

Comunicar em Círculos

Breve descrição	Um exercício de comunicação interativo em que os participantes rodam em dois círculos (interior e exterior) e conversam repetidamente com um novo parceiro. Cada ronda tem uma tarefa de comunicação diferente (por exemplo, escuta ativa, interromper, ler nas entrelinhas). A atividade ajuda os participantes a experimentar como a comunicação verbal e não verbal influencia as conversas e dá ao moderador oportunidades para observar e orientar a dinâmica do grupo.
Objetivos	▪ Aumentar a consciência sobre a comunicação verbal e não verbal ▪ Experimentar diferentes estilos de escuta (ativa, passiva, manipuladora, interpretativa) ▪ Refletir sobre como as conversas podem ser conduzidas de forma consciente ou inconsciente ▪ Reforçar a empatia e a capacidade de assumir a perspetiva do outro ▪ Praticar o dar e receber feedback ▪ Apoiar as competências de observação do moderador na interação em grupo
Duração	Aproximadamente 20 minutos no total, 25 a 30 minutos se incluir a terceira ronda opcional e a discussão de balanço
Formato social	Trabalho em grupo
Materiais e organização	Materiais ▪ Cronómetro ou relógio de mão ▪ Sino ou sinal sonoro (opcional) ▪ Quadro de folhas soltas ou quadro branco (opcional para a reflexão final) Organização • Organize os participantes em dois círculos: ◦ Círculo interior virado para o exterior ◦ Círculo exterior virado para dentro • Assegure-se de que há espaço suficiente para facilitar a rotação
Preparação	▪ Prepare a sala de modo que os participantes possam ficar de pé (ou sentados) em dois círculos. ▪ Decida se deseja incluir a terceira ronda opcional. ▪ Informe os participantes: a. O objetivo não é o desempenho, mas a observação e a experiência.

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.

- b. Algumas tarefas podem parecer desconfortáveis — isso é intencional.
- Peça aos participantes para não revelarem as instruções das suas tarefas durante a ronda.

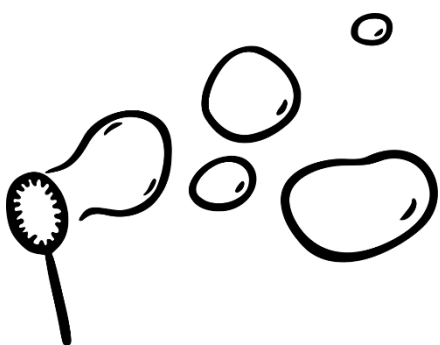
O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.



**Co-funded by
the European Union**



Descrição passo a passo

	Rodada 1 — Escuta ativa Tarefa do círculo interno: Descreva as suas férias ideais durante 2 minutos (onde, com quem, o que faz, ambiente, etc.). Tarefa do círculo exterior: Ouçam com atenção. Façam perguntas apenas se a conversa parar. Após 2 minutos: 1. O formador interrompe a conversa. 2. O círculo exterior partilha observações sobre a comunicação não verbal (postura, contacto visual, tom de voz, entusiasmo). 3. Após cerca de 1,5 minutos, interrompa o feedback. 4. O círculo interno roda uma posição no sentido horário. Rodada 2 – Conduzir uma conversa Tarefa do círculo exterior: Fale durante 2 minutos sobre o que costumava fazer aos domingos quando era criança. Inclua muitos detalhes. Tarefa do círculo interno: Tente subtilmente assumir o controlo da conversa ou desviá-la do tema. Após 2 minutos: 1. Interrompa a conversa. 2. Os pares discutem a experiência em conjunto: - o Foi fácil desviar o assunto? - o Foi irritante? - o Como conduziste a conversa? 3. Após 2 minutos, interrompa o feedback. 4. O círculo interno roda uma posição no sentido horário. Rodada 3 (Opcional) – Ouvir nas entrelinhas Tarefa do círculo interno: Quem é o teu herói ou alguém que admiras e porquê? Tarefa do círculo exterior: Preste atenção ao que está implícito, em vez do que é dito ("entre as linhas"). Após 2 minutos: 1. Interrompa a conversa. 2. O círculo exterior partilha interpretações dos valores, emoções ou motivações subjacentes. 3. Pare após 2 minutos.
---	--

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.

Variações e diferenciação

- **Versão resumida:** Faça apenas as séries 1 e 2.
- **Grupos grandes:** Realize vários conjuntos de círculos simultaneamente.
- **Grupos avançados:** Adicione uma quarta ronda em que ambos os participantes interpretem mal intencionalmente um ao outro.
- **Participantes introvertidos:** Permita que tomem notas durante as tarefas de escuta.
- **Grupos de jovens:** Substitua as perguntas por temas mais leves (jogo favorito, superpoder de sonho, comida favorita).
- **Formação profissional:** Relacione cada ronda com situações no local de trabalho (reuniões, conversas com clientes, conversas de feedback).
- **Relacionado com temas:** pode utilizar este método para recolher opiniões dos participantes sobre um tema específico

Notas práticas

Esta atividade pode causar algum desconforto, uma vez que os participantes manipulam ou analisam intencionalmente as conversas. Inclua sempre uma breve reflexão em grupo no final para normalizar os sentimentