



Neste post você encontrará diversas dinâmicas de integração para estar trabalhando em um grupo, afinal, as vezes o primeiro contato nem sempre é tão fácil.

10 Dinâmicas de Integração

Integrar alguém é fazer com que ele faça parte de um grupo, ou seja, é fazer com que este alguém se junte, tornando-se parte integrante, completando.

Neste post, você irá encontrar diversas dinâmicas de integração para que ninguém se sinta segregado em um grupo, afinal, não existe sentimento pior do que se sentir excluído.

Dinâmicas de Integração - Reconhecimento do Grupo

Esta dinâmica de grupo tem como objetivo fazer com que os participantes se conheçam, interajam e criem laços que poderão contribuir com as atividades diárias do ambiente de trabalho.

Esse é um momento fundamental para as empresas, pois colaboradores que se conhecem e se aproximam tendem a trabalhar com mais tranquilidade e coesão. Faça sempre que uma área for criada ou que muitos colaboradores entrem de uma vez para o grupo.

Recursos para a dinâmica

- Papel Sulfito;
- Caneta.



Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, o condutor da dinâmica deve distribuir um papel e uma caneta para cada um dos participantes, pedindo para que escrevam coisas sobre sua vida pessoal e personalidade. Este processo deve demorar, no máximo, 10 minutos.
2. Em seguida, o condutor deve recolher as folhas, misturá-las e distribuí-las.
3. Cada participante deve, então, ler as informações escritas e tentar descobrir a pessoa a quem se refere o conteúdo, justificando sua escolha.

Dinâmicas de Integração - Minha Bandeira

O objetivo desta dinâmica é permitir que os participantes conheçam suas habilidades e pontos que podem ser melhorados. Os colaboradores também saberão quais as habilidades de cada colega, seus pontos de melhoria e poderão, assim, verificar quais os pontos fortes que a equipe possui como um todo. Essa dinâmica é importante para o autoconhecimento e para a reflexão de cada envolvido.

Recursos para a dinâmica

- Papel sulfite;
- Lápis de cor;
- Cola;
- Tesoura;
- Revistas.

Execução da Dinâmica

1. O condutor da dinâmica deve distribuir folhas e lápis de cor (e os demais itens, se forem usados), explicando que, assim como cada país possui a sua bandeira, cada um deve fazer sua própria bandeira pessoal a partir de seis perguntas:



- Qual é o seu maior sucesso individual?
- O que gostaria de mudar em si mesmo?
- Quem é a pessoa que você tem mais admiração?
- Qual o seu maior talento?
- O que você mais aprecia na vida?
- Quais as maiores facilidades e dificuldades de trabalhar em equipe?

2. Cada pergunta deverá ser respondida com um pequeno desenho, símbolo, palavra ou frases curtas. Depois de finalizadas as bandeiras, o condutor deve pedir que cada um apresente e compartilhe o resultado com os demais, ressaltando o que achou mais interessante na bandeira de cada um e o que descobriu sobre si e o grupo.

3. Essa dinâmica ainda tem um ponto favorável para o gestor ou para o departamento que está aplicando a atividade com um determinado setor. Será possível identificar os colaboradores com um melhor perfil de liderança ou aqueles que possuem habilidades importantes para assumir posições chave num futuro próximo dentro da empresa.

Dinâmicas de Integração - Toca do Coelho

O objetivo desta dinâmica é quebrar o gelo entre os participantes e promover integração entre a equipe. Esse tipo de atividade é fundamental para trazer um pouco de descontração na empresa e afastar um pouco o ritmo intenso da rotina, das atividades que estão elevando os níveis de estresse dos colaboradores.

Além disso, é importante para criar laços mais fortes entre as equipes, desenvolvendo amizades que podem se tornar verdadeiras parcerias de trabalho, beneficiando o ambiente e o sucesso da empresa.



