

Neste post, você encontrará diversas dinâmicas do abraço, o afeto humano que mais aquece o coração. Confira a seguir.

10 Dinâmicas do Abraço

Um abraço é quando duas ou mais pessoas, ficam parcialmente ou completamente entre os braços da outra. É usado, na maioria das culturas, como forma de demonstração de afeto de uma pessoa para outra.



Neste post, você encontrará diversas dinâmicas do abraço que com certeza aqueceram o coração de todos os participantes. Confira a seguir.

10 Dinâmicas do Abraço - A cor do abraço

Qual a cor do seu abraço?



O abraço tem cor? Essa resposta você irá descobrir no decorrer da dinâmica.



Recursos para a dinâmica

Você apenas precisa de:

- Papéis em formato de coração.

Vamos começar a atividade então.

Execução da dinâmica

Vamos aprender sobre como executar esta dinâmica.

1. Entregue a todos os participantes papeizinhos com formatos de coraçõzinhos escritos “branco”.
2. Explique que vai citar diversas cores e quem tiver a cor levante e dê um abraço no colega que tem a mesma cor.
3. Como os todos os papeis estão escrito apenas “branco” e os participantes não o sabem, todos irão ficar ansiosos esperando dizer a cor que está em seu papel.
4. Vá falando diversas cores: amarelo, azul escuro, vermelho, rosa, e nada de ninguém se levantar, até chegar na cor mais aguardada, o branco.
5. Isso fará com que todos se levantem no mesmo momento e fará com que todos tenham a oportunidade de se abraçar.

Faça um teste nesta dinâmica do abraço.

10 Dinâmicas do Abraço - De quem é esse abraço?

Será que você consegue reconhecer?

De quem é esse abraço?



Aqui vale a memorização de do tato e do olfato são os sentidos que prevalecerão. Essa é uma excelente dinâmica para unir uma equipe.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Vendas para tampar os olhos;
- Bombos;



- Sala ampla.

Vamos para a execução.

Execução da dinâmica

Uma execução simples:

1. Em um grupo, peça que as pessoas se abracem e permitam sentir o toque, o cheiro, algo que marque o abraço.
2. Após todos se abraçarem, entregue as vendas e peça para que todos cubram os olhos.
3. Depois de todos estarem vendados, o aplicador será responsável por formar duplas, pegue pelo braço de cada um e o guie até a dupla dele.
4. Em silêncio, peça que todos se abracem e tentem descobrir quem está te abraçando.
5. A dupla que acertar, ganha um chocolate pela excelente memorização.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Partir para o abraço

Vamos partir para o abraço?



Aqui você vai precisar correr muito se não quiser perder a rodada, é melhor você partir para o abraço.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Sala ampla;
- Música

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

Uma execução simples:

1. O número de jogadores deve ser ímpar, para que sempre sobre um;
2. Ao tocar a música, todos devem estar dançando aleatoriamente, quando a música parar todos devem abraçar alguém, a pessoa que sobrar, deve escolher uma pessoa para imunizar na próxima rodada (caso o número de participantes seja ímpar).
3. Para que a dinâmica se complique, os participantes não podem abraçar mais de duas vezes a mesma pessoa, é preciso que os participantes prestem atenção para delatar quem trapaceia.
4. Vence a dupla que se abraçar na última rodada.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Abraço Coletivo

Nada como um abraço coletivo.



Por que receber um abraço, se eu posso ganhar todos de uma só vez? Esta é a ideia do Abraço Coletivo. A intenção é entregar a cada pessoa, de uma vez só, todas as energias boas dos participantes, para que ela se sinta amada, confiante e pertencente ao grupo.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Sala ampla.

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

Uma execução simples:

1. Para realizar esta dinâmica é preciso de um local espaçoso, onde as pessoas possam se locomover e pular. A aplicação é simples e rápida.
2. Para fazê-la, o instrutor deve colocar uma música animada ao fundo, criar uma roda e chamar, uma pessoa por vez, para ser abraçada.
3. Quando o participante estiver no centro do círculo, todos os demais devem abraçá-lo por alguns instantes e passar toda a sua animação e motivação.
4. Ao final, todos estarão com a sensação de pertencimento e sentindo-se abraçados e com a energia em alta.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Abraço Txai

Um abraço especial.



