

ESCULTURAS DE SITUAÇÕES STRESSANTES

CENTRS MARTA



Nº of pax 6-25



interior | exterior



30 mis



Consciência
corporal e
autocuidado



coaching e
bem-estar mental

PROPÓSITO

- Partilhar experiências de situações stressantes e possíveis reações.
- Identificar estratégias úteis e menos úteis para lidar com o stress.

PREPARAÇÃO

Escolher um espaço onde os participantes tenham liberdade suficiente para se movimentarem e fazerem expressões teatrais/dramáticas.

MATERIAIS

Flipchart ou outro papel/cartolina e marcadores

INTRODUÇÃO

A atividade é adequada para um grupo de participantes com um background comum (especialmente equipas de profissionais que trabalhem juntos). É importante passarem algum tempo juntos antes da atividade para se conhecerem, aos seus antecedentes e posições uns dos outros no trabalho/vida. Ao introduzir a atividade, o facilitador deve definir o contexto que será o foco da atenção: situações stressantes no trabalho/outra área em particular ou situações stressantes em geral.

PASSOS

- 1.** O facilitador divide os participantes em 3 (ou mais) grupos. Convida os participantes a partilhar em cada grupo situações stressantes no trabalho (ou outros cenários, se relevante). Cada participante poderá partilhar uma situação.
- 2.** Depois convida o primeiro grupo a escolher uma situação partilhada e a apresentá-la ao resto dos participantes como uma escultura/estátua. É permitido utilizar os seus corpos, objectos na sala e expressões faciais para criar uma „cena congelada” que represente o que aconteceu, no entanto, não devem ser feitos comentários verbais. Os restantes participantes são convidados a adivinhar o que aconteceu e sobre o que foi a situação.
- 3.** Quando a situação for desvendada, pode ser feita uma partilha no grande grupo - discutindo com que frequência tal situação acontece; quais são as reações e estratégias habituais para lidar com o stress nestes cenários. O facilitador lista todas as estratégias mencionadas (por exemplo, gritar com as pessoas envolvidas, respirar fundo, fazer uma pausa, suprimir as emoções, trabalhar horas extraordinárias, pedir ajuda) num flipchart.
- 4.** Depois de todos os grupos terem apresentado as suas situações (esculturas) e reações, o facilitador resume as estratégias mencionadas que foram recolhidas no flipchart.

ESCULTURAS DE SITUAÇÕES STRESSANTES

REFLEXÃO

- Foi fácil/difícil reconhecer as situações stressantes representadas pelos outros? Passaste por situações semelhantes na tua vida?
- Quão úteis (e/ou saudáveis) são as estratégias listadas? Quais podem ser as alternativas?

COMENTÁRIOS

Variação 1: Se os participantes forem da mesma organização, o facilitador pode desenvolver ainda mais a reflexão para discutir a cultura na organização relativamente a lidar com situações stressantes, enfatizando os aspetos positivos e as melhorias que podem acontecer.