

DINÂMICAS DE GRUPO



FACILITANDO A COMUNICAÇÃO E AS DINÂMICAS DE CASAL EM ENCONTROS CPM
POR LUIS PIRES E ANA RITA SILVA

Senhor, ajuda-nos a prestar atenção ao outro, a usar o nosso tempo com sabedoria, dando tempo uns aos outros.

Ensina-nos a arte da escuta, a acolher os outros sem julgar, a compreender os seus sentimentos e o que habita os seus corações. Que aprendamos a dar valor à experiência e mudarmos com cada conversa, à partilha de coração a coração, e a receber com abertura e paciência o outro em toda a sua singularidade.

Colocamos este **encontro*** nas tuas mãos. Fáz-lo fecundo e leva-nos a caminhar juntos na Tua Igreja, ao serviço da Tua missão.

Ámen

*Adaptado – Click to Pray - Sínodo

Itinerário

1. COMPETÊNCIAS DE
COMUNICAÇÃO

2. ESCUTA ATIVA



3. DINÂMICAS DE
GRUPO

4. DINÂMICAS DE
CASAL: INFLUÊNCIA
NO GRUPO

COMUNICAR

TROCA DE INFORMAÇÃO ENTRE DUAS OU MAIS PESSOAS ATRAVÉS DE SIMBOLOS, SINAIS, COMPORTAMENTOS E/OU PALAVRAS.





DINÂMICA DA COMUNICAÇÃO

1. *NÃO SE PODE NÃO COMUNICAR.*
2. *TODA A COMUNICAÇÃO - CONTEÚDO E RELAÇÃO*
3. *AS PESSOAS PONTUAM OS ACONTECIMENTOS DE ACORDO COM O SEU PONTO DE VISTA, LEVANDO A INTERPRETAÇÕES DIFERENTES ENTRE O EMISSOR E O RECEPTOR.*
4. *OS SERES HUMANOS COMUNICAM DIGITAL (O QUE É DITO) E ANALOGICAMENTE (COMO É DITO).*
5. *SIMETRIA E COMPLEMENTARIEDADE, IGUALDADE E DIFERENÇA*

(PHANEUF, 2002)

COMO COMUNICAMOS?



COMUNICAÇÃO
VERBAL



COMUNICAÇÃO
NÃO-VERBAL

“A comunicação compreende uma troca verbal informativa, de conteúdo cognitivo, e uma contrapartida afectiva, revelada ou oculta pelo comportamento não verbal, a maneira de ser da pessoa.”
(Phaneuf, 2002, p.24)

“O sucesso nas relações interpessoais depende muito da capacidade de dar atenção, em cada momento, às necessidades concretas das pessoas com quem lidamos”

(Estanqueiro, 2007, p.45)

- *Verbalizar interesse*
- *Repetir as últimas palavras ditas pela pessoa.*
- *É preciso controlar os nossos sentimentos e preconceitos*







- coerente;
- fluida;
- clara;
- promotora de segurança;

**O QUE SE ESPERA
DA
COMUNICAÇÃO?**



O QUE IMPORTA FAZER NUM CONTEXTO DE COMUNICAÇÃO?

- *MANTER* a coerência da linguagem corporal 
- *TER* clareza no discurso 
- *EVITAR* Hesitações e silêncios, com exceção dos momentos de Escuta Ativa 
- *MANTER* Contacto visual agradável 

*COMUNICAR EFICAZMENTE
CONSISTE EM COMPREENDER OS
PAPÉIS...*

*É, NA MAIORIA DOS CASOS, EM
OUVIR MAIS DO QUE FALAR...*



Cada pessoa que nos visita traz consigo uma história, e a melhor dádiva que podemos dar é tempo para que o outro se conte, e se diga. O nosso ativismo às vezes é uma barreira na relação.

Precisamos de uma pedagogia da audição, de nos escutarmos mais uns aos outros: há demasiada vida calada, vida submersa.

Cardeal Dom Tolentino Mendonça

ESCUITA ATIVA: O QUE É E PARA QUE

♥ SERVE?

ESCUTAR ATIVAMENTE
É DIFERENTE DE
OUVIR

SÓ É POSSÍVEL
"EMPATIZAR" SE
ESCUTARMOS
ATIVAMENTE

É NA ESCUTA ATIVA QUE
DESCOBRIMOS A EMOÇÃO POR
TRÁS DO DISCURSO



ESCUITA ATIVA: O QUE É E PARA QUE ❤️ SERVE?

