

Objetivos:

Propiciar o desenvolvimento da auto-estima. Ideal para ser utilizada na sensibilização para a fase da Saúde, dentro do 5S.

Não há limites

Material:

Uma caixa com uma abertura e um espelho dentro, em condições de refletir a imagem de quem olha por fora.

Desenrolar:

O facilitador irá indagar ao grupo quais são as sete maravilhas do mundo. Quando umas quatro já tiverem sido citadas, desviar para a maravilha que vamos poder contemplar agora. Maravilha maior que todas essas citadas, e que não se acha incluída em nenhum sistema de classificação.

Pede-se então que cada um venha até o centro da sala e olhe dentro da caixa, para contemplar a coisa mais importante do mundo. Exigência: ninguém pode dizer nada, enquanto todos não a tiverem visto.

Após todos terem olhado na caixa, indaga-se ao grupo:

- Quem viu realmente a coisa mais importante do mundo?
- O que você viu é realmente a coisa mais importante para você?

A partir dos comentários do grupo pode-se ir buscando criar um clima de reflexão em torno da importância que temos atribuído às questões relativas ao nosso bem-estar no ambiente de trabalho. Se for o caso, pode ser dirigida uma outra atividade, conectada a esta, de reconhecimento do seu estado íntimo (stress, cansaço, desmotivação) buscando elevar o nível de auto-estima da equipe. Para essa outra atividade sugere-se música de fundo e relaxamento prévio mediante exercícios de respiração, espreguiçamento, alongamento, etc..

Dinâmica enviada por:

Armando Pastore Mendes Ribeiro

Pensare Consultoria

www.pensareweb.com.br

(recebido de Cátia)