Recursos para a dinâmica

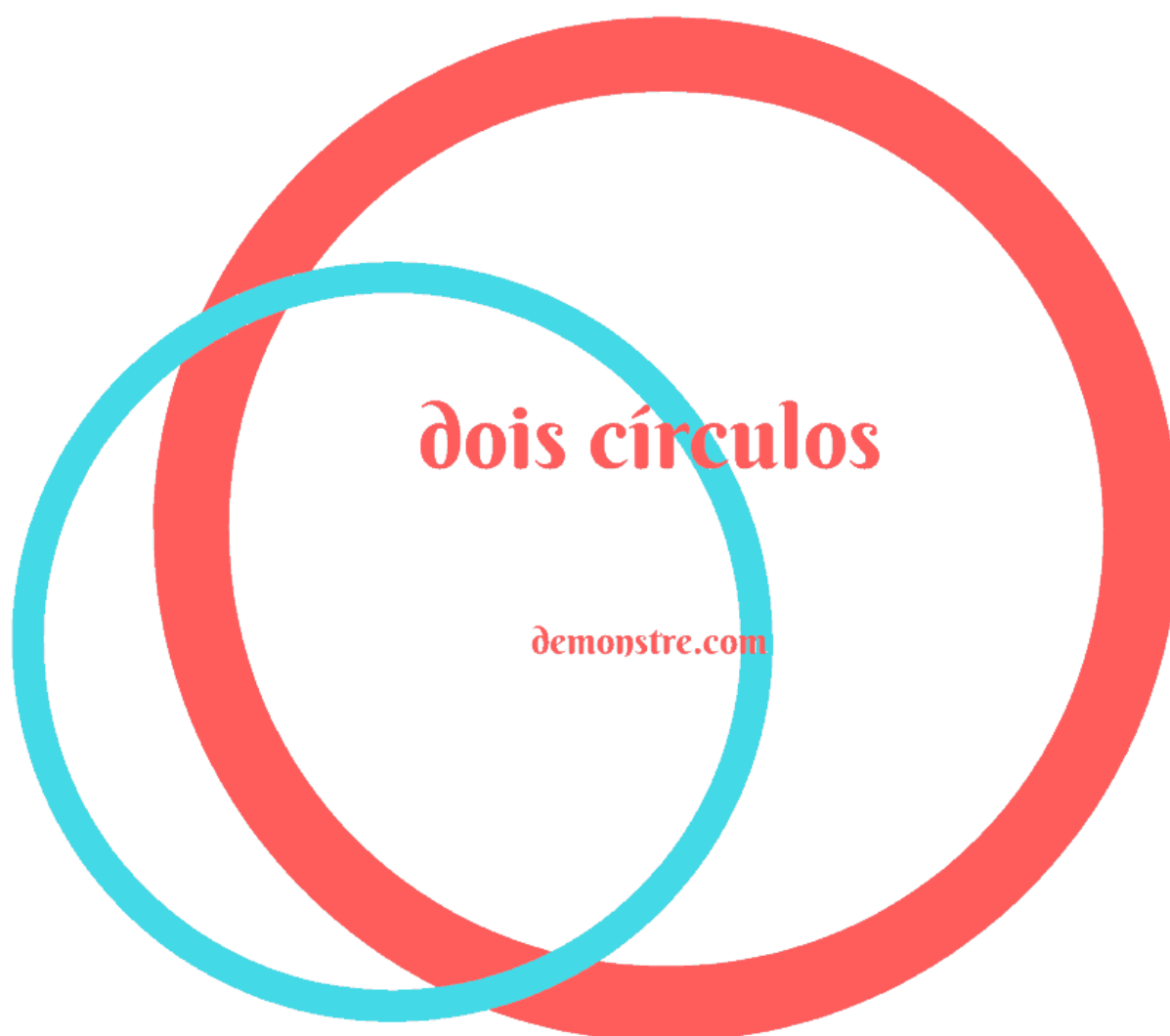
- Sala ampla.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, condutor deve dividir a equipe em grupos de três pessoas, sendo que duas devem estar de mãos dadas (simbolizando uma toca) e a terceira no meio, simulando o coelho.
2. Em seguida, o condutor deve dar um sinal para que os coelhos troquem de toca e, em seguida, para que as tocas também troquem de lugar. Assim, todos acabam se conhecendo e entrando em contato entre si

Dinâmicas de Integração - Dois Círculos

O objetivo desta dinâmica é permitir que os participantes se conheçam, e funciona principalmente em empresas com grande número de integrantes. Antes de iniciar um novo projeto, ou uma atividade que envolva mais de uma área de uma grande empresa, é importante um conhecimento prévio entre os colaboradores.



