



DIGIMI

Digital Storytelling for migrant integration

DIGIMI MÓDULOS DE FORMAÇÃO

Módulo 1: Teoria da Contagem de Histórias e Criação do espaço para a Contagem de Histórias

STORY
TELLING
CENTRE



symplexis



Co-funded by the
AMIF Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission, AMIF (Asylum, Migration and Integration Fund) Union Actions Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein [AMIF-2019-AG-CALL. Project number: 957777].

A. Introdução

O projecto DIGIMI (DIGItal storytelling for Migrant Integration) tem como objectivo fundamental o envolvimento da comunidade local para facilitar a integração social dos migrantes através de actividades de voluntariado que prestam apoio a nacionais de países terceiros em áreas como o conhecimento do novo ambiente local, os "caminhos, costumes e hábitos" da nova sociedade, bem como a compreensão destes últimos através de histórias narradas digitalmente. A narração de histórias sobre recordações, interesses e esperanças presentes e passadas está associada a mecanismos de enfrentamento e os nacionais de países terceiros recém-chegados podem trocar, comparar e combinar as suas histórias com as dos migrantes há muito estabelecidos e das populações locais nas comunidades parceiras afectadas.

Os seguintes módulos de formação fazem parte do Pacote de Formação DIGIMI que consiste numa ferramenta de narração digital de histórias sob a forma de uma aplicação web que acolherá informação sobre o projecto e material pedagógico para profissionais que trabalham com migrantes, refugiados e a comunidade. Os módulos de formação visam apoiar os profissionais ou membros da comunidade a acolherem oficinas de sensibilização social utilizando o método da narração digital de histórias.

Os módulos de formação DIGIMI consistem em 3 módulos;

Módulo 1 - Introdutório: Teoria da Contagem de Histórias e Criação do Espaço para a Contagem de Histórias

Módulo 2 - Actividade de sensibilização para a comunidade: Como utilizar a narração digital como uma ferramenta de sensibilização



Módulo 3 - Passos práticos: Plano de desenvolvimento de um workshop de sensibilização social na comunidade, baseado na narração de histórias digitais

Cada módulo é composto por 2 a 4 Unidades. A duração total de cada módulo é de aproximadamente 3 horas.

O conteúdo dos módulos é criado pelo consórcio do projecto DIGIMI: Storytelling Centre (NL), CESIE (IT), Center for Social Innovation (CY), Eurotraining (GR), COFAC (PT), Symplexis (GR), Compass (AU), CIBERVOLUNTARIOS (ES), Diversity Development Group (LI), BildungsLAB (AU).

B. Módulos de formação

1. Módulo: Teoria da Contagem de Histórias e Criação do Espaço para a Contagem de Histórias

MÓDULO 1	CONTEÚDO		
Título:	Teoria da Contagem de Histórias e Criação do espaço para a Contagem de Histórias		
Resultados da aprendizagem:	O que poderão os participantes fazer (conhecimentos, aptidões e competências) após completarem com sucesso este módulo?		
<ul style="list-style-type: none"> Compreender o impacto da narração de histórias Aprender sobre métodos de narração (incluindo narração digital) Aprenda a criar um ambiente seguro para contar histórias Preparar a forma de lidar com situações de emergência durante sessões de narração de histórias 	Conhecimento <ul style="list-style-type: none"> Aprender a teoria básica sobre narração e narração digital Aprender a teoria sobre A Viagem do Herói Obter conhecimentos básicos sobre a implementação de seminários de contadores de 	Habilidades <ul style="list-style-type: none"> Analisar histórias Criar uma história usando métodos de narração de histórias 	Competências <ul style="list-style-type: none"> Realizar um workshop de narração de histórias para a inclusão social Criar um ambiente seguro para sessões de narração de histórias





	histórias para a inclusão social		
Duração global:	3 horas		
Actividade de quebrar o gelo 1	Título da actividade	A história por detrás do objecto	Duração 20 minutos
	Objectivo da actividade	Quebrar o gelo entre os participantes e iniciar a actividade com bom humor e espírito de colaboração	
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas conhecem-se umas às outras • Criar um ambiente seguro para a partilha de histórias 	
	Materiais Necessários	Uma variedade de objectos fornecidos pelo facilitador ou participante para a actividade 'objecto favorito'.	
	Instruções	<p>Para implementar esta actividade, o facilitador deve introduzir os seguintes passos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentar-se a si próprio. 2. Utilizar um exemplo de um objecto favorito que ajuda o participante a compreender uma das suas principais características. 3. Pedir aos participantes para se apresentarem usando um objecto (pode também ser um animal) para explicar algumas das suas próprias características. (os participantes podem trazer/apresentar o seu próprio objecto favorito ou o facilitador pode trazer uma variedade de objectos para os participantes escolherem. 4. Conduzir uma conversa, utilizar aspectos das introduções dos participantes para destacar algumas características positivas. A ideia é desencadear a conversa e promover a comunicação. Se receber os participantes com bom humor, as pessoas sentir-se-ão abertas a partilhar aspectos positivos de si próprias e coisas que lhes agradam. 	
	Unidade 1	Título:	Teoria da Contagem de Histórias
Conteúdo	Encontrar a teoria na apresentação em PowerPoint Módulo 1-Unidade 1.		





