Image not found or type unknown

Atividades de autocuidado e cuidado coletivo [roteiro]

Apresentaremos a seguir algumas atividades que compuseram um processo de cuidados organizacionais. Estas sessões foram realizadas presencialmente mas podem ser adaptadas para atividades online.

Para quem é esta atividade?

Essas atividades podem ser realizadas por pessoas que pretendem facilitar processos on-line, ou pela equipe da Gincana para pensar em cuidados na facilitação.

Tempo estimado

1 hora, podendo durar mais com a preparação

Roteiro - aprendizagem intergeracional em tecnologias - desafios e oportunidades

[30 minutos antes] – Abertura da sala e testes com as participantes

[10 minutos antes] - Música para a chegada das participantes! Prepare uma playlist!

Sessão 1: Aquecendo a mente

Objetivo

Ativar o pensamento! É hora de mergulharmos na atividade!

Como?

Exibindo um slide de abertura, acompanhando de músicas enérgicas enquanto trocamos boas vindas no chat.

Sugestão de música: Serena Assumpção - Oxumaré

Enquanto as pessoas vão chegando, peça para que cada uma delas compartilhe no chat, sem grandes pretensões, quais tecnologias existem na natureza. Pode-se responder quantas tecnologias quiser, Isso para aquecer nosso pensamento! Enquanto isso, vamos de música!

Sessão 2: Agenda + combinados

Agenda:

- Aquecendo a mente
- Agenda e combinados
- Aprendendo através da memória e do sentimento
- Trocando umas com as outras
- Barreiras e estratégias para o aprendizado intergeracional
- O quão singular é você?
- O que estou levando deste processo?
- Avaliação

Combinados:

- Todos podem falar! Para isso, levante a mão e/ou sinalize no chat.

- Não existem perguntas bobas ou ruins.
- Se tiver qualquer problema com a tradução, clique no ícone do globo e em seguida em “floor”, assim você poderá selecionar novamente o idioma. Se não funcionar, levante a mão e sinalize.
- Trate todas com respeito e empatia.
- Divirta-se!
- Gostaria de acrescentar mais alguma coisa? Sinalize no chat para que possamos conversar.

Sessão 3: Aprendendo através da memória e do sentimento

Objetivo

Despertar reflexões, insights e criar conexões emocionais com o tema. Desopilar dos altos e baixos do processo de aprendizado e sentir quais elementos estão presentes no processo além dos conhecimentos em si.

Como?

Através de uma meditação guiada, proporcionamos às participantes um acesso à memórias relacionadas à tecnologias, se preferência aquelas que aprenderam com alguém mais velho.

“Desvie seus olhos da tela. Exercite sua memória e comece a perceber o que você está sentindo. Você pode manter seus olhos fechados, se quiser. O importante é se sentir confortável, e lembre-se: você está em um ambiente seguro.

Se possível, deixe um papel e uma caneta do seu lado. Caso surja uma ideia, algum insight, sinta-se livre para anotar, desenhar, rabiscar.

Pense em alguma tecnologia que você já teve muita vontade de aprender sobre ela, mas teve dificuldade. Pode ser uma experiência da sua infância ou até mesmo mais recente. De preferência

um processo de aprendizado com alguém mais velho.

Vá mais a fundo! Pense em uma tecnologia que tenha te interessado muito! Que você tenha pensado: isso é o que eu quero aprender! Mas que não tenha sido assim tão fácil. Algo que você não tenha tido tanta habilidade no começo.

Aprendemos tantas tecnologias diferentes ao longo das nossas vidas! Pode resgatar da sua memória, talvez quando aprendeu a ler, pode lembrar-se quando aprendeu a andar de bicicleta (e pode ainda ter vestígios dessa aprendizagem), ou uma receita culinária complexa, pode ser de quando aprendeu a plantar e a cuidar desta nova vida, pode ser de quando aprendeu a pôr um chão ou a fazer a instalação elétrica de uma casa, a fazer futuros contos, a tocar um instrumento, a montar o hardware de um computador, a bordar um tecido... Infinitas possibilidades!

Pode ser que nesta procura de memória escolha uma experiência, e depois mude e escolha outra, sem problemas. Nada disso irá interferir com a nossa proposta!

Vamos lhe dar algum tempo para explorar estas memórias e possibilidades, passar pelas diferentes experiências de aprendizagem que teve, e escolher uma que foi um desafio, mas que finalmente conseguiu!”

[1 minuto] Qual tecnologia foi essa? Por que despertou sua atenção? O que acendeu seu interesse? Em que ponto e de que forma você decidiu que gostaria de aprendê-la?

[1 minuto] Pensemos agora em quem facilitou este processo. Lembrando que nem todas as experiências de aprendizagem são boas, para que possamos olhar também para os aspectos não tão legais deste processo.

Lembre-se que agora está num lugar seguro! Você não está mais naquele ambiente de aprendizagem, está na sua casa, no seu espaço, na sua segurança. Se precisar, ponha seus pés no chão para se lembrar disso.

