



As vezes, tudo o que precisamos é de um pequeno empurrão. Neste post, você encontrará diversas dinâmicas motivacionais para inspirar um grupo de pessoas trazendo diversas reflexões.

10 Dinâmicas Motivacionais

A rotina muitas das vezes nos desanima e faz com que perdemos o nosso verdadeiro foco, afinal, faz com que esquecemos nosso verdadeiro propósito.

O post de hoje irá abordar diversas dinâmicas motivacionais que certamente farão com que você inspire um grupo trazendo muita diversão e reflexões para que eles encontrem novamente seus caminhos.

Dinâmicas Motivacionais - Hora do Desafio

Desafios tiram qualquer um da zona de conforto, afinal, é algo que deixa qualquer um provocado e até mesmo aterrorizados dependendo de como são pegos de surpresa

Essa dinâmica *Hora do Desafio* é perfeita para trabalhar desafios novos, algo que muitos temem, pois estão acomodados em sua zona de conforto.

Recursos para dinâmica Desafio

- Uma caixa de sapato;
- Um bombom;
- Papel;
- Caneta.



Execução da dinâmica Desafio

1. Primeiramente, coloque uma música animada para tocar e vai passando no círculo uma caixa (no tamanho de uma caixa de sapato);
2. Em seguida, explique para os participas antes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser feita para quem ficar com ela quando a música parar;
3. Posteriormente, a pessoa que vai dar o comando deve estar de costas para não ver quem está a caixa ao parar a música, daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: “você está pronto para isso?”, “vai ter que pagar o mico viu”, “seja lá qual for a ordem você vai ter que obedecer, quer abrir?” ou “vamos continuar?”;
4. Em seguida, inicia a música novamente, passando novamente a caixa tendo a chance de que os participantes podem se negar a abrir, repetindo isso por mais algumas rodadas;
5. Anuncie que é a última rodada e que agora não se pode recusar em topar o desafio, de modo que a pessoa irá se deparar com um bilhete escrito “coma-me” e um bombom embrulhado.
6. Esta dinâmica serve para que os participantes percebam o quanto possuem medo de desafios, pois é notável como todos possuíram pressa em passar a caixa para o lado. E o mais importante de tudo, as vezes grandes desafios podem render resultados felizes.

Dinâmicas Motivacionais - O que você parece para mim...

Muitas vezes, as pessoas se preocupam em como a sociedade a vê, o que as pessoas pensam sobre ela. Essa dinâmica é perfeita para acabar com esta curiosidade que muitas vezes afligem pessoas, também é um ótimo método para se surpreender com características que apontam sobre você que você nem fazia ideia possuir.



O objetivo principal dessa dinâmica é integrar o grupo, melhorando sua socialização e identificando falhas, pontos de melhoria e exaltando qualidades e pontos fortes do conjunto.

Recursos para a dinâmica

- Papel cartão;
- Canetas ou pincéis coloridos;
- Fita crepe.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, cole um cartão nas costas de cada participante com a fita crepe. Cada participante deve ficar com uma caneta. Ao sinal, os participantes devem escrever no cartão de cada integrante o que for determinado pelo coordenador da dinâmica:

- Qualidade que você destaca nesta pessoa;
- Defeito ou sentimento que deve ser trabalhado pela pessoa;
- Nota que cada um daria para determinada característica ou objetivo necessário a atingir nesta dinâmica.

2. Ao final o mediador da dinâmica estimulará a reflexão sobre como as qualidades e oportunidades de melhoria que cada um possui, é de fundamental importância para construção de um time forte e completo. É importante ressaltar ainda como a contribuição de cada um é essencial para que aquele grupo possa se desenvolver conjuntamente e vencer seus desafios.

Dinâmicas Motivacionais - O sociograma

Um **sociograma** é uma técnica que, através da observação e da contextualização, apresenta sob a forma de um gráfico as várias relações entre os sujeitos que formam um grupo. Deste modo, consegue explicitar os vínculos/laços de influência e de preferência que existem

nesse mesmo conjunto.