**A escuta ativa treina-se...
E possibilita responder ao
que o outro está a sentir e
não ao que diz
literalmente !!**



ESCU[♥]TA ATIVA

É o “coração” das boas
competências
comunicacionais
interpessoais



DINÂMICA DE GRUPOS



*“grupo como um sistema social,
constituído por um
conjunto de indivíduos que interagem
regularmente, de uma forma
interdependente, tendo em vista o
alcance de um alvo comum
mobilizador”
(Lourenço e Dimas, 2011)*

NATUREZA COMPLEXA, DINÂMICA E ADAPTATIVA DOS GRUPOS (E.G., LI & ROE, 2012)

ESTADOS COGNITIVOS, AFETIVOS, MOTIVACIONAIS DE GRUPO (E.G., MATHIEU, MAYNARD, RAPP & GILSON, 2008)



CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS PARA UMA BOA DINÂMICA DE GRUPO

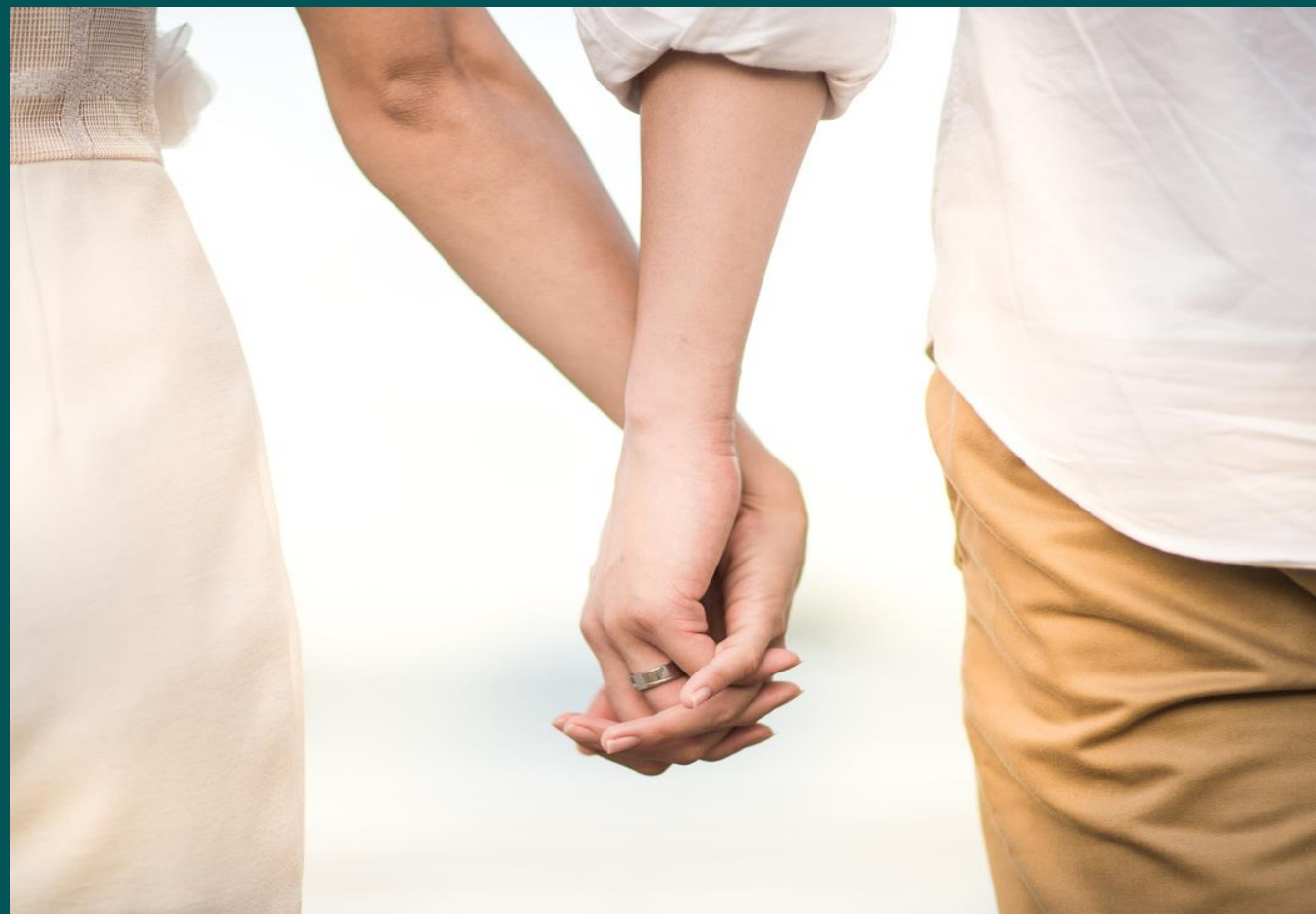
- *INTERDEPENDÊNCIA PARA UM FIM COMUM*
- *COESÃO GRUPAL*
- *CONFIANÇA GRUPAL*
- *MOTIVAÇÃO*