Pensemos nessa pessoa que facilitou este processo. Quem foi esta pessoa? Como essa pessoa se parecia? Quanta experiência tinha esta pessoa? Como era a sua voz? Qual era a diferença de idade entre vocês? Era uma pessoa afetuosa? Esta pessoa era rígida? O que é que esta pessoa usou para lhe ensinar? Apenas a sua voz? Utilizou um quadro negro ou qualquer outro meio? Comunicava também com o seu corpo? E agora quero que pensem em vocês próprios neste processo. Se alguma ideia ou ideia importante lhe ocorrer, escreva-a ou desenhe-a.

Foi difícil de aprender? Você pegou rapidamente? Quanto tempo demorou para aprender? Cometeu algum erro ao longo do caminho? Você pensou em desistir? O que sentiu naquele momento? Havia alguma sensação no seu corpo? Calor em alguma área? Talvez desconforto em algum órgão ou músculo? Sentiu-se frustrado? Triste? Estas emoções interferiram no seu processo?

[1 minuto] Quais foram as dificuldades no processo? Foi algo que exigiu conhecimentos adicionais? Foi algo complexo? Ou foi algo que exigiu treino do seu corpo ou mente? Foi algo que exigiu atenção?

O que fez você persistir? Essa pessoa facilitadora desempenhou um papel importante em fazer você continuar?

[1 minuto] Quando superou a dificuldade, o que sentiu? Quando finalmente conseguiu, como se sentiu?

[1 minuto] O que você guarda deste processo de aprendizagem?
Como podemos promover isto nestas atividades? Como podemos sustentar os espaços frente à frustração?

Agora vou contar dois minutos. Vocês perceberão que dois minutos em silêncio é muito tempo! Tire o tempo necessário para incorporar a experiência. Se quiser escrever ou desenhar alguma coisa, algum insight, sinta-se livre.

Queridas participantes, após 2 minutos, voltarei falando em português.

Vamos abrir lentamente nossos olhos, nos alongar lentamente, colocando os pés no chão, trazendo nossa mente para o momento presente, lentamente despertando a mente para esta experiência.

Sessão 4: Trocando umas com as outras [15 minutos]

Objetivo

Provocar discussões.

Como?

Com perguntas provocativas e nos abrindo para o debate.

Agora vamos abrir para partilhas!

- Qualquer pessoa pode abrir o microfone ou levantar a mão.
- Gostaria de saber: você escreveu alguma coisa durante o processo? O que surgiu?
- Aprendemos alguma coisa ao relembrar a memória da nossa aprendizagem?
- O que é que ficou vivo?
- Há algo desta experiência que gostaria de utilizar nas nossas sessões de facilitação? Será que alguma memória trouxe de volta algo que não gostaria de reproduzir ou que gostaria de fazer de forma diferente nos seus processos de facilitação?
- O que podemos retirar deste processo de aprendizagem para os processos de aprendizagem que vamos organizar?

Sessão 5: Barreiras [10 minutos]

Obstáculos para a aprendizagem intergeracional em tecnologia:

- Linguagem computacional apenas em inglês.
- Hardwares e softwares não acessíveis para portadores de necessidades especiais em visão e audição.
- Dificuldade de acesso das mulheres à financiamentos.
- Dificuldade de acesso das mulheres a dispositivos e internet.
- Etarismo: preconceito contra pessoas mais velhas na tecnologia.
- Falta de literatura digital e compreensão da lógica computacional.

Poderiam apontar quaisquer outras barreiras a partir das suas experiências?

Sessão 6: Estratégias [10 minutos]

Estratégias da Gincana Monstra:

- Envolver as pessoas para que tenham curiosidade e interesse, criando uma ligação afetiva, seja através da memória, da brincadeira ou da troca.
- Partir das histórias e experiências das pessoas que estão a participar no processo.
- Reconhecer e utilizar os diferentes conhecimentos e capacidades das pessoas que compõem o grupo.
- Não subestimar ou infantilizar as participantes.
- Criar um ambiente que convide à aprendizagem.
- Usar linguagem explicativa e explícita, evitando o uso de termos estrangeiros, e explicar sempre acrónimos e gírias.
- Nunca exponha a pessoa.
- Fornecer manuais passo a passo com apoio visual ou auditivo, com traduções quando existem termos estrangeiros.
- Temos tempos diferentes, dar tempo para compreender novas questões. Manter o silêncio.
- Reuniões de serviço e de teste de ferramentas.
- Jogar no ritmo dos mais lentos.

Alguém gostaria de acrescentar estratégias que tenham adotado nos seus processos de aprendizagem?

Quote:

A alegria não vem apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo de busca. E ensinar e aprender não podem existir fora da busca, fora da beleza e da alegria.

Sessão 7: Encerramento [15 minutos]

Objetivo

Refletir sobre o que precisamos e o que temos a oferecer para melhorar o cuidado coletivo.

Como?

Pedimos para cada pessoa pensar e anotar primeiro o que ela precisa desse grupo para estar bem. Passados 2 minutos, agora pedimos para pensar e escrever uma coisa que tem a oferecer para melhorar o cuidado coletivo do grupo.

Fazemos uma rodada e todos leem o que precisam do grupo, com uma facilitadora anotando em uma tela compartilhada. Depois fazemos uma rodada onde todos falam o que podem oferecer para o cuidado coletivo, que também vira uma nuvem de ideias anotada pela facilitadora no quadro compartilhado.

Revision #2
Created 25 July 2023 09:04:12 by Kira
Updated 27 July 2023 04:52:32 by Kira