Actividade 1.1.1	Título da actividade	Quem tem a história certa?	Duração	30 minutos
	Objectivo da actividade	Demonstrar os perigos de uma única história		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Os participantes aprendem que qualquer história é inevitavelmente parcial.• Os participantes aprendem como analisar histórias para o que é deixado de fora e/ou escondido e identificar cujos interesses são servidos por várias histórias.		
	Materiais Necessários	História curta para exercício: <i>A 23 de Agosto de 2005, um furacão atingiu a Costa do Golfo, atingindo, entre outras cidades, Nova Orleães. À medida que a tempestade se aproximava, a maioria das comunidades brancas de classe média e alta conseguiram evacuar, enquanto as comunidades negras de baixa renda foram deixadas para trás. Os diques que eram supostamente para proteger a cidade quebraram, inundando a cidade e atingindo áreas como a Baixa Nona Ala - uma comunidade predominantemente afro-americana - particularmente dura. Estas comunidades foram abandonadas durante a época do furacão e, dois anos mais tarde, continuam a ser ignoradas para projectos de reconstrução. As comunidades brancas de Nova Orleães, contudo, foram na sua maioria reconstruídas e os seus habitantes foram autorizados a regressar.</i>		





	Instruções	<p>O facilitador deve seguir os seguintes passos para implementar a actividade:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Diga aos participantes que hoje vamos trabalhar na forma como as histórias são contadas e transmitidas. Se algum aluno já tiver jogado o jogo "Telefone", faça-o levantar a mão.2. Convidar um dos participantes para descrever o jogo.3. Diga aos participantes que irão jogar este jogo utilizando várias versões da história do formador.4. Os participantes devem sentar-se em círculo no chão ou com cadeiras. Preparar um conto de três a cinco frases que desperte a curiosidade dos alunos para contar à turma (Recomendamos a utilização do conto do Furacão Katrina).5. Conte a um participante no círculo o conto acima e peça-lhe que o passe à pessoa sentada ao seu lado. Permitir que a história flua através de todos os estudantes até que o último seja alcançado. Peça a este aluno que lhe conte sobre a história que acabou de ouvir.6. Examinar porquê/se o conto foi alterado e o que poderia ter causado tal alteração.7. Diga ao grupo o seguinte para tornar a actividade mais desafiante e realista:<ol style="list-style-type: none">a. Ignorar tudo o que ouvirem em relação à raça ou classe socioeconómica.b. Ignorar qualquer informação que recebam sobre injustiça.8. Reencontrar e falar sobre como as histórias se alteraram em resultado das omissões. Pedir aos participantes para falarem sobre como a história oral e gravada é transmitida através das gerações, e o que se perde ou é esquecido.





Actividade de Avaliação 1.1.2	Título da actividade	Prática de Contar Histórias	Duração	30 minutos
	Objectivo da actividade	Os participantes são encorajados a criar a sua própria história e a partilhá-la uns com os outros, a identificar os pontos-chave da narração, como o controlo entra na narração, e como cada pessoa está relacionada com um grupo através da narração.		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Aprender o básico na metodologia da narração de histórias.• Construir personagens da história e os seus atributos.• Saiba como os desenhos visuais ajudam a transmitir uma mensagem.		
	Materiais Necessários	N/A		
	Instruções	<p>Para implementar esta actividade, o facilitador deve introduzir os seguintes passos:</p> <p>Passo 1: Escolher um cenário/storyline para trabalhar. Pode escolher entre alguns cenários diferentes para investigar. Podem ser de géneros distintos, ou podem ser do mesmo género, mas com uma ideia diferente. Em qualquer caso, certifique-se de que são diversos para que os participantes possam expandir à sua própria maneira.</p> <p>Passo 2: Escolher um tema. Pode agora começar a dividir os participantes em grupos. Cada grupo deve escolher um cenário e um tema para o acompanhar.</p> <p>Permita-lhes que se divirtam durante esta etapa. Os participantes devem ser capazes de traçar várias emoções que possam estar associadas à sua história.</p> <p>Passo 3: Criar um elenco de personagens. Uma vez decididos os seus cenários e temas, é tempo de escolher personagens. No seu enredo, cada grupo deve conter pelo menos 2-3 caracteres. Permitir-lhes que forneçam o nome e a idade do personagem.</p> <p>Passo 4: Escolha as suas ferramentas de enredo. O passo seguinte é que os participantes concebam situações com base nos seus temas e personalidades. Podem fazê-lo para acrescentar variedade ao enredo e fornecer ferramentas de enredo interessantes.</p>		