*NOS ENCONTROS CPM,
TEMOS GRUPOS DE
PARES DE NOIVOS...*



**DINÂMICAS DE CASAL: SERÁ QUE INFLUENCIA. A
DINÂMICA DE COMUNICAÇÃO EM GRUPO(S)?**

NOS ENCONTROS CPM ASSISTIMOS A UM CONFRONTO ENTRE



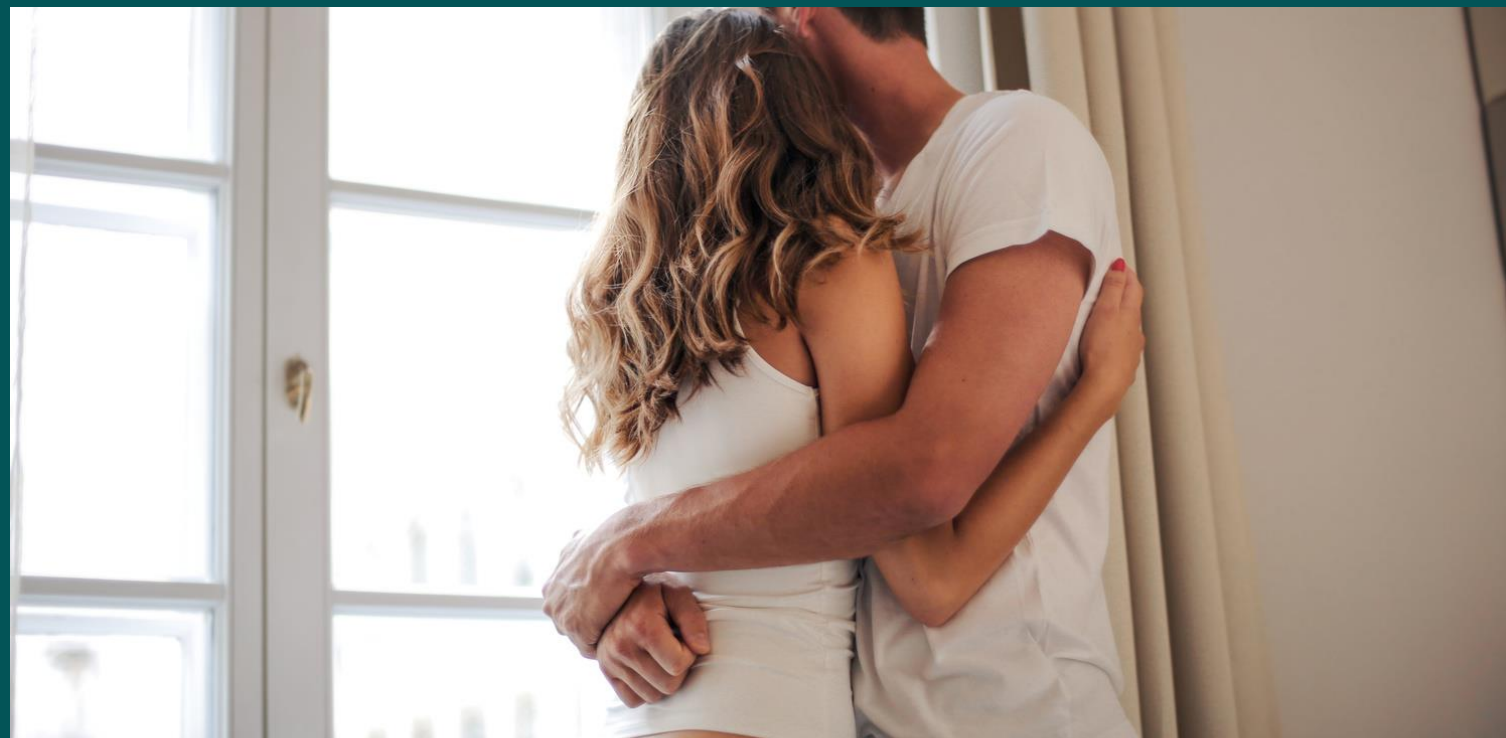
Dinâmicas de Casal



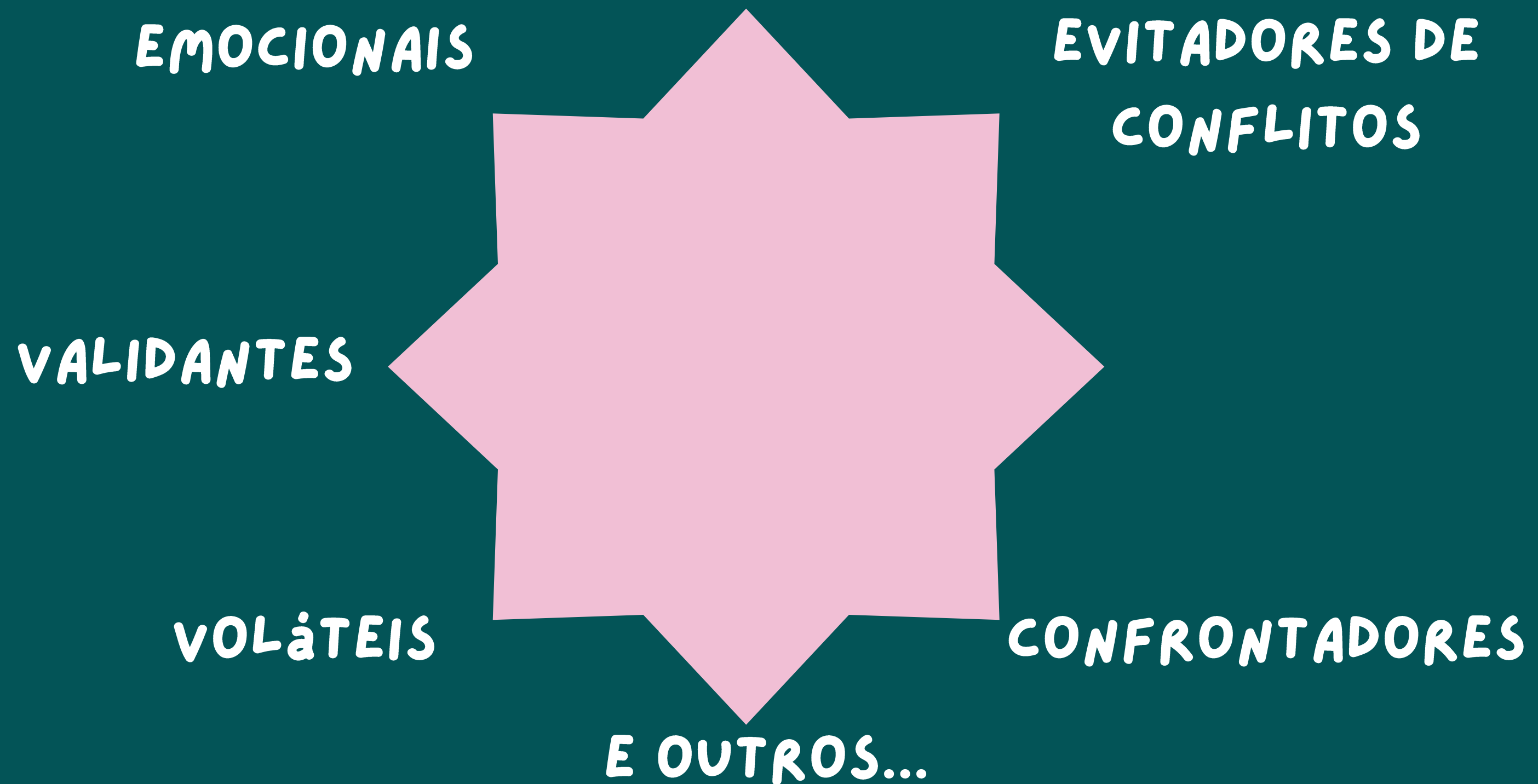
Dinâmicas de Grupo

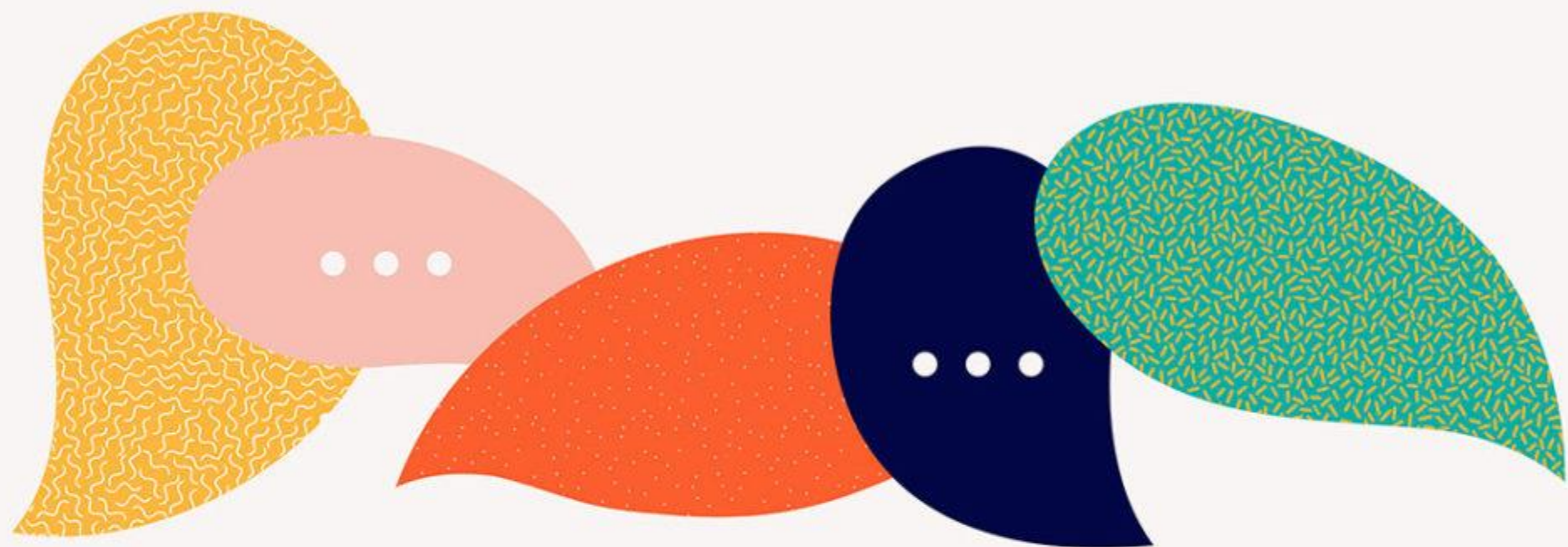
Existem muitos tipos de dinâmicas de casal/ou interações de casal que dependem:

- da experiência aprendida da família de origem;
- Das relações de casal prévias;
- da personalidade de cada elemento do casal;
- das aprendizagens relacionais feitas ao longo da vida



MAIS DO QUE 20 TIPOS CASAIS DESCRITOS NA LITERATURA...

