

Conciliação | Roda da Vida

Ficha do/a Professor/a

Valores

Reflexão, Respeito, Compreensão, Autoanálise

Objetivos

Pedagógico: Refletir sobre as diferentes áreas da vida e sobre a importância da conciliação entre as mesmas.

Prático: Elaborar a roda de vida pessoal, refletindo sobre os níveis de satisfação face a cada uma destas áreas.

Participantes

Mínimo: 2 participantes

Máximo: 30 participantes

Tempo

45 a 90 minutos

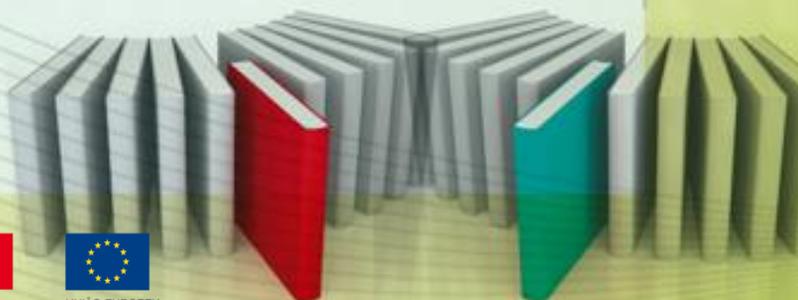
Material

Papel e caneta para cada aluno/a

Briefing

O/a professor/a entrega a cada aluno/a uma folha branca e pede para desenharem um círculo grande dividido em 8 cunhas triangulares (como cortar uma pizza). Cada fatia deve representar uma área diferente de vida, como, por exemplo, o dinheiro, meio escolar, meio ambiente (comunidade), crescimento pessoal, amigos e família, outra pessoa significativa, saúde, diversão e criatividade, entre outros que podem ser criados. De seguida, para cada área da vida, devem classificar o seu nível de satisfação, sendo o centro do círculo “0” (Insatisfação completa) e a borda externa do círculo “10” (Satisfação completa). Depois de desenharem uma nova aresta exterior para cada área de vida, os alunos devem pintar a área entre a nova borda externa e o centro do círculo, visualizando assim o nível de satisfação em cada área da vida.

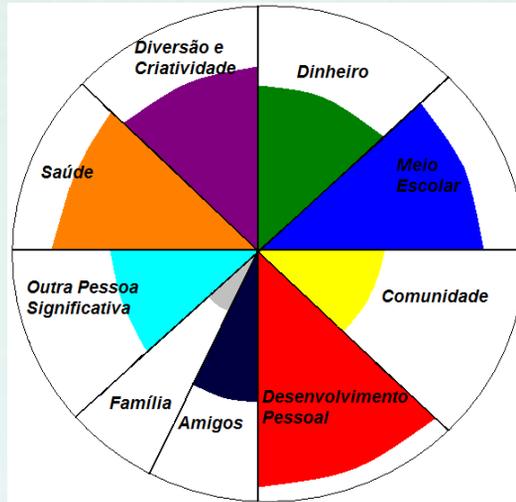
O/a professor/a pode ilustrar no quadro o seguinte exemplo para orientar os/as alunos/as no desenho da sua Roda da Vida.



Conciliação | Roda da Vida

Ficha do/a Professor/a
(continuação)

Briefing (cont.)



O/a professor/a deve explicar aos/às alunos/as que o objetivo do exercício não é ter o máximo dos pontos “10” em todas as áreas, mas sim refletir sobre as áreas de vida que necessitam de mais atenção.

Em pares, os/as alunos/as partilham a sua Roda da Vida e refletem sobre as seguintes questões, que o/a professor/a pode anotar no quadro:

Qual(ais) a(s) área(s) que precisas de trabalhar mais?

Por que é(são) esta(s) área(s) importante(s) para ti?

Até que ponto consegues melhorar?

O que precisas de fazer para conseguir melhorar?

Qual é o primeiro passo?

Debriefing

O que sentiram ao ver a vossa Roda da Vida?

Quais as áreas com maior e menor satisfação? Quais os fatores que determinam o nível da vossa satisfação?

Para as áreas com menor nível de satisfação, será possível fazer algo para mudar?

Qual a importância da conciliação entre as várias áreas da vossa vida? De que forma conciliam estas áreas? O que podem fazer para melhorar essa conciliação?

