sua própria mão. Com uma fita adesiva cole esse contorno nas costas deles. Enquanto circulam pela sala cada um deve escrever alguma coisa positiva nas costas uns dos outros.

Aquecimento *para iniciar o encontro*

Idéias rápidas para ajudar os participantes a se conhecerem e sentirem seguros para as atividades!

Esta atividade pode ser feita com grupos de qualquer tamanho.

Tempo: fica a seu critério decidir o tempo desta atividade.

Material: nenhum

Local: um lugar com espaço para o grupo formar um círculo.

Instruções:

Peça para os participantes completarem uma destas sentenças:

Eu me tornei um Leão porque ...

O melhor projeto que trabalhei foi ...

Ser um Leão me ensinou que ...

Quando me perguntam sobre Lions Clube Internacional, digo a eles que ...

Este ano estou planejando ...

Cada um no círculo precisa completar sua frase para que outra seja dita.

“Eu nunca” (10 dedos)

Todos os participantes recebem um doce no início da atividade. Cada um no círculo termina a frase “Eu nunca ...” Todos que **fizeram** aquilo que o outro nunca fez deverão dar a esta pessoa um de seus doces. Essa é uma maneira divertida de conhecer coisas sobre as pessoas que normalmente nunca ficaríamos sabendo.

Duas verdades & uma mentira

Esta atividade permite que as pessoas se conheçam e se interessem umas pelas outras, pois podem descobrir interesses e experiências comuns e únicas. Atividades que envolvem relações humanas não ligadas a estruturas organizacionais ou de poder colaboram para a descontração e entrosamento do grupo e conseqüentemente todos se sentem mais à vontade para falar e ouvir.

Material: nenhum

Tempo: cada pessoa necessita de 3-5 minutos

Tamanho do grupo: sem número limite de participantes

Local: pode ser em local fechado ou aberto, com os participantes sentados ou em pé.

Instruções:

- 1- Os participantes devem se apresentar ao grupo dizendo duas frases verdadeiras e uma mentira sobre eles.
- 2- Peça a um voluntário para iniciar contando as duas verdades e a mentira para o grupo.
- 3- O integrante do grupo que adivinhar qual é a mentira será o próximo.
- 4- Há pessoas que se estendem nas frases verdadeiras.

Eu também

Essa atividade é apropriada para grupos pequenos ou um grupo grande dividido em grupos de 4-6 participantes cada.

1. Cada integrante do grupo recebe 10 moedas/ palitos de dente/ pedaços de papel, etc.
2. A primeira pessoa do grupo diz alguma coisa que ela já fez (ex.: esqui aquático)
3. Todas as pessoas que já fizeram isso antes colocam uma moeda no centro da mesa.
4. Outra pessoa diz alguma outra coisa (ex.: Eu já comi pernas de rã).
5. Quem também já comeu coloca uma moeda no centro da mesa.
6. A atividade termina quando um dos participantes ficar sem moedas.

Pontos em comum

Essa atividade também é mais apropriada para grupos menores ou um grupo grande dividido em times de 4-6 participantes cada. Estipule um tempo aproximado de 5 minutos para que os grupos possam fazer uma lista dos pontos em comum. Avise-os para evitar o óbvio (“todos estamos fazendo esse curso”). Quando o tempo terminar, peça para cada grupo dizer quantos itens conseguiram listar e para a atividade ficar mais dinâmica, cada grupo pode selecionar os pontos que julgarem mais interessantes.

Atividades para introduzir um tópico

Algumas vezes quando o grupo está se reunindo para um seminário sobre um assunto específico, os participantes já se conhecem bem. Nessas situações, inicie o encontro com uma atividade que os prepare para o assunto a ser abordado. Atividades voltadas para determinado tópico exercem várias funções. Elas podem:

- gerar interesse sobre o assunto do encontro ou treinamento
- trazer à tona o conhecimento prévio dos participantes sobre o assunto
- ajudar o instrutor e os participantes a identificar as necessidades de aprendizagem e os objetivos individuais
- estimular a troca de informações e conhecimento
- trazer à tona resistências à discussão ou ao aprendizado

As perguntas relacionadas ao tópico podem ser respondidas em grupo ou individualmente. Faça esse tipo de pergunta sempre que achar necessário; o ideal é sempre fazê-las ao final de cada sessão.

