

2

Sugestões de dinâmicas vitalizadoras

Neste anexo apresentamos alguns jogos e exercícios que podem ser usados como dinâmicas vitalizadoras em um workshop de treinamento. São ideais para usar no início do dia e imediatamente após um coffee break ou intervalo de almoço. Também são apresentadas algumas sugestões para uso no início e no fim de um workshop de treinamento.

Dinâmicas vitalizadoras

- **Jogo de contar**
Os participantes devem tentar contar até 20 em grupo, um por um, sem duas pessoas falarem ao mesmo tempo. Cada pessoa fala um número e se duas pessoas falarem ao mesmo tempo, devem começar de novo.
- **Assinatura**
Os participantes ficam em pé e “escrevem” suas assinaturas no ar com a mão direita, depois com a mão esquerda, o pé direito, o pé esquerdo e o bumbum!
- **Passar a bola**
Os participantes devem ficar em um círculo e passar a bola um para outro o mais rápido que puderem. Marque o tempo e incentive-os a reduzir cada vez mais o tempo que levam. É uma boa atividade para o trabalho em equipe e é incrível a rapidez com que conseguem fazê-la quando combinam táticas. A única regra é que cada pessoa deve tocar a bola.
- **Águas infestadas de tubarões**
Coloque papéis no chão para representar a terra firme, onde os participantes devem se posicionar quando a música parar e você gritar “tubarão”. Toque pequenos trechos de música. Toda vez que a música parar, tire alguns dos papéis, para que não haja espaço para todos e tenham que correr para a terra quando você gritar “tubarão”. Continue a remover papéis até sobrar espaço para apenas uma pessoa, que será o “vencedor”.
- **Agrupamentos**
O grupo forma uma fileira ordenada pela primeira letra do seus primeiros nomes, ou pelo mês de aniversário, ou pela cidade de origem (ex.: ordenada do leste ao oeste, ou do norte ao sul, ou pela primeira letra do nome do local onde moram). Você pode pedir para fazerem isso sem falar ou apenas com certos gestos. Você também pode usar esta atividade para misturar o grupo e dividi-lo em grupos de trabalho menores.
- **Coquetel de frutas**
Oriente os participantes a se sentarem em cadeiras formando um círculo e designe para cada pessoa o nome de uma fruta – escolha entre quatro a cinco frutas dependendo do tamanho do grupo. Quando você chamar o nome de uma fruta, por exemplo, “Laranja!”, as pessoas a quem foi designada essa fruta devem correr ao redor do círculo de cadeiras e voltarem aos seus assentos o mais rápido que puderem. Você pode chamar mais de uma fruta por vez e também dizer “coquetel de frutas”, ou seja, todas de uma vez.
- **Bola sob o queixo**
Peça para os participantes formarem duas fileiras. A primeira pessoa em cada fileira deve segurar uma bola sob o queixo e passá-la para a próxima pessoa para que fique sob seu queixo. Ninguém pode usar as mãos! Se a bola cair, deve voltar para o início da fileira. A fileira vencedora será aquela que levar a bola até a última pessoa primeiro.

Jogos de apresentação

■ Entrevistas

Em pares, os participantes entrevistam um ao outro durante alguns minutos e depois dizem ao grupo o que descobriram um sobre o outro. Você pode definir três coisas que devem descobrir ou pedir que tentem descobrir cinco (ou mais!) coisas que têm em comum.

■ Apresentações tiro rápido

Dê aos participantes um tempo definido para cumprimentar o número máximo possível de pessoas e escrever seus nomes e suas respostas para uma pergunta (use a mesma pergunta para cada pessoa). Esta atividade funciona bem com grandes grupos. Para grupos menores, basta reduzir o tempo permitido.

■ Emaranhado

Os participantes ficam em pé e formam um pequeno círculo. Todos colocam suas mãos no meio e cada participante segura duas mãos, cada uma de uma pessoa diferente. Em seguida, devem desfazer o emaranhado em grupo, sem romper o círculo. É um bom quebra-gelo e uma boa atividade para refletir sobre como todos nós precisamos trabalhar juntos e conhecermos uns aos outros.

■ Jogar a bola

Todos ficam em pé em um círculo. Os participantes jogam a bola um para outro, sem ordem definida. Quando um participante pegar a bola, deve dizer algo a seu respeito (pode se basear em uma lista definida de assuntos que você poderá escolher e mudar periodicamente).

■ Jogar a bola, versão alternativa

Todos no círculo se apresentam, dizendo seus nomes e de onde são ou o que fazem. A primeira pessoa (pessoa A) joga a bola à pessoa B e diz, "Oi B, sou A". A pessoa B então joga a bola para outra pessoa e diz, "Oi C, sou B". Continue com a atividade durante algum tempo e, em seguida, peça que cada pessoa repita os nomes de todos no círculo.

