



NOME DA ATIVIDADE: Elogios a um colega de trabalho (Tema: Gestão do bem-estar emocional)

Tipo de atividade: grupo

Número de participantes: 5-7

Nível de escolaridade dos participantes: 12ºano

Idade dos participantes: ≥18 anos

Duração: 30-45 minutos

Materiais necessários:

- Um novelo ou bola de fio.

Objetivo da atividade:

- Aprender a elogiar os colegas e a receber elogios dos outros.

Resultados Esperados:

- Melhor relacionamento entre colegas, contribuição para um ambiente de trabalho mais agradável.

Competências que serão desenvolvidas:

- Identificar e nomear as qualidades positivas de uma pessoa.
- Aceitar adequadamente os elogios recebidos.

Competências que serão desenvolvidas:

- Capacidade de elogiar, dizer coisas positivas numa relação de trabalho.
- Capacidade de responder adequadamente aos elogios.

Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:

- Elogio - expressão de opinião favorável ou admiração por algo ou alguém.

Preparação:

O facilitador/ formador deverá familiarizar-se com a atividade antes da sua realização e munir-se dos materiais necessários.

Descrição da atividade passo a passo:

1. Os participantes deverão ficar de pé num círculo.
2. Um dos participantes tem um novelo de fio na mão e dá início à atividade: deverá selecionar um outro participante e dirá uma coisa positiva sobre ele (um elogio) e atira-lhe (passa-lhe) o novelo. Ao passar





o novelo, o participante desenrola-o segurando a ponta do fio na sua mão.

3. O segundo participante agradece o elogio. Depois faz um elogio a outro participante, segura o fio com uma mão e com a outra mão atira o novelo a um terceiro participante, desenrolando assim o novelo.
4. Os passos serão repetidos até que cada participante do círculo receba o novelo.
5. O último participante que recebeu o novelo e o respetivo elogio, agradece e elogia o participante que lhe atirou o novelo. Ele passa o novelo de fio de volta a este participante, que começa a enrolar novamente o novelo.
6. Os passos são então repetidos enrolando e passando a bola de fio aos participantes na ordem inversa até que a bola de fio enrolada chegue ao participante que iniciou a tarefa.
7. Promover uma discussão em grupo sendo o facilitador/ formador o moderador sabe como fazer um elogio no trabalho de modo adequado, como responder adequadamente a um elogio no trabalho. Dar um exemplo no ambiente de trabalho.

Recomendações (como utilizar a ferramenta/recurso)

-

Avaliação:

O facilitador/ formador poderá colocar algumas questões para avaliar os resultados da atividade:

- O que aprendeu durante a atividade?
- Descobriu algo de novo?

Observações finais e recomendações metodológicas para a implementação da atividade (o que fazer e o que não fazer):

Project implemented by:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

