

# CARTA A SÍ PRÓPRIO

Sugestão de tema: Autoconhecimento.

Objetivos: Levantamento de expectativas individual, compromisso consigo próprio, percepção de si, autoconhecimento, sensibilização, reflexão, automotivação, absorção teórica.

Participantes: Indiferente

Recursos: Envelope, sulfite, caneta.

Tempo: 20 min

Instruções:

Individualmente, cada treinando escreve uma carta a si próprio, como se estivesse escrevendo a seu (sua) melhor amigo (a).

Dentre os assuntos, abordar: como se sente no momento, o que espera do evento (curso, seminário, etc.), como espera estar pessoal e profissionalmente daqui a 30 dias.

Destinar o envelope a si próprio (nome e endereço completo para remessa).

O Facilitador recolhe os envelopes endereçados, cola-os perante o grupo, e após 45 dias aproximadamente, remete ao treinando (via correio ou malote).