Passo 5: Criar uma linha temporal

Permitir que os participantes organizem as suas ferramentas de terreno para construir uma linha temporal. Não se devem preocupar se faltam algumas situações; podem sempre criar outras para completar o enredo.

Passo 6: Criar um guião

É necessário esboçar para esta etapa. Os participantes devem agora ser capazes de produzir um esboço baseado no enredo final.

Um storyboard é uma representação visual de como os acontecimentos do conto se vão desenrolar. Os participantes são obrigados a fornecer um esboço dos eventos em papel de impressão/bondagem, que será exibido mais tarde.

Os desenhos não têm de ser excelentes; desde que representem eficazmente a cena, mesmo figuras de pau bastariam.

Passo 7: Faça uma apresentação dos seus pensamentos. A fase final é contar a história a todos. Os participantes podem partilhar os seus storyboards, bem como ferramentas de enredo escrito, temas e personagens.

Considere o seguinte:

- Como está cada indivíduo da história ligado a um grupo maior (por exemplo, um grupo étnico, uma nacionalidade)?
- Definir 'lembrar' e discutir como o sentimento de controlo é recuperado na narração de histórias

Referências:

https://ingenaes.illinois.edu/wp-content/uploads/ING-Activity-Sheet-2016_06-Energizers-and-group-games-Henderson-1.pdf

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/samhsa-storytelling-guide.pdf

<https://speciety.wixsite.com/speciety/post/lesson-plan-understanding-the-danger-of-the-single-story>





Unidade 2	Título:	Princípios de Contação de Histórias e Contação Digital de Histórias		
1.2.1 Orientação para a abordagem teórica da utilização de contos (digitais)	Título da actividade	Entrada	Duração	20-25 minutos
	Objectivo da actividade	Proporcionar aos participantes o conhecimento dos principais elementos em que necessitam de se concentrar ao construir as suas personagens e tramas. O objectivo é enriquecer o seu conhecimento de alguns dos modelos narrativos mais comuns, praticar a forma como os podem distinguir, e utilizá-los nas suas próprias histórias. Além disso, os participantes devem familiarizar-se com os princípios da narração digital e algumas das ferramentas que podem utilizar para construir a sua história digital.		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Ganhar percepção das estruturas narrativas comuns• Familiarizar-se com as fases importantes de uma narrativa e os principais elementos de uma história• Familiarizar-se com o modelo de narração da Viagem do Herói• Ser capaz de identificar as diferentes etapas e elementos de uma história• Ser capaz de criar a sua própria história seguindo alguns dos modelos mencionados• Familiarizar-se com a narração de histórias digitais• Obter dicas sobre algumas das ferramentas e plataformas que podem utilizar para criar a sua história digital		
	Materiais Necessários	<ul style="list-style-type: none">• Slides PPT Conteúdo: <ul style="list-style-type: none">• Princípios Básicos de Ficção Escrita• Tipos de histórias mais comuns• A abordagem da Viagem do Herói• Principais princípios de Contagem Digital de histórias• Ferramentas para contar histórias digitais Ao longo de todo o processo de fornecimento de dados há também algumas actividades de aquecimento rápido e brainstorming que o facilitador pode incorporar no processo para envolver os participantes.		
	Instruções	Por favor, utilize o conteúdo do PPT e, se necessário, adapte-o ao seu público.		





