

Atividade 11 – Equilibrando a Autoconfiança

Habilidades priorizadas: Compreender a importância da autoconfiança para o nosso desenvolvimento e sucesso; ser tolerante em relação às outras pessoas e seus níveis de confiança em diversas áreas; identificar hábitos pessoais que não são benéficos; comprometer-se a enfrentar novos desafios e a estar disposto a investir tempo e esforço em novas experiências.

1. Contextualização

Aceitação pessoal ou desejo de mudança?

Esses dois conceitos são importantes na construção da autoconfiança e mostra que devemos buscar o equilíbrio entre ambos. Isso significa aprender a aceitar nossas características pessoais (aceitação pessoal), mas também lembrar que podemos mudar, nos desenvolver e crescer, saindo e ampliando a nossa zona de conforto (mudança).

Nossos objetivos são:

- Reconhecer a importância de identificar pontos em que a mudança é necessária e quando devemos nos aceitar como somos.
- Entender como alcançar o equilíbrio entre os dois conceitos.

O que você mudaria no seu corpo?

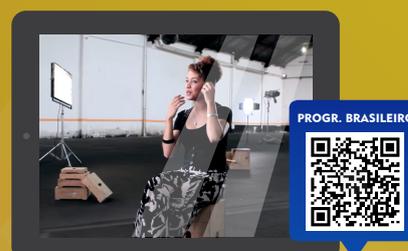
Assista, abaixo, a um curto documentário que fez parte do Projeto Jubileu e a versão brasileira desse mesmo vídeo (Programa Roberto Justus Mais da Record).



- O Projeto Jubileu existe para contar histórias que inspiram a mudança. Um grupo de três amigos visionários fazem curta-metragens e documentários e colaboram com organizações sem fins lucrativos para conscientizar e inspirar pessoas. Seu objetivo é produzir entretenimento, mas também capacitar, habilitar e inspirar outras pessoas a fazer o bem.
- O vídeo do projeto apresenta pessoas reais (ao invés de atores), sentados em um estúdio e falando abertamente para a câmera sobre uma questão colocada a eles pelos produtores do vídeo.



mlbr.com.br/jubproj



mlbr.com.br/braprog

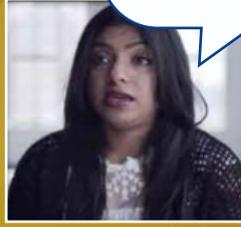
Refleta sobre as respostas dadas! Escreva sobre as duas que mais lhe chamaram a atenção. Qual seria a sua resposta?

Qual é a diferença entre as respostas dos adultos e das crianças?

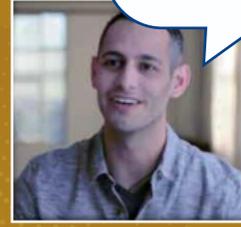
Minha testa



Minha pele



Minhas orelhas



Eu gosto do meu corpo



Eu acho que não há nada que eu queira mudar



Lembre da importância de encontrar o "ponto de equilíbrio" entre aceitar e mudar a nós mesmos; por um lado, agir e tentar algo novo, e por outro, encontrar a felicidade e paz interior em nossa aparência, comportamentos e reações de acordo com as nossas características.

Mude o mutável – Aceite o imutável



Mudar

Aceitar

Leia as perguntas, reflita sobre elas e responda em seu caderno ou no Livro do Aluno:

1. No vídeo brasileiro, você identifica algum outro grupo? Descreva esse outro grupo com as suas palavras.
2. Liste uma vantagem e uma desvantagem de cada um dos extremos (mudar e aceitar).
3. Realize as atividades das páginas 64 e 65 do Livro do Aluno.

2. Jogo

Como foi jogar Elements/Cosmo?

Esse é um jogo em que temos que nos adaptar, constantemente, às mudanças. Em um cenário como esse, precisamos buscar "posições-chave", isto é, posições mais estáveis.

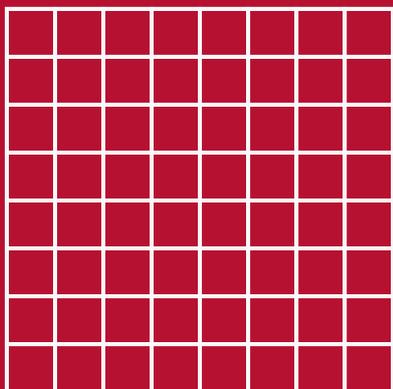


Você percebeu alguma região do tabuleiro em que devemos nos focar para conquistar durante a partida? Assista ao vídeo da estratégia "posições-chave".



Leia o texto da página 66 do Livro do Aluno. Analise as duas imagens que você registrou na aula passada (no meio e no final do jogo) sobre o uso da estratégia "posições-chave".

Antes de voltar a jogar, complete o diagrama abaixo:



Coloque uma estrela na(s) melhor(es) casa(s) do tabuleiro para se ocupar.

Dica: casa(s) em que não há como desvirar.



Coloque um X na(s) pior(es) casa(s) do tabuleiro para se ocupar.

Dica: casa(s) que possibilita(m) o seu oponente conquistar a melhor posição.



Coloque um triângulo na(s) segunda(s) melhor(es) casa(s) do tabuleiro para se ocupar.

Dica: casa(s) em que é difícil, mas não impossível, desvirar.



Coloque um círculo na(s) segunda(s) pior(es) casa(s) do tabuleiro para se ocupar.

Dica: casa(s) que possibilita(m) o seu oponente conquistar a segunda melhor posição.

3. Aplicação na vida

O Método do Espelho

O Método do Espelho é baseado na nossa capacidade de refletir sobre nossas experiências para que possamos aprender com elas. Se pensarmos no espelho que temos em casa/carro, usamos tanto para nos vermos como para vermos o que está na nossa volta. É essa metáfora que servirá para nos ajudar a pensar como podemos, no nosso dia a dia, pensar sobre nós mesmos e sobre nossa relação com os outros.



O Método do Espelho consiste em uma ferramenta para desenvolver o autoconhecimento e que desenvolve a humildade e o respeito a si próprio e ao outro. Por meio da introspecção (olhar para si mesmo) e da metacognição (pensar sobre o próprio pensamento), podemos perceber como pensamos, sentimos e atuamos nas situações vividas.

Etapas:

1º – Reconhecimento: Nessa etapa, precisamos olhar para dentro de nós mesmos e analisar se tivemos sucesso ou fracasso.

2º – Análise: Não basta sabermos o resultado, é preciso identificar os fatores internos e externos que nos levaram até esse resultado (sucesso/fracasso).

3º – Implementação: Essa é a etapa é muito importante, ter um plano de ação para garantir que na próxima vez que estejamos em uma situação semelhante sejamos capazes de transformar fracasso em sucesso e, se já tínhamos sucesso, garantir que ele continue ocorrendo.

O diagrama a seguir pode ajudar bastante na sistematização do uso no jogo (e na vida):

A fase do
Reconhecimento

A fase da
Análise

A fase da
Implementação



Escolha uma situação importante de sua vida para você analisar (de sucesso ou fracasso).

Usando o Método do Espelho, através do diagrama, pense em algo que você mudaria em você (plano de implementação) para melhorar seus resultados.

Dica: cuide para não ser muito otimista, nem pessimista demais. Escreva um parágrafo ou grave um vídeo apresentando sua reflexão.

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP. MLBR.COM.BR/WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!