

Sugestões de Dinâmicas de Relacionamento Interpessoal

INVERSÃO DA RODA

Objetivo: O objetivo desse vitalizador é fazer com que os participantes invertam um círculo, a partir das regras determinadas.

Material necessário: Apenas uma sala ampla, livre de mesas e cadeiras.

Duração: Cerca de 10 minutos

Avaliação: Essa atividade permite avaliar, dentre outros requisitos, a criatividade, iniciativa, liderança, cooperação, flexibilidade, lidar com incertezas, riscos e desafios, estratégias e tomadas de decisão.

Descrição:

- O instrutor solicita para que o pessoal faça um círculo, em pé, de mãos dadas, no centro da sala
- Avisa que, a partir daquele momento está proibida a comunicação verbal.
- O instrutor desafia o grupo a inverter esse círculo, fazendo com que o pessoal ao invés de olhar para dentro da roda como estão, olhe para fora dela, com as seguintes condições:
 - sem soltar às mãos
 - sem cruzar os braços
 - além da comunicação não verbal já solicitada anteriormente

Solução: O problema só será resolvido quando um dos elementos tomar a iniciativa de caminhar, puxando os demais, até 2 colegas que estejam à sua frente no círculo e passar sob seus braços e desde que os demais o sigam exatamente pelo mesmo caminho.

A outra solução possível é, ao invés de passar sob os braços, os colegas da frente se abaixam e os demais passam por cima dos braços.

BRINCAR COM A BONECA

- O instrutor deve levar para a sala uma boneca, de preferência de pano, e pedir para o pessoal formar um círculo, em pé;
- Entregar para um dos participantes a boneca e pedir para que ele faça alguma brincadeira com ela (abraçar, beijar, bater, etc.)
- Após a brincadeira, o participante passa a boneca para o seu colega à direita, e este também faz uma brincadeira com ela. Assim, ela deve percorrer por todos os participantes, até completar o circuito;

– Após a rodada, o facilitador recolhe a boneca e pede para que cada participante, um a um, faça com o colega da esquerda, o mesmo que fez com a boneca.

CÍRCULO MÁGICO

O Círculo Mágico é uma ótima atividade para abertura e encerramento de eventos. O Círculo teve sua origem nos rituais e costumes da era primitiva. Historicamente, todas as vezes que os povos primitivos tinham algo de importante a fazer celebravam em círculos, que foram denominados de mágicos. Acreditavam eles que a forma circular expulsava os maus espíritos e conservava os bons. A forma circular vem nos acompanhando e é a única que permite enxergar a todos, num mesmo plano, sem que haja o primeiro e nem o último. No círculo não há liderança e é nele que nos sentimos todos iguais.

Para aplicar o instrutor deve proceder da seguinte forma:

– Confeccionar um círculo de pano ou papel e nele colocar símbolos variados, como lua, sol, estrela e outros. Confeccionar, também balões de papel ou pano, com frases:

– Colocar o círculo no centro da sala, e os balões com os dizeres virados para baixo:

– Colocar uma música bem suave (Bolero de Ravel: Kenny G; Schubert, entre outros), e pedir ao pessoal para que andem ao redor do círculo por certo período:

– Após esse período, solicitar que todos se dêem as mãos e ouçam um pouco mais da música:

– O facilitador começa a falar sobre o simbolismo do círculo mágico e o porque de sua utilização: É um momento de celebração: momento importante onde todos estão unidos em torno de um mesmo objetivo (citar o objetivo do evento):

– Pedir para as pessoas que tiverem os balões apontados para si, que lentamente, e na ordem desvirem um a um e leiam o que está nele escrito:

– Após a leitura, solicitar que cada um coloque a mão direita no ombro do colega:

– Fechar o ritual do círculo Mágico alertando o grupo para os “dois braços” que temos: um para ajudar o colega, o companheiro ou o outro para cuidarmos de nós mesmos.

– Ao final da música, pedir que cada um leia novamente as mensagens dos balões, porém com o Ângulo do “sentimento”.

OBS: Se o círculo Mágico for usado para fechar eventos, repetir a cerimônia, porém sem os balões, onde é pedido para que cada um diga sua própria frase. Serve para avaliar o evento.

SUGESTÕES DE FRASES PARA OS BALÕES:

- Neste círculo somos todos iguais:

- Não há o primeiro. Não há o último:

- Estamos num mesmo plano:

- Neste círculo enxergo a todos. Você à minha direita. Você à minha esquerda e você mais distante de mim:
- Que permaneçam neste círculo a motivação, a cooperação, a disponibilidade, o ânimo, a comunicação afetiva, a flexibilidade, a alegria, o compromisso com o outro e com o trabalho:
- Expulsamos do círculo Mágico a desmotivação, a crítica maliciosa, a apatia, a inveja, o autoritarismo, e todas as forças negativas:
- E embalamos pelo círculo mágico deixamos que nossa energia circule e contagie a todos:
- E neste círculo simbolizamos nossa força enquanto grupo:
- É desta forma que nos sentimos fortes, enquanto unidos e ajudando-nos mutuamente:
- Vamos às vezes nos separar em pequenos grupos para trabalhar, mas sem nos esquecermos do nosso Círculo Mágico.