1.2.2 Actividade com cenários de casos reais	Título da actividade	A Viagem do seu Herói	Duração	20 minutos
	Objectivo da actividade	<ul style="list-style-type: none">• Para os participantes se habituarem a desenvolver as suas próprias personagens e histórias• Prática de identificação e desenvolvimento de uma história após as diferentes etapas da Viagem do Herói• Encorajar a criatividade		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Ser capaz de construir uma personagem e um enredo		
	Materiais Necessários	<ul style="list-style-type: none">• Modelo a preencher (disponível como folheto)• Artigos• Canetas		
	Instruções	<p>Preencher o modelo.</p> <p>OPÇÃO 1</p> <p>Dividir os participantes em pares (se o facilitador preferir, também pode ser feito individualmente) e pedir-lhes que escrevam uma história preenchendo as diferentes caixas do modelo.</p> <p>Os pares devem trabalhar em conjunto (durante 10-15 min) e criar a sua história em conjunto, trocando assim ideias. Pode ser uma história para uma personagem da vida real ou imaginária, cabe aos participantes. A história pode ser fantástica, divertida, dramática, moral, baseada na vida real, ou ter todos os elementos juntos.</p> <p>Deixem os pares trabalhar juntos durante 15-20 min, e depois apresentam a sua história ao grupo.</p> <p>O resultado será uma série de histórias completamente desenvolvidas e cada par terá construído todos os elementos da estrutura da história.</p> <p>OPÇÃO 2</p> <p>Uma versão modificada deste exercício, cada participante/par preenche apenas uma ou duas caixas e a história deve ser continuada pelo próximo par. No final, apenas uma história será desenvolvida, no entanto, será o resultado de um trabalho de equipa. Desta forma, os pares teriam de ouvir as ideias de outras pessoas e adaptar os seus próprios elementos aos de outra pessoa. Isto encorajará a criatividade, flexibilidade, e escuta activa. É também uma actividade menos demorada, se houver muitos participantes.</p>		





		<p>OPÇÃO 3</p> <p>Os participantes devem ser divididos em pares e escolhem um conto de fadas/filme/livro (se os participantes vierem de países diferentes, podem escolher uma narrativa representativa da sua cultura) e preencher as caixas do modelo com os diferentes episódios desse conto de fadas. Esta versão do exercício é menos criativa, uma vez que os participantes não têm de desenvolver as suas próprias narrativas. No entanto, também pode fornecer ideias interessantes de histórias e intercâmbios, se os participantes vierem de diferentes origens. Pode ser adequado para participantes que são mais tímidos em partilhar as suas próprias histórias.</p> <p>(Opcional) Após os participantes partilharem as suas histórias, podem escolher como criar uma forma digital da sua história::</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Que ferramentas utilizaria - vídeos, fotografias, áudio, animação, etc.</i> 2. <i>Porque escolheria estas ferramentas? O que quer enfatizar a partir da sua história? (Moral, emoções, desenvolvimento de personagens, inovação, criatividade, etc.)</i> 3. <i>Como pode representar melhor a história?</i> 4. <i>Que aplicações e plataformas em linha utilizaria para o fazer?</i> <p>Estas questões serão respondidas numa discussão de grupo e o grupo decidirá sobre a melhor forma possível de entregar uma versão digital da sua história.</p> <p>Fonte do modelo: Exemplos da Viagem do Herói, disponível em: https://pwalex.medium.com/examples-of-the-heros-journey-c701b7f6e702</p>		
<p>Actividade de Avaliação 1.2.3</p>				
	<p>Título da actividade</p>	<p>Lançar os dados</p>	<p>Duração</p>	<p>10 minutos</p>
	<p>Objectivo da actividade</p>	<p>Para avaliar a sessão</p>		
	<p>Resultados da aprendizagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender melhor o método de Viagem do Herói 		





Materiais Necessários	<ul style="list-style-type: none">• Dados múltiplos
Instruções	<p>Colocar um dado em cada secretária. No final da sessão, cada participante deve lançar os dados e responder a uma pergunta, dependendo do número dos dados:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Quero recordar (a partir da sessão) ...2. Algo que aprendi hoje é...3. Uma palavra para resumir o que aprendi...4. Algo que eu já sabia é...5. Ainda estou confuso sobre...6. Gostaria de saber mais sobre... <p>Fonte: Crockett, L., <i>15 Actividades de Avaliação Rápidas, Divertidas e Formativas</i>, disponíveis em: http://blog.futurefocusedlearning.net/15-assessment-activities-fast-formative</p>
<p>Referências:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crockett, L., <i>15 Actividades de Avaliação Rápidas, Divertidas e Formativas</i>, disponíveis em: http://blog.futurefocusedlearning.net/15-assessment-activities-fast-formative• P.W, A., <i>Exemplos da Viagem do Herói</i>, disponível em: https://pwalex.medium.com/examples-of-the-heros-journey-c701b7f6e702• Hero's Journey Foundation, <i>The Three Essential Phases of the Hero's Journey (As Três Fases Essenciais da Viagem do Herói)</i>. Disponível em: http://ensemblehero.org/the-three-essential-phases-of-the-heros-journey/• MasterClass, <i>How to Tell a Story Effectively (Como contar uma história com eficácia): 7 Dicas para contar uma história</i>. Disponível em: https://www.masterclass.com/articles/how-to-tell-a-story-effectively#how-to-tell-a-story-effectively• Pappas, Ch., <i>18 Ferramentas Digitais Gratuitas para Professores e Estudantes</i>. Disponível em: https://elearningindustry.com/18-free-digital-storytelling-tools-for-teachers-and-students• Robin, B., <i>Digital Storytelling: Uma poderosa ferramenta tecnológica para a sala de aula do século XXI</i>. Disponível em: http://digitalstorytellingclass.pbworks.com/f/Digital+Storytelling+A+Powerful.pdf• Sage, M.; Singer, J.B.; LaMarre, A.; e Rice, C.. <i>Digital Storytelling: Ferramentas, Técnicas, e Tradições. Obra Social Digital</i>, , : 90-108,	





