

Dar um passo juntos

Breve descrição	É um exercício de dinâmica de grupo em que todos os participantes devem dar um passo em frente ao mesmo tempo, sem inicialmente recorrer à comunicação verbal. Esta atividade ilustra como a comunicação funciona em diferentes níveis e mostra a importância dos sinais não verbais na coordenação.
Objetivos	▪ Experimentar como a comunicação funciona em vários níveis (verbal e não verbal) ▪ Sensibilizar para os sinais de colaboração e os desafios de coordenação ▪ Destacar a importância da observação, do timing e da consciência de grupo
Duração	10 minutos (pode ser prolongada se forem adicionadas várias variações)
Formato social	Trabalho em grupo (4 a 12 pessoas)
Materiais e organização	▪ Não são necessários materiais ▪ Espaço para os participantes ficarem em fila, com alguma distância entre si
Preparação	▪ Despeje uma fila na sala, de modo que os participantes possam ficar de pé confortavelmente. ▪ Explique claramente os objetivos do exercício ao grupo. ▪ Enfatize a segurança – os participantes devem dar passos com cuidado para evitar colisões.

Descrição passo a passo

	▪ Posição inicial: Os participantes ficam em fila, lado a lado, deixando algum espaço à frente. ▪ Tarefa inicial: Peça aos participantes para darem um passo em frente ao mesmo tempo. Normalmente, isto pode ser resolvido simplesmente contando em conjunto. ▪ Aumento da dificuldade: • Passo 1: Não é permitida qualquer comunicação verbal. Os participantes devem encontrar formas alternativas de se coordenarem (gestos, contacto visual, etc.). • Passo 2: Os participantes fecham os olhos. Podem dar as mãos, se necessário, mas o exercício incentiva-os a permanecerem, na maior parte das vezes, separados. ▪ Reflexão: Discuta como a coordenação funcionou, que sinais foram percebidos e como a comunicação ocorre de formas subtis. Saliente que, também em contextos reais, a
---	---

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

comunicação não é apenas verbal, mas envolve também sinais não verbais.

Variações e diferenciação

- Grupos de diferentes tamanhos: Pode ser adaptado para grupos mais pequenos ou maiores, alterando a disposição das filas.
- Aumentar a complexidade: Introduzir vários passos para a frente ou para trás ou incorporar movimentos simultâneos dos braços.
- Variante com os olhos vendados: Todo o exercício pode ser feito com os olhos fechados desde o início, para um desafio mais avançado.
- Foco na liderança vs. percepção coletiva: Peça ao grupo para se coordenar sem um líder designado.

Notas práticas

- Certifique-se de que os participantes dão passos com cuidado para evitar acidentes.
- Enfatize a observação e a paciência; o exercício funciona melhor se os participantes se concentrarem no ritmo do grupo, em vez da velocidade individual.
- A reflexão final é fundamental: relacione o exercício com a colaboração na vida real, destacando os vários níveis de comunicação.
- Pode ser combinado com outros exercícios de coordenação não verbal para uma reflexão mais profunda sobre a dinâmica de grupo.

Referências | Recursos

Van den Ouden, L. (2016). *Manual de Dinâmicas: 100 dinâmicas para tornar cada reunião um sucesso – Tudo começa com uma mente aberta* (1.ª edição). ICM Publishing.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.