Perguntas individuais relacionadas ao tema

As perguntas individuais relacionadas ao tema são próprias para identificar os objetivos e as necessidades de aprendizagem de cada um, estimular a troca de informações e conhecimento e/ ou trazer à tona a resistência ao aprendizado. Os participantes podem responder as perguntas em ordem pré-determinada (ex.: da esquerda para a direita) ou voluntariamente. Caso opte por deixar os participantes responderem espontaneamente, lembre-se que um dos objetivos dessa atividade é fazer as pessoas falarem, portanto fique atento para que todos no grupo contribuam.

Algumas sugestões para perguntas relacionadas ao tema

- Faça uma ou duas “perguntas relâmpago” que você espera que sejam respondidas durante essa sessão.
- Descreva uma estratégia/ recurso que você tenha usado com sucesso recentemente (que seja relevante ao assunto do encontro/treinamento)
- Dê sua definição pessoal sobre o tópico (ex.: em uma sessão sobre relações públicas. “Relações públicas é

As sugestões a seguir são particularmente úteis quando o assunto desafia conceitos e práticas pré-estabelecidas.

- Dê sua opinião sobre o assunto. (Na minha opinião
- Complete a frase ou frases (ex.: numa sessão sobre falar em público, “encoraje uma pessoa que tem medo de falar em público

Para estimular a participação espontânea, peça para os participantes ouvirem todas as respostas, e deixarem os comentários para as discussões no final da sessão.

Árvore de palavras

Crie com os participantes uma lista de palavras relacionadas ao tópico. Por exemplo, se estiver discutindo sobre estabelecer objetivos, faça com que os participantes se lembrem de palavras relacionadas ao assunto. Os participantes podem dizer: ‘objetivos’, ‘plano de ação’, ‘intenções’, ‘planejamento’, ‘conquistas’, etc. Escreva todas as palavras no quadro, agrupando-as por tema quando possível. Você pode aproveitar a oportunidade para introduzir termos essenciais também.

Testes de múltipla escolha ou verdadeiro/falso

Em vez de dar os testes de múltipla escolha ou verdadeiro/ falso no final da sessão, pode-se fazer isso no início. Enquanto os participantes trabalham você pode andar pela sala e discretamente dar uma olhada nas respostas – isso pode ajudá-lo a identificar qual será o foco de sua atenção durante o treinamento.

Atividades para revisar ou aplicar os conceitos aprendidos

Essas atividades funcionam como reforço, revisão ou para aplicar o que acabou de ser ensinado. São maneiras divertidas de enfatizar os conceitos chaves além de fazer com que os participantes se levantem e se movam pela sala.

Jogar bola

É um exercício que exige movimentação para revisão de conceitos que pode ser feito quando o assunto em discussão exige muita concentração. Faça os participantes se levantarem e formarem um círculo de maneira que todos consigam se ver. Jogue uma bolinha macia ou saquinho de feijão para alguém e peça que ela diga qual, em sua opinião, é o conceito aprendido mais importante. Essa pessoa então joga a bola para outra que fará o mesmo. Continue a atividade até que todos os elementos do círculo tenham pegado a bola e explicado um dos conceitos aprendidos pelo menos uma vez.

Bola em processo

Esse exercício é bem parecido com o anterior, mas nesse caso cada um que receber a bola deve falar sobre um processo ou conceito que ele ou o instrutor escreve na lousa ou *flip chart*. Por exemplo, depois de discutir sobre a "Hierarquia das necessidades de Maslow" a pessoa que receber a bola deverá dizer um dos degraus da pirâmide de necessidades, ex. Necessidade de segurança, necessidades fisiológicas, necessidade de estima, etc.

Semáforo

O objetivo dessa atividade, apropriada para qualquer tipo de grupo, é introduzir a idéia de desenvolver um plano de ação no final de uma sessão de treinamento/ seminário.

Material: papéis para *flipchart*; canetas e/ ou marcadores.

Tempo: 20 minutos

1. Divida o grupo em times
2. Faça o desenho de um semáforo em um *flipchart*, coloque-o em um lugar de fácil visão para todos e explique que ele representa um plano de ação: o que devem parar de fazer (vermelho), o que devem fazer menos (amarelo) e o que podem continuar fazendo (verde).
3. Peça para cada participante desenhar seu próprio semáforo. Dê cinco minutos para essa tarefa
4. Circule pelo grupo e peça para cada pessoa dizer uma coisa que irá parar de fazer como resultado da sessão de treinamento/ seminário, uma coisa que irá fazer menos e uma coisa que continuará fazendo.