O Sociograma

DEMONSTRE.COM

Sendo assim, fazer uso da dinâmica do *Sociograma*, visa explicar a estrutura de uma organização. Visto que essa é uma ótima dinâmica para saber quem é mais influente em um



grupo.

Recursos para a dinâmica

- Papel;
- Caneta.

Execução da Dinâmica

1. Entregue papel e caneta para cada participante e apresente as seguintes perguntas:

- Se você fosse para uma ilha deserta, quem desse grupo você levaria?
- Se você fosse organizar uma festa, quem desse grupo você escolheria para ajudá-lo?
- Se você fosse sorteado com uma viagem e pudesse levar 3 pessoas desse grupo, quem você levaria?

2. Ao comparar as respostas vai ficar evidente quem é visto como líder, como pessoa de confiança ou referência para o grupo.

Dinâmicas Motivacionais - Carta para si mesmo

O objetivo dessa dinâmica é trabalhar a automotivação. Escrever uma carta para si mesmo permite exteriorizar tudo o que está preso dentro de você, de modo que você consiga trabalhar melhor o que você está sentindo, afinal, você estará se abrindo em terceira pessoa para si mesmo.

Essa dinâmica é um momento único que você tem a oportunidade de se permitir para se conhecer melhor. Confira a seguir.



Recursos para a dinâmica

- Papel sulfite;
- Caneta;
- Envelope para cartão-postal.

Execução da Dinâmica

1. Os participantes devem escrever uma carta falando como se sentem no momento, o que esperam para as próximas semanas e como imaginam sua vida pessoal e profissional daqui 30 dias.
2. A empresa vai enviar essas cartas para cada um dentro de 45 dias para que todos possam verificar o que se tornou realidade e se suas expectativas continuam alinhadas.

Dinâmicas Motivacionais - Fogueira

Dinâmicas que exigem trabalho em grupo é um ótimo método para saber quem sabe trabalhar em equipe, quem se aproveita da situação e quem gosta de fazer tudo sozinho. A dinâmica Fogueira exemplifica muito essas situações.

Essa dinâmica tem como objetivo evidenciar a importância do trabalho em equipe. Então tenha consciência que trabalho individual nessa dinâmica irá te complicar no final.

Recursos para a dinâmica

- Palitos de sorvete.

Execução da Dinâmica

1. Primeiramente, deve-se formar grupos com no mínimo 5 integrantes, entregar para



- cada grupo um punhado de palitos e pedir que façam uma fogueira.
2. Os grupos podem interagir entre si, pegar palitos uns dos outros, mas devem proteger os seus.
 3. Ao final o líder da dinâmica vai evidenciar quem fez tudo sozinho, quem ficou só olhando, quem soube delegar tarefas e quem teve iniciativa.

Dinâmicas Motivação - As cores



Ajuda a fortalecer e amadurecer o vínculo entre uma equipe de colaboradores, além de deixá-los abertos para a recepção de feedbacks.



Recursos para a dinâmica

- Papel sulfite;
- Caneta.

Execução da Dinâmica

1. Coloque todos os participantes sentados em uma mesa redonda e por meio de um sorteio os participantes descobrirão sobre quem eles deverão opinar.
2. Antes de começar, instrua-os a não escrever ofensas aos colegas e nem sugerir a realização de ações impossíveis. Dito isso, distribua papéis e peça para que montem as seguintes colunas: continue a/ comece a / pare de.
3. Dado um determinado tempo, eles deverão preencher a tabela de acordo com as atitudes do colega que devem dar o feedback. Sem identificar o autor das opiniões, entregue a folha para o respectivo colaborador.
4. Por meio dela ele poderá conhecer os aspectos verdes, ou seja, aquelas atitudes que ele pode tomar para melhorar o seu desempenho. Os amarelos dizem respeito às boas ações, que devem ser continuadas, e o vermelho àquelas que devem parar de acontecer.