	<p>2018. Disponível em: https://ecommons.luc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1120&context=socialwork_facpubs</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A Jornada do Herói Explicada: A Breakdown of it's Different Stages</i>, The Writing Kylie. Disponível em: https://thewritingkylie.com/blog/the-heros-journey-explained-a-breakdown-of-its-different-stages • Welcker, R., n.d. <i>Quatro Princípios Básicos na Ficção Escrita</i>. [online] Writing Commons. Disponível em: <https://writingcommons.org/article/four-basic-principles-in-writing-fiction/> • Woods, B., <i>Digital Storytelling: Exemplos e Ideias para Narrativas Online</i>. Disponível em: https://compose.ly/strategy/digital-storytelling/
--	---

Unidade 3

Título:	Criar Lugares Seguros
----------------	------------------------------

Conteúdo

É de grande importância criar um **ambiente seguro - física e mentalmente** - para que todos possam partilhar as suas histórias. Os objectivos e passos do processo de contar histórias devem ser elaborados de forma transparente, bem como permitir que os contadores tenham controlo sobre a sua própria narrativa e sobre a forma como esta é retratada.

O **espaço físico** deve ser cuidadosamente seleccionado de acordo com os critérios de acessibilidade, conveniência, ventilação, etc. Quando os participantes chegam, devem ser calorosamente recebidos. Actividades de quebrar o gelo, conversas de recuperação, ou actividades de aquecimento podem ajudar a reunir as pessoas e oferecer um ambiente relaxante, melhorar a comunicação em grupo, e estabelecer uma atmosfera de confiança.

Assegurar que a composição do grupo é tão **inclusiva quanto possível e diversificada**; género, idade, raça, religião, opiniões políticas, etc. (Axtell, 2019).

Utilizar *linguagem* e atitude *inclusivas* para estabelecer confiança e segurança. Sem fazer o entrevistado sentir-se confortável, a interacção terá um beco sem saída. (Porges, 2020)

Comece por estabelecer *limites/regras básicas e discutir expectativas* sobre o modo de interacção mútua, comunicação, aspectos práticos, a forma como a informação é partilhada fora do grupo (particularmente a compreensão da confidencialidade), e as regras para a tomada de decisões. Tudo isto resultará em reuniões mais eficazes e melhores resultados de aprendizagem (Lal, Donnelly e Shin, 2014). Os códigos de ética e a videografia da GDPR durante os workshops de contos digitais devem ser discutidos e acordados, incluindo a negociação de como as histórias serão utilizadas (Lal, Donnelly e



Shin, 2014). O objectivo é minimizar o risco e maximizar os benefícios para os participantes, assegurando a confidencialidade.

Como **facilitador**, esteja ciente da sua própria postura e abordagem à facilitação, reconhecendo e respeitando os desafios que os participantes podem enfrentar por estarem aqui e contarem as suas histórias. Peça *permissão* à sua equipa para manter a conversa no bom caminho quando esta divergir ou se repetir, chame as pessoas que ainda não falaram, retenha as pessoas se elas estiverem a dominar a conversa, faça perguntas esclarecedoras quando precisar de alguém para elaborar. Além disso, habilite a sua equipa lembrando-lhes que têm permissão para: fazer perguntas em qualquer altura, convidar colegas para a conversa se não tiverem falado, pedir para passar mais tempo sobre um tópico, pedir a outras pessoas que digam mais sobre a sua posição sobre um assunto, expressar preocupações que ainda não tenham sido totalmente abordadas, e pedir permissão antes de fazer um comentário (Axtell, 2019).

A empatia é necessária em casos como estes, mas não à custa de o entrevistador interferir desnecessariamente com as emoções exibidas.

Uma boa preparação para a sessão pode conduzir a melhores resultados. Ter uma ideia de antemão ou, como actividade, perguntar como se realizaria uma reunião nos seus países/cultura de origem: história, religiões, detalhes culturais, estereótipos (Cox e Albert, 2003, p. 148). As pausas também irão aumentar a energia do grupo. Em geral, a utilização de uma linguagem (tecnicamente) inclusiva facilita a compreensão de explicações (evitar falar de projectos, termos técnicos e desafios retóricos). Utilizar a visualização de mensagens importantes, princípios acordados, etc., com pictogramas, imagens.

