



Você está em busca de dinâmicas de equipe? Então você veio ao post certo! Hoje o foco da [Demonstre](#) são essas dinâmicas. Então, aproveite essas dicas!

## Dinâmicas de Equipe

As dinâmicas de equipe servem como modo de integrar grupos de pessoas que não tem tanto contato ou estão acabando de se conhecer. Vale ressaltar que a integração dentro de uma empresa ou grupo com outras finalidades, tem papel fundamental no bom funcionamento das ações e nos bons resultados obtidos.

Além de ter como papel aumentar o nível de socialização entre as pessoas que estão presentes e dispostas a participar, as dinâmicas também incentivam-as a expor sua opinião e assim promovendo reconhecimento próprio e crescimento pessoal.

# 1. Ilha do tesouro - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica tem a finalidade de demonstrar a importância da ajuda do próximo.



## Material para desenvolver a dinâmica Ilha do Tesouro

Folhas de jornal e caixa de bombom.

## Passo a passo da dinâmica Ilha do Tesouro

- Distribua as folhas de jornal pela sala e divida o grupo em duplas;
- As duplas devem se movimentar entre as folhas sem tira-las do lugar;



- O coordenador da dinâmica deve remover algumas folhas ao longo da brincadeira;
- As pessoas não devem pisar fora do jornal;
- Vence quem chegar a caixa de bombom primeiro.

## 2. Verdade ou mentira - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica tem a função de ajudar as pessoas a se conhecerem melhor.



### Material para desenvolver a dinâmica Verdade ou mentira

Papel, caneta e bombons.

### Passo a passo da dinâmica Verdade ou mentira

- Peça para que as pessoas escrevam na folha três coisas sobre elas;
- Duas devem ser verdade e uma mentira;
- Após, peça para que todos leiam em voz alta e os demais tentem adivinhar.

### 3. Quem eu levo? - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica instiga a curiosidade e a diversão.



#### Material para desenvolver a dinâmica Quem eu levo?

Papel, caneta, envelope e caixas de bombons.

#### Passo a passo da dinâmica Quem eu levo?

- Peça para que as pessoas não coloquem seus nomes nas folhas;
- Peça que respondam essas duas perguntas:
  - Caso você tivesse que passar um tempo em uma ilha deserta, quem do grupo você levaria?
  - Se você precisasse organizar uma festa, qual participante escolheria para ajudá-lo?
- Logo após entregar os envelopes, faça um ranking com os mais votados;
- Dê caixas de chocolates aos primeiros colocados.

## 4. É mais fácil do que eu penso - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica mostra que sempre existe uma saída mais fácil.



### Material para desenvolver a dinâmica É mais fácil do que eu penso

Copo e tampa de caneta.

### Passo a passo da dinâmica É mais fácil do que eu penso

- Coloque a tampa dentro do copo;
- Peça que os participantes não usem a mão;
- Peça que cada um tente tirar a tampa de dentro do copo;
- Solucione a dinâmica: Coloque água dentro do copo até a tampa sair;
- Levante uma discussão sobre os meios que podem existir.



## 5. Castigo - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica serve para nos colocarmos no lugar do próximo.



### Material para desenvolver a dinâmica Castigo

Folha A4 e caneta.

### Passo a passo da dinâmica Castigo

- Peça para que cada pessoa escreva seu nome na folha;
- Depois peça que escreva uma punição que dê para ser feita na sala, para a pessoa que está a sua direita;
- Depois recolha os papéis e dê o desfecho da história: Diga que quem escreveu o castigo é que terá que realizar;
- Depois faça uma reflexão sobre o que desejamos para os colegas.

## 6. Apresentação coletiva - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica tem o intuito de quebrar o gelo.



k1828574 www.fotosearch.com

## Material para desenvolver a dinâmica Apresentação coletiva

Novelo de barbante.

### Passo a passo da dinâmica Apresentação coletiva

- O grupo deve fazer um círculo;
- A primeira pessoa deve segurar a a ponta do novelo de barbante e se apresentar e em seguida deve passar para alguém da sua escolha;
- A dinâmica continua assim, até que todos se apresentem;
- Faça uma discussão sobre a teia que foi formada e o que representa.

## 7. Apresentação - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica ajuda a quebrar o gelo.



## Material para desenvolver a dinâmica Apresentação

Espaço amplo.

### Passo a passo da dinâmica Apresentação

- Divida o grupo em duas equipes;
- Peça para que se formem duplas, uma pessoa de cada equipe;
- Deixe que as pessoas se conheça, façam perguntas, conversem;
- Peça para que cada um volte para o seu respectivo grupo;
- Quando voltarem devem apresentar a pessoa com quem conversaram

## 8. Pedras - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica é ótima para reflexão.



### Material para desenvolver a dinâmica Pedras

Pedrinhas de ornamentar vaso e um aquário.



## Passo a passo da dinâmica Pedras

- Distribua as pedras para os participantes;
- Todos dirão algo que tem atrapalhado a vida de cada um;
- Depois que todos falarem, devem depositar as pedras no aquário;
- Use esse aquário para decorar algum ambiente e mostre que tudo pode ser mais bonito;

## 9. Apoio - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica tem o objetivo de mostrar como é necessário a ajuda de todos.



### Material para desenvolver a dinâmica Apoio

Espaço amplo.

### Passo a passo da dinâmica Apoio

- Peça que se enfileirem um ao lado do outro;
- Peça que obedçam os seguintes comandos sem se apoiarem no colega:
  - Pule em um pé só;

- Se abaixe em um pé só;
- Gire em um pé só, etc;
- Depois peça para que façam isso apoiados nos colegas;
- Faça uma breve reflexão sobre precisarmos uns dos outros.

## 10. Adjetivos - Dinâmicas de Equipe

Essa dinâmica é ótima para apresentação e para quebrar o gelo.



### Material para desenvolver a dinâmica Adjetivos

Espaço amplo.

### Passo a passo da dinâmica Adjetivos

- Reúna todos em um círculo;
- Peça para que cada um se apresente;
- A regra é: Falar o primeiro nome e em seguida um adjetivo com a sua inicial. Ex.:



Marco Maravilhoso.

## **Obrigada e até a próxima!**

Gostou? Deixe sua opinião sobre esse post e sugira novas ideias de temas para abordamos aqui no [Demonstre](#)! Nas próximas semanas teremos novos posts com mais listas de dinâmicas testadas para diferentes públicos.

Visite também a página do [Demonstre](#) no facebook, e o meu canal no youtube.

Bom pessoal, muito obrigado por acompanhar o post até aqui e até mais! o/