Esta palavra de origem indígena significa “o melhor em mim que habita em você e o melhor de você que habita em mim”.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Sala ampla.
- Música relaxante.

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

Uma execução simples:

1. A dinâmica do Txai convida os participantes a mentalizar coisas boas. Para isso, o instrutor deve colocar ao fundo uma música relaxante e calma e induzir os participantes do grupo a pensarem em sentimentos e emoções positivas, por alguns instantes e a conectar-se com o seu melhor.
2. Estabelecida esta conexão interna, peça que todos troquem abraços e falem ao colega uma palavra positiva que tenha pensado enquanto refletia.
3. Ao final todos receberão o melhor um do outro e estarão mais felizes e positivos também.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Quanta coisa cabe em um abraço?

Quanta coisa
cabe em um
abraço?

DEMONSTRE.COM

Essa dinâmica é excelente para criar intimidade e aproximação entre os participantes. É uma excelente tática para demonstrar a união e trabalho em equipe, afinal, existe um “bobinho” que deseja pegar o seu lugar.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Bexigas;



- Música.

Vamos para a execução.

Execução da dinâmica

1. Abraçar o colega encostando o peito e contando até três para trocar de “par”.
2. Um participante fica de fora com um balão que deverá encostar no peito de alguém “disponível” que assumirá o seu lugar ficando com o balão.
3. Para que não seja encostado o balão, o abraço deverá ser forte e bem próximo e a troca de pares deverá ser rápida.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Vale um abraço



Essa dinâmica é ideal para despertar curiosidades para desvendar mistérios.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Lápis;
- Papel.

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

1. Em uma sala, peça para cada participante escrever características positivas de quem está sentado ao seu lado direito sem identificação de nomes.
2. Quando todos tiverem terminado de escrever, recolha as folhas e as redistribua de maneira aleatória para que ninguém saiba de quem é.
3. Após todos estiverem com a nova folha, peça que cada um levante, leia em voz alta e peça para que aponte quem ele acha que é.
4. Após isso abrace essa pessoa e entregue a cartinha para ela.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Corrida do abraço



Correr para o abraço será um grande desafio que será enfrentado nessa dinâmica.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Ar livre.

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

1. Divida o grupo em algumas equipes, ao fazer isso explique que é uma corrida em grupo, para ganhar é necessário a colaboração de todos os membros.
2. Divida as pessoas em partes do campo, onde será necessário que uma pessoa da equipe chegue até a outra e abrace para que a outra prossiga a corrida.
3. O intervalo de distância deve ser no máximo de 20 metros, para que ninguém fique exausto e nem seja uma corrida tão duradoura.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Entra na roda

ENTRA NA RODA

demonstre.com

Nesta dinâmica todos terão a oportunidade de abraçar todo mundo e sentir aquele quentinho gostoso do calor humano.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Sala ampla;
- música.



Vamos para a execução.

Execução da dinâmica

1. Em um local espaçoso, coloque uma música animada e peça para que todos os participantes formem uma roda.
2. Uma a uma, chame as pessoas para entrar no círculo e ganhar um abraço de todos.
3. Ao final, todos estarão com a sensação de pertencimento e sentindo-se abraçados e com a energia em alta.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

10 Dinâmicas do Abraço - Positividade

POSITIVIDADE

DEMONSTRE.COM



Abraços são capazes de transmitir muita energia, essa dinâmica é ideal para espalhar sentimentos positivos.

Recursos para a dinâmica

Você precisa de:

- Sala ampla

Vamos para a execução.



Execução da dinâmica

1. Coloque uma música relaxante e calma, induzindo os participantes da dinâmica a pensar em sentimentos e emoções positivas, conectando-se com o seu melhor.
2. Uma vez estabelecida esta conexão, peça que todos troquem abraços e falem uma palavra positiva a seus colegas.
3. Ao final, todos receberão o melhor um do outro e estarão mais felizes e positivos.

Avalie a dinâmica do abraço:

□

Até a próxima!

Espero que após esse post repleto de dinâmicas maneiras, a sua equipe venha gerar mais afeto e entrosamento entre si. Veja mais no blog do [Demonstre](#).