



WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde Atividade de aprendizagem ativa módulo 5 #2

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: RightChallenge

Atividade de aprendizagem ativa #2

Módulo 5	Desenvolvimento de competências de comunicação e socioemocionais para a implementação de atividades teatrais com pessoas idosas
Capítulo	Competências de comunicação não verbal
Nome da atividade	O Jogo do Espelho
OBJETIVO(S)	Aumentar a consciência das pistas e sinais não verbais, melhorar a interpretação da linguagem corporal e promover a expressão emocional através do espelhamento.
MÉTODOS	Espelhamento em pares, aquecimento físico, reflexão em grupo
TEMPO ATRIBUÍDO	30 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	Espaço aberto para os pares se movimentarem confortavelmente.
INSTRUÇÕES*	• Ponha os participantes em pares e peça a cada par que escolha um líder e um seguidor. • O líder inicia os movimentos através de gestos, expressões faciais ou linguagem corporal que o seguidor deve refletir com a maior precisão possível. • Incentivar os líderes a variar os seus movimentos e expressões para transmitir diferentes emoções ou ações. • Após alguns minutos, trocar os papéis para que cada participante experimente liderar e seguir. • Reúna-se em grupo para discutir as experiências. Pergunte aos participantes qual foi a sensação de se espelharem em outra pessoa e como isso os ajudou a interpretar a linguagem corporal não-verbal. Discuta a importância da linguagem corporal na expressão de

	emoções, especialmente quando as palavras podem não ser suficientes.
REFERÊNCIAS	Fonte de vídeo para inspiração: https://www.youtube.com/watch?v=H_6Y0FjLf4U 
FOLHETOS	Sugestões para imprimir: os cartões de ação da atividade “O Jogo do Espelho”

* Instruções completas:

Para implementar o exercício do Jogo do Espelhamento, o facilitador deve começar por juntar os participantes em pares e fazer com que cada par decida quem começa como líder e quem começa como seguidor (mais tarde trocarão de papéis). O facilitador explica que o líder iniciará os movimentos utilizando gestos, expressões faciais ou linguagem corporal, que o seguidor deverá espelhar o mais corretamente possível.

Durante a atividade, o facilitador deve incentivar os líderes a variar os seus movimentos e expressões para transmitir diferentes emoções ou acções. Pode imprimir os nossos folhetos de ideias como inspiração para mostrar aos participantes durante a atividade. A variação ajuda os participantes a explorar uma série de sinais não verbais e emoções, tornando o exercício mais dinâmico e expressivo. Após alguns minutos, o facilitador dá sinal para que os pares troquem de papéis para que ambos os participantes experimentem tanto liderar como seguir.

Ao longo do exercício, o facilitador pode andar pela sala, oferecendo encorajamento e lembretes gentis para se manterem concentrados num espelhamento preciso. As dicas para os facilitadores incluem a observação dos participantes para garantir que ambos estão totalmente empenhados nos seus papéis e, ocasionalmente, incentivar os líderes a experimentar movimentos subtis, que podem aumentar a concentração e aprofundar a ligação de espelhamento.

Após a conclusão do exercício de espelhamento, o facilitador reúne o grupo para uma sessão de balanço. Esta discussão permite que os participantes partilhem as suas experiências, reflectindo sobre a sensação de se espelharem noutra pessoa e sobre o impacto do exercício na sua compreensão da comunicação não verbal. O facilitador pode orientar a conversa para a importância da linguagem corporal na expressão de emoções, especialmente em situações em que as palavras podem não ser suficientes. Este exercício, frequentemente utilizado em contextos teatrais e terapêuticos, cria confiança e aumenta a consciência da linguagem corporal, tornando-o uma ferramenta valiosa tanto para a expressão individual como para a coesão do grupo.



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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - 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 (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.