■ Papel higiênico

Todos ficam em pé em um círculo. Dê aos participantes pedaços de papel higiênico com diferentes cumprimentos para segurarem (ex.: uma folha, duas folhas, quatro folhas). O número de folhas indica quantas coisas devem dizer a seu respeito. Essa forma de compartilhar informações, além de servir para os participantes se apresentarem, pode ser usada para obter opiniões e gerar ideias e perguntas.

Jogos de avaliação

■ Carta autoendereçada no início

Esta atividade seria feita no início do curso de treinamento. Os participantes escrevem um cartão postal para si mesmos, registrando o que gostariam de aprender com o curso. Recolha os cartões e devolva-os no final do curso para que possam avaliar se o curso atendeu às suas expectativas. Você pode discutir e tratar de eventuais questões durante a última sessão.

■ Carta autoendereçada no final

Peça que os participantes escrevam um cartão postal para si mesmos durante a última sessão, com informações sobre algo que aprenderam, algo que gostariam de colocar em prática em seu trabalho, algo que farão de forma diferente, ou algum aprendizado que irão repassar para outra pessoa.

■ Termômetro

Use um desenho de um termômetro com uma pergunta escrita acima perguntando o que os participantes acharam da sessão. Peça que coloquem adesivos ou post-its para indicar suas avaliações. Por exemplo, colocam um adesivo ao lado de uma alta temperatura para indicar que adoraram a sessão ou ao lado de uma baixa temperatura se detestaram. Você também pode usar este método como uma espécie de sistema de voto, para medir o entusiasmo dos participantes em relação a determinada ideia, ou suas opiniões sobre algum assunto. Por exemplo, você pode fazer a pergunta, "A minha organização deve fazer *advocacy* conjunto?" e pedir que os participantes coloquem um adesivo ao lado de uma alta temperatura se acharem muito importante, ou ao lado de uma baixa temperatura para indicar que é pouco importante ou desaconselhável.

- **Alvo**
É similar à ideia do termômetro. Os participantes colocam adesivos no alvo para responder uma pergunta sobre determinada sessão ou questão.
- **Jogar a bola**
Os participantes formam um círculo, e uma bola é jogada entre os participantes sem ordem definida. Toda vez que pegarem a bola, os participantes devem dizer algo que aprenderam.
- **Linha**
Todos ficam em pé em um círculo. Pegue uma bola de linha e passe-a para um participante, que deve dizer algo que aprendeu e colocará em prática. Esse participante deve segurar a linha e jogar a bola para outra pessoa. Essa segunda pessoa também diz algo que aprendeu, segura a linha e joga a bola para uma terceira pessoa, e assim por diante. No final, vá cortando a linha no meio, deixando cada participante com um pedaço de linha na mão. Isso pode servir de lembrança quando voltarem para o escritório.
- **Resumo alfabético**
Peça que cada participante do grupo pense em uma palavra relacionada ao curso que comece com uma letra do alfabeto, seguindo a ordem alfabética.
- **Jogo de perguntas**
Prepare seis a oito perguntas relacionadas ao que foi abordado no curso, incluindo uma pergunta divertida. Divida o grupo em duas equipes (dependendo do número de participantes) e peça que cada equipe pense em um nome de guerra e um som de buzina que poderão fazer. Jogue o jogo. As equipes devem fazer seu som de buzina para responder à pergunta.
- **Quiz**
Divida o grupo em duas equipes e peça que cada equipe pense em perguntas a fazer à outra. As equipes revezam, aplicando o quiz e respondendo às perguntas da outra equipe. Se ambas as equipes acertarem o mesmo número de perguntas, faça uma pergunta final e as equipes devem gritar a resposta para vencer.
- **Resumo criativo**
Em grupos, peça que os participantes criem uma música, dança ou peça sobre o que aprenderam, com duração de cinco minutos. Devem então interpretá-la para o resto do grupo.

Jogo de análise

- **Balão de ar quente**
Esta imagem pode ser usada como uma espécie de exercício de análise para determinado projeto ou questão. Pergunte aos participantes o que faz o balão subir, o que o mantém no chão e o que pode representar uma ameaça para manter o seu rumo (ex.: nuvens). Em seguida, use a imagem para criar um paralelo com o projeto ou questão. Por exemplo, as pessoas na cesta podem ser as partes interessadas, e assim você pode perguntar ao grupo a quem devem prestar contas, ou quem pode ajudá-los em seu projeto.

Grande final

- **Círculo de excelência**
Ao final do treinamento, todos os participantes formam um círculo, de pé. Percorra o círculo incentivando e parabenizando cada pessoa e refletindo sobre tudo que o grupo aprendeu. Agora estão formando um círculo de excelência! Para comemorar, você pode começar a bater palmas ou fazer outros sons e movimentos, que os participantes devem imitar à medida que você percorre o círculo. Ao fazerem isso, um por um, o barulho fica cada vez mais alto.