Dinâmicas para mulheres

20 dinâmicas para célula, círculo de oração e ministério feminino, com versículo

Material gratuito de minhasatividades.com

© Minhas Atividades · uso livre na igreja

10 dinâmicas novas com versículo

1. Espelho da identidade

15 minutos | um espelho pequeno e papéis adesivos

Objetivo: cada mulher se enxergar como Deus a vê.

1. Passe o espelho; cada uma olha e diz uma qualidade que vê em si (sem falsa modéstia).
2. As outras colam no espelho um adesivo com uma qualidade que veem nela.
3. Leia o versículo e ore pelas que têm dificuldade de se enxergar com amor.

Versículo: "Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável." (Salmos 139:14)

2. A bolsa que carrego

15 minutos | uma bolsa e objetos pesados

Objetivo: identificar pesos que não precisam ser carregados.

1. Uma voluntária segura a bolsa enquanto o grupo coloca os objetos dentro, nomeando cada peso.
2. Pergunte: qual desses você carrega todo dia?
3. Retire os objetos um a um lendo o versículo; termine com a bolsa vazia.

Versículo: "Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês." (1 Pedro 5:7)

3. Chá das histórias

30 minutos | chá, biscoitos e perguntas em cartões

Objetivo: conexão entre gerações (jovens, mães, avós).

1. Sente as mulheres em mesas misturando idades.
2. Cada cartão tem uma pergunta ("como era a sua casa na infância?", "qual conselho da sua mãe você segue até hoje?").

3. Cada mesa escolhe uma história para contar a todas.

> **Versículo:** "As mulheres mais velhas... ensinem às mais novas." (Tito 2:3-4)

4. Perfume de Betânia

10 minutos | um vidro de perfume ou essência

Objetivo: refletir sobre adoração e entrega.

1. Leia a história de Maria de Betânia (João 12).
2. Passe o perfume; cada uma coloca uma gota no pulso e diz o que tem de mais valioso para entregar a Jesus (tempo, dom, sonho).
3. Ore agradecendo o "cheiro" que cada vida espalha.

> **Versículo:** "A casa encheu-se com a fragrância do perfume." (João 12:3)

5. Mãos que servem

15 minutos | papel, canetas coloridas

Objetivo: valorizar o serviço de cada mulher.

1. Cada uma contorna a própria mão no papel.
2. Em cada dedo escreve algo que faz com as mãos pela família, pela igreja ou por alguém.
3. Cole as mãos em um painel: "mãos que Deus usa".

> **Versículo:** "Ela estende as mãos ao pobre e abre os braços ao necessitado." (Provérbios 31:20)

6. Cartas de encorajamento

20 minutos | papel de carta, envelopes

Objetivo: encorajar quem está passando por um tempo difícil.

1. Sorteie o nome de uma irmã para cada mulher.
2. Cada uma escreve uma carta curta com um versículo e uma palavra de ânimo.

3. Entregue as cartas lacradas para serem abertas em casa.

> **Versículo:** "Portanto, encorajem-se uns aos outros e edifiquem-se." (1 Tessalonicenses 5:11)

7. O vaso rachado

10 minutos | um vaso de barro com uma rachadura

Objetivo: falar de imperfeição e graça.

1. Mostre o vaso e pergunte: o que você faria com um vaso rachado?
2. Coloque a vela acesa dentro: a luz sai pela rachadura.
3. Cada uma diz uma "rachadura" pela qual Deus já fez a luz passar.

> **Versículo:** "Temos esse tesouro em vasos de barro, para mostrar que este poder que a tudo excede provém de Deus." (2 Coríntios 4:7)

8. Mulheres da Bíblia: quem sou eu?

20 minutos | cartões com nomes

Objetivo: conhecer as mulheres da Bíblia e se identificar com elas.

1. Cada mulher sorteia um cartão e lê o trecho indicado.
2. Conta ao grupo o que aquela mulher fez e em que se parece com ela.
3. O grupo ora pedindo a virtude de cada personagem.

> **Versículo:** "A mulher que teme ao Senhor será louvada." (Provérbios 31:30)

9. Rede de oração

15 minutos | um novelo de lã

Objetivo: criar um compromisso de oração entre as mulheres.

1. Quem está com o novelo diz um pedido de oração e joga para outra, segurando a ponta do fio.

2. No fim, a lã forma uma rede entre todas.
3. Cada uma corta um pedaço do fio e amarra no pulso: lembrete de orar pela irmã da direita durante a semana.

