

Círculo de Construção de Paz do tipo de diálogo e aprendizagem

CÍRCULO 03

Temática: Projetando o meu futuro

BÔNUS: Estratégia para construir o hábito de estudar

Facilitadora: Pedagoga Edilene Teles

Técnico em Redes de Computadores (Tarde) - 16/08 (quarta) AB Tarde / Profª Gardênia

Técnico em Redes de Computadores (Noite) – 14/08 (segunda) AB Noite/ Prof. Diego

Técnico em Meio Ambiente (Noite) – 17/08 (quinta) AB Noite/ Prof. Wemmenson

Tecnólogo em Gestão Ambiental (Manhã) – 17/08 (quinta) CD Manhã/ Profª Valdineia

Tecnólogo em Gestão Ambiental (Tarde) – 16/08 (quarta) CD Tarde/ Prof. Wesllen

Licenciatura em Ciências Biológicas (Manhã) – 16/08 (quarta) AB Manhã / Profª Danielle

Licenciatura em Ciências Biológicas (Tarde) – 17/08 (quinta) AB Tarde / Profª Marly

Círculo de Construção de Paz: elementos e etapas

ELEMENTOS: objeto da palavra (bastão de fala) e peça de centro.

ETAPAS:

- 1) Mindfulness;
- 2) Cerimônia de Abertura;
- 3) Check-in;
- 4) Construção de valores;
- 5) Construção de Diretrizes;
- 6) Contação de histórias;
- 7) Check-out;
- 8) Cerimônia de Encerramento.

1ª ETAPA: Prática de Mindfulness

Exercício de respiração para relaxar em 1 minuto...



2ª ETAPA – Cerimônia de Abertura



“O menino no meio da ponte”

PAUSA NO CÍRCULO PARA UMA ORIENTAÇÃO...

MINI-HÁBITOS: estratégia para construção/consolidação do hábito de estudar

O QUE É UM MINI-HÁBITO? Versão o mais simples possível, de um hábito maior, que desejamos construir. **EXEMPLO DE HÁBITO:** Estudar/revisar, todos os dias, os conteúdos vistos nas aulas. Para tanto, decide dedicar 30 minutos diários para o estudo de cada matéria, mas isso pode ser muito desafiador, poderá alegar não ter tempo ou cansaço. **EXEMPLO DE MINI-HÁBITO PARA CONSTRUIR ESSE HÁBITO:** Dedicar 5 minutos diários para cada matéria. Parece ridículo de tão simples, mas como a barreira mental é muito menor, é mais fácil encontrar força de vontade, vencer a resistência e conseguir executar a ação. **Depois de dedicar os 5 minutos, se sentirá constantemente realizado e, muitas vezes, vai conseguir estudar mais de 5 minutos.**

1. **Defina o seu mini-hábito.** Ele tem que ser pequeno e específico.
2. **Esclareça as razões para o mini-hábito** (Por que praticar essa ação é importante?)
3. **Defina o gatilho/marco para o mini-hábito** (Quando é que precisa começar a agir? **MARCO GERAL:** Qualquer horário do dia; **MARCO DE TEMPO:** Em um horário definido; **MARCO DE ATIVIDADE:** Depois ou antes de uma atividade, como por exemplo, depois do almoço. A única maneira de transformar comportamentos em hábitos é por meio da CONTINUIDADE. O idioma do cérebro é a repetição.
4. **Cumpra a sua tarefa e descarte expectativas elevadas.** Pense pequeno. Pequeno e consistente é melhor do que começar grande e, em pouco tempo, desistir.
5. **Registre os seus progressos.** Escreva o seu mini-hábito à mão, em um local visível, ao lado de um calendário, e vá marcando um X a cada dia que cumprir a sua tarefa.
6. **Defina qual será a sua recompensa** (O que ganhará após a execução da tarefa?)
7. **Persevere.** (Consistência. Só vá dormir depois do cumprimento da sua tarefa).
8. **Monitore os seus sinais de hábitos.** Não abandone a tarefa antes de consolidá-la. O sinal de que o hábito já está consolidado é quando não existe mais resistência e se identifica com a ação. Exemplo: Sou um leitor; Tenho o hábito de estudos; Sou um praticante de atividades físicas.
9. **Antes de dormir, liste os seus sucessos.** De preferência registre-os à mão, mas pode ser mentalmente também, e celebre os seus progressos

Referência: GUISE, Stephen. **Mini-hábitos:** como alcançar grandes resultados com o mínimo de esforço. Tradução Leonardo Alves. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

Algumas informações importantes sobre o processo de avaliação...

