



NOME DA ATIVIDADE: Como fazer uma escolha...?

Tipo de atividade: Individual/ grupo

Número de participantes: 6-9

Nível de escolaridade dos participantes: mínimo 3º ciclo (ISCED 2)

Idade dos participantes: maiores de 16 anos

Duração: 40 minutos

Materiais necessários:

- Canetas.
- Folhas de papel A4.
- Canetas coloridas.
- Ficha de trabalho 1 - As minhas melhores e piores decisões.
- Ficha de trabalho 2 - Etapas na tomada de decisão.

Objetivos da atividade

- Aumentar a sensibilização dos participantes para as consequências de efetuarem uma escolha.
- Demonstrar conhecimentos sobre estratégias eficazes de tomada de decisão.

Resultados esperados

- Compreensão de como as escolhas devem ser efetuadas e a relação entre as escolhas e as consequências das mesmas.
- Desenvolvimento da capacidade dos participantes de tomarem decisões através do Modelo "FAZER ESCOLHAS ACERTADAS".

Competências que serão desenvolvidas:

- Explorar e melhorar a tomada de decisões.
- Aprender um processo estruturado para a tomada de decisões.
- Envolver-se numa tomada de decisões responsável.

Aptidões que serão desenvolvidas:

- Comunicação.
- Trabalho em equipa.
- Tomada de decisões.

Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:

- Decisão - é o ato de seleção de uma opção entre várias alternativas.

Project implemented by:





- Impacto - o efeito ou influência que algo tem sobre uma situação ou pessoa.
- Consequência - o resultado de uma ação ou situação.

Preparação (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):

- Familiarizar-se com a atividade e as fichas de trabalho
- Assegurar o acesso de todos os participantes às fichas de trabalho

Descrição da atividade passo a passo:

1. O que é uma decisão?

Recordar os participantes que uma decisão é uma escolha que uma pessoa ou grupo de pessoas efetua para realizar uma determinada ação.

Em seguida, deverá colocar as seguintes questões para discussão:

- Quais são algumas das decisões que as pessoas tomam todos os dias?
- Quais foram as decisões que tomaram hoje?

Solicite aos participantes para escreverem frases ou fazerem desenhos das escolhas que fizeram hoje.

Algumas escolhas são simples e fáceis. Outras escolhas são mais desafiantes, porque têm um forte impacto na vida das pessoas. Isto significa que irão afetar a vida durante muito tempo depois de se ter efetuado a escolha.

Assim, é importante pensar cuidadosamente e fazer algumas perguntas para decidir se a escolha é boa ou má.

Distribua a cada participante a Ficha de trabalho - As minhas melhores/piiores decisões, para que a completem.

Explique aos participantes que aprender a tomar boas decisões é muito importante. Por vezes, outras pessoas podem ajudar nesse processo de tomada de decisões.

Deverá promover uma discussão em grupo sobre as seguintes questões:

- Quem o ajuda a tomar decisões?
- O que é que essas pessoas fazem para o ajudar a decidir? (referir-se especificamente às pessoas que os participantes mencionam em resposta à pergunta anterior).

Explique aos participantes que, para tomar boas decisões, é necessária informação.

Project implemented by:





Coloque a seguinte questão para recolher as respostas dos participantes:

- Que informação necessitou para decidir que roupa usar hoje? (As respostas podem variar. As possibilidades incluem: o tempo, a atividade, o código de vestuário, etc.)

Quando se pensa em efetuar mudanças, na maioria das vezes, não são realmente considerados todos os fatores. Em vez disso, o que frequentemente acontece é evitar fazer coisas que não apetece fazer, ou simplesmente desistir de pensar sobre o todo devido à sobrecarga ou cansaço. Isto leva frequentemente a más decisões.

Uma boa capacidade para tomar decisões pode ajudar a que sejam tomadas as decisões mais acertadas, considerando todas as opções e as potenciais consequências.

Sempre que for necessário tomar uma decisão é necessário pensar antes de agir, se o pretendido é tomar uma decisão acertada (SMART). Mas como fazer isto?

Neste modelo, cada letra na palavra "SMART"(acertada) representa um passo em direção à tomada de decisões acertadas.

S – SLOW DOWN (Reduzir o ritmo)

O modo **menos** eficaz de tomar uma decisão é tomá-la no momento, antes de pensar primeiro! É necessário analisar tudo o que está a acontecer - quem poderá estar envolvido? Quem não está definitivamente envolvido?

É uma boa prática tomar o tempo que for necessário para certificar que se está a tomar uma decisão acertada.

M – MAKE A LIST OF YOUR OPTIONS (FAZER UMA LISTA DAS OPÇÕES)

Analisar todas as opções/escolhas possíveis que se podem efetuar - mesmo as ridículas, mesmo as irresponsáveis - ajudarão a saber que realmente todas as hipóteses foram analisadas. É aconselhável falar sobre as opções com pessoas que fazem parte da nossa vida, que nos conhece bem, e em quem confiamos. Assim que a lista estiver pronta passamos para o próximo passo.

