

ESCUDO PESSOAL

Outward Bound Romania



Nº of pax 2-15 pessoas
individual | pares | grupo



interior | exterior



30 minutos



expressão artística (desenho)



PROPÓSITO

- autoexpressão
- estar consciente dos recursos pessoais
- melhorar relação consigo mesmo
- reconhecer forças e fraquezas

MATERIAIS

- uma folha A3 por participante
- lápis coloridos, giz
- marcadores

PREPARAÇÃO

Esta atividade permite explorar as forças, desafios diários, objetivos e expectativas individuais de uma forma criativa, usando a via artística.

INTRODUÇÃO

O escudo protege e ajuda a progredir em situações difíceis. Repensar as nossas forças, desafios, expectativas e objetivos durante um training pode contribuir para o desenvolvimento.

É preferível que esta atividade aconteça no interior, ou pelo menos num lugar seguro e tranquilo, que permita aos participantes abrir-se.



3 PASSOS

Cada participante recebe uma folha A3 e pode escolher as cores, marcadores e lápis com os quais quer trabalhar. A tarefa é desenhar o seu escudo pessoal recorrendo a símbolos e não a palavras. O escudo deve ter quatro secções diferentes para os estes quatro temas:

- as tuas forças, o que te torna flexível e resiliente
- as tuas expectativas para este training
- os teus objetivos de aprendizagem, as áreas que queres desenvolver
- os teus desafios e necessidades diárias com os quais é difícil de lidar, em casa e no local de trabalho

Pode-se pedir aos participantes que sejam criativos: desenhar, pintar ou caminhar na Natureza, recolher materiais e utilizá-los para criar o escudo - sem ultrapassar os 20 minutos para esta atividade.

Quando todos terminarem, os participantes são convidados a partilhar, um a um, as imagens e sentimentos que surgiram enquanto desenhavam.

Cada escudo criado pode ser colado numa parede e ali ficar durante o training, para que todos possam observar os desenhos e conectar-se com eles.

ESCUDO PESSOAL

COMENTÁRIOS

Não há.

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante esta atividade?
- Encontraste alguma semelhança entre o teu escudo e o de outro participante?
- Como é que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da tua resiliência?