A sua média parcial (MP) é composta pela **N1 (Nota 01)** e **N2 (Nota 02)**.

Média **6,0 (seis)**, para cursos **técnicos**.

Média **7,0 (sete)**, para cursos de **graduação**.

Cálculo da MP: $\frac{2 \times N1 + 3 \times N2}{5}$, dividido por 5. **Exemplo:** $N1 (6) + N2 (5) = 27$ dividido por 5 = 5,4. Nesse exemplo, o estudante precisa fazer a AF.

AVALIAÇÃO FINAL (AF):

1. Estudante do curso técnico que obtiver MP inferior a 6,00 e maior ou igual a 3,00.
2. Estudante de graduação que obtiver MP inferior a 7,00 e maior ou igual a 3,00.

Cálculo para Média Final (MF): $MP + AF$, dividido por 2. **Exemplo:** $MP (5,4) + AF (4,6) = 10$, dividido por 2 = 5,0. Nesse exemplo, o estudante ficou aprovado com $MF = 5,0$.

OBSERVAÇÃO: O estudante que não faz AF fica com MF igual a MP.

Fonte: Artigos 98 ao 100 do Regulamento da Organização Didática (ROD).

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Técnico em Redes de Computadores (Tarde)

Confiabilidade, Um sonho, Curiosidade (02), Integridade, Compreensão (02), Escuta, Sinceridade (02), Empatia, Honestidade, Autoconfiança, Respeito (03), Paz (02), Constância, Diálogo, Gratidão, Paciência (02), Coragem, Persistência.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Técnico em Redes de Computadores (Noite)

Persistência (03), respeito (04), empatia (04), solidariedade (04), bondade, determinação, Integridade, determinação, paz, amizade, honestidade, cooperação, superação, humildade, gratidão.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Técnico em Meio Ambiente (Noite)

Sinceridade, Persistência (02), Força, Respeito, Escuta (02),
Compreensão, Honestidade, Humildade, Igualdade, Cooperação,
Empatia.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Tecnologia em Gestão Ambiental (Manhã)

Empatia (05), Persistência (03), Diálogo (02), Igualdade (01), Sinceridade (03), Amizade, Escuta, Solidariedade (03), Disciplina, Honestidade (02), Respeito (06), Bondade, Determinação.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Tecnologia em Gestão Ambiental (Tarde)

Ética, Solidariedade, Respeito (02), União, Escuta, Solidariedade (02),
Curiosidade, Respeito (03), União, Altruísmo.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Licenciatura em Ciências Biológicas (Manhã)

Amor, União (02), Humanização, Empatia (06), Determinação, Compreensão, Ajuda, Solidariedade (02), Respeito (04), Persistência (04), Sinceridade, Empatia: menos capacitismo, Amizade, Curiosidade, Honestidade, Resiliência, Bondade, Discernimento, Respeito mútuo.

3ª ETAPA

Construção de valores

VALORES DA TURMA:

Licenciatura em Ciências Biológicas (Tarde)

Empatia (02), Gentileza, Gratidão, União, Paciência, Compreensão (03), Sinceridade, Respeito (04), Companheirismo, Integridade, Confiabilidade, Escuta, Gratidão, Bondade, Responsabilidade.

4ª ETAPA

Construção de diretrizes

Essa etapa visa construir os combinados para que o Círculo seja um espaço confortável e seguro para todos.

DIRETRIZES BÁSICAS:

- Respeitar o objeto da palavra, fazendo uso do poder da fala, do silêncio e da escuta;
- Falar em primeira pessoa;
- Evitar julgamentos;
- Manter o sigilo/ a confidencialidade do que for dito no Círculo.
- **Responsabilidade com o falar e o escutar** (Ciências Biológicas – Manhã).

5ª ETAPA

Momento do Check-in

**O que tem lhe dado energia
atualmente?**



6ª ETAPA

Contação de histórias

RODADA 01: Feche os olhos, imagine a sua vida como um filme e acelere 5 (cinco) anos: Onde você está? O que está fazendo que lhe deixa feliz? Por quê?



6ª ETAPA

Contação de histórias

RODADA 02: O que está buscando aprender ou deveria para conquistar esse futuro que deseja? E o que precisa deixar para trás para concretizar o que deseja para o seu futuro?



7ª ETAPA

MOMENTO DO CHECK-OUT

O que gostaria de falar sobre o Círculo de hoje?

8ª ETAPA – Cerimônia de Encerramento