A - ANALYZE YOUR CHOICES (ANALISAR AS ESCOLHAS)

Isto significa pensar nos prós e contras de cada escolha, pesar as opções e ser honesto. Se a escolha conduzir a comportamentos saudáveis, for consistente com os valores da pessoa, e a ajudar a atingir os objetivos futuros, essa é uma

Project implemented by:





escolha acertada (SMART). Uma vez descoberta a melhor escolha seguimos para o próximo passo.

R - REACH A DECISION (TOMAR A DECISÃO)

Depois da análise de todas as opções, é efetuada a escolha da opção/decisão certa a tomar. É necessário refletir se a decisão a tomar e ter a certeza de que se trata de uma escolha saudável e acertada. Agora que foi tomada uma decisão acertada (SMART), é necessário pensar no que será necessário para a manter. Por exemplo, quem na realidade poderá ceder o apoio necessário nesta decisão. Escolher a melhor opção e considerar o que irá ajudar a manter a decisão.

T - THINK AND EVALUATE (PENSAR E AVALIAR)

Dependendo da escolha efetuada, pode ser necessário verificar e analisar como as coisas estão a evoluir.

Divida os participantes em grupos de 3 ou 4 membros.

Distribua a Ficha de Trabalho 2 - Etapas na tomada de decisão - e conceda pelo menos 10 minutos para que os grupos a completem (recomenda-se no máximo 20 minutos).

Depois volte a reunir os participantes e solicite a cada pequeno grupo que partilhe o seu processo e os resultados que obteve.

Sugestões de Discussão:

1. Como foram tomadas as decisões no grupo?
2. Estão todos satisfeitos com o que foi decidido? Porquê?
3. Que coisas são importantes quando se tomam decisões em grupo?
4. Que papel costuma assumir quando toma decisões com outros?

Recomendações (como utilizar a ferramenta/ recurso)

- Esta ferramenta é adequada para a preparação para o mundo do trabalho. Poderá ser adaptada e utilizada para o apoiar na decisão de quanto à carreira profissional ou emprego num serviço de aconselhamento de emprego e carreira.

Avaliação:

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

- O que aprendeu durante a atividade?

Project implemented by:





- Aprendeu algo de novo?

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

- Utilizar frases simples e curtas, apoiadas por gestos e expressões faciais apropriadas.
- Ter uma abordagem amigável e aberta e ter o cuidado de criar um ambiente de trabalho em que os participantes se sintam seguros e **encorajados**.
- Evite as "não palavras", tais como "como sabem", "tipo".

Project implemented by:





Ficha de trabalho 1 – As minhas melhores e piores decisões

Por favor, lembre as decisões que teve de tomar na sua vida.

Quais foram as melhores decisões que tomou? Porquê? Escreva-as no quadro abaixo.

O que tentou alcançar ao tomar estas decisões?

Algumas das minhas **melhores** decisões foram:

Qual foi a decisão	O que é que teve de positivo?	O que é que eu consegui?

Algumas das minhas **piores** decisões foram:

Qual foi a decisão?	O que teve de mal a decisão?	Quais foram as consequências por ter tomado a decisão?

Analisando o que escreveu acima, consegue pensar em alguma coisa que tenha aprendido sobre a tomada de uma boa decisão?

1.
2.
3.

Project implemented by:





Ficha de trabalho 2- Etapas na tomada de decisão

Pense em algo que queira na sua vida e complete os passos abaixo. Pode ser qualquer coisa, desde começar a fazer exercício até desistir de comer chocolate!

1. Defina o problema ou a decisão a ser tomada. Por exemplo: "Eu quero ficar em forma".

2. Considere todas as opções de escolha que tem.

Por exemplo:

- Vou para um ginásio.
- Tentarei caminhar 30 minutos todos os dias.
- Farei exercício em casa.

Lembre-se, quando tiver ideias de opções de escolha, escreva-as, não importa se lhe parecem ridículas!

Opção de escolha 1 –
Opção de escolha 2 –
Opção de escolha 3 –

3. Agora, analise as suas escolhas.

Escreva todas as vantagens (coisas boas) e desvantagens (coisas menos boas) para fazer ou não a mudança.

Por exemplo: Vou entrar para o ginásio.

Vantagem: Será divertido, vou aprender como fazer exercício

Desvantagens: Pode ser muito caro.

Opções de escolha	Vantagens (coisas boas)	Desvantagens (coisas menos boas)
Escolha 1		
Escolha 2		
Escolha 3		

Project implemented by:





4. Por fim, seleccione a melhor escolha.

Considere todas as opções de escolha e as vantagens e desvantagens associados a cada alternativa.

Decida agora qual a alternativa que escolhe.

Por exemplo: Pode escolher a opção de "caminhar 30 minutos por dia", porque pode caminhar com um amigo, divertir-se na caminhada sem gastar dinheiro.

Project implemented by:

