

FUNÇÃO DOS VITALIZADORES

ÍNDICE

FUNÇÃO DOS VITALIZADORES.....	2
FAÇA O QUE QUISER COM A BONECA.....	4
JOGO DOS NOMES	5
DANÇAR SOBRE O PAPEL.....	7
PASSAR A MOEDA.....	8
9 PONTOS	9
O BARCO ESTÁ AFUNDANDO	11
DIVÓRCIO.....	12
SABE SEGUIR INSTRUÇÕES?	14
QUEM É O LÍDER?.....	17



FUNÇÃO DOS VITALIZADORES

Como o nome indica, esses pequenos exercícios são feitos para vitalizar os participantes, quer dizer, motivar e alertar os mesmos, física e mentalmente. Durante um curso, a despeito da aplicação de dinâmicas de grupo e de processos de aprendizagem experimental, há momentos em que os participantes ficam cansados, exaustos ou sonolentos. Isto é normal em vista da metodologia participativa utilizada e das agendas diárias cheias.

Durante variadas etapas de um curso, os Vitalizadores podem ser utilizados para:

- animar os participantes no início do programa,
- quebrar o gelo e motivar a interação no princípio de um exercício,
- introduzir um tema novo,
- preparar o grupo para as tarefas seguintes,
- formar grupos se necessário para os seguintes exercícios (o barco está a afundar e divórcio),
- preparar para um longo exercício ou para superar o cansaço durante um longo exercício antes de começar a próxima actividade,
- criar ou manter um ambiente positivo de aprendizado, em vista que os Vitalizadores proporcionam diversão, riso, calor humano e aproximação.

A sua forma simpática e divertida ajuda a activar mentalmente os participantes enquanto os movimentos durante a execução de um exercício vitalizador os motiva fisicamente. Os Vitalizadores podem ser empregados de manhã, depois do almoço ou nos intervalos, para atrair o interesse dos participantes, mas também a qualquer momento do dia, já que eles chamam a atenção dos participantes para o tema tratado e contribuem muito, portanto, para o êxito da abordagem C³.

Como bom facilitador tem de ter um amplo repertório de Vitalizadores para escolher o mais apropriado para uma específica sessão e para um grupo alvo. Além disso há situações onde pode precisar de repente de um vitalizador, por isso deve ter alguns preparados de antemão.

O facilitador deve ser capaz de adaptar qualquer exercício vitalizador à situação do grupo. As respectivas variações representam um papel vital na execução vivaz e significativa do exercício.

A conduta dos Vitalizadores deve seguir certas regras já vistas. O critério mais importante é o riso e a diversão. Nunca critique participantes por causa de barulhos que eles possam emitir durante um exercício. Quando escolher um Vitalizador, considere os seguintes aspectos:

- ♦ Todos os participantes devem estar envolvidos. Vitalizadores que enfocam muito a concorrência e excluem algumas pessoas ou subgrupos, só alcançam o objectivo parcialmente. Ainda assim pode se justificar a escolha de exercícios que excluem certas pessoas, no caso do tema principal da sessão ter a ver com temas competitivos.
- ♦ O grau de confiança entre os participantes. Os Vitalizadores que requerem muito contacto físico ou que necessitam que uma pessoa se coloque no centro do grupo, não devem ser usados no início do treinamento. Se não tiver a sensibilidade para saber o que é possível na hora certa, o Vitalizador pode obstruir o processo de formação do grupo.
- ♦ A idade dos participantes. Pessoas mais velhas preferem não se movimentar muito ou actuar como crianças.

