



Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para gerar otimismo que com certeza tratam a motivação para todos participantes. Confira a seguir.

Dinâmicas para gerar otimismo

Otimismo é a disposição para encarar as coisas pelo seu lado positivo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis. É o oposto de pessimismo.

Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para gerar otimismo que com certeza tratam a motivação para todos participantes. Confira a seguir.

Dinâmicas para gerar otimismo - Caçada

Essa dinâmica de grupo de otimismo tem por objetivo promover a integração e a descontração, procurando desinibir as pessoas que compõem o grupo, criando também um clima de euforia e sentimento de conquista além de promover a autoestima e otimismo no grupo.

Recursos para a dinâmica:

- Brindes como textos, frases, livros ou quaisquer outros objetos que possam ser associados com o assunto que será ministrado.

Execução da dinâmica:

1. O coordenador esconde, em pontos diversos da sala, pequenas lembranças, brindes, balinhas, bombons, etc.
2. No momento que julgar conveniente, o instrutor dirá aos participantes que existem X (quantidade) objetos surpresas, escondidos em diversos locais dentro da sala, avisando que podem procurá-los e quem achar ficará com o brinde.



3. Convém pedir a quem encontrar um brinde que volte ao seu lugar e não pegue mais de um.
4. Deve-se observar a reação e a movimentação dos participantes, estimulando a busca, para que, ao final, estimule-se uma discussão dirigida sobre as reações e os procedimentos das pessoas.

Dinâmicas para gerar otimismo - 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 a dinâmica:

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

Execução da dinâmica:

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 participantes 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.

Recursos para a dinâmica:

Execução da dinâmica:

Dinâmicas para gerar otimismo - Moinho dos Sonhos

Essa dinâmica tem como objetivo promover o trabalho em equipe e integrar todos os participantes de um grupo.

É uma brincadeira para ser aplicada para as crianças muito divertida e que traz excelentes resultados para avaliar os participantes com relação à persistência, organização e o relacionamento interpessoal.



Recursos para a dinâmica:

- Um bambolê;
- Papel crepom vermelho e amarelo;
- Uma caixa de tesouro;
- Vendas para os olhos;

Execução da dinâmica:

1. Através do sorteio o grupo deverá vencer quatro desafios enunciados nos quatro elementos: ar, terra, fogo e água.
2. Ao final de cada etapa, o grupo será sorteado com uma parte do tesouro que será depositado no centro da sala (pedaços da letra de uma música, palavras de uma frase ou letras de uma palavra, que deverá ser completada no final para que o grupo faça uma mensagem final. Se for música, o grupo deverá montar a letra e cantar).
 - AR: Levar duas pessoas do ponto “A” para o ponto “B” (demarcado por cones), sem que estas encostem o corpo no chão.
 - FOGO: Atravessar pelo arco de fogo. Todas as pessoas deverão passar pelo arco de fogo vendadas. (Importante, o arco de fogo é simbólico e feito com bambolês com fitas vermelha e laranja amarradas representando o elemento fogo).
 - TERRA: Criar uma pirâmide humana.
 - ÁGUA: Os participantes deverão sair da ilha para o continente utilizando quatro pranchas. As pranchas sempre andam em pares.
 - Tesouro: palavras que serão entregues ao final de cada etapa.
3. Após a entrega da última palavra o grupo deverá fazer uma mensagem usando todas as palavras recebidas.



Dinâmicas para gerar otimismo - Corrente de apoio

Essa dinâmica tem como objetivo estabelecer uma relação de confiança no trabalho em equipe, pra isso será necessária uma cadeia de relações.

Recursos para a dinâmica:

- Sala ampla.