Fonte:

Barca, Michele and Cobb, Kate. (1993). *Beginnings and Endings: Creative Warmups and Closure Activities*. Amherst, MA: HRD Press P.139

Atividades para Fortalecer os Grupos

Limpadores de cachimbo

Esta atividade permite aos participantes serem criativos. No início da sessão (ou no intervalo) coloque três bastões para limpar cachimbos no lugar de cada pessoa. Não conte aos participantes para que servem os limpadores, a não ser que perguntem. Quando todos estiverem na sala explique que os limpadores de cachimbo são para eles criarem uma escultura, ou seja, podem fazer o que quiser com os mesmos. No final da manhã (ou do dia), peça para grupos de cinco pessoas escolherem o melhor trabalho entre eles. No final, o grupo todo escolhe um único ganhador. Caso algum grupo tenha resolvido juntar seus limpadores de cachimbo para fazer uma escultura “melhor”, apóie a decisão com entusiasmo, isso estimula o espírito de grupo.

Ordem numérica às cegas (20 minutos)

Ilustra a importância de se comunicar e ouvir

- a) Não pode haver comunicação verbal
- b) Vocês devem permanecer vendados o tempo todo
- c) Vou dizer um número no ouvido de cada um de vocês
- d) O objetivo é o grupo se organizar em ordem numérica sem se falar ou se ver uns aos outros.

Coloque uma venda em todos os participantes. Fale um número no ouvido de cada um (os outros participantes não podem ouvir. O número deve ser aleatório (não na seqüência 1-12 por exemplo). Depois que todos souberem seus números, leve-os para algum outro lugar para iniciarem a atividade. Observe se todos os participantes estão bem durante o exercício.

Perguntas após o exercício:

Qual foi o aspecto mais difícil desse exercício?

Vocês sentiram que o grupo estava trabalhando junto? Por que sim/não?

Qual foi a sensação de não poder falar?

O que foi necessário para o sucesso da atividade?

Vocês tinham em mente que os números deveriam estar em ordem crescente (ex.: 1-12)?

Qual a importância da comunicação para um grupo?

Qual a relação dessa atividade com seu grupo?

Todos atados

Material: bandanas ou fitas de pano, ou qualquer outro material que julgar necessário.

Tempo: 15-30 minutos, depende da tarefa e do tamanho do grupo.

Número de pessoas: 2-15 pessoas

1. Objetivo: trabalhar em grupo para atingir um objetivo comum.
2. Forme um círculo para que todos possam se ver. Peça que segurem nos pulsos uns dos outros.
3. Amarre os participantes, um amarrado ao outro pelo pulso.
4. Com o grupo todo atado, dê a eles uma tarefa.

Sugestões:

- Preparar vaca preta para todos.
- Fazer embrulhos com papel de presente, fita e cartão.
- Almoçar.
- Fazer um lanche.
- Fazer um trabalho de arte.
- Servir um copo de água para cada um do grupo.
- Qualquer outra coisa engraçada.

Nota:

Para a tarefa ficar mais difícil determine o tempo em que ela deverá ser feita.

Perguntas após o exercício:

1. O que contribuiu para o sucesso (fracasso) da tarefa?

2. Qual a influência da restrição de tempo para o cumprimento da tarefa?

3. Todos colaboraram?

4. Que atitude foi tomada quando alguém não estava ajudando?

5. Alguma vez você já se sentiu "atado" a alguém ao cumprir uma tarefa? Se isso já aconteceu, como você lidou com a situação?

Fonte:

Jones, A. (1999). *Team -Building Activities for Every Group*. Richland, WA: Rec Room Publishing. P. 56-57.

Montar um carro

Material : papel para flip chart paper

Tempo: 25 minutos

Tamanho do grupo: 5-30 pessoas

Faça o esboço de um carro no *flip charter*. Peça para cada participante adicionar um componente a ele, explicar sua utilidade e relação com o grupo. Dê um exemplo.

Divida a sala em grupos de quatro ou cinco pessoas. Dê 20 minutos para cada time desenhar seu carro e 5 minutos para apresentar seu veículo. O tempo total da atividade vai depender do número de grupos.