Versículo: "Orem uns pelos outros para serem curados." (Tiago 5:16)

10. Sementes de sonhos

20 minutos sementes

Objetivo: encorajar as mulheres a sonhar com Deus.

1. Cada uma escreve na etiqueta um sonho que entregou a Deus.
2. Planta a semente e leva o copinho para casa.
3. Combine de trazer as plantinhas no encontro seguinte e contar como está o sonho.

Versículo: "Entregue o seu caminho ao Senhor; confie nele, e ele agirá." (Salmos 37:5)

10 dinâmicas clássicas

11. Amigo Secreto das Cores

Um grupo de mulheres, conhecidos ou não, é ideal para aplicar a dinâmica do amigo secreto das cores. A dinâmica amigo secreto das cores, ajuda a solucionar aqueles problemas relacionados a “panelinhas” e a desunião.

Além disso, sua execução é rápida e seu efeito surpreendente. Uma das melhores entre as 10 Dinâmicas para mulheres.

Recursos para Amigo Secreto das Cores: Pedaços de papel em tamanhos iguais com o nome de uma cor, esta cor deve estar repetida em todos os papeis.

Execução do Amigo Secreto das Cores: Vamos aprender como jogar. A dinâmica da caixa de bombom desafio com amigo secreto das cores, vai deixar o grupo super animado e colaborativo. Aplique esta dinâmica logo que começar a reunião de mulheres.

12. caixinha de surpresas

Uma excelente situação para relembrar as participantes suas qualidades escondidas, a dinâmica da caixinha de surpresas trabalha muito mais do que a auto-estima. Esta dinâmica traz consigo autoconhecimento, valorização pessoal e risadas. Por isso mesmo uma das mais divertidas entre as 10 Dinâmicas para mulheres.

Quando nos pedem para observar as qualidades do outro, fazemos isso com muita facilidade, mas, porque não ensinar as mulheres a olharem mais para si mesmas? Há um mundo inteiro dentro de nós.

Recursos para dinâmica caixinha de surpresas: Uma caixa com tampa e um espelho que caiba nesta caixa.

Execução caixinha de surpresas: Vamos aprender como jogar. Realize a dinâmica da caixinha de surpresas mais próximo à metade do encontro de mulheres. Essa dica é importante pois algumas mulheres sentem-se constrangidas ao falarem de si, busque uma familiaridade inicial antes de realizar a dinâmica da caixinha de surpresas.

13. Copo Descartável

Esta é uma dinâmica bastante reflexiva, conhecida como a dinâmica do copo descartável, e pode ser aplicada em diversos meios. A dinâmica do copo descartável nos ajuda a perceber

onde estamos errando e isso nos incentiva a mudança.

Recursos para do Copo descartável: Copos descartáveis e água.

Passo a passo da dinâmica do Copo descartável: Vamos aprender como jogar. O dirigente pode concluir a dinâmica do copo descartável mostrando que a água é tudo o que temos a ganhar fazendo bons trabalhos, mostrando nossas qualidades e fazendo a diferença com aquilo que sabemos. Precisamos aprender a cultivar menos defeitos, a trabalhar mais nossas qualidades e com mais seriedade afim de receber os sabores das vitórias.

14. Sentimentos coloridos

A dinâmica de grupo sobre os sentimentos coloridos é excelente para criar vínculos e estabelecer convívio com pessoas diferentes, ela oferece a oportunidade de se conhecer outras pessoas, sabendo da dificuldade que cada uma enfrenta, seja feliz ou não.

Recursos Sentimentos coloridos: Pedaços de fitas coloridas

Execução da dinâmica dos Sentimentos coloridos: Vamos aprender como jogar. A empatia é um sentimento que deve ser restaurado e preservado, por isso a dinâmica dos sentimentos coloridos torna essa atitude possível, trazendo temáticas semelhantes para mais próximo do convívio de pessoas diferentes.

15. Show de talentos

Um refrigero na autoestima das mulheres, assim de funcionar dinâmica do show de talentos, principalmente se o grupo for formado por senhoras idosas que irão se reunir constantemente.

Recursos da dinâmica Show de talentos: Trabalhos ou objetos trazidos pelas participantes.

Passo a passo Show de talentos: Vamos aprender como jogar. Com o passar dos anos, é muito comum que as mulheres comecem a perder sua autoestima, sentindo-se desmotivada a fazer coisas em que realmente são boas.

16. Estoure o balão?

Tão divertida, quanto reflexiva, a dinamica estoure o balao, tem por objetivo mostrar que nem tudo que fazemos nos é solicitado, muitas vezes nosso inconsciente coletivo acaba falando por nós, por isso, é necessário observarmos e interpretarmos o que ouvimos e vemos.

