

Círculo de Construção de Paz do tipo de diálogo e aprendizagem

CÍRCULO 04

Temática: Refletindo sobre Autocuidado

Facilitadora: Pedagoga Edilene Teles

Técnico em Redes de Computadores (Tarde) - 29/08 (Terça) AB Tarde / Prof^a Andreia

Técnico em Redes de Computadores (Noite) – 23/08 (quarta) AB Noite/ Prof^a Gardênia

Técnico em Meio Ambiente (Noite) – 29/08 (Terça) AB Noite/ Prof. Wesllen

Tecnólogo em Gestão Ambiental (Manhã) – 29/08 (Terça) CD Manhã/ Prof^a Luciana

Tecnólogo em Gestão Ambiental (Tarde) – 24/08 (quinta) AB Tarde/ Prof^a Luciana

Licenciatura em Ciências Biológicas (Manhã) – 24/08 (quinta) CD Manhã / Prof^a Nara Lídia

Licenciatura em Ciências Biológicas (Tarde) – 22/08 (Terça) AB Tarde / Prof^a Danielle

Círculo de Construção de Paz: elementos e etapas

ELEMENTOS:

Objeto da palavra (bastão de fala) e peça de centro.

ETAPAS DA METODOLOGIA:

- 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

1 minuto de meditação para relaxar...



2ª ETAPA – Cerimônia de Abertura

Exercício da Gratidão...



Uma pequena pausa no Círculo...

1. Vocês leram o material que foi entregue no último Círculo: “Mini-hábitos: estratégia para construção/consolidação do hábito de estudar”?
2. Possuem alguma dúvida?
3. Alguém conseguiu iniciar a experimentação dessa estratégia? Se sim, como tem sido?
4. Em relação ao processo de avaliação há ainda alguma dúvida? (cálculo da média parcial, N1, N2).

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

Compartilhe alguma coisa que tem lhe dado alegria recentemente?



6ª ETAPA

Contação de histórias



**RODA DA VIDA:
ferramenta de análise
pessoal**

6ª ETAPA

Contaçon de histórias

RODADA 01:

Quando cuidamos melhor de uma área da nossa vida isso pode repercutir de forma positiva em todas as outras. Observando a sua Roda da Vida identifique **01 área que deseja cuidar melhor** para alcançar mais equilíbrio.

1. O que vai fazer para ganhar mais equilíbrio nessa área?
2. Há algo que precisa deixar de fazer para conquistar esse equilíbrio nessa área escolhida?

6ª ETAPA

Contaçon de histórias

RODADA 02: Como se sentiu ao avaliar o seu autocuidado utilizando a ferramenta “Roda da Vida”? Quais foram as suas percepções e insights?

7ª ETAPA

MOMENTO DO CHECK-OUT



Esse é o último Círculo dessa etapa de trabalho com a sua turma, gostaria de dizer alguma coisa sobre as experiências vividas nesses momentos?

8ª ETAPA – Cerimônia de Encerramento

Exercício “A energia do Círculo” e leitura do conto de Eduardo Galeano “O mundo”

Um homem da aldeia de Neguá, no litoral da Colômbia, conseguiu subir aos céus. Quando voltou, contou. Disse que tinha contemplado, lá do alto, a vida humana. **E disse que somos um mar de fogueirinhas.**

— O mundo é isso — revelou — Um montão de gente, um mar de fogueirinhas.

Cada pessoa brilha com luz própria entre todas as outras. Não existem duas fogueiras iguais. Existem fogueiras grandes e fogueiras pequenas e fogueiras de todas as cores. Existe gente de fogo sereno, que nem percebe o vento, e gente de fogo louco, que enche o ar de chispas. Alguns fogos, fogos bobos, não alumiam nem queimam; mas outros incendeiavam a vida com tamanha vontade que é impossível olhar para eles sem pestanejar, e quem chegar perto pega fogo.

Eduardo Galeano, escritor uruguaio.
Publicado no Livro dos Abraços, editora LPM, 1991.