Evite agir como um terapeuta - o processo de contar histórias é um processo íntimo, mas não é uma terapia.

Ouvir sem julgamento. Respeite que os narradores expressam por vezes opiniões contrárias às suas crenças. Ao reagirem às suas opiniões, terão menos probabilidades de se abrirem. Deixe o narrador saber que está a empatizar com eles. Use reconhecimentos verbais e não verbais que sejam culturalmente apropriados, por exemplo, acenar com a cabeça, contacto visual (estar sempre atento ao contexto da diversidade cultural). Ser caloroso e presente faz uma grande diferença (Voice of Witness, 2019). Certifique-se também de que dá tempo suficiente aos participantes para se expressarem.

Personalidades diferentes podem exigir mais ou menos encorajamento e instigação para se abrirem e partilharem a sua história (Voice of Witness, 2019). As perguntas fechadas são úteis para extrair informação específica e podem ajudar um entrevistado tímido a começar. Nalguns casos, mostrar um exemplo e partilhar uma história você mesmo construirá confiança e encorajará outros a partilhá-la (Cox e Albert, 2003, p. 146). Isto pode colocar o entrevistado suficientemente à vontade para responder a uma pergunta





Actividade 1.3.1	<p>mais aberta (Cox and Albert, 2003, p. 138). Contudo, uma entrevista não é um diálogo; é importante lembrar que o seu papel como entrevistador é ajudar o seu narrador a manter o fluxo da sua narração e não se sentir tentado a interromper. Tente praticar a escuta activa.</p> <p>Também é útil se mantiver os grupos pequenos e tiver pelo menos dois facilitadores experientes nas seguintes áreas: narração de histórias, trabalho sistémico, perícia sensível ao trauma, trabalho intercultural, e gestão de conflitos. Finalmente, deixar claro aos participantes que a sua presença é voluntária.</p> <p>O ambiente físico afecta a fisiologia do seu aprendiz ou entrevistado; nem sempre se pode mudar o ambiente circundante; pode-se criar um ambiente interior que conta uma história de acolhimento.</p> <p>Sob a consciência consciente, o nosso sistema nervoso monitoriza o ambiente de momento em momento; procurando sinais de perigo ou segurança (Porges; 2002). Estas experiências diárias são automaticamente recebidas e lidas como seguras, perigosas, ou ameaçadoras para a vida. A resposta aos sinais de segurança é o envolvimento social. A resposta ao perigo e à ameaça à vida varia de luta a congelamento.</p> <p>Ambas as três são respostas de sobrevivência necessárias.</p> <p>Para se poder ligar e comunicar, são constantemente necessários sinais de segurança para todos nós.</p> <p>Quanto ao ambiente exterior, prestar atenção ao som e à temperatura do espaço (escritório ou sala) - o conforto térmico e acústico são essenciais para qualquer interacção positiva.</p>		
	Título da actividade	Criação de um local seguro no interior	Duração 40 minutos
	Objectivo da actividade	A seguinte actividade visa acalmar o sistema nervoso do entrevistado e do entrevistador. Ajudará a ligar e co-regular, apoiando a comunicação activa e o envolvimento no processo de narração da história.	
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância de criar um lugar seguro para contar histórias - tanto a dimensão mental como a física. • Reconhecendo o papel do facilitador/mentor/entrevistador na criação de um ambiente seguro. • Reconhecendo o que não é o papel (dos facilitadores). • Ter conhecimentos básicos sobre os principais estados do sistema nervoso. • Estabelecer limites e regras para a conversa. 	





	<ul style="list-style-type: none">• Estar consciente da sua própria postura (facilitador) e comportamentos para fazer o entrevistado sentir-se seguro e confortável.• Praticar a escuta activa.• Ser capaz de criar um ambiente interior acolhedor.• Estar consciente da relação entre o ambiente circundante e o efeito tanto sobre o entrevistado como sobre o entrevistador.• Ser capaz de separar sinais de segurança versus perigo versus ameaça à vida.
Materiais Necessários	N/A
Instruções	<p>Envolver-se no processo de narração da história</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peça ao seu entrevistado para reparar no ambiente circundante: som/ruídos, luz, temperatura, objectivos, onde se encontram as portas, etc. Encoraje-os a falar sobre como todos estes elementos na sala/escritório os fazem sentir. Certifique-se de que vai mudar o que puder (por exemplo, aquecendo a sala) para o tornar mais confortável.2. Peça ao seu entrevistado para fazer uma lista dos seus tipos de música ou canções favoritas. Encontre uma "lista de reprodução" comum com música de fundo para os primeiros minutos da(s) sua(s) reunião(ões). <p>Como Nichols e Consteau sugerem no seu livro Blue Mind (2014), a acústica da água (sons de ondas calmas, rios, cascata, etc.) pode enviar poderosos sinais de segurança durante a interacção com efeitos terapêuticos ou calmantes.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Depois de identificar e analisar os sinais de segurança e perigo no ambiente da entrevista, o entrevistado é convidado a descrever brevemente uma experiência - centrando-se em (1) eventos concretos e (2) a sua reacção/resposta autónoma aos mesmos. <p>É importante notar se cada uma destas reacções/respeitos estão relacionadas. Estão localizadas no corpo, ou fora do corpo (1. ambiental, 2. de envolvimento social ou 3. de sugestões corporativas vs. reacções)?</p>