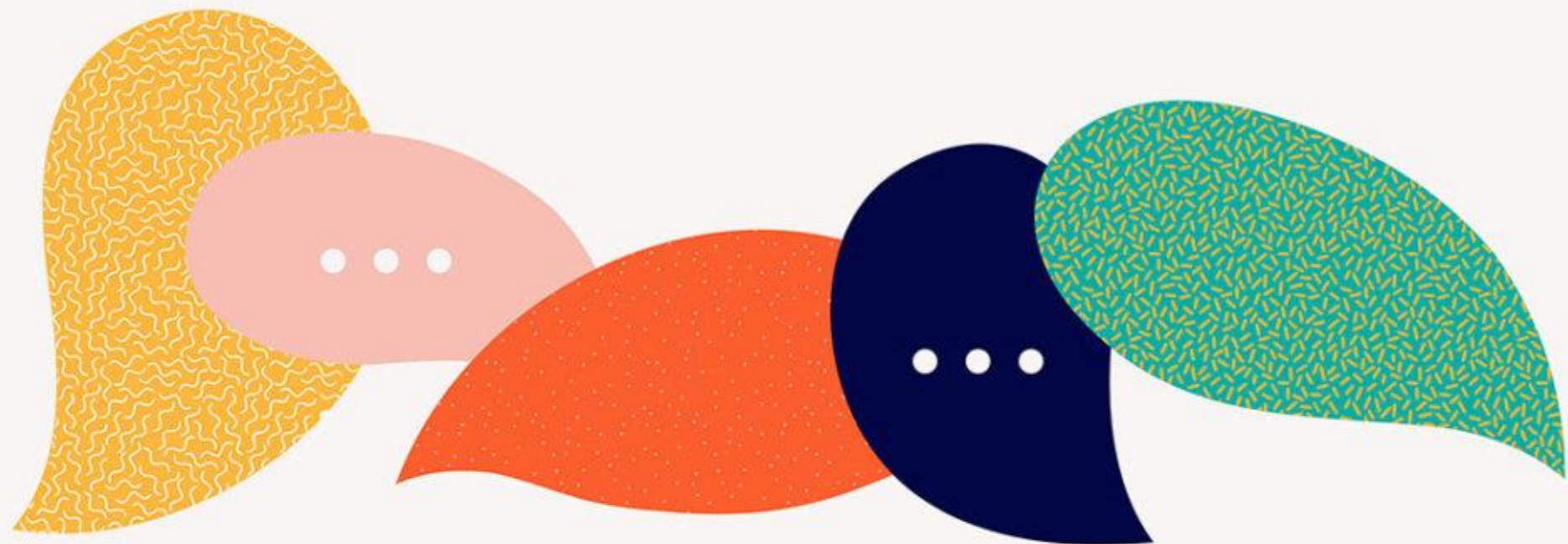




*NOS ENCONTROS CPM,
TEMOS GRANDES E
PEQUENOS GRUPOS
DE CASAIS..*

➤ *EM GRANDE GRUPO..*

- 1. FAZER A NOSSA APRESENTAÇÃO
COMO EQUIPA/CENTRO CPM*
- 2. GERIR EXPECTATIVAS*
- 3. PREPARAR ACOLHIMENTO COM A
INFORMAÇÃO QUE TEMOS NAS
FICHAS DE INSCRIÇÃO*