Nesse sentido, essa dinâmica de grupo cuidará, pelo menos, que cada participante saia da atividade sabendo o nome de cada pessoa com quem vai trabalhar dali para frente. Depois, fica tudo mais fácil!

Recursos para a dinâmica

- Música.



Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, o condutor deve pedir para que as pessoas se dividam e façam dois círculos, sendo um dentro do outro, ambos com a mesma quantidade de pessoas.
2. Em seguida, quando a música começar a tocar, cada círculo deverá girar para um lado. Quando a música parar, cada pessoa deve se apresentar a quem que ficou à sua frente. Esta dinâmica deverá ser repetida até que todos tenham se apresentado.

Dinâmicas de Integração - Eu sou alguém

O principal objetivo dessa dinâmica é fazer com que os participantes percebam os valores pessoais, assim, se reconhecer como ser único e diferente dos demais.

Recursos para a dinâmica

Folhas de papel

Lápis.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, distribua uma folha de papel para cada participante, pedindo que listem no mínimo dez características próprias.
2. Em seguida, solicite que virem a folha, dividam-na ao meio e classifiquem as características listadas, colocando de um lado as que facilitam sua vida e do outro lado as que dificultam.
3. Em subgrupos, peça que compartilhem as próprias conclusões, analisando qual lado mais pesou, o que podem dizer que descobriram de si mesmo realizando a atividade.



Dinâmicas de Integração - Salada de Frutas

Essa dinâmica tem como principal objetivo aquecer o grupo para o trabalho em subgrupos, identificando possíveis conflitos do grupo, estimulando discussão sobre competitividade.

Recursos para a dinâmica

- Sala ampla;
- Cadeiras.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, acomode o grupo e peça que os mesmos se sentem em círculo.
2. Verifique o número de subgrupos que se deseja formar, para que o mesmo possa corresponder ao número de frutas, no trabalho.
3. Detecte no grupo quais as frutas que eles mais gostam, tendo em mente ao número de subgrupos que se deseja. Exemplo:04 subgrupos (maçã, uva, morango, abacaxi).
4. Em seguida, distribua os nomes das frutas para cada membro do grupo, solicitando aos mesmos que não esqueçam o nome de sua fruta.
5. Solicite ao grupo que ao comando do facilitador, os integrantes que têm os nomes das frutas, troquem de lugar.
6. Posteriormente, retire do círculo uma cadeira, de forma que uma pessoa do grupo possa ficar de pé, no momento do primeiro comando.
Exemplo:o facilitador dirá “maçã” e todas as “maçãs” trocarão de lugar. No momento em que for dito “Salada de Frutas”, todas as frutas deverão trocar de lugar ficando uma pessoa de pé. Essa pessoa deverá comandar a brincadeira e assim, sucessivamente. Nessa hora, o facilitador será apenas um mero observador do jogo.
7. Encerre a atividade, perguntando o sentimento de cada um nas diversas fases do jogo.
8. É importante que o facilitador não interfira no momento em que o grupo estiver



pontuando sobre seus sentimentos, fazendo o processamento depois.

Dinâmicas de Integração - A escada

A adolescência é uma fase complexa, é um momento de muita confusão interna, descobrimento de novas experiências, amadurecimento e muita diversão, afinal, nem só de drama viverá um adolescente.

Essa dinâmica tem como principal objetivo auxiliar os adolescentes a identificarem seus valores de vida e a refletirem sobre os mesmos. Com esta dinâmica os participantes terão um melhor entendimento sobre os próprios valores de vida e sobre a diversidade de valores de outras pessoas.

Recursos para a dinâmica

- Sala ampla;
- Folhas de papel sulfite;
- Pincéis atômicos;
- Fita crepe.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, o condutor solicitará aos participantes que caminhem pela sala e pensem sobre “O que é mais importante na sua vida”?
2. Em seguida, pedirá a cada adolescente que pegue 1 folha de papel e 1 pincel atômico.
3. Assim, pedirá que a folha seja dividida em 3 partes, no sentido do comprimento.
4. A seguir, o condutor pedirá que, em cada tira de papel, seja escrita uma palavra que corresponda a um valor da vida do adolescente.
5. Enquanto isso, o condutor marcará no chão da sala, com fita-crepe, 3 degraus de uma escada.