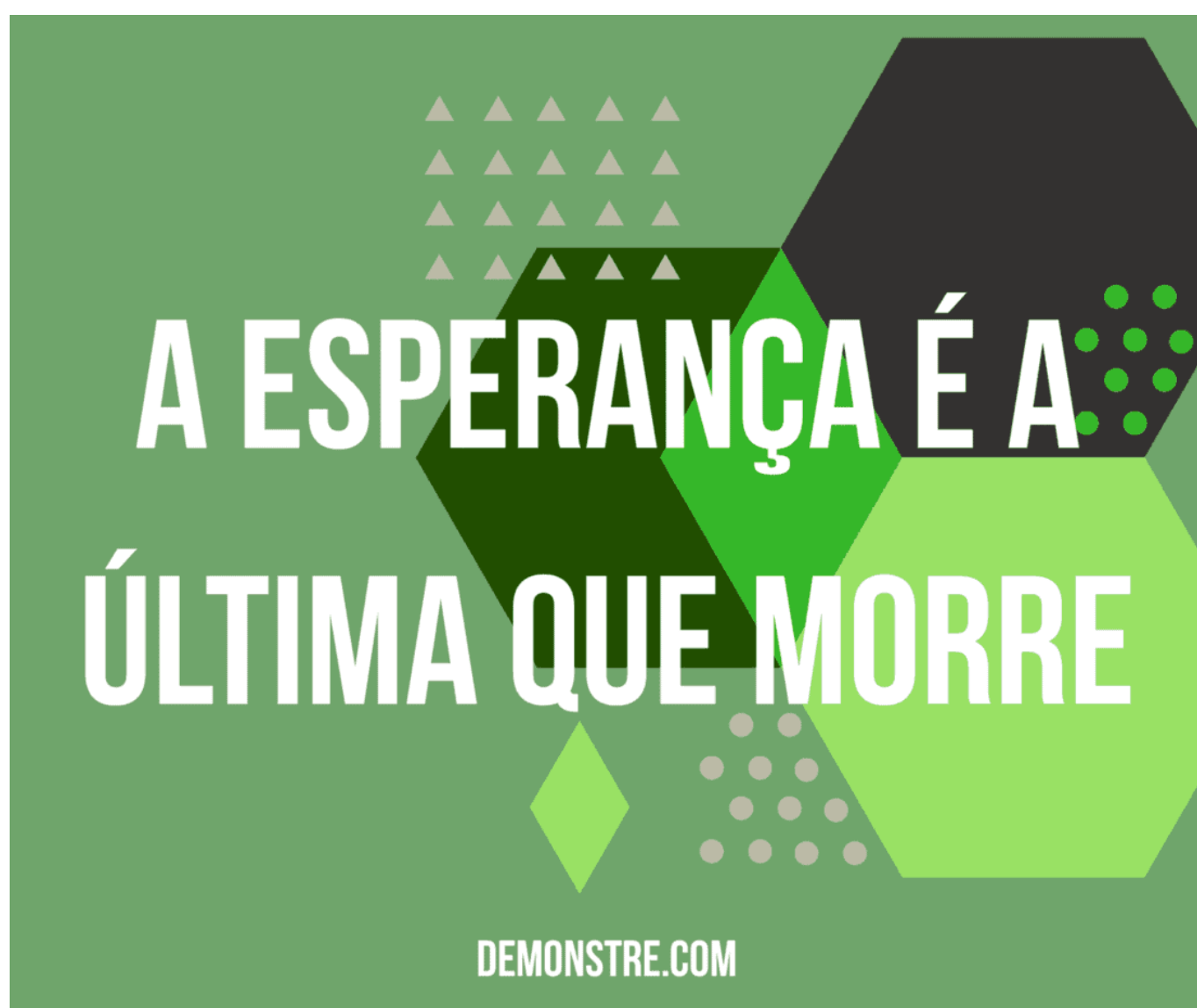
Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, forme um círculo único com todos os participantes. Feche o círculo de forma que todos fiquem se tocando ombro a ombro. Nesse momento convém promover uma troca de lugares, por exemplo, contando até 3 e dizendo que ninguém deve permanecer onde estava.
2. Em seguida, peça para que o círculo seja ainda mais reduzido, formando uma cadeia com as pessoas viradas de lado, uma atrás da outra, ainda em círculo. Aperte o círculo de forma que o peito de cada um esteja tocando as costas do colega da frente.
3. O desafio nesse momento é todos se sentarem ao mesmo tempo no joelho do colega de trás. Para isso o colega de trás deve apoiar o colega da frente pela cintura, a fim de evitar a sua queda. O grupo só será bem sucedido se todos fizerem os movimentos ao mesmo tempo, de forma harmoniosa. Se um cair, todos caem. Tente quantas vezes forem necessárias, até que o grupo consiga.
4. Quando o objetivo for atingido, peça que todos ergam as mãos devagar, como comemoração pela vitória, e depois segurem novamente a cintura do colega da frente para que todos levantem também a um só movimento.



Dinâmicas para gerar otimismo - A esperança é a última que morre

O objetivo dessa dinâmica de motivação e otimismo é conscientizar o grupo sobre suas motivações, desejos e esperanças, suas angústias e temores.





Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;
- Caneta;
- Cartolina.

Execução da dinâmica:

1. O coordenador começa falando que todo mundo tem medos e esperanças sobre qualquer coisa, e se tratando sobre um grupo de jovens isso também ocorre, e essa dinâmica serve para ajudar a expressar esses medos.
2. Em seguida, os participantes deverão se organizar e formar grupos entre si.
3. Distribua uma folha em branco e uma caneta para cada grupo, é recomendado que cada subgrupo tivesse um secretário para fazer anotações sobre o que for falado.
4. Em seguida cada grupo deverá expressar seus temores e esperanças com relação ao trabalho que será feito.
5. Após cada subgrupo deverá expor suas conclusões ao coordenador que anotará na cartolina e demonstrará que não são muito diferentes dos demais.

