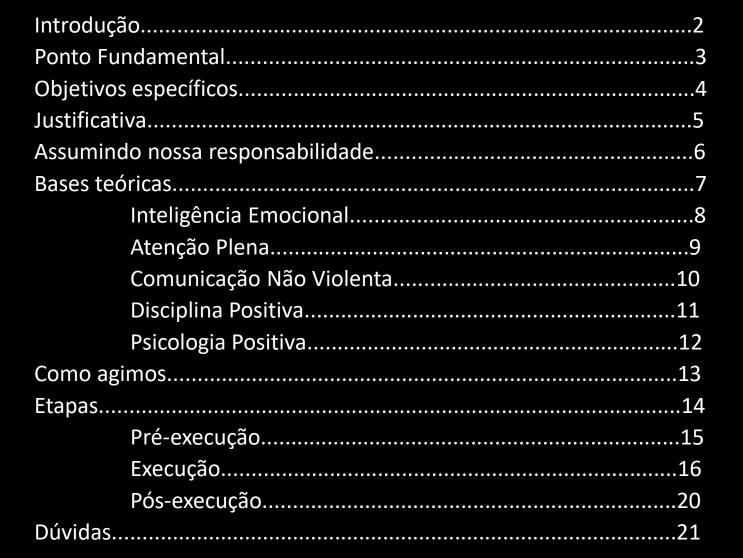




### Guia do Facilitador

Versão Abril/2019

### Índice







### Introdução

Olá, Facilitador(a)!

Que alegria ter você como um(a) parceiro(a) na revolução que estamos fazendo!

Queremos que a Tecnologia Social Gaia+ Valores "possibilite que as pessoas atinjam o máximo de suas potencialidades para construírem um mundo melhor com uma cultura de paz e compaixão". Por isso, trabalhamos com desenvolvimento humano, focando em habilidades pessoais e relacionais, promovendo um melhor cuidado de si mesmo e dos outros.

Contamos com sua dedicação para o sucesso dessa empreitada.

Vamos juntos!





### Ponto fundamental

Seja simples.

Seja divertido.

Mantenha seu senso de humor.



### Objetivos específicos

- 1. Ampliar o autoconhecimento e a autogestão emocional de alunos e professores, para que todos possam agir com empatia, mantendo relações sociais positivas e tomando decisões de maneira consciente e responsável.
- 2. Desenvolver em professores e alunos a habilidade de se concentrarem, se conhecerem melhor, respeitarem sua própria individualidade e vivenciarem o momento presente.
- 3. Transformar a relação entre alunos e professores, com maior respeito, transparência, honestidade e gentileza, construindo e co-criando uma relação saudável e afetiva.
- 4. Promover um **ambiente empático** que estimule a aprendizagem, gerando habilidades que ampliam o conhecimento de si mesmo e do mundo.
- 5. Desenvolver uma mentalidade de aprendizagem e crescimento nos participantes, com aumento do otimismo, perseverança e gratidão.





Os números da educação são preocupantes: baixo aprendizado dos alunos e aumento dos problemas de saúde mental e emocional. Reconhecemos que estamos vivendo uma epidemia de pessimismo e depressão entre os jovens (Seligman 2007). Essa epidemia ocasiona baixo rendimento escolar, problemas de comportamento e relacionamento, conflitos com pais e outras figuras de autoridade, além de aumentar o risco de suicídio e a morbidade (Hauenstein 2003, Sampson 2001). A depressão é acentuada em adolescentes expostos à estresse psicossocial (Thapar 2012).

Pesquisadores afirmam que não devemos incentivar os jovens a ignorarem seus sentimentos negativos, pois isso pode ser perigoso e contra produtivo (Lilienfeld & Arkowitz 2011). É importante reconhecermos nossa falibilidade, aceitar e vislumbrar novas perspectivas sobre o que pensamos e sentimos para poder superá-los (Rodriguez 2013).