Dinâmicas Motivacionais - Objeto Pessoal

Entregar algo de muito valor sentimental nas mãos de alguém é uma tarefa um tanto quanto difícil, afinal, você não tem certeza se outra pessoa irá cuidar e zelar deste objeto tão bem quanto você.

Essa dinâmica tem como principal objetivo estimular a confiança e o comprometimento entre os participantes.



Recursos para a dinâmica

- Um objeto pessoal de valor sentimental.

Execução da Dinâmica

1. Cada participante deve ser estimulado a trazer de casa um objeto pessoal que tenha grande valor sentimental.
2. Os objetos serão distribuídos entre os colaboradores e, aquele que recebeu o objeto do colega, deve guardar e cuidar do item por um tempo determinado.
3. Na data marcada cada objeto é devolvido ao seu dono e todos devem falar o que descobriram sobre o colega a partir do objeto e também como cuidaram desse bem tão precioso.

Dinâmicas Motivacionais - Gravuras

Muitas vezes estamos tão adaptados com a rotina ao lado de pessoas que nos cercam que nem temos noção do que essa pessoa passa ou o que já passou, quais são suas metas e expectativas de vida.



GRAVURAS

demonstre.com

Nesta dinâmica, o objetivo é incentivar que os participantes falem de si mesmos, fazendo com que todos se conheçam melhor e desenvolvam empatia e solidariedade.



Recursos para a dinâmica

- Revistas;
- Tesouras.

Execução da Dinâmica

1. Entregue revistas aos participantes e peça que cada um recorte imagens que representem 3 momentos de sua vida: o passado, o presente e o futuro.
2. Na sequência, cada um deve apresentar resumidamente suas imagens e explicar suas escolhas.

Dinâmicas Motivacionais - Hora da História

Contar histórias é uma ótima maneira de se distrair dos problemas diários e entrar em uma realidade paralela. Certamente além de estimular a imaginação, abre portas para trabalharmos nossos problemas e conflitos em terceira pessoa, afinal, cria caminhos em outra dimensão que ajudarão em nossa realidade.

Essa atividade tem como principal objetivo estimular a criatividade dos participantes e o trabalho em equipe.

Recursos para a dinâmica

- Lista com substantivos e verbos;
- Papel sulfite;
- Caneta.



Execução da Dinâmica

1. Primordialmente, o grupo deve ser dividido em equipes de até 5 integrantes e cada equipe recebe uma lista com substantivos e verbos.
2. Salvo, as equipes devem, então, escrever uma história usando todas as palavras da lista e na ordem em que elas aparecem.
3. O objetivo dessa dinâmica é estimular a criatividade, além disso, é analisar se todos conseguem entrar em um consenso e se são capazes de aceitar opiniões contrárias.

Dinâmicas Motivacionais - Conselhos

Essa é uma dinâmica com a finalidade de se aplicar com grupos grandes e o objetivo é trabalhar as reações dos participantes ao inesperado e à adversidade.

Essa dinâmica fará com que os participantes reflitam e percebam as diferentes reações diante de um problema.

Recursos para a dinâmica

- Nenhum recurso.

Execução da Dinâmica

1. Divida o grupo em “conselheiros” e “aconselhados”.
2. Cada conselheiro deve receber um perfil: autoritário, difícil, prestativo, empático, etc.
3. Os aconselhados recebem tópicos onde devem pedir ajuda ou podem apresentar casos reais do dia a dia.
4. Cada conselheiro deve se unir a um aconselhado e agir conforme o perfil que recebeu.
5. Ao final o grupo discute as diferentes abordagens diante de um problema, seus pontos positivos e negativos.



Até a próxima!

Espero que após esse post repleto de diversas dinâmicas motivacionais, você venha trabalhar com seu grupo trazendo novidades, incentivando-os novamente, afinal, quem trabalha motivado, produz melhor.