

Seja verdadeiro sobre os seus sentimentos

 60 minutos

Objetivo

Capacitar os participantes a reconhecer, articular e aceitar as suas emoções sem julgamento, criando um caminho para o descanso emocional, autoconsciência e comunicação interpessoal mais saudável.

Materiais necessários

- Assentos confortáveis dispostos tanto para trabalho individual quanto para conexão em grupo
- Cópias impressas do manual de descanso emocional
- Canetas, papel e diários
- Notas adesivas em várias cores
- Opcional: pequenos materiais de arte (marcadores, giz de cera, lápis de cor) para exercícios criativos
- Opcional: música de fundo relaxante para momentos de reflexão



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta convida os participantes para uma jornada imersiva e interativa de honestidade emocional. Através da expressão criativa, do equilíbrio sensorial e do compartilhamento estruturado, os participantes aprendem a identificar e expressar os seus verdadeiros sentimentos num espaço seguro. O processo combina reflexão, movimento e conversa, permitindo que os participantes acessem as emoções a múltiplos níveis: intelectual, físico e relacional. No final da sessão, terão praticado estratégias para serem mais autênticos com suas emoções, tanto em contextos pessoais quanto sociais.



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 Emocional
- Apresente a importância de ser real sobre seus sentimentos como uma prática e deixe os participantes saberem que esse será o foco principal deste módulo.

2 - O muro de check-in emocional (15 minutos)

Ao chegarem, os participantes recebem post-its e são convidados a escrever uma única palavra que descreva como se estão a sentir no momento, sem pensar muito. Esses post-its são afixados anonimamente numa grande parede ou quadro. O facilitador lê-os em voz alta (sem citar os autores) para ilustrar a diversidade emocional presente na sala e normalizar todo o espectro de sentimentos.

3 – A linguagem dos sentimentos (10 minutos)

Os participantes recebem uma lista de palavras que expressam emoções (incluindo opções mais subtis além de "feliz" e "triste") e são solicitados a assinalar aquelas que sentiram na semana anterior. O que ajuda a expandir o vocabulário emocional, facilitando a precisão e a honestidade ao se expressarem.

4 – Mapeamento corporal das suas emoções (15 minutos)

Usando um contorno corporal em branco no papel, os participantes marcam onde sentem fisicamente certas emoções: aperto no peito, calor no estômago, peso nos ombros. Esta etapa conecta a consciência emocional com as sensações físicas, tornando os sentimentos mais tangíveis.

5 – O círculo da verdade (20 minutos)

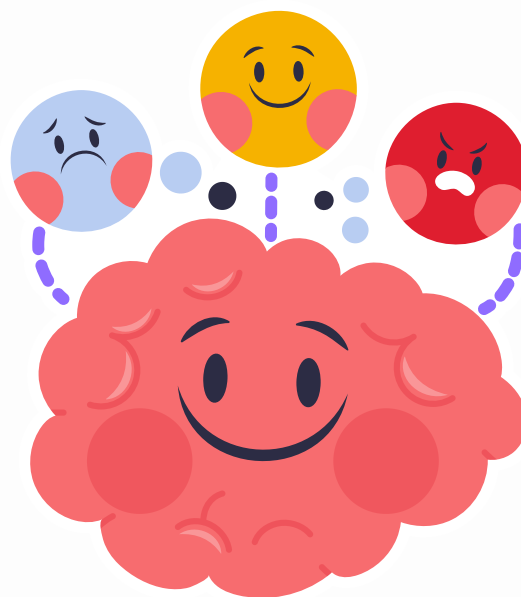
Em pequenos grupos, os participantes partilham um momento recente em que não foram totalmente honestos sobre os seus sentimentos (consigo mesmos ou com os outros) e o que os impediu de avançar. Os parceiros ouvem sem dar conselhos, apenas validação e curiosidade. É aqui que a prática da expressão segura e honesta ganha vida.

6 – Reescrevendo o momento (10 minutos)

Os participantes retornam aos seus diários e reescrevem a mesma situação como se tivessem sido totalmente realistas sobre os seus sentimentos. Concentram-se nas palavras que teriam escolhido, no tom que teriam usado e em como imaginam que o resultado poderia ter mudado.

7 – O compromisso de levar para casa (5 minutos)

Todos escrevem uma frase curta de compromisso pessoal num post-it novo, começando com: "Serei sincero sobre meus sentimentos ao..." Esses compromissos são mantidos em sigilo ou compartilhados voluntariamente, e os participantes são incentivados a colocá-los nalgum lugar visível no seu quotidiano.



Perguntas de reflexão

- Sente que consegue explicar claramente o que significa descanso emocional com as suas próprias palavras?
- Como é que os exercícios afetaram a sua compreensão das suas próprias emoções?

Ser sincero sobre nossos sentimentos não é um fardo para os outros, mas um presente de autenticidade e conexão.



- Que barreiras tornam mais difícil ser sincero sobre os seus sentimentos?
- Como se sentiu ao ouvir as experiências emocionais autênticas de outras pessoas?
- Há alguma pequena mudança que possa fazer para praticar a honestidade emocional na próxima semana?



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.