Seligman, M. The optimistic child. 2007.
Hauenstein, E. "Depression in adolescence." Journal of Obstetric, G&NN. 2003.
Sampson, S., D. Mrazek. "Depression in adolescence." Current Opinion in Pediatrics. 2001.
Thapar, A., et al. "Depression in adolescence." The Lancet. 2012.
Lilienfeld, S. H. Arkowitz. "Can Positive Thinking Be Negative?" Scientific American Mind, May/June. 2011.
Rodriguez, T. "Negative Emotions Are Key to Well-Being", Scientific American Mind, May/June. 2013.



# Assumindo nossa responsabilidade

Muitas vezes não temos como mudar a realidade externa, mas somos responsáveis pelo que ocorre internamente em nossa vida, nossos pensamentos e como lidamos com nossos sentimentos. Uma nova perspectiva da realidade, mesmo sem mudar os fatores externos, é capaz de modificar nossas vidas. A importância das circunstâncias externas em nossa felicidade é em torno de 10%. Os outros 90% de nossa felicidade está sob nossa responsabilidade, incluindo fatores genéticos e em como entendemos e reagimos ao mundo (Lyubomirsky et al 2005). Os efeitos dessa nova compreensão da realidade são fisiológicos, emocionais e mentais. É a partir dessa perspectiva de mudança interna que compartilhamos, com a Tecnologia Social Gaia+ Valores, uma nova forma de compreender a realidade.

Lyubomirsky, S, K.. Sheldon, D. Schkade. "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change." Review of general psychology. 2005.

### Bases Teóricas

#### Utilizaremos 5 principais bases teóricas:

- Inteligência Emocional
- Atenção Plena (Mindfulness)
- Comunicação Não Violenta
- Disciplina Positiva
- Psicologia Positiva



Seguem breves explicações de cada uma e sugestões para você se aprofundar.

### Inteligência Emocional



Habilidades socioemocionais são competências que nos ajudam a gerenciar emoções, alcançar objetivos, demonstrar empatia, manter relações sociais positivas e tomar decisões de maneira responsável.

Pessoas emocionalmente competentes conhecem e lidam bem com os próprios sentimentos, entendem e levam em consideração os sentimentos do outro. Elas têm maior: 1. Autoconsciência; 2. Autocontrole e autogestão; 3. Automotivação; 4. Consciência social; 5. Habilidade de gerenciar relacionamentos.

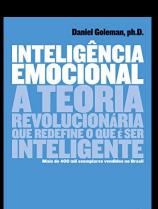
Ensinamos a: "ouvir o corpo", identificando as reações aos sentimentos; "nomear os sentimentos", ampliando nosso repertório; "identificar a necessidade" por trás do sentimento; "acolher e agir com consciência", escolhendo conscientemente o que fazer e; "ter empatia com os outros", respeitando e acolhendo suas necessidades e sentimentos.

Leia: Inteligência Emocional, de Daniel Goleman, Editora Objetiva, 1996.

Veja: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xrQl9D2jVw4">https://www.youtube.com/watch?v=xrQl9D2jVw4</a>

Explore: <a href="http://www.danielgoleman.info/video/">http://www.danielgoleman.info/video/</a>





### Atenção Plena

Meditar é um **exercício mental**. Como todo exercício, quanto mais você praticar melhor você ficará! Para a técnica de meditação que utilizamos, **não religiosa** e baseada na Atenção Plena, meditar é **estar presente**. Meditar é não estar no passado, nas lembranças, nos apegos. Também é não estar no futuro, nos planos, nas distrações. Meditar é estar atento e vivendo o presente.

Publicações científicas evidenciam que a meditação gera diversos benefícios para crianças e jovens praticantes. Por exemplo, alunos que praticam a meditação têm melhora no comportamento, incluindo autocontrole e respeito por outros, menor ansiedade e maior concentração na escola, menor tendência de desenvolver ideias suicidas ou pensamentos de automutilação e superação da negatividade e de sintomas depressivos.

As técnicas de meditação criam um espaço e uma clareza na mente, possibilitando um equilíbrio mental.

Leia: Atenção Plena: Mindfulness, de Mark Williams e Danny Penman, Editora Sextante, 2015.

