

Crie um espaço tranquilo



60 minutos

Objetivo

Ajudar os participantes a projetar espaços pessoais de silêncio que promovam o descanso sensorial e a calma, permitindo que eles recarreguem as energias e restarem o seu equilíbrio mental e emocional.

Materiais necessários

- Assentos confortáveis (pufes, almofadas ou cadeiras)
- Papel em branco ou papel de esboço
- Canetas ou marcadores
- Música calma e instrumental (opcional)
- Difusores de aromaterapia ou óleos perfumados (opcional)
- Uma variedade de itens para envolvimento sensorial (por exemplo, tecidos texturizados, bolas antistress, imagens acalmantes)
- Modelos de planeamento de espaços silenciosos para impressão (Ver Anexo 1)



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta ajuda os participantes a imaginar, projetar e planejar um espaço pessoal e tranquilo para o descanso sensorial. Através de visualização, design criativo e discussão, eles identificam elementos sensoriais acalmantes, como sons, aromas, texturas e iluminação, e criam um plano prático para dar vida a esse espaço, promovendo clareza mental e equilíbrio emocional.



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 o seu conteúdo
- Foco no capítulo Repouso Sensorial
- Apresente a importância de criar um espaço tranquilo como prática e informe os participantes que esse será o foco principal deste módulo.

2. Visualização guiada (15 minutos):

Conduza os participantes por um exercício de visualização no qual eles imaginam o seu espaço ideal de silêncio. Incentive-os a pensar sobre cada um dos seus sentidos e como se sentem nesse espaço.

3. Projete seu espaço tranquilo (20 minutos):

Forneça papel e materiais de arte para os participantes esboçarem ou delinearem o seu espaço silencioso projetado, incorporando elementos sensoriais que promovam a calma (por exemplo, aromas, sons, texturas). Incentive-os a pensar em como podem criar esse espaço em casa ou no local de trabalho.



4. Partilha e discussão (15 minutos):

Convide os participantes a partilharem os seus designs e discutir os elementos sensoriais que escolheram.

Facilite uma discussão em grupo sobre os desafios que eles enfrentam para conseguir espaços tranquilos no seu quotidiano.

5. Plano de Ação Pessoal (10 minutos):

Peça aos participantes que descrevam etapas práticas para criar o seu espaço tranquilo, como escolher uma área, usar cores neutras e incorporar itens sensoriais.

6. Encerramento e afirmação (5 minutos):

Encerre o workshop com afirmações centradas na importância de reservar um tempo para o descanso sensorial e no compromisso em criar espaços tranquilos.



Perguntas de reflexão

- Que elementos sensoriais você considera mais relaxantes para o seu espaço tranquilo?

Quase tudo voltará a funcionar se você o desconectar por alguns minutos, inclusive você.

- Como imagina usar esse espaço na sua rotina diária?
- Obteve alguma ideia nova ou inspiração neste workshop?
- Que obstáculos prevê ao criar o seu espaço tranquilo e como pode superá-los?
- O que acha da importância de ter uma área específica para descanso sensorial na sua vida?



Anexo 1 - Modelo de Planeamento de Espaço Silencioso

Space Overview

1. Location

Where will your quiet space be?

2. Size

(e.g. the approximate size of your space or outdoor area)

Sensory Elements

3. Visuals

What colors, decorations, or artwork will create a calming visual environment?

4. Smell

What scents will you incorporate? (essential oils, candles)

5. Touch

What textures will you include for comfort?

6. Taste

Will you have any beverages or snacks that promote relaxation?

7. Taste

Will you have any beverages or snacks that promote relaxation?

Functional Elements

8. Seating

What type of seating will you use?
(chairs, cushions, bean bags)

9. Additional Items

What items will enhance your quiet space?
(books, journals, stress-relief toys)

10. Lighting

What kind of lighting will you incorporate?
(soft ambient lighting, fairy lights)

Action Steps

11. Steps to Create Your Space

List the actionable steps you need to take to make your quiet space



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.