FAÇA O QUE QUISER COM A BONECA

Objectivo	Estimular mentalmente os participantes.
Usos	Para iniciar uma sessão ou fazer um intervalo divertido dentro de uma sessão difícil.
Tempo	15 minutos
Materiais	Boneca
Preparação	Participantes em pé, formando um círculo.
Processo	Uma boneca é passado de um participante para outro, no sentido da direita, ao longo do círculo. Ao receber a boneca, cada participante deve fazer alguma coisa com ela (por exemplo, balançá-la, beijá-la, apertá-la, etc.). Quando todos tiverem feito alguma coisa com a boneca, instrua-os a aplicar o que eles fizeram com a boneca à pessoa à sua direita, um de cada vez.
Dificuldades	Alguns participantes pode-se mostrar hesitantes, sem saber porque deveriam fazer alguma coisa com a boneca. Alguns podem sentir-se acanhados demais para repetir a acção com o parceiro da direita, especialmente se este for do sexo oposto, mas alguns até gostarão muito da ideia!
Sugestões	Encoraje os participantes a realizar novas actividades com a boneca, diferentes dos seus antecessores no círculo. Assegure-se de que cada um tem a atenção de todos ao repetir com o colega do lado direito a actividade feita com a boneca. Não deixe que todos iniciem essa acção ao mesmo tempo. Pode utilizar este exercício como uma forma de "quebrar o gelo", no caso de persistir uma atmosfera 'pesada' entre os participantes ou entre grupos deles.

JOGO DOS NOMES

Objectivos	Apresentação mútua dos membros da turma; Focalizar as características individuais positivas; "Quebrar o gelo" entre os participantes; Criar uma atmosfera positiva.
Usos	Primeiro exercício comum, para ser aplicado no primeiro dia.
Tempo	1 hora
Materiais	Cartões, marcadores e tiras de fita adesiva, de acordo com o número de participantes.
Preparação	Sala ampla com cadeiras afastadas para os lados, de maneira que os participantes possam movimentar-se livremente. Os participantes no início formam um círculo.
Processo	<p>a) Dar a cada participante um cartão, um marcador e 5 cm de fita adesiva. Cada participante é convidado a escrever o seu nome em letras grandes, verticalmente, no cartão; cada letra do nome é usada como a letra inicial de um adjetivo positivo que descreva uma característica que o respectivo participante atribua a si mesmo.</p> <p>Exemplo:</p> <p>M - eticuloso</p> <p>A - tento</p> <p>R - árido</p> <p>C - auteloso</p> <p>O – rganizado</p> <p>b) Depois de colarem os respectivos cartões no peito, os participantes são instruídos a andar livremente pela sala, apresentando-se ao maior número possível de co-participantes. O cartão serve como suporte</p>

visual para a apresentação verbal. Adjectivos engraçados no cartão irão provocar muitos risos entre o grupo.

- c) Antes deste exercício, instruir cada um dos participantes a contar o número das suas apresentações mútuas; o 21º encontro deverá ser anunciado em voz alta, de modo que o respectivo participante receba um prémio (bombons ou coisa parecida!). O facilitador terá que anunciar isto antes que as pessoas comecem a movimentar-se pela sala.
- d) Os participantes estão então parados em pé formando círculo. O facilitador apresenta-se ao grupo, escolhendo entre os seus adjectivos àquele que ele acha que melhor descreve a sua personalidade, como por exemplo "atraente Ângelo". Em seguida, passa a vez para o participante à sua direita, que terá que repetir o nome e o adjectivo da pessoa anterior, antes de anunciar o seu próprio adjectivo escolhido e o seu nome. O próximo participante à direita tem que repetir novamente os nomes e adjectivos dos **dois** participantes anteriores, antes de dizer os seus próprios. Assim, a lista de adjectivos e nomes a serem repetidos vai aumentando e a tarefa de memorizá-los vai ficando cada vez mais difícil, embora os cartões ainda estejam visíveis para todos.

Sugestões

Para se assegurarem de que os nomes são lembrados pela maioria dos participantes, pode-se repetir o jogo uma segunda vez, só que com os cartões virados de costas. Normalmente alguns dos participantes ajudam uns aos outros a lembrar-se dos nomes.

Assegure-se de que esta segunda vez não irá se tornar um exercício cansativo, o que acabaria por ter um efeito negativo. É aconselhável fazer um intervalo de lanche após este exercício para que os participantes comecem a se comunicar livremente uns com os outros após esta breve apresentação.