Veja: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BnFbJeq32WA&feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BnFbJeq32WA&feature=youtu.be</a>

Explore: https://ondaazul.link/meditacao-para-adultos (áudios com 17 meditações guiadas)



### Comunicação Não Violenta

A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma abordagem desenvolvida pelo pesquisador Marshall Rosenberg desde os anos 1960 baseada na ideia de que todos os seres humanos têm a capacidade de compaixão e recorrem apenas à violência ou ao comportamento que prejudica a si e aos outros quando não reconhecem estratégias mais eficazes para satisfazer as suas necessidades. A CNV propõe que as pessoas identifiquem suas necessidades compartilhadas, reveladas pelos pensamentos e sentimentos que cercam essas necessidades, e colaborem para desenvolver estratégias que as atendam. Isso cria harmonia e aprendizado para uma cooperação futura. Assim, CNV é uma tática de investigação contínua que aumenta a conexão, ajudando a ouvirmos melhor a nós mesmos e aos outros.

Leia: Comunicação Não Violenta, de Marshall Rosenberg, Editora Ágora, 2006.

Veja: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DgAsthY2KNA&list=PLiFg9s20-leGfo73Ylk5QGjjtjcpnwrW9">https://www.youtube.com/watch?v=DgAsthY2KNA&list=PLiFg9s20-leGfo73Ylk5QGjjtjcpnwrW9</a>

Explore: https://www.institutocnvb.com.br/blog







Trabalhamos para criar ambientes harmoniosos e compassivos com a Disciplina Positiva. Promovemos métodos que convidam a focar em soluções em vez de punições e recompensas. Acreditamos que as crianças precisam de encorajamento, assim elas podem assumir a responsabilidade pelos próprios atos, exercerem uma fala honesta e gentil e oferecerem sua presença empática. A Disciplina Positiva baseia-se no conceito de que disciplina pode ser ensinada com firmeza e gentileza ao mesmo tempo.

A Disciplina Positiva tem como objetivo encorajar os indivíduos a se tornarem responsáveis, respeitosos, resilientes e com recursos para solucionarem problemas por toda a vida. Uma das ferramentas em Disciplina Positiva é que os "erros são ótimas oportunidades de aprendizagem". Todos aprendemos observando.

Leia: Disciplina Positiva, de Jane Nelsen, Editora Manole, 2015.

Veja: <a href="https://youtu.be/XXNDt5GCQA0">https://youtu.be/XXNDt5GCQA0</a>

Explore: https://paizinhovirgula.com/disciplina-positiva-primeiros-passos/









A Psicologia Positiva é definida por seu fundador, Dr. Martin Seligman, como o "estudo científico do ótimo

funcionamento humano e visa descobrir e promover os fatores que permitem aos indivíduos e às comunidades prosperarem".

Ela foca nos aspectos positivos da vida, como felicidade e bem estar, e se baseia na crença de que as pessoas querem levar vidas significativas e satisfatórias, cultivar o que é melhor dentro delas e aprimorar suas experiências de amor, trabalho e diversão.

Dentre as habilidades trabalhadas estão otimismo, perseverança e gratidão.

Leia: Florescer, de Martin Seligman, Editora Objetiva, 2011.

Veja: <a href="https://youtu.be/9FBxfd7DL3E">https://youtu.be/9FBxfd7DL3E</a>

Explore: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/







## Como agimos



É fundamental que você pratique as atividades que ensinará. As vivências, experiências e aprendizados da própria tentativa e erro são imprescindíveis para o sucesso da empreitada. Seja autêntico.

Estamos sempre nos aprimorando. Portanto, não considere esse material ou as apresentações como algo fechado e definitivo. Pelo contrário. Faça os ajustes necessários para o melhor aproveitamento dos beneficiados. Sua experiência fornecerá subsídios para aprimorarmos sempre. Nos orgulhamos de reconhecermos nossos erros e sempre aprendermos com eles. Buscamos sempre obter melhores resultados da maneira mais simples e natural, com muita criatividade.

