



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde

Plano do módulo 5

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: RightChallenge



FINANCIATO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Plano do módulo 5

Nome do módulo: Desenvolvimento de Competências de Comunicação e Socioemocionais para a Implementação de Atividades Teatrais com Pessoas Idosas

Sessão	Tempo (Total: 4 horas)	Atividades / tarefas	Recursos necessários
Introdução ao Módulo 5	09:00 – 09:10 10 Min	Obtenha uma visão geral da temática do módulo e dos seus objetivos. Porque é que a comunicação e as competências sócio-emocionais são importantes nas intervenções teatrais com adultos mais velhos?	Computador, apresentação PPT, Internet
Capítulo I: Competências de comunicação verbal	09:10 – 09:20 10 Min.	Conhecer as principais definições, conceitos e técnicas para uma comunicação verbal eficaz em contextos teatrais	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Exercício a solo: Ler em voz alta com ênfase	09:20 – 09:25 5 Min.	Selecionar uma passagem de um livro ou artigo e lê-la em voz alta, experimentando diferentes tons, ritmos e volumes. Exercício a solo para desenvolver a variedade vocal e praticar a enunciação clara e a comunicação expressiva.	Um livro, jornal ou artigo da sua escolha
Exercício a solo: Reflexão diária em voz alta	09:25 – 09:30 5 Min.	Escolha um tema, como uma memória favorita ou uma experiência	–



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		recente, e fale sobre ele em voz alta durante cinco minutos. Concentre-se em organizar os pensamentos de forma clara e em utilizar uma variedade de palavras descritivas para expressar pormenores. Exercício a solo para aumentar a clareza e a confiança na expressão verbal.	
Exemplo de vídeo multimédia relativo a uma atividade de grupo	09:30 – 09:35 5 Min.	Veja os vídeos incluídos na apresentação para se inspirar para a Atividade de Aprendizagem Ativa #1 – O Círculo de Histórias	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Implementação da atividade de grupo #1 – O Círculo de Histórias	09:35 – 10:05 30 min.	Em círculo, cada participante acrescenta, à vez, uma linha a uma história coletiva. Esta atividade melhora as capacidades de escuta, incentiva a articulação clara e promove a narração criativa de histórias.	Um círculo de cadeiras, um cronómetro e um quadro branco ou sugestões impressas (ver folheto)
Capítulo 2: Competências de comunicação não-verbal	10:05 – 10:15 10 Min.	Conhecer as principais definições, conceitos e técnicas para uma comunicação não verbal eficaz em contextos teatrais	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Exercício a solo: Prática de expressões faciais	10:15 – 10:20 5 Min.	Coloque-se em frente a um espelho e pratique a expressão de várias emoções. Este exercício ajuda a aumentar a consciência dos sinais faciais e melhora a	Espelho



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		capacidade de exprimir emoções sem palavras.	
Exercício a solo: Diário da linguagem corporal	10:20 – 10:30 10 Min.	Iniciar um diário para registrar as interações e concentrar-se nos sinais não verbais observados em si e nos outros. Exercício individual para incentivar a atenção à comunicação não verbal e ajudar a desenvolver uma compreensão mais profunda do seu impacto nas interações sociais.	Caderno ou diário
Exemplo de vídeo multimédia relativo a uma atividade de grupo	10:30 – 10:35 5 Min.	Veja os vídeos incluídos na apresentação para se inspirar para a Atividade de Aprendizagem Ativa #2 – O Jogo do Espelho	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Implementação da atividade de grupo #2 – O Jogo do Espelho	10:35 – 11:05 30 min.	Em pares, um participante assume a liderança enquanto o outro reflete os seus movimentos e expressões. Este exercício ajuda os participantes a tornarem-se mais conscientes das pistas não verbais e aumenta a sua capacidade de exprimir emoções através da linguagem corporal.	Espaço aberto para os pares se movimentarem confortavelmente, sugestões impressas (ver folheto)
Capítulo 3: Desenvolvimento de competências socioemocionais	11:05 – 11:15 10 Min.	Conhecer as principais definições, conceitos e técnicas para desenvolver competências socioemocionais eficazes em contextos teatrais	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Exercício a solo: Um diário de gratidão	11:15 – 11:20 5 Min.	Comece um diário de gratidão onde pode escrever uma ou duas coisas pelas quais está grato todos os dias. Exercício individual para melhorar a autoconsciência e a regulação emocional, encorajando o pensamento positivo e a compreensão das emoções pessoais.	Caderno ou diário
Exercício individual: Meditação de atenção plena	11:20 – 11:30 10 Min.	Faça uma meditação de atenção plena: Concentre-se na sua respiração, repare nos seus pensamentos e reconheça os seus sentimentos sem os julgar. Exercício individual para melhorar a autoconsciência, a regulação emocional e a paciência.	Um assento confortável, eventualmente colunas de som se preferir ligar alguma música de meditação
Exemplo de vídeo multimédia relativo a uma atividade de grupo	11:30 – 11:35 5 Min.	Veja os vídeos incluídos na apresentação para se inspirar para a Atividade de Aprendizagem Ativa #3 – Cenários de dramatização emocional	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Implementação da atividade de grupo #3 – Cenários de dramatização emocional	11:35 – 12:25 50 min.	Divida os participantes em pequenos grupos e atribua-lhes um cenário que envolva um conflito ou um desafio emocional. Cada grupo dramatiza o cenário, concentrando-se na utilização da empatia e da comunicação eficaz para resolver a situação. Esta atividade reforça a	Espaço aberto para os participantes se movimentarem confortavelmente, cenários de dramatização impressos (ver folheto)



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		resolução de conflitos e a compreensão emocional.	
Integração das competências adquiridas e feedback	12:25 – 12:35 10 Min.	Obtenha algumas sugestões sobre como integrar a comunicação e as competências socioemocionais e as ferramentas de avaliação na prática regular.	Computador, apresentação PPT, ligação à Internet
Questionário	12:35 – 13:00 25 Min.	Questionário final com várias perguntas sobre comunicação (não) verbal e competências socioemocionais	Computador, ligação à Internet



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.