

Energizadores úteis

Durante as reuniões, encontros ou sessões de treinamento, pode haver momentos em que os níveis de energia caíam e a atenção das pessoas se desvie. Isto ocorre especialmente no final da manhã, logo depois do almoço, ou no final do dia. As apresentações difíceis, o calor e as decisões difíceis podem ficar mais fáceis, se houver intervalos agradáveis entre as sessões.

As atividades agradáveis, que ajudam a revigorar as pessoas, são geralmente chamadas de *energizadores*. Elas fazem mais do que simplesmente acordá-las. Elas podem ajudar os participantes nos encontros de treinamento a se conhecerem melhor. Elas podem romper barreiras e juntar pessoas provenientes de diferentes meios. Há muitos energizadores diferentes, e as pessoas podem inventar, elas próprias, energizadores novos.

Ao usar os energizadores, escolha-os cuidadosamente, levando em consideração as pessoas presentes. Se as pessoas não

estiverem familiarizadas com o uso de energizadores, comece com energizadores leves, menos enérgicos. Participe sempre você mesmo e dê o exemplo. Respeite os que realmente não quiserem participar. Leve em consideração a cultura, o sexo e as deficiências das pessoas, especialmente em situações em que o contato físico entre homens e mulheres não for apropriado. Se alguém tiver alguma deficiência que o impeça de participar, inclua-o como juiz ou árbitro. Sempre que possível, procure energizadores que se relacionem com o assunto do treinamento.



Escrevendo com o corpo

Peça às pessoas para gesticularem como se estivesse escrevendo seus nomes no ar, com diferentes partes do corpo. Algumas idéias são:

- dedo direito
- dedo esquerdo
- cotovelo direito
- dedo grande do pé
- ombros
- nariz

Tente terminar com o umbigo!

Que som é este?

Uma pessoa faz um som, e todos os outros tentam identificá-lo. A pessoa que adivinhar faz um outro som. Os sons poderiam ser de animais, aves, máquinas, veículos ou preparação de alimentos.

Mudem de lugar todos os que...

Sentem-se em roda, com uma pessoa de pé no meio. A pessoa no meio diz: "Mudem de lugar todos os que..."

- "estiverem vestindo alguma coisa azul..."
- "souberem falar duas ou mais línguas"
- "se levantaram antes das 6 horas hoje de manhã"
- "comeram ovos/pão/frutas, etc no café da manhã (pequeno almoço)"
- "tiverem a letra s no nome", etc.

As pessoas com a característica (geralmente incluindo a pessoa que está no meio) mudam rapidamente para um lugar que tenha sido desocupado por outra pessoa. A pessoa que ficar no meio escolhe a próxima característica.



Bate-papo

Peça às pessoas para se virarem para a pessoa ao lado e falarem sobre o que acabou de ser visto, uma questão que tenha acabado de ser levantada, o programa ou uma decisão a ser tomada.

Números

Formem uma roda de pé. Comecem a contar (cada pessoa diz um número). Cada vez que se chegar ao número cinco ou a um múltiplo de cinco, a pessoa bate palmas, ao invés de dizer o número. Cada vez que se chegar ao número sete ou a um múltiplo de sete, a pessoa gira, ao invés de dizer o número. Se alguém se enganar, terá de sair da roda, e a próxima pessoa começa a contar a partir do número 1 novamente.



Canção

As canções fáceis de aprender e acompanhar são sempre agradáveis. As canções ativas podem ser divertidas, ou use canções em que as pessoas possam bater palmas ou tamborilar com o ritmo.

Chuvinha

Faça o som de uma tempestade, começando suavemente, ficando cada vez mais forte e gradualmente parando. Peça para que todos o acompanhem batendo na palma da mão com um dedo da outra mão; depois, dois dedos; depois, três, quatro e, finalmente, a mão inteira. Depois, vá diminuindo até chegar a um só dedo.

Trens (comboios)

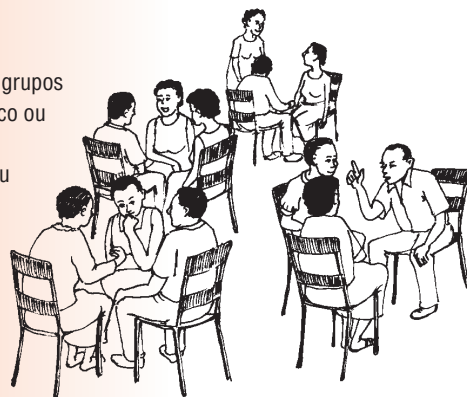
Peça aos participantes para fazerem barulhos de trens e moverem os braços. Leve-os numa viagem por um vale, subindo devagar a colina, depois acelerando, à medida que a descem, travando, parando na estação, e começando devagar novamente. Repita a viagem a locais da região, usando os nomes destes locais.

Mude de lugar

Como líder, simplesmente mude de posição. Mudar-se para uma outra parte da sala ajudará as pessoas a moverem suas cadeiras e cabeças e a acordarem. Convide as pessoas a se levantarem e olharem para um cartaz ou gráfico mais de perto.

Formem grupos

Peça às pessoas para que formem grupos rapidamente, para discutir um tópico ou uma atividade. Peça-lhes para formarem grupos de três, quatro ou cinco pessoas. Você pode contá-las ("Um, dois, três, um..."), ou pedir-lhes que formem grupos com pessoas que não conheçam, de outras organizações ou de outras áreas de trabalho.



Dramatização de papéis

Peça aos participantes para usarem a dramatização de papéis em pequenos grupos, para destacarem os pontos de aprendizagem principais. Você poderia pedir às pessoas para dramatizarem papéis simples, para mostrar tanto o ensino tradicional quanto os problemas e os benefícios encontrados no uso das habilidades em facilitação. A dramatização de papéis poderia ser usada para mostrar questões culturais, situações delicadas com dinheiro e a manutenção de registros ou para compartilhar uma aprendizagem nova com os outros. As pessoas geralmente precisam de incentivo para usarem a dramatização de papéis, mas são, quase sempre, excelentes! Elas se divertirão preparando a dramatização de papéis, apresentando-a e assistindo aos outros.

Espelhos

Coloque as pessoas em duplas. Uma pessoa é o ator, e a outra é o espelho. O espelho faz exatamente o que o ator faz, refletindo suas ações. Depois de alguns minutos, inverta os papéis.



Classificação

Uma pessoa escolhe secretamente algo para classificar os outros. Isto poderia ser a cor ou o tamanho dos sapatos, o número de botões na roupa, a idade, a cor ou o comprimento do cabelo, a altura, o número de bolsos, a inicial dos nomes ou o dia do aniversário, etc. Ela, então, coloca as pessoas em fila de acordo com o sistema de classificação e pede para que adivinhem qual é o sistema. Por exemplo, se a pessoa escolheu botões, numa extremidade da fila estará a pessoa com mais botões na roupa e, na outra extremidade, uma pessoa sem nenhum botão. É preciso ser bem esperto para não chamar a atenção para o segredo. Por exemplo, se for os sapatos, procure não olhar para baixo todo o tempo!

Muitas destas idéias provêm do livro *Participatory Workshops*, de Robert Chambers, e foram incluídas nesta edição com sua gentil permissão. Há uma resenha deste livro na página 14.