Reconhecemos as grandes dificuldades que encontraremos. Já avisamos de antemão: não serão poucas. Porém, nos diferenciamos por um posicionamento sempre otimista, persistente e construtivo. A força e a vontade com que sempre levantamos nos diferencia.

Algo fundamental que temos como objetivo é levar leveza e suavidade para os ambientes educacionais que desenvolvemos essa Tecnologia Social. Sorrisos sinceros e gentileza são princípios fundamentais para tornarem os ambientes mais propícios para uma aprendizagem significativa e agradável.



### Etapas

#### Pré-execução:

1- Apresentação para comunidade escolar e elaboração de calendário de implementação

#### Execução:

- 1- Encontro com professores/funcionários
- 2- Encontro com alunos

### Pós-execução:

1- Avaliação da comunidade sobre a Tecnologia Social





### Pré-execução

#### Apresentação para comunidade escolar e elaboração de calendário de implementação

Apresente a Tecnologia Social Gaia+ Valores em detalhes para todos os atores participantes. Alinhe as expectativas. Principalmente: ouça as demandas. Procure identificar as principais necessidades e desafios enfrentados no ambiente educacional.

#### Não se esqueça:

- Anote os principais desafios que a escola enfrenta.
- Faça o planejamento coletivamente de quando serão as atividades.





### Execução

Os Encontros com professores/funcionários sempre devem ser seguidos de Encontros com alunos.

Prioritariamente devem ser realizados 7 Encontros ao longo do ano, aproximadamente 1 por mês letivo.





### Encontro com professores/funcionários

#### Ordem dos temas\*:

- Encontro 1: Inteligência Emocional
- Encontro 2: Atenção Plena
- Encontro 3: Comunicação Não Violenta Parte 1
- Encontro 4: Comunicação Não Violenta Parte 2
- Encontro 5: Otimismo
- Encontro 6: Perseverança e Mentalidade de Crescimento
- Encontro 7: Gratidão



\* A ordem pode ser modificada de acordo com as necessidades locais. Algum tema pode ser ampliado para dois Encontro caso haja necessidade, reduzindo outros temas de menor relevância local.



### Encontro com professores/funcionários

Os Encontros com professores/funcionários têm aproximadamente 2h de duração. Se possível, use as apresentações disponibilizadas para te guiar.

Explore o Material de Suporte, aprofundando-se nos temas.

**Atenção**: faça as adaptações nas apresentações com as demandas locais. Contextualize as discussões com os desafios encontrados na escola.

#### Importante nessa fase:

- Focar em soluções co-criadas conjuntamente com os professores/funcionários baseadas em evidências científicas.
- Deixar espaços para debates e dúvidas nos Encontros.
- Estimular a criação de ambientes harmônicos e compassivos nas salas de aula.



### Encontro com alunos

Os Encontros com alunos têm duração de uma aula (aproximadamente 1h).

Não utilizamos apresentações. Sempre seguimos o tripé: história, brincadeira e reflexão.

As atividades estão explicadas detalhadamente na planilha Sugestões Atividades Alunos. Cada aba contêm a programação de um Encontro. Faça as alterações que julgar necessárias.

As histórias estão em Histórias Alunos (material anexado).

#### Importante nessa fase:

- Envolver os alunos com as histórias, refletindo sobre o que aprendemos.
- Praticar nas brincadeiras o conteúdo apresentado.



### Pós-execução

Todos Encontros com professores/funcionários terminam com uma avaliação preenchida pelos presentes (arquivo anexado chamado Teste Encontros). Esse feedback rápido e constante permite que sejam feitos os ajustes necessários na condução das atividades e que a Tecnologia Social atenda aos anseios dos beneficiados.

No final da execução os participantes preenchem um questionário mais completo, chamado Pós-Teste Geral.

#### Importante nessa fase:

- Realizar as avaliações e fazer os ajustes necessários com agilidade.
- Mostrar para participantes como a opinião deles estão ajudando a melhorar a Tecnologia Social.



### Dúvidas?

O Dudu adora ajudar os facilitadores pelo Brasil. Converse com ele!





Whatsapp: 62 98110-1678



E-mail: eduardo.pacifico@gaiamais.org