Alguns exemplos: coloque a antena para ter certeza que nos comunicaremos sem problemas; as rodas para tudo correr bem; o espelho retrovisor para vermos o que deixamos para trás; os faróis para iluminar nosso caminho; o porta-malas para guardarmos nosso conhecimento e nossas ferramentas; o tanque de combustível para garantirmos nossa jornada, etc.

Máquinas humanas

Grupos de seis a oito pessoas criam máquinas humanas imitando a aparência e o som de aparelhos como liquidificador, torradeira, máquina de lavar roupas, abajur, cortador de grama, copiadora entre outros.

Chuva

Todos sentados em círculo, ombro com ombro. Nenhuma comunicação é permitida. O líder começa o exercício, cada um se junta ao grupo quando ouve o som da pessoa a sua esquerda. O instrutor começa o exercício esfregando as palmas das mãos, quando completar o círculo ele muda o som (estalar os dedos, bater palmas, as palmas das mãos nas pernas, os pés no chão e depois na ordem contrária). A sensação é muito semelhante ao barulho da chuva.

Consenso

Material: nenhum

Tempo: 10-15 minutos

Tamanho do grupo: 10-12 pessoas

Objetivo: fortalecer os grupos, discutir opiniões & trabalho em grupo, chegar a um acordo.

1. Divida os participantes em 3-4 grupos dependendo do número de pessoas.
2. Peça para os integrantes dos grupos se juntarem e criarem um movimento e um barulho para apresentarem para os outros.
3. Depois que cada grupo demonstrou seu som e ação duas vezes, o facilitador dá 10 segundos para cada time se agrupar.
4. O objetivo é que todos os grupos executem o mesmo som e ação sem se comunicarem.
5. Após se juntarem, o instrutor conta até três e todos os grupos devem, ao mesmo tempo, fazer a mesma combinação de barulho/ movimento. (Não precisa ser a original do grupo)
6. Continue reagrupando-os até que todos estejam fazendo a mesma coisa.

Variações:

Caso os grupos sejam bem sucedidos na primeira ou segunda tentativa, divida-os em times menores e peça que repitam a atividade.

Perguntas para depois da atividade:

1. Qual a sensação de ter sido bem sucedido (ou não) nessa atividade?
2. O que foi mais difícil de chegar a um acordo?
3. Qual foi a sensação de não ter seu movimento/ barulho escolhido pelo grupo?
4. Alguém de vocês fez concessões durante a atividade? Como você se sentiu?
5. Qual foi a sensação de não poder se comunicar com os outros grupos?

A frase que rola com a bola

Material: uma bola macia e pequena

Tempo: 15-20 minutos

Tamanho do grupo: 5-40 pessoas

Objetivo: falar em público, ajustar às mudanças, resolver problemas.

1. Organize os participantes em um círculo e diga que eles irão trazer à tona seu talento para falar de improviso.
2. Os integrantes do círculo jogarão a bola uns para os outros e ao mesmo tempo dirão uma frase. Por exemplo: o lago calmo; a linda garotinha; o horizonte bonito; o urso terrível; a bola macia, etc. Diga que não há regras fixas, portanto tudo que disserem estará certo! Continue o jogo até que todos estejam se sentindo confiantes e satisfeitos com suas frases (mais ou menos cinco minutos). Quando você sentir que isso já aconteceu espere até a próxima vez que receber a bola e fique com ela.
3. Elogie as participações e diga que, como eles se saíram muito bem, já passaram para o nível mais avançado. Explique que vão continuar jogando a bola, mas agora há uma regra: as frases precisam ter relação umas com as outras, ou seja, quem recebe a bola precisa completar a citação anterior.
4. Comece por você. Jogue a bola e diga: "O novo sócio...", a pessoa que pegar a bola dá seqüência dizendo, por exemplo: "... que está organizando a festa..." (bata palmas para encorajar os outros). Essa pessoa joga a bola para outra que poderá dizer: "...quer vender pipoca...", a próxima pode completar: "...e algodão doce". Essa última joga a bola e pode dizer: "a garotinha ...", e joga para outra que diz: "... que precisa de óculos ..." e assim por diante.