Dinâmicas para gerar otimismo - Carta a si próprio

CARTA A SI PRÓPRIO

DEMONSTRE.COM



Essa dinâmica têm como objetivos a automotivação, levantamento de expectativas individuais, compromisso consigo mesmo, autopercepção, autoconhecimento, sensibilização e reflexão.]]

Recursos para a dinâmica:

- Papel;
- Envelope.



Execução da dinâmica:

1. Cada um dos participantes escreve uma carta para si mesmo, como se fosse enviá-la a seu melhor amigo.
2. Entre os assuntos abordados, deve-se falar sobre como se sente no momento, o que espera das suas próximas semanas e como pensa que estará pessoal e profissionalmente dali a 30 dias.
3. O coordenador da dinâmica deverá, então, endereçar as cartas aos seus participantes, agendando a entrega para dali a 45 dias.

Dinâmicas para gerar otimismo - Pequenos problemas

Essa dinâmica é idealizada para adultos, que muitas vezes, desistem de tudo e perdem o foco por causa de pequenos problemas que fazem perder a motivação.

pequenos problemas

DEMONSTRE.COM

Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;
- Copo preenchido pela metade com água.

Execução da dinâmica:

1. Dê a folha de papel em branco com um pontinho preto no meio para cada um dos



membros da célula, e peça para que olhem para a folha por uns dois minutos. Logo após pergunte o que viram (certamente dirão que viram o pontinho preto).

2. Recolha os papéis e dê o copo com água pela metade para cada um, peça para que olhe para aquele copo por uns dois minutos também. Depois pergunte se o copo está meio cheio, ou meio vazio (certamente dirão que está meio vazio).
3. Depois de recolher os copos, fale sobre a necessidade de tirarmos os olhos dos problemas (pontinho preto) e olharmos as soluções ao nosso redor (todo o restante da folha em branco), e deixarmos de ser negativistas (copo meio vazio) e passarmos a ser mais otimistas (copo meio cheio).
4. Devemos levá-los a ser otimistas mesmo nas circunstâncias difíceis, e nunca tirarmos os olhos de nossos objetivos.

Dinâmicas para gerar otimismo - Missão impossível

Essa dinâmica tem como objetivo estimular o trabalho em equipe e a comunicação dos participantes além de motivar o grupo a atingir metas tanto na vida profissional quanto na vida pessoal. É um excelente método para ser trabalhado entre os adultos.

MISSÃO
IMPOSSÍVEL

DEMONSTRE.COM

Recursos para a dinâmica:

- Cópias de sua declaração de missão corporativa, se houver, ou cópias de declarações de missão de outras empresas que você considere inspiradoras;
- Uma folha de papel em branco e canetas.



Execução da dinâmica:

1. Discuta o conceito de uma declaração de missão corporativa. Texto de referencia: “Uma Declaração de missão é uma declaração do propósito de uma empresa ou organização. Esta declaração deve orientar as ações da organização, explicitar seu objetivo geral, proporcionar um senso de direção, e orientar a tomada de decisões.
2. Ele fornece “o quadro ou contexto em que as estratégias da empresa são formuladas.” O intuito da Declaração de Missão deve ser a primeira consideração do executivo ao avaliar uma decisão estratégica. A declaração pode variar de muito simples até um conjunto bastante complexo de idéias.”. É interessante que seja feita leitura do conceito na íntegra para poder ampliar a explicação.
3. Distribua sua declaração de missão corporativa (ou as de outras empresas). Divida os participantes em três grupos que contenham de três a cinco pessoas e dê a cada grupo uma folha de papel e uma caneta.
4. Explique que a tarefa será trabalhar em conjunto para desenvolver uma breve declaração de missão para seu departamento. Ouça as declarações de missão e discuta, quando for necessário. Certifique-se de que as declarações de missão não contradigam a de sua empresa.
5. Quando a declaração de missão estiver completa, obtenha a versão final e imprima uma cópia bonita a ser fixada na área de trabalho do departamento.
6. Abra espaço para que os participantes façam comentários sobre sentimentos, dificuldades, facilidades e outros que o grupo julgar importantes. Avalie a motivação de cada participante e a forma de trabalhar em equipe.

Até a próxima!

Espero que após esse post, você encontre motivação oculta nos participantes, de modo que todos consigam viver uma vida de forma mais otimista.