

## Exercícios de resolução de problemas



60 minutos

### Objetivo

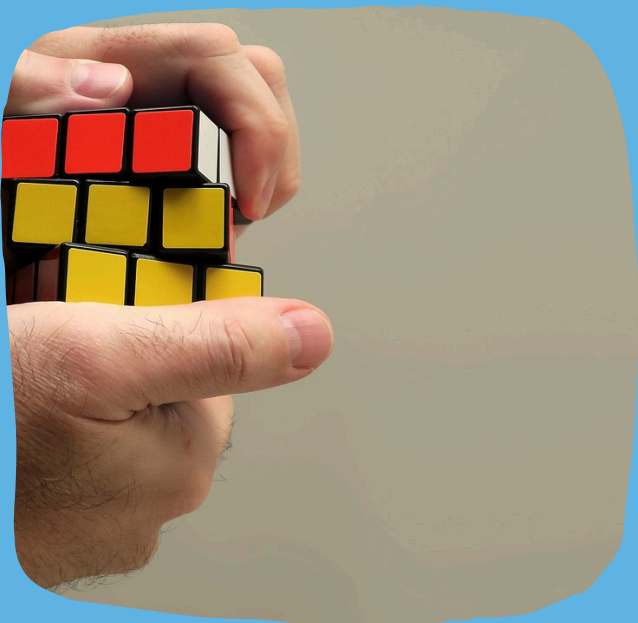
*Envolver os participantes em exercícios de resolução de problemas que promovam o descanso criativo, encorajem o pensamento inovador e rejuvenesçam as faculdades mentais.*

## Materiais necessários

- Assentos ou mesas confortáveis para trabalho em grupo
- Quadros brancos/flip charts e marcadores
- Uma seleção de exercícios ou quebra-cabeças para resolução de problemas
- Materiais de arte para atividades de pensamento visual (papel, marcadores, post-its)

## Descrição da ferramenta

O descanso criativo através da resolução de problemas envolve afastar-se das tarefas rotineiras para participar em atividades que estimulem novas ideias e perspectivas. Estes exercícios ajudam a recarregar a energia mental e, ao mesmo tempo, aprimorar as habilidades de resolução de problemas.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Criativo
- Apresente a importância da resolução de problemas como uma prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

### 2 - Exercícios de Resolução de Problemas (30 minutos):

Sessão de Brainstorming:

Apresente um problema simples e aberto, como projetar um novo produto ou aprimorar um processo. Incentive os participantes a trabalhar em pequenos grupos e a debater o máximo de soluções criativas possível, sem julgamentos.

Enfatize a quantidade sobre a qualidade e incentive ideias selvagens para liberar a criatividade.

Desafio de quebra-cabeças:

Forneça um conjunto de quebra-cabeças divertidos e desafiadores.

Podem incluir quebra-cabeças de lógica, desafios numéricos ou charadas de pensamento fora da caixa.

Permitir que os participantes trabalhem individualmente ou em pares, focando no desafio agradável em vez da pressão para encontrar uma solução perfeita



## Instruções

### 3 - Atividade de pensamento visual (20 minutos):

Mapeamento Mental:

Peça aos participantes que criem um mapa mental sobre um determinado tópico ou problema usando materiais de arte. Incentive-os a desenvolver ramificações, subramificações e elementos visuais que representem diferentes ideias ou soluções.

Promova o pensamento livre e ajude os participantes a visualizar as relações entre diferentes conceitos de uma maneira descontraída e criativa.

### 4 - Reflexão e partilha (15 minutos):

Convide os participantes a partilhar as soluções ou ideias mais interessantes que surgiram durante os exercícios. Discuta os sentimentos de tranquilidade e criatividade vivenciados durante essas atividades.

Incentive uma discussão sobre como essas técnicas de resolução de problemas podem ser incorporadas nas rotinas diárias para manter a frescura cognitiva e promover a inovação em contextos pessoais ou relacionados ao trabalho.



## Perguntas de reflexão

- Qual foi a sua reação inicial aos exercícios de resolução de problemas? Eles pareceram mais um desafio ou uma pausa da rotina?
- Como é que a participação em atividades de brainstorming ou quebra-cabeças afetou seu nível de stress ou fadiga mental? Notou alguma diferença na sua criatividade à medida que progredia?

**O maior desafio na resolução de problemas não é o problema em si, mas a maneira como escolhemos vê-lo.**

- Houve alguma ideia ou solução inesperada que surgiu durante as discussões em grupo? O que desencadeou esses insights?
- Como é que a atividade de pensamento visual, o ajudou a conectar diferentes conceitos ou ideias relacionados com o problema? Esse método foi eficaz para você?
- Refletindo sobre o workshop de hoje, de que maneiras acha que pode incorporar exercícios criativos de resolução de problemas na sua rotina para apoiar o seu bem-estar mental e a sua criatividade?



Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.