DANÇAR SOBRE O PAPEL

Objectivo	Vitalizar os participantes e fazê-los rir;
Tempo	10 minutos
Materiais	Grandes folhas de papel caqui, em número proporcional ao de pares de participantes; música
Preparações	Participantes formam pares
Processo	Coloque o papel caqui no chão. Cada par é designado para uma folha de papel. Ligue a música. Os pares deverão dançar sobre a folha de papel. Pare a música. Corte a folha de papel pela metade. Reinicie a música e peça aos pares para dançarem sobre a folha de novo. Continue o processo e tire do jogo aqueles que dançarem fora da folha. O par vencedor é aquele que for capaz de dançar sobre a menor folha de papel.
Processamento	Nenhum.

PASSAR A MOEDA

Objectivos	Criar uma atmosfera agradável Aliviar tensões
Usos	Iniciar uma sessão
Tempo	10 minutos
Materiais	Duas moedas
Preparação	Cadeiras afastadas para o lado, participantes em duas filas
Processo	Cada grupo recebe uma moeda. Os participantes são instruídos a passar a moeda desde a pessoa da ponta, um por um, até chegar ao final da fila. O primeiro da fila tem que colocar a moeda dentro da gola da camisa e deixar que ela caia no chão, passando por dentro das suas roupas. O próximo da fila apanha a moeda e segue o mesmo procedimento. A fila que terminar primeiro vence.
Dificuldades	Alguns participantes podem se mostrar tímidos demais para fazer o que foi pedido. Utilize o exercício apenas quando o grupo já estiver junto há algum tempo.

9 PONTOS

Objectivos Fazer com que os participantes superem os limites auto-impostos à sua imaginação;
Induzir pensamento criativo.

Usos Iniciar sessões que requeiram criatividade.

Tempo 15 minutos.

Materiais Quadro branco, marcador para o facilitador;
Papel e caneta/lápis para os participantes.

Processo Peça aos participantes para ligar os nove pontos com quatro linhas rectas sem levantar o lápis do papel e sem passar por cima de linhas já traçadas. Disponha os pontos da seguinte maneira:

o o o

o o o

o o o

Dificuldades Os participantes tentarão diversas alternativas de solução, mas a maioria deles irá permanecer dentro dos seus limites auto-impostos, ou seja, dentro do quadrado formado pelos 9 pontos.

Dicas As pessoas estão habituadas a procurar soluções apenas dentro dos seus limites habituais; e são pré-condicionadas a obedecerem às fronteiras definidas pelos pontos externos neste exercício.

Processamentos Porque é que não conseguiram resolver logo o problema?
Pergunte ao participante que encontrou a solução como é que ele obteve a pista decisiva. A experiência de aprendizagem aqui é que existem várias maneiras

de se solucionar um dado problema, desde que não nos apeguemos a limites auto-impostos e tentemos ir para além de experiências anteriores. Para fazer isso é preciso criatividade e imaginação, as quais se podem desenvolver melhor em grupo.

O BARCO ESTÁ AFUNDANDO

Objectivo	Vitalizar os participantes através da acção e diversão em grupos de variados tamanhos.
Usos	Agrupar os participantes em subgrupos de diferentes números.
Tempo	10 - 15 minutos
Materiais	Nenhum
Preparações	Participantes em semicírculo para receber as informações necessárias, e em seguida se movimentarem livremente pela sala.
Processos	<p>Os participantes são instruídos a imaginar que estão num barco que está afundando. Os botes salva-vidas disponíveis têm lugar apenas para um número limitado de pessoas, que varia de uma rodada para outra, como anunciado pelo facilitador. Enquanto os participantes se movimentam livremente pela sala, o facilitador anuncia em voz alta: “O barco está afundando, formem botes salva-vidas com quatro pessoas (ou qualquer outro número)”. Os participantes formam então grupos de quatro. Aqueles que não conseguirem encontrar o seu bote salva-vidas (ou seja, um subgrupo de no máximo três, no exemplo dado, para que ele o complete como o quarto ‘passageiro’) são memorizados pelo facilitador, com o objectivo de encontrar aqueles participantes com o maior número de erros após várias repetições do jogo, os quais deverão então entreter o grupo com alguma canção, mímica ou algo semelhante, ao critério do grupo.</p>
Sugestão	Dê-lhes tarefas adicionais com movimentos diferentes enquanto andam pela sala aguardando o anúncio de cada novo número: andem para trás, de lado, pulem com uma ou duas pernas, andem agachados, etc., para assegurar que nenhum subgrupo se forme antes da hora. É absolutamente necessário dar os comandos em voz bem alta, para que todos possam ouvir.