Suas amigas vão adorar.

Recursos Estoure o balão: Bexigas, palitos de dente e bombons para o prêmio.

Execução Estoure o balão: Vamos aprender como jogar. Agir por impulso, ou tentar adivinhar o que o outro pensa são exercícios constantes que devemos nos atentar. A dinâmica do estoure o balão? Vem para nos lembrar que nossa primeira atitude pode estar errada em relação a alguma situação.

17. Siga a Sombra

Um estilo de brincadeira bastante divertido, a dinâmica siga a sombra é eficaz em diversas situações que compete ao universo feminino. Nós mulheres somos bombardeadas com novas tecnologias de emagrecimento, de estética facial, de cuidados com o corpo.

Siga a sombra reflete a importância de observarmos com cautelas quem escolhemos como líder e como referencia.

Recursos Siga a Sombra: Um participante como guia. O ideal é permitir que todas participem.

Como fazer a dinâmica Siga a sombra: Vamos aprender como jogar. A dinâmica da siga a sombra é excelente para finalizar um encontro. Ela nos mostra através de uma simples brincadeira que todos somos exemplos umas para as outras, por isso, é necessário avaliarmos sempre nossas atitudes.

18. teia de relacionamentos

Os laços com quem está a nossa volta é extremamente importante e a intenção das dinâmicas para mulheres é mostrar isso através de uma brincadeira divertida. O coordenador deve reunir o grupo para trabalhar da seguinte maneira:

Recursos teia de relacionamentos: Um rolo de barbante.

Como fazer a dinâmica Teia de relacionamentos: As participantes devem ficar sentadas em círculo e o coordenador entregará um pedaço de barbante para cada uma. Em seguida, é necessário pedir que elas façam um nó ao redor do dedo indicador e passar o rolinho feito para outra pessoa presente na dinâmica. Todos os fios de barbante devem ficar presos para formar uma grande teia. Em seguida, o coordenador se encarregará de apresentar a importância de conviver positivamente com todas as pessoas que as cercam e o quão fundamental é conservar esses relacionamentos.

19. tubarão e a ilha

Ideal para quebrar o gelo e garantir que todas as mulheres consigam se conhecer em um ambiente novo, a intenção da dinâmica é proporcionar diversão e aproximação. A dinâmica também pode ser feita com mulheres que já conhece, pois o importante é se divertir!

Recursos tubarão e a ilha: Caixa de som e folhas de jornal.

Como fazer Dinâmica tubarão e a ilha: Separe um local com espaço preferencialmente amplo e espalhe folhas de jornal para representar pedaços de ilha, sendo que o chão é a água do mar. Sempre que o coordenador gritar “tubarão”, as mulheres devem pisar em cima de um jornal para ficarem protegidas. Aumente a dificuldade ao remover alguns jornais do chão e colocar músicas mais rápidas para tornar as dinâmicas para mulheres mais divertidas. Quando restar apenas uma mulher na brincadeira, explique o objetivo da atividade, lembrando que ela pode ser feita em igrejas, empresas, com amigos e também familiares.

20. carta para você do futuro

Uma dinâmica clássica, emocionante e que nos faz pensar mais sobre o nosso futuro daqui 3 a 10 anos, por exemplo. É ideal para ajudar as mulheres se reencontrarem, sendo ideal para aquelas que são mães de primeira viagem e estão com crises de identidade, característica esta comum após a maternidade ou casamento.

Recursos carta para você do futuro: Papel, caneta, envelope e prancheta.

Como fazer Dinâmica carta para você do futuro: Entregue as pranchetas, folhas, canetas, envelopes e papéis às mulheres e peçam que elas se sentem nas cadeiras disponíveis. Explique qual a finalidade da carta, sugerindo a escolha de metas que podem ser atingidas em um período de 6 meses a 1 ano. Quando todas as mulheres terminarem de escrever no papel, peça que elas coloquem o conteúdo dentro do envelope e escrevam seus próprios nomes na frente, bem como a data em que a dinâmica foi feita. A entrega das cartas deve ser feita no próximo ano ou um período que mais adequado for às participantes. A devolução pode ser feita em uma futura dinâmica ou através dos correios. Estabelecer metas e as seguir é uma maneira de incentivar a realização de projetos e também auxiliar na criação de desejos. Escrever o que se sente é uma maneira de externalizar os sentimentos e essa dinâmica poderá ajudar as participantes conquistarem o que tanto desejam. Para mais dinâmicas interessantes, siga nos acompanhando no Minhas Atividades!