

Habilidades priorizadas:

- Perceber a natureza positiva dos desafios, compreendendo a importância da resiliência e autoconfiança para o desenvolvimento dos indivíduos;
- Usar o pensamento antecipatório e imaginar-se em uma situação, antecipando possíveis resultados;
- Avaliar suas condições e necessidades para o enfrentamento eficiente dos desafios;
- Reconhecer e analisar as situações, procurando reconhecer, de maneira organizada e sistemática, os elementos e padrões relevantes que possam colaborar no planejamento de soluções práticas para os problemas, de modo a responder adequadamente;
- Ser flexível, analisando, planejando e calculando, de forma crítica, ações alternativas para lidar com os problemas e desafios com os quais se depara;
- Realizar o afastamento necessário para obter uma visão ampla dos problemas, procurando compreender as conexões existentes entre diferentes elementos de uma situação;
- Utilizar os recursos disponíveis de forma eficiente em relação às condições dadas e aos objetivos propostos.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO: "AUTOCONFIANÇA E RESILIÊNCIA"

A atividade de hoje visa retomar, sintetizar e discutir as principais ideias que foram exploradas no curso 4, sobretudo, a ideia de que resiliência e autoconfiança são a chave para lidar com os desafios da vida, além de refletir sobre um aspecto real da vida: a existência dos problemas e das dificuldades. A principal questão é saber como podemos nos fortalecer para superar e resolver essas adversidades. Uma das maneiras possíveis é enfrentar os desafios de cabeça erguida e transformá-los em fontes de alegria e de crescimento pessoal. Durante a vida, nos deparamos com inúmeras montanhas que precisamos escalar para atingir nossos objetivos. Aqueles que seguem escalando, um passo por vez, até conquistar o ponto mais alto da montanha, irão vivenciar a sensação de vitória e realização.

A stylized laptop with a teal frame. The screen shows a collage of six photos: a person on a stage, a couple with a baby, a person in a boat, a person in a wheelchair, a person in a wheelchair, and a person in a wheelchair. To the right of the screen is a dark teal speech bubble containing a QR code and the text "ACESSE AQUI". Below the screen is a dark teal bar with the URL "mlbr.com.br/nick".

ACESSE AQUI

mlbr.com.br/nick

O vídeo apresenta uma história real e inspiradora sobre um homem que demonstrou resiliência e autoconfiança e foi capaz de superar as dificuldades através de uma atitude positiva e da paixão pela vida, tornando-se uma pessoa realizada. Este homem de 29 anos de idade é Nick Vujicic, que nasceu sem os braços e pernas e tem lutado para levar uma vida independente e ativa.



EXERCÍCIO – REFLITA E RESPONDA

A seguir, estão algumas questões para você refletir sobre o desafio “Decodifique esta mensagem” e responder em seu caderno ou livro do aluno:

1. Que aspectos do comportamento e personalidade de Nick demonstram resiliência e autoconfiança?
2. Como Nick Vujicic lidou com os desafios da vida?
3. De que forma Nick Vujicic acreditou em suas próprias habilidades?
4. Quais Métodos Metacognitivos estudados durante esse semestre você consegue relacionar com o vídeo? Justifique a sua resposta.
5. Como os vários conceitos e estratégias discutidas ao longo do curso 4 estão expressos no vídeo? Liste algumas estratégias ou ferramentas que você aprendeu e que Nick Vujicic empregou em sua vida.

2. JOGO: É A SUA VEZ DE JOGAR – JOGANDO MOLE IN THE HOLE (TOPEIRAS EM APUROS), LE BISTRO, DEEP WATER, PING WINS, LOCKDOWN (FUGA DO ROBÔ) E HIGHLANDERS

Hoje encerramos o curso 4 e finalizaremos por meio de um circuito dos jogos, isto é, disponibilizando os seis jogos estudados nesse semestre, dentre eles: Mole in the Hole (Topeiras em apuros), Le Bistro, Deep Water, Ping Wins, Lockdown (Fuga do robô) e Highlanders. Você poderá colocar em práticas todas as ferramentas, estratégias, habilidades desenvolvidas e métodos metacognitivos estudados ao longo do segundo semestre, em especial, a importância da autoconfiança e resiliência, tema principal que discutimos ao longo de todo o curso.