6. Certificando-se de que todos terminaram, o condutor pede que cada adolescente que vá até os degraus e coloque uma tira com a palavra escrita em cada degrau, em ordem decrescente de importância.

Dinâmicas de Integração - A trilha

Essa dinâmica tem como principal objetivo auxiliar o aluno a vivenciar a prática da solidariedade e resgatar o compromisso com o outro.

Além disso, nessa dinâmica, os participantes terão tido a oportunidade de vivenciar a prática da solidariedade e o resgate do compromisso com o outro.

Recursos para a dinâmica

- Sala ampla;
- Sapatos dos participantes;
- Música instrumental.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, o condutor comentará com o grupo se eles conhecem “ditos populares” e colocará para os participantes os seguintes ditados: “Tem pedra no meu sapato”, “Isto é uma pedra no meu sapato”, ou “Tem uma pedra no meu caminho”.
2. O condutor pedirá para os participantes comentarem sobre o ditado.
3. Em seguida, o condutor solicitará aos participantes que tirem os seus sapatos e que com eles façam uma trilha (um sapato de frente para o outro) no centro da sala.
4. Divide-se o grupo em dois grupos menores, que se posicionam cada um nas pontas da trilha.
5. Explicar o jogo:
 - No centro da sala temos uma trilha de um lado, e temos uma montanha, e do



outro um precipício (desfiladeiro ou abismo). O condutor dá o código de jogo:

- Vocês deverão passar na trilha (nos sapatos) sem cair. Isso vale para os dois grupos. Após feitas as combinações, os grupos fazem a sua passagem, um de cada vez.

6. O condutor lembra ao grupo que é fácil essa caminhada e que a *vida* não é bem assim, pois nos encontramos com outros, no sentido contrário, no cotidiano. Sendo assim, o facilitador dá o código.
7. Os grupos passarão, ao mesmo tempo, pela trilha. Inicia-se a caminhada com música de fundo. O condutor estimula o grupo, solicitando a ajuda para o companheiro, possibilidade de dar as mãos, cuidado, calma, reflexão, sem pressa, etc. Olhe a trilha, olhe o seu companheiro, olhe o outro que cruza por você. Perceba o outro!

Dinâmicas de Integração - Jogo do toque

A dinâmica jogo do toque permite maior interação e contato entre os adolescentes para descontração. Afinal, proporciona o contato entre os adolescentes, de forma agradável e sem preconceitos.

Recursos para a dinâmica

- Sala ampla;
- Música.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, o condutor solicitará que o grupo fique no centro da sala, ressaltando que devem se sentir à vontade.
2. Em seguida, os participantes circularão, dançarão, respondendo ao código do facilitador, como: pé com pé, braço com braço, etc.



Dinâmicas de Integração - Mãozinhas

Essa dinâmica tem como principal objetivo levantar as expectativas do grupo em relação ao tipo de trabalho a ser realizado e verificar a disponibilidade interna de cada integrante do grupo, em relação ao trabalho a ser realizado.

Recursos para a dinâmica

- Folhas de papel sulfite;
- Canetas;
- Flip Chart;
- Canetas para Flip Chart.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, distribua uma folha de papel sulfite e uma caneta para cada participante.
2. Solicite que cada integrante do grupo contorne na folha de papel, suas mãos direita e esquerda, utilizando para isso também, o verso da folha.
3. Em seguida, peça que após o desenho, cada participante escreva em um dos contornos da mão, suas expectativas em relação ao trabalho e, na outra, o tipo de contribuição que pode oferecer.
4. Em seguida, solicite, após, que seja feita a leitura individual para o grande grupo, observando em qual das mãos (direita ou esquerda) estão as contribuições para o trabalho. Nesse momento, anotar no flip chart as expectativas.
5. Encerre a atividade expondo os objetivos do trabalho em questão, tecendo comentários sobre a disponibilidade interna de cada um sobre o trabalho que será realizado.



Até a próxima!

Espero que após esse post repleto de dinâmicas de integração, você trabalhe uma melhor convivência entre os participantes, para que ninguém se sinta excluído e que todos possam ter a oportunidade de se conhecer.