DIVÓRCIO

Objectivo	Vitalizar aos participantes.
Usos	Iniciar uma sessão. Agrupar os participantes.
Tempo	10 minutos
Materiais	Nenhum
Preparação	No início os participantes formam um círculo. Após as explicações (ver abaixo) os participantes movimentam-se livremente pela sala de acordo com os comandos dados.
Processo	Forme um círculo e conte 1-2, 1-2 da esquerda para a direita. O 1 forma par com o 2 que está a seu lado esquerdo. Explique que serão realizados exercícios e jogos em pares até que o comando de “divórcio” seja dado. A este comando, os pares separam-se e procuram rapidamente outros parceiros. Dê instruções tais como: mão com mão, cabeça com cabeça, joelho com joelho, costas com costas, cotovelo com cotovelo, dêem as mãos e girem pela sala, batam palmas juntos, etc. Tenha outros comandos de reserva. Não deixe que um par faça mais do que três exercícios juntos, para que as trocas sejam frequentes.
Dificuldades	É preciso dar os comandos em voz bem alta e clara, pois a actividade é bastante barulhenta.
Sugestões	Enfatize que deve haver sempre um novo parceiro mesmo se forem realizadas quatro ou cinco rodadas. Dê comandos engraçados para provocar risos entre os participantes, tais como: façam caretas um ao outro, formem um “Y” (ou qualquer outra letra); mostrem a língua e vejam quem tem a língua maior, etc. Seja cauteloso em sociedades onde geralmente não há contacto físico, ou com grupos mistos.

Variações

Num grupo de número ímpar de participantes, pede-se a quem sobrar para anunciar as actividades. Após o primeiro comando de “divórcio”, ele(a) pode juntar-se à busca de parceiros, de modo que outra pessoa passe a dar os comandos. Esta variação depende muito da imaginação dos participantes que assumirem a posição de dar os comandos, pois se não forem criativos o exercício pode ser dificultado.

SABE SEGUIR INSTRUÇÕES?

Objectivos	Vitalizar os participantes mentalmente; Aprender a não seguir instruções cegamente; Demonstrar como geralmente os textos são lidos e as informações consumidas de forma tão superficial.
Usos	Para iniciar uma sessão; Para encerrar a sessão do dia, caso não tenha havido muito esforço mental envolvido.
Tempo	20 minutos
Materiais	<ul style="list-style-type: none">- textos preparados para cada participante;- canetas ou lápis para cada participante;- carteiras ou mesas para escrever.
Preparação	Participantes sentados cada um na sua carteira.
Processo	Dê uma cópia do texto preparado a cada participante. Diga-lhes para não começarem a trabalhar imediatamente, mas esperarem pelo sinal. Antes do sinal do facilitador, deve ser enfatizado que este texto é um teste para verificar se os participantes sabem seguir instruções. Leia as frases iniciais em voz alta: “Sabe seguir instruções? É claro que sabe. Aqui está a sua oportunidade de provar que sim. Basta concentrar-se, mas lembre-se, TEM APENAS TRÊS MINUTOS!” Em seguida, dê o sinal de início. Explique que o participante mais rápido receberá um prémio. Após o início, observe atentamente os participantes para ver quem detecta primeiro os comandos enganosos do texto.
Sugestões	É essencial fazer alguma pressão competitiva sobre os participantes, para desviar intencionalmente, a atenção dos mesmos da leitura do texto. Peça-lhes que mantenham o texto virado para baixo na carteira, até que seja dado o sinal para começar. Durante a leitura dos trechos iniciais pelo facilitador, os participantes ainda não devem virar a folha de teste.