Antes de praticar os jogos, lembre-se de que para ter maior sucesso na utilização das ferramentas na vida você precisa focar nos jogos e ferramentas que possui mais dificuldades. Aproveite o momento para exercitar tais limitações pessoais.

DICAS IMPORTANTES PARA A HORA DE JOGAR:

Lembre-se de algumas das estratégias, habilidades, métodos e ferramentas estudadas:

- Método do Alpinista;
- Estratégia Resposta Eficiente;
- Estratégia Resposta Ponderada;
- Estratégia Quebrando Padrões;
- Estratégia Enquadrando.
- Pensamento Positivo;
- Tomando a Iniciativa;
- Resposta Proativa;
- Defesa Ofensiva;
- Pensamento Flexível;
- Enquadrar problemas para se ter uma visão panorâmica;
- Identificar a raiz dos problemas e a melhor ação para resolvê-los.



Jogando no portal: entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e escolha alguns ou todos os jogos trabalhados no Curso 4: *Mole in the Hole (Topeiras em apuros)*, *Le Bistro*, *Deep Water*, *Ping Wins*, *Lockdown (Fuga do robô)* e *Highlanders*. Lembre-se de utilizar o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta seguir as orientações presentes na atividade 14.

Jogando fora do portal: utilize os jogos que você construiu nas atividades anteriores. Aproveite para jogar com seus familiares e exercitar as habilidades e estratégias apreendidas.



COMPARTILHE CONOSCO!!!!
Aproveite para compartilhar conosco fotografias e/ou vídeos de você jogando com os seus familiares, através dos jogos físicos criados em casa ou dos jogos digitais no portal.

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS
COM **#MLEMFAMÍLIA**

3. APLICAÇÃO NA VIDA: FECHAMENTO DO CURSO

O curso 4 “Autoconfiança e Resiliência” teve como principal escopo desenvolver habilidades emocionais necessárias para superar os desafios da vida real. Ao enfrentar situações difíceis, tentamos encontrar a melhor forma de lidar com elas. Essas situações desafiadoras são, muitas vezes, aquelas que mais nos oferecem oportunidades de crescimento pessoal. Apesar de nem sempre encontrarmos facilmente a melhor maneira de lidar com essas situações, olhar para elas a partir de uma perspectiva equilibrada, aceitar as emoções que podemos sentir e procurar respostas dentro de nós mesmos pode trazer resultados positivos e surpreendentes.

Assim trabalhamos durante todo esse semestre, explorando situações relacionadas com a autoconfiança e resiliência e na atividade de hoje você teve a oportunidade de praticar essas habilidades desenvolvidas durante todo o processo, exercitando os jogos que tiveram durante os meses de desenvolvimento do “Curso 4”.

Agora, para finalizar sua experiência deste semestre, assista o vídeo de fechamento do “Curso 4”, refletindo sobre os temas abordados durante estes meses em nossas atividades e, em seguida, responda em seu caderno as questões presentes abaixo:



mlbr.com.br/fechamentoc4

1. Qual é a principal ferramenta que você sente que aprendeu neste curso? Por quê?
2. Quais estratégias e métodos você acha que irá implementar mais em sua vida? Por quê?
3. Quais foram os “insights” mais significativos que você teve ao longo do curso?
4. O que você aprendeu sobre si mesmo em relação à autoconfiança e à resiliência? Como você acredita que essas descobertas e conhecimentos poderão repercutir no seu futuro? Por quê?
5. Você considera que a autoconfiança e a resiliência são características importantes na vida? Por quê?

AGORA É A SUA VEZ DE COLOCAR OS MÉTODOS METACOGNITIVOS DO ALPINISTA, DO SEMÁFORO E DO DETETIVE EM AÇÃO

Através dos conceitos e das estratégias abordadas sobre “Autoconfiança e Resiliência” em suas vivências de Mentelnovadora, faça um relato (texto dissertativo, vídeo ou podcast) registrando as suas compreensões, sínteses e ideias.



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!