Actividade de Avaliação 1.3.2	Título da actividade	Reflexão	Duração	20 minutos
	Objectivo da actividade	Reformular uma experiência		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> Tomar consciência da criação de um espaço seguro 		
	Materiais Necessários	N/A		
	Instruções	<p>Com base no resultado das actividades acima referidas, deixe o seu entrevistado falar sobre a forma como iria remodelar as suas experiências no futuro. Muitas vezes, há sinais de segurança, mas nem sequer os podemos notar. Estar mais consciente do que nos rodeia no ambiente, ajudará os participantes a sentirem-se mais seguros e abertos para se ligarem.</p> <p>Por exemplo: Ouve-se uma voz masculina agressiva e de baixa frequência da sala/escritório ao lado. Isto é muito possivelmente uma deixa de perigo para a maioria de nós. Tem de estar ciente se é um perigo real ou uma ameaça de vida, detectar a sua resposta autónoma e escolher agir em conformidade: ficar e tentar ignorá-la, sair do edifício, ou encontrar alguém com quem partilhar a sua preocupação. A sua (re)acção deve criar um sentimento de segurança.</p>		
	Actividade facultativa	<p>Quando se fala de lugares seguros em geral (mas também durante a narração de histórias dentro do Projecto DIGIMI), com certeza que o HOME como um lugar seguro ou perigoso surgirá na conversa directa ou indirectamente. As perguntas: "O que significa o HOME para si?" "A CASA é um lugar seguro para si", "Sente-se amado e apreciado em casa", pode ajudar o entrevistado a abrir-se e a falar de si próprio.</p>		
	Referências: <ul style="list-style-type: none"> Dab Dana: O Ritmo de Regulação, 2018 Nora Giannakaki, A Avaliação da Competência Intercultural dos Educadores, Tese de Doutoramento inédita (em curso) 			
Unidade 4	Título:	Manuseamento de Situações de Emergência		
Actividade 1.4.1				





	Título da actividade	Como as emoções das outras pessoas afectam os meus sentimentos	Duração	15 minutos
	Objectivo da actividade	Este breve exercício de auto-revelação revela os nossos próprios pontos cegos e ajuda a aumentar a consciência sobre como apoiar mais conscientemente os outros		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">Aha momentos - sensibilização sobre os próprios ângulos mortos/perspectiva		
	Materiais Necessários	N/A		
	Instruções	<p>Diga aos seus participantes para verem um pequeno vídeo sem lhes dizer do que se trata: Diga aos seus participantes: "Estejam abertos a observar, observem os vossos pensamentos e sentimentos. Depois, teremos uma discussão reflexiva". Ver o pequeno vídeo 'Hidden Beats' (batidas ocultas) https://www.youtube.com/watch?v=76BboyrEI48 Posteriormente, ter uma discussão reflexiva. Pedir impressões iniciais com base em gritos e recolher todas as respostas num flipchart, quadro branco, ou em cartões. Use as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Que emoções foram despertadas?- Como reage habitualmente aos seus próprios sentimentos de alarme, pavor, angústia, ansiedade?- Como reage aos outros mostrando medo, medo, pânico?- O que lhe acontece se alguém <p>a) grita, b) rebenta alto/emocionalmente c) cai com alguém/ começa a discutir intensamente?</p> <p>Concluir este exercício, dizendo-lhes: Relacionado com o seu próprio 'Aha-Moments' relativamente a este exercício vídeo é muito importante mantê-los no fundo da sua mente, quando lida com a sua clientela, uma vez que podemos lidar melhor com situações de emergência, uma vez que estamos conscientes da nossa própria paisagem emocional interior e de como nos afastarmos para melhor servir os outros'. https://docs.google.com/presentation/d/1_q0BZr2yhqFG24h4qXVmy7Nhqgp5mkXz/edit#slide=id.p2</p>		
Actividade 1.4.2		Parâmetros de angústia emocional - Conhecimentos de primeiros socorros mais necessários	Duração	30 minutos