Perguntas para depois da atividade:

- O que você sentiu quando recebeu a bola? Esse sentimento mudou no decorrer da atividade?
- Você se sentiu à vontade para dizer as frases de improviso ou as avaliou?
- Qual rodada foi mais fácil para você: a primeira ou a segunda? Como orador, de que maneira você pode melhorar suas apresentações ao se preocupar mais em responder as perguntas dos participantes em vez de somente tentar impressioná-los?
- Como você pode aplicar esses conceitos para elaborar suas apresentações? Ser espontâneo significa não precisar se preparar bem? [Resposta: Não!]
- **REGRA BÁSICA:** Depois de ter preparado - escrito, reescrito e ensaiado sua apresentação - qual é o próximo passo? [Resposta: Esteja preparado para o inesperado, porque ele sempre acontece].

Nota: Caso seus alunos tenham problemas para fazer esse exercício é porque estão se esforçando muito para se mostrarem inteligentes, formularem frases poéticas ou engraçadas. Durante a atividade sempre os lembre que o importante é ser espontâneo e improvisar, não devem se preocupar com a originalidade que virá por si só se não for reprimida. Por enquanto, o maior

desafio é falar a primeira coisa que lhes vier à mente, portanto, devem deixar o orgulho de lado e fazer a bola rolar.

Fonte:

Tamblyn, D., Weiss, S. (2000). *The Big Book of Humorous Training Games*. New York. McGraw-Hill. P 141-143

Agradecer

Material: papel, envelopes, lápis ou canetas.

Tempo: 20-30 minutos, depende do tamanho do grupo.

Tamanho do grupo: 2-40 pessoas.

Objetivo: fortalecimento do grupo e reconhecimento.

1. Diga ao grupo que a frase “trabalho sem obrigado” pode se aplicar a qualquer um, a qualquer hora. Explique que algumas vezes uma frase simples como “obrigado” pode muitas vezes fazer a diferença.
2. Distribua folhas de papel em branco e envelopes.
3. Peça para cada participante escrever seu nome no envelope e então coloca-lo em um lugar de fácil acesso para todos durante o encontro.
4. Convide os membros do grupo a escrever um bilhete para alguém que, durante o encontro, gostariam de agradecer por um gesto ou comentário recebido.
5. Deixe claro que eles devem colocar os bilhetes dentro dos envelopes.
6. Estimule os participantes a escrever pelo menos um bilhete para cada companheiro.

Variações:

- Essa atividade pode ser também escrever palavras de incentivo, ou simplesmente três adjetivos que descrevam uma pessoa do grupo.
- Se for durante um retiro, providencie cartazes de 8 x 11 com as fotografias e os nomes dos participantes e no decorrer do encontro eles podem escrever as mensagens diretamente nas fotos. Você pode também deixar um envelope junto no caso de alguém não querer que todos leiam seu bilhete.

Nota:

Essas mensagens são pessoais, portanto não devem ser discutidas em grupo. O importante dessa atividade é o resultado e não o processo.

Fonte:

West, E. (1997). *201 Icebreakers*. New York: McGraw Hill. P 409.

Três maneiras de se comunicar

Material: *flip chart*, marcadores, algumas bandanas, pranchetas, lápis e caneta.

Tempo: 15-20 minutos

Tamanho do grupo: 6-40 pessoas

Objetivo: discutir os pros e contra das diferentes maneiras de se comunicar.

1. Antes de iniciar o jogo discuta com o grupo as diferentes maneiras de se comunicar com os amigos, professores, colegas e etc. Diga a eles que nesta atividade **discutirão e determinarão aspectos chave, pros/ contras e orientações** para meios específicos de comunicação. Três maneiras de se comunicar serão trabalhadas: cara a cara, telefone e e-mail.

2. Divida os participantes em três grupos. O primeiro corresponde à comunicação **cara a cara** e não tem controle sobre o que vai ser dito. Devem se sentar em um canto da sala e anotar as impressões do grupo durante a atividade.
3. O segundo corresponde à comunicação por **telefone**. Seus membros serão vendados para simular a situação de uma conversa telefônica (na qual não pode se ver com quem está falando). Devem sentar em um outro canto da sala. *Uma pessoa será encarregada de anotar as impressões do grupo e, portanto não deverá estar vendado.*
4. O terceiro corresponde à comunicação por **e-mail**. As pessoas desse grupo se sentarão de costas umas para as outras e não poderão falar. Cada um deles precisa de caneta, papel e prancheta. Só se comunicarão através de bilhetes.
5. Dê a eles aproximadamente 7 minutos e peça para cada membro do grupo falar o que sentiu durante a atividade. (Os participantes não devem mais estar vendados ou segurando pranchetas para poderem discutir mais à vontade).
6. Anote as impressões e orientações no *flip chart*.

