

Exercício 4 . Hope Art

Círculo de generosidade (generosidade)

Duração: 60 minutos

O objetivo da atividade é aumentar os nossos níveis de generosidade, criando ao mesmo tempo uma ligação mais profunda com os membros da equipa. Este exercício pratica a facilidade com que entramos na região dentro de nós onde nos sentiremos "suficientes" e, a partir desse lugar interior, seremos capazes de reconhecer outra pessoa. (*)

Etapa 1: Os participantes formam um círculo. O formador pede aos participantes que partilhem com o resto da equipa 5 coisas em que se consideram muito bons.

- "Partilhe com os seus colegas 5 coisas em que acredita ser muito bom". Podem ser cinco virtudes, ou pontos fortes, ou cinco talentos. Tente incluir características internas e externas, por exemplo, tenho um sorriso bonito, sou sensível/empático/esperto/determinado/forte, etc.
- No caso de um participante ter dificuldade em encontrar 5 elementos fortes sobre si próprio, o formador pede-lhe que se levante ou se sente no centro do círculo.

Etapa 2: Pede-se aos restantes membros do grupo que "reconheçam" (que se dirijam à pessoa que está no centro) utilizando a capacidade de "reconhecimento".

Etapa 3: A pessoa no centro exprime o que sentiu ao ser reconhecida (ou ser vista) pelos outros. Esta pessoa deve também confirmar quais dos pontos fortes mencionados são efetivamente verdadeiros.

Procedimento de reflexão: 20 minutos

Aviso: (*) "Por reconhecimento" definimos a competência de vida que nos leva a ver o belo, o bom e o verdadeiro no outro. Belo para o corpo. Bom para a alma. Verdadeiro para o espírito (Voulgari, Angeliki-Ariadni, A Arte da Ligação, iWrite 2022, p.49)

- A chave para a atividade é deixar-se expressar livremente, de forma generosa e sem críticas, as coisas positivas que vê na outra pessoa.
- Este exercício não requer um conhecimento prévio da pessoa, mas uma visão profunda do outro para além das imagens externas.