	Objectivo da actividade	Ganhar alguma orientação rápida: Como distinguir e lidar com a angústia emocional		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Como utilizar com confiança um conjunto de ferramentas de primeiros socorros 		
	Materiais Necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Documento de apresentação de slides 		
	Instruções	<p>Introduzir o objectivo acima mencionado desta breve visão geral para lhes proporcionar algumas ferramentas de tratamento de confiança. Abrir os slides de apresentação e apresentar os slides juntamente com comentários adicionais (na medida em que existam)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ALTAMENTE A IMPORTÂNCIA de criar a lista de emergência do próprio conselheiro seleccionado e tê-la à mão - ALTAMENTE A IMPORTÂNCIA de dedicar um 'espaço de segurança de poder' comportamental (orientação detalhada nos slides) - RECOMENDA a compilação de uma caixa de primeiros socorros de objectos sensoriais: por exemplo, seixos, bússola, óleo perfumado, frutos secos num frasco, pequena madeira para o exercício: 'Crisis-Trauma-Grounding'. Os detalhes serão fornecidos nos slides impressos. 		
Actividade de Avaliação 1.4.3	Título da actividade	O Ciclo de Aprendizagem	Duração	15 minutos
	Objectivo da actividade	Revisão das lições de actividades passadas		
	Resultados da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as principais tomadas 		
	Materiais Necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Variação A: Flip chart/whiteboard, pequenos post-its • Variação B: 3 fios/fios de cores diferentes, cartões pequenos ou post-its 		
	Instruções	<p>PREPARAÇÃO ANTES DA AULA</p> <p>Opção A: Flip chart/painel + post-its coloridos (as cores devem estar relacionadas com cada secção), + fita adesiva/pins/magnetos</p> <p>Desenhe 3 círculos com as palavras (instruções abaixo) em diferentes cores no flip-chart. Faça o círculo suficientemente grande para que os participantes possam adicionar as suas notas post-it ao círculo com a mesma cor</p>		





		<p>Opção B: 3 fios/fios de cores diferentes + cartões de cores pequenas ou post-its nas mesmas cores que o fio. Criar 3 círculos com fios/fios diferentes no chão e colocar o cartão colorido com notas escritas (ver instruções abaixo) em cada círculo. Fazer os círculos de fios suficientemente grandes para que os participantes possam colocar os seus cartões em cada secção.</p> <p>Comece o exercício distribuindo 9 pequenos cartões/post-its coloridos a cada participante. Depois apresentar cada círculo como actividade final de avaliação reflexiva e explicar as formulações e o significado de cada secção. Pedir-lhes que reflectam e escrevam as suas (apenas uma palavra-chave por cartão no máximo e apenas 3 cartões por secção). Após alguns minutos, pedir-lhes que coloquem os seus cartões nos círculos correspondentes.</p> <p>Depois de todos terem colocado as suas respostas nas secções, leia em voz alta cada cartão em cada secção e pergunte se alguém quer acrescentar alguma coisa.</p> <ul style="list-style-type: none">- eu: O que é que considero particularmente importante ao lidar com a minha autopercepção?- Sobre outros: O que considero particularmente importante ao lidar com as emoções dos outros?- Globalmente: O que é que eu aprendi?
Referências: BildungsLAB		





DIGIMI

Anexos

Anexo 1: Módulo 1/Unidade 2-Actividade 1.2.2: A Viagem do seu Herói



Co-funded by the
AMIF Programme
of the European Union



A Viagem do seu Herói

1. mundo normal - Como é o mundo do herói no início da história?

2. Call to adventure - O que acontece para incitar o herói a dar um passo na aventura?

3. Recusa da chamada - Será que o herói se recusa a ir? Em caso afirmativo, porquê?

4. Encontro com o mentor - Quem ajuda o herói a ganhar sabedoria?

5. Atravessar o primeiro limiar - Quando é que o herói atravessa o ponto de não retorno na

6. Testes, aliados e inimigos - Como é que as outras personagens afectam o herói?

7. Abordagem - Será que o herói tenta e falha? Como assim? O que é que eles fazem quando falham?

12. Voltar com o elixir - Que conhecimento ou sabedoria é que o herói traz de volta com eles?

11. Ressurreição do herói - Qual é o teste final?

10. O regresso à estrada - Como é que o herói tenta regressar à sua vida normal?

9. Reward - O que é que o herói recebe como recompensa?

8. Ordeal - O que acontece quando a história atinge um ponto de vida ou de morte?

