

Passe tempo com pessoas que o animam



60 minutos

Objetivo

Ajudar os participantes a reconhecer o papel de relacionamentos positivos e afirmativos na obtenção de descanso emocional e orientá-los a identificar, nutrir e passar mais tempo intencional com pessoas que os façam sentir-se valorizados, apoiados e energizados.

Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes) dispostos para incentivar a discussão aberta
- Cópias impressas do manual de descanso emocional
- Canetas e papel ou diários para reflexão
- Opcional: quadro branco ou flip chart para mapear características de pessoas inspiradoras



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta foca na importância de procurar conscientemente conexões sociais inspiradoras como forma de restaurar o equilíbrio emocional. Os participantes exploram como certos relacionamentos contribuem para o seu bem-estar, enquanto outros podem drenar a sua energia. Por meio de reflexão guiada, discussão em grupo e planeamento prático, aprendem a criar espaço para interações enriquecedoras, fortalecer laços positivos existentes e estabelecer limites para relacionamentos que prejudicam o descanso emocional. No final da sessão, cada participante terá um plano claro para integrar conexões mais inspiradoras na sua vida.



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 passar tempo com pessoas que o elevam como uma prática e deixe os participantes saberem que esse será o foco principal deste módulo.

2 – Identificar relacionamentos edificantes

Os participantes refletem individualmente sobre as pessoas nas suas vidas que os fazem sentir-se ouvidos, valorizados e encorajados. Eles são convidados a considerar qualidades específicas que tornam esses relacionamentos edificantes, como empatia, confiança, humor ou valores compartilhados.

3 – Partilha e discussão em grupo

Em pequenos grupos, os participantes partilham exemplos de relacionamentos edificantes e discutem o impacto positivo que eles têm em seu bem-estar emocional.

O facilitador orienta a discussão para destacar características comuns, padrões e maneiras de procurar intencionalmente essas conexões.



4 – Reflexão e registo no diário

Os participantes registam num diário a frequência com que passam tempo com pessoas inspiradoras, as barreiras que podem estar a limitar essas interações e possíveis soluções. Eles são incentivados a pensar em como podem reduzir o tempo gasto em relacionamentos que drenam constantemente a sua energia.

5 – Criar um plano de conexões edificantes

Cada participante cria um plano personalizado para aumentar o tempo com pessoas inspiradoras. Isso inclui identificar relacionamentos-chave a serem cultivados, maneiras de iniciar contatos mais frequentes ou significativos e ações específicas (como agendar encontros regulares, chamadas ou atividades compartilhadas).

6 – Partilha e encerramento

Os participantes são convidados a partilhar os seus planos e quaisquer insights adquiridos durante a sessão. O facilitador encerra reforçando que cercar-se de pessoas inspiradoras é um ato intencional de autocuidado que promove o descanso emocional e a resiliência.



Perguntas de reflexão

- Sente que consegue explicar claramente o que é descanso emocional?

As pessoas com quem você escolhe passar tempo influenciam a pessoa que você se torna.

- Como é que refletir sobre relacionamentos edificantes afetou seu estado mental e emocional?
- De que maneiras pode incorporar mais tempo com pessoas inspiradoras na sua rotina?
- Que qualidades mais valoriza nas pessoas que o elevam?
- Que ação pode realizar esta semana para fortalecer um relacionamento positivo na sua vida?





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.