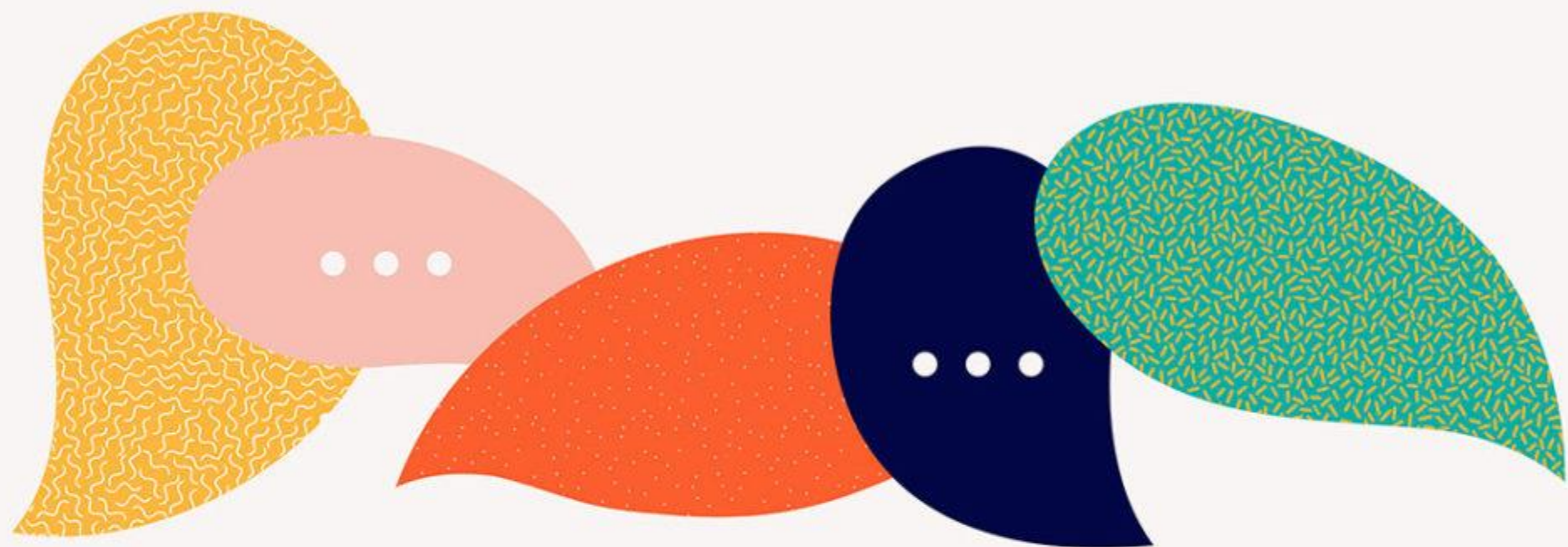
O IDEAL SERIA TERMOS UMA SESSÃO DE 20 A 30 MINUTOS PARA NOS CONHECERMOS EM PEQUENO GRUPO.

QUANDO NÃO É POSSIVEL PODEMOS USAR OS PRIMEIROS TEMAS PARA ESTE EFEITO.

*NOS ENCONTROS CPM,
TEMOS GRANDES E
PEQUENOS GRUPOS
DE CASAIS...*

➤ *PELA PRIMEIRA VEZ EM PEQUENO GRUPO...*

- 1. APRESENTAÇÃO DE CADA UM, COMEÇANDO POR NÓS.*
- 2. ORDENAR QUESTÕES DOS TEMAS DAS MAIS SUPERFICIAIS PARA AS MAIS PROFUNDAS. DAR TEMPO...*



*NOS ENCONTROS CPM,
TEMOS GRANDES E
PEQUENOS GRUPOS
DE CASAIS...*

➤ *NOS DIFERENTES TEMAS EM
PEQUENO GRUPO...*

- 1. QUEBRAR O GELO INICIAL*
- 2. PERCEBER A MOTIVAÇÃO E
PERSONALIDADE DE CADA UM*
- 3. FACILITAR O DIÁLOGO*
- 4. GERIR O TEMPO*



TRABALHOS DE GRUPO...
...TRABALHOS EM PARES OU EM CASAL!

TÉCNICA ESPELHO

Com a pessoa ao vosso lado realizarem o seguinte exercício:

Devem virar-se um para o outro. Depois, durante 1 minuto um de vós mexe-se e o outro deve seguir os seus movimentos.



TÉCNICA ESPELHO

Com a pessoa ao vosso lado realizarem o seguinte exercício:

Agora tentem criar um movimento sincronizado sem planejar. O movimento de ambos deve ser simultâneo.



