

Workshop de diário

 60 minutos

Objetivo

Fornecer aos participantes uma ferramenta prática para facilitar o descanso mental através da escrita num diário, permitindo que processem pensamentos, reduzam a desarrumação mental e melhorem a autorreflexão.

Materiais necessários

- Diários ou cadernos (um para cada participante)
- Canetas ou lápis
- Espaço tranquilo e confortável para escrever
- Opcional: canetas coloridas ou marcadores para expressão criativa



Descrição da ferramenta

O diário é uma prática de escrita reflexiva que promove clareza mental e libertação emocional. Serve como uma ferramenta de descanso mental, permitindo que as pessoas organizem os seus pensamentos, expressem emoções e ganhem perspectiva sobre as suas experiências diárias.



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 Mental
- Apresentar a importância do diário como prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

2 - Sessão de Diário Guiado (30 minutos):

Peça aos participantes para começarem com um exercício de "Brain Dump".

Incentive-os a escrever livremente por 5 a 10 minutos sobre qualquer coisa que lhes venha à mente, sem se preocupar com estrutura ou gramática.

Apresente uma série de sugestões reflexivas para orientar a escrita:

- *O que está a ocupar a sua mente e como se sente em relação a isso?*
- *Escreva sobre uma experiência recente que foi significativa ou desafiadora.*
- *Liste três coisas pelas quais você está grato hoje.*
- *Descreva um lugar ou atividade que o faça se sentir relaxado e porquê.*

Permita que os participantes escolham quais das sugestões preferem ou criem os seus próprios.

Veja Anexo 1 - Exemplos de Sugestões de Diário



Instruções

3 - Expressão Criativa (10 minutos):

Convide os participantes a usar canetas ou marcadores coloridos para ilustrar seus sentimentos, desenhar símbolos ou destacar ideias principais das suas entradas no diário.

4 - Reflexão Silenciosa (10 minutos):

Incentive os participantes a lerem as suas entradas no diário em silêncio e refletirem sobre quaisquer percepções ou padrões que notarem.

5 - Compartilhamento em grupo (opcional, 15 minutos):

Ofereça uma oportunidade para aqueles que se sentem confortáveis partilharem pensamentos ou ideias com o grupo, promovendo um sentimento de conexão e apoio.



Perguntas de reflexão

- Como se sentiu ao escrever no diário? Notou alguma mudança no seu humor ou na sua clareza mental?
- Que pensamentos ou emoções surgiram durante o processo de escrita?

No papel, os pensamentos encontram clareza e as emoções encontram descanso.

- Como é que manter um diário pode contribuir para o seu descanso mental e bem-estar?
- Que novos insights ou perspectivas ganhou com esta experiência?



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



© 2024 por Rest 7 Project. Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercialCompartilha Igual 4.0 Internacional:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Anexo 1 - Exemplos de sugestões de diário

Sugestões de reflexão e percepção:

Descreva um momento recente de alegria e o que o tornou especial.

Que desafios enfrentou esta semana e como lidou com eles?

Escreva sobre uma pessoa que o inspira e porquê.

Reflita sobre uma situação que o deixou stressado. Como pode lidar com isso de forma diferente na próxima vez?

Liste cinco coisas que ama em si mesmo.

Sugestões de gratidão:

Escreva três coisas pelas quais está grato hoje e porquê.

Descreva um prazer simples que experimentou recentemente.

Quem causou um impacto positivo na sua vida recentemente? Como é que pode demonstrar apreço?

Sugestões criativas:

Se pudesse ir a qualquer lugar do mundo, onde seria e porquê?

Imagine que você está a escrever uma carta para o seu eu futuro - que orientação ou incentivo incluiria?

Descreva o seu dia perfeito, da manhã à noite.





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.