Processamento

Pergunte porque é que tantos participantes obedeceram às instruções até ao final, embora o texto apresente comandos sem sentido. (Comente que muitos de nós estamos habituados a obedecer sem questionar os conteúdos das instruções, quando estas, por exemplo, são dadas pelos pais. Mostre que este comportamento não será adequado a um empresário, de quem se espera que tome as suas próprias decisões independentemente, sem interferência exteriores e, em caso de interferências, que não as aceite passivamente.) Pergunte àqueles que primeiro perceberam o erro como conseguiram perceber o sentido real da primeira instrução: “Leia tudo antes de fazer qualquer coisa”. Foi de fato esta instrução que os alertou, ou o fato de que havia em seguida comandos sem sentido?

Mencione que mesmo a instrução clara da primeira frase não evitou que muitos participantes continuassem o exercício. (Comente que instruções ou contratos devem ser lidos atentamente, palavra por palavra, levando-se a sério os enunciados. A leitura superficial e descuidada de textos oficiais (documentos bancários, contratos com fornecedores e clientes, etc.) pode trazer prejuízos para a empresa.)

Material para distribuição

SABE SEGUIR INSTRUÇÕES?

Claro que sabe.

Aqui está a sua oportunidade de provar que sim.

Basta concentrar-se; mas lembre-se:

TEM APENAS TRÊS MINUTOS!

1. Leia tudo antes de fazer qualquer coisa.
2. Coloque o seu nome no canto superior direito desta página.
3. Faça um círculo em torno da palavra “nome” na Instrução nº 2.
4. Desenhe cinco quadrados pequenos no canto superior esquerdo deste papel.
5. Coloque um "X" em cada quadrado.
6. Coloque um círculo em torno de cada quadrado.
7. Assine o seu nome no fim do texto.
8. Por baixo do título, escreva "Sim, sim, sim"!
9. Coloque um círculo em torno de cada palavra na Instrução nº 8.
10. Coloque um "X" no canto inferior esquerdo desta página.
11. Desenhe um triângulo em torno do "X" que acaba de escrever.
12. No verso desta página multiplique 703 por 9805.
13. Desenhe um rectângulo em torno da palavra “papel” na Instrução nº 4.
14. Grite o seu nome quando chegar a este ponto do teste.
15. Se acha que seguiu correctamente as instruções até este ponto, grite “Segui!”.
16. No verso da página, some 3950 a 9850.
17. Faça um círculo em torno da sua resposta. Coloque um quadrado em torno do círculo.
18. Conte em voz alta em ritmo normal, de 10 a 1.
19. Agora que terminou de ler cuidadosamente, faça apenas as Instruções nº 2 e 7.
20. Após concluir o teste, reflecta em silêncio.

QUEM É O LÍDER?

Objectivo	Vitalizar os participantes através de actividades físicas em grupo.
Tempo	10 minutos
Materiais	Nenhum
Preparação	Ampla área livre; cadeiras afastadas para o lado; participantes em pé formando um grande círculo.
Processo	Pede-se a um dos participantes que vá ao centro da sala para executar os movimentos e os sons correspondentes a uma determinada máquina. Um a um, os demais vão acrescentando novas partes à máquina até que todo o grupo esteja envolvido.
Dificuldades	É essencial que os participantes já se conheçam bastante bem, para ter a certeza de que o primeiro não hesita ou mostra sinais de frustração ao fazer sozinho os movimentos diante de toda a sala. É aconselhável o facilitador convidar do segundo ao quinto participante para ir ao centro do círculo, escolhendo pessoas mais desinibidas e criativas. Os demais poderão escolher livremente a sua vez de participar. Certifique-se de que os participantes não se concentram apenas nos movimentos, mas insista em que se reproduzam os respectivos sons sem os quais a “orquestra - máquina” não estará completa.
Processamentos	Pergunte aos participantes se gostaram ou não deste vitalizador. Enfatize o valor dos movimentos e sons criativos de forma a encorajar outros a fazê-los também (já durante o exercício). Que tipo de máquina resultou afinal? Incentive os participantes a procurar respostas criativas, criando uma máquina sem igual no mundo.
Variações	Subgrupos existentes podem ser instruídos a imaginar uma máquina que eles possam representar juntos, com movimentos e sons. Cada grupo tem 5 minutos para definir a sua actividade. Apresenta-se um subgrupo de cada vez, com os demais observando.