

Workshop: Construindo relacionamentos saudáveis

Duração: 3 horas (09h00 às 12h00)

Facilitadoras:

• Roberta Amaral

Psicóloga formada pela PUC-SP
Especialista em Psicodrama pelo COGEAE
Psicodramatista didata e supervisora pela SOPSP
Mestra em Educação pela PUC-SP
Coordenadora da equipe de Relacionamentos Saudáveis no PRO-MEV

• Ana Carolina Del Nero

Psicóloga formada pela PUC-SP
Especialização em Neuropsicologia pelo IPq-HCFMUSP
Formação em Psicodrama pelo GETEP
Especialização em Teoria do Apego pelo Instituto 4 Estações
Especialização em Luto pelo Instituto 4 Estações
Colaboradora na equipe de Relacionamentos Saudáveis no PRO-MEV

Breve Resumo:

O Workshop Construindo relacionamentos saudáveis será um evento prático e interativo com vistas a propiciar reflexões para aprimorar habilidades interpessoais. Por meio de dinâmicas vivenciais, os participantes irão explorar aspectos essenciais dos relacionamentos, como comunicação, empatia, confiança e colaboração. O objetivo é promover o autoconhecimento e o desenvolvimento de vínculos mais autênticos e saudáveis em diferentes contextos da vida.

Descrição do Workshop:

Este workshop oferece atividades práticas para o desenvolvimento de habilidades interpessoais, com foco na construção de relacionamentos

saudáveis. Através de dinâmicas de grupo e reflexões, os participantes irão explorar suas formas de se comunicar, de se conectar com o outro e de lidar com desafios em suas relações pessoais e/ou profissionais.

Objetivos do Workshop

Objetivos Gerais:

- Promover o autoconhecimento e o reconhecimento do outro;
- Desenvolver habilidades de comunicação assertiva e empática;
- Refletir sobre padrões de comportamento em diferentes tipos de relacionamentos;
- Estimular a construção de vínculos interpessoais positivos e saudáveis;
- Relacionar desafios nos relacionamentos com aspectos da vida cotidiana.

Objetivos Específicos:

- Estimular a autoavaliação de habilidades e limitações nas relações;
- Trabalhar a confiança mútua, tanto no papel de liderança quanto no de colaboração;
- Desenvolver a percepção sensorial e a comunicação não-verbal;
- Analisar dinâmicas de competitividade, cooperação e colaboração em grupo;
- Refletir sobre a influência das expectativas individuais nos relacionamentos interpessoais.

Público-alvo:

- Pessoas interessadas em aprimorar suas habilidades de relacionamento e em busca de estratégias para melhorar a qualidade de suas relações pessoais e/ou profissionais.
- Profissionais que trabalham em equipe ou em contato direto com o público;

Metodologia/Recursos Necessários:

- **Metodologia:** Dinâmicas em grupo, jogos vivenciais, atividades de reflexão e rodas de conversa.
- **Recursos:**
 - Projetor multimídia (opcional);
 - Papel e folhas grandes;
 - Canetas piloto;
 - Vendas para atividades sensoriais;
 - Aparelho de som para músicas variadas;
 - Cadeiras moveis para dinâmicas específicas.

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Parte 1: Integração e Expectativas (30 minutos) – Roberta e Ana Carolina

Temáticas:

- Apresentação do workshop e dos participantes;
- Levantamento de expectativas individuais e construção de metas coletivas;
- Reflexão sobre o impacto dos comportamentos individuais e das expectativas nos relacionamentos interpessoais.

Atividade 1: Construção de metas coletivas

- **Objetivo:** Promover a integração do grupo e alinhar expectativas e co-construir o conceito de relacionamento saudável.
- **Material:** Papeis e canetas .

Parte 2: Comunicação e Percepção (45 minutos) – Roberta e Ana Carolina

Temáticas:

- Autoconhecimento e reconhecimento do outro;
- Comunicação verbal e não-verbal;
- Empatia e percepção sensorial.

Atividade 2: Jogo do Cego e Guia ou de desenhar com a mão do outro

- **Objetivo:** Explorar a confiança, a capacidade de conduzir e ser conduzido, além da importância da comunicação não-verbal.
- **Material:** Vendas.

Atividade 3: Jogos da percepção

- **Objetivo:** Desenvolver a empatia e a percepção do outro para além da linguagem verbal, valorizando diferentes formas de conexão.
- **Recurso necessário:** Espaço livre para movimentação.

Parte 3: Competitividade e Conexão (45 minutos) – Roberta e Ana Carolina

Temáticas:

- Competitividade e cooperação em contextos relacionais;
- Análise de atitudes em situações de desafio;
- Reflexão sobre comportamentos automáticos em relações interpessoais.

Atividade 4: *Dança das cadeiras*

- **Objetivo:** Identificar padrões de competitividade e colaboração, além de refletir sobre o impacto dessas atitudes nas relações do dia a dia.

Atividade 5: Dança em Duplas

- **Objetivo:** Promover a co-construção de conexões harmoniosas por meio do movimento corporal, explorando diferentes formas de interação e colaboração.
- **Material:** Aparelho de som e seleção de músicas.

Parte 4: Compartilhamento e Encerramento (30 minutos) – Roberta e Ana Carolina

Temáticas:

- Processamento das vivências do workshop;
- Reflexões sobre aprendizados individuais e coletivos;
- Planejamento de ações para aplicar os insights no cotidiano, fortalecendo relacionamentos saudáveis.

Atividade: Roda de Compartilhamento

- **Objetivo:** Criar um espaço seguro para que os participantes compartilhem suas experiências e consolidem os aprendizados do workshop.