Fonte:

Deming, V.(2004). *The Big Book of Leadership Games*. New York, NY: McGraw-Hill. P.115-116

Atividades para energizar o grupo

Alguma vez você já teve a sensação que seu grupo estava sem gás? Pode ser no final do dia ou depois de uma refeição, a sensação é que a energia das pessoas está acabando. Elaboramos uma lista de atividades rápidas, que podem ser usadas a qualquer hora, para animar você e o grupo. Divirta-se!

Rodeio

Material: nenhum

Tempo: 10 minutos

Tamanho do grupo: 5-50 pessoas

Objetivo: energia física

1. Peça para cada participante do grupo pensar em seu animal favorito.
2. Diga a eles que não podem falar entre si para se organizarem do maior para o menor.
3. A única maneira de comunicação é através de gestos ou o ruído do animal.
4. Quando estiverem prontos peça para cada pessoa dizer qual bicho escolheu para conferir se a organização está correta.

Lions Clube Internacional precisa de mim porque ...

Material: nenhum

Tempo: 7 minutos

Tamanho do grupo: 5-50 pessoas

Objetivo: energia física

Este exercício trás bom humor, espírito de grupo e reforça o comprometimento.

1. Peça para os participantes pensarem em três motivos para Lions Clube Internacional precisar deles ou como podem contribuir para nossa associação ou seu clube.
2. Quando todos estiverem prontos, peça para eles ficarem em pé ou andarem pela sala falando bem alto e com convicção, suas razões.

Ruídos de animais

Material: cartões com nomes de animais

Tempo: 5 minutos

Tamanho do grupo: 10-15 pessoas

Objetivo: trazer energia, quebrar o gelo. A atividade é propícia para formar subgrupos.

1. Escreva o nome de animais nos cartões. Faça pelo menos dois cartões com o mesmo bicho. No entanto, esse número pode ser maior, vai depender do tamanho dos subgrupos que quiser que se formem.
2. Dê um cartão para cada participante e explique que estão em duplicata.
3. Diga que para encontrar seu par (ou grupo) devem andar pela sala, produzindo o som que imaginam é feito pelo seu animal. Não pode haver nenhum outro tipo de comunicação para completar essa tarefa.

Atividades variadas

Mude a organização da sala de aula

Antes do início da aula, arrume as carteiras em fileiras, da maneira tradicional. A diferença é que você irá colocar seu material (tablado, *flip chart*, etc.) na parte de trás da sala. Comece sua apresentação nesse lugar (você está atrás deles ou seja eles estarão de costas para você). Diga a eles que muitas organizações executam mudanças desta maneira, ou seja posicionando seus líderes atrás de seus funcionários fazendo com que os mesmos mudem. Esse esforço para mudar a estrutura de uma empresa pode também ser aplicada para condução de uma aula bem sucedida.

Mencione, também, que é assim que as organizações mais tradicionais estão estruturadas, fileiras bem arranjadas (departamentos) o que não facilita a comunicação e a troca de conhecimento. Porém, os verdadeiros times se desenvolvem quando saímos de nossas tocas e planejamos organizações com equipes multifuncionais com total interação entre elas. Peça para os alunos reagruparem a sala para facilitar o aprendizado, a comunicação e o trabalho em grupo. Em algumas situações, será necessário você ajudar os participantes a iniciar a tarefa.

No próximo intervalo ou depois do almoço, peça que usem algumas técnicas que aprenderam para modificar o arranjo da sala novamente. Esse procedimento, dependendo do tamanho da apresentação, pode ser repetido várias vezes. Todas as mudanças devem se feitas com base em algum conceito que aprenderam.

Você está bem

Boa idéia para o final de um seminário ou encontro de final de ano. Distribua fichas de 3x5 e peça para os participantes escreverem seus nomes. Os cartões serão passados na sala e cada um escreverá um comentário positivo a respeito dessa pessoa que no final receberá a ficha de volta.