TÉCNICA ESPELHO

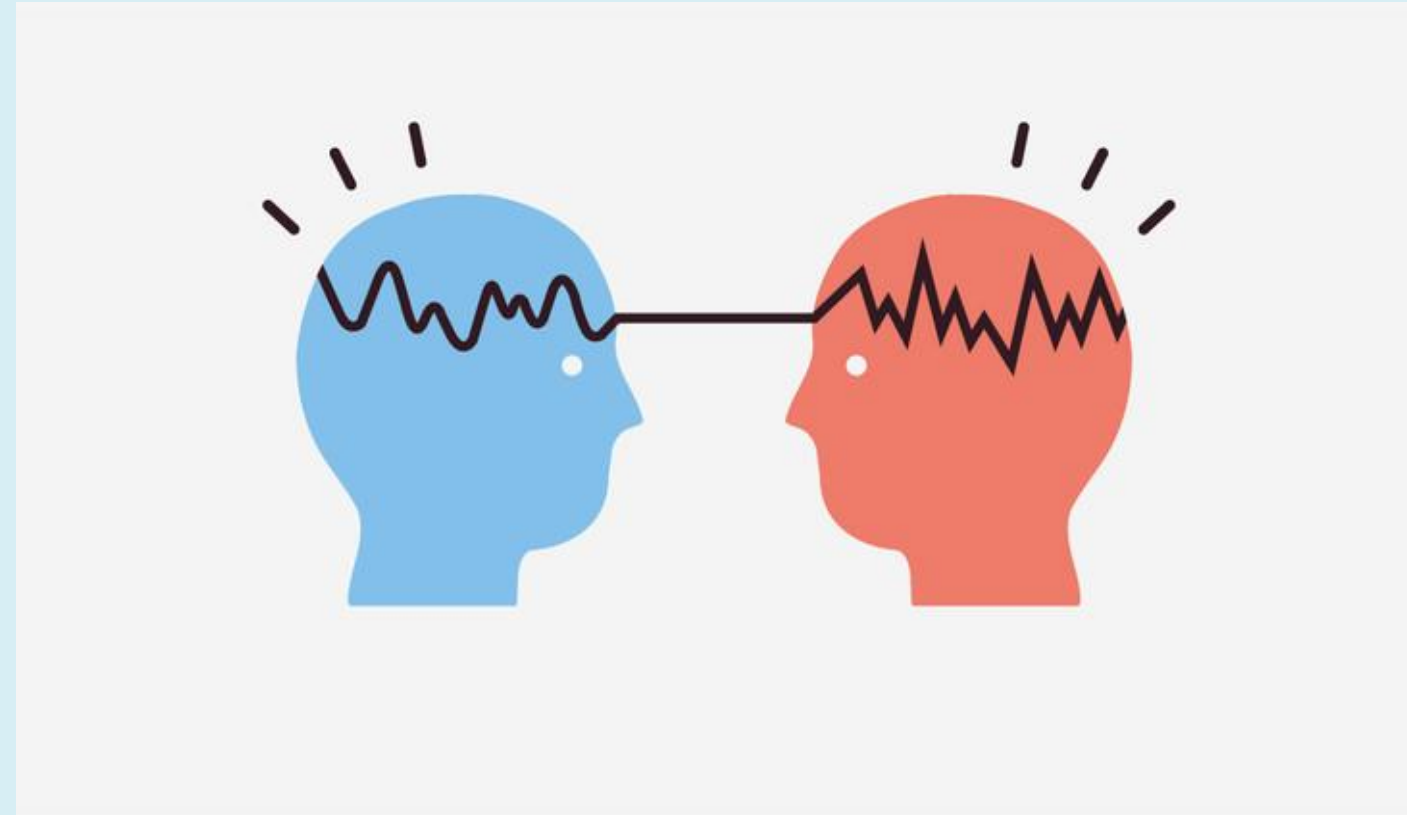
O que nos mostra este exercício?

Como se sentiram a liderar?

Como se sentiram a seguir?

Como se sentiram quando não havia papéis definidos?

TÉCNICA ESPELHO



Comunicação não verbal e empatia. Quando os papéis estão bem definidos é mais fácil...mas quando não estão e funciona pode tornar-se mais rico

COMUNICAR MELHOR...



Com a pessoa ao vosso lado realizem o seguinte exercício:

Escrevem num papel uma opinião sobre algo.

(e.g., Esta foi a melhor formação em que já estive)

Depois a outra pessoa deve responder por escrito

Sim, mas...contrapondo a opinião do outro.

(e.g., sim, mas eu já estive em melhor e estivemos

muito tempo sentados, sem interagir)

Façam 3 vezes este exercício.

Troquem de lugares e mantenham o mesmo registo.

Agora, com a pessoa ao vosso lado realizarem outro exercício:

Escrevem num papel uma opinião sobre algo.

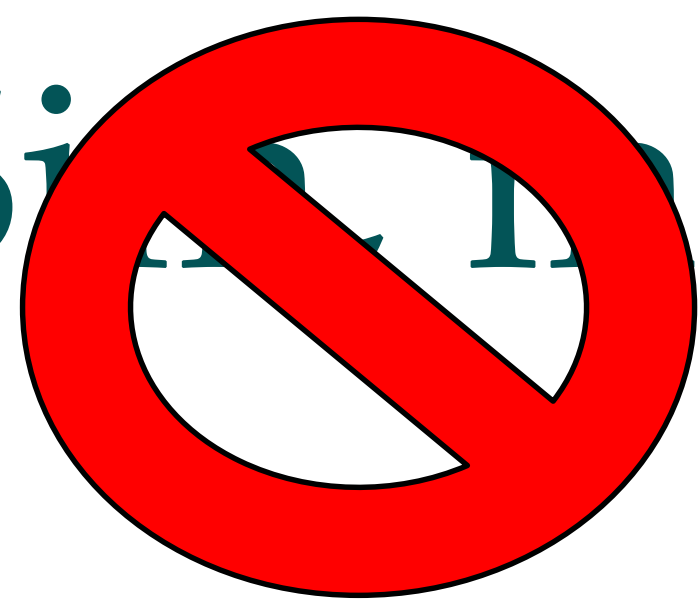
Depois a outra pessoa deve responder Sim, e...contrapondo a opinião do outro de modo a validar primeiro a opinião dada por ele.

(e.g., esta foi a melhor formação em que já estiveste, eu nunca me vou esquecer da formação de há 10 anos, foi inspiradora para mim).

Façam 3 vezes este exercício.

Depois troquem de lugares.

~~Sim, e...~~



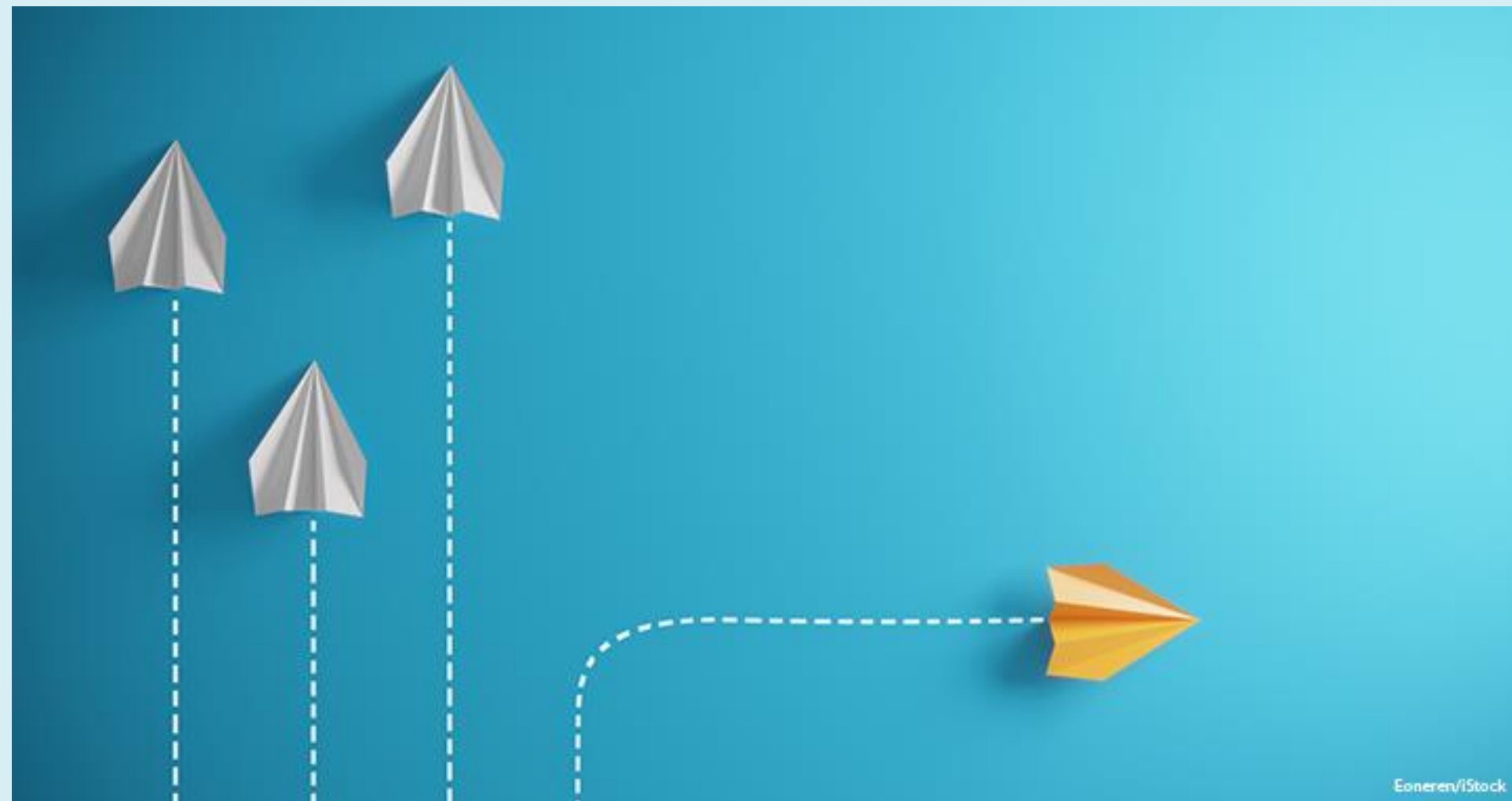
VS

Sim, e...



Nos grupos de pares de noivos queremos ser afirmativos e colaborativos.

TRANSFORMAÇÃO DE OBJETOS



TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS

Com a pessoa ao vosso lado realizarem o seguinte exercício:

Devem virar-se um para o outro, um de pé e outro sentado. Depois, quem está em pé vai fingir que está a passar um determinado objecto à outra pessoa

TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS



TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS



TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS

Agora, com a pessoa ao vosso lado devem realizar o mesmo exercício mas invertendo os papeis

Devem virar-se um para o outro, um de pé e outro sentado. Depois, quem está em pé vai fingir que está a passar um determinado objecto à outra pessoa

TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS



TRANSFORMAÇÃO

DE OBJETOS



TRANSFORMAÇÃO DE OBJETOS

O que nos mostra este exercício?

**Sintonia e ser capaz de sentir o peso que cada um
carrega...empatia.**

**Adaptação à mensagem que recebemos ao que é dito
e à forma como é dito!**

**OBRIGADO A TODOS
PELA VOSSA ATENÇÃO!**

**VAMOS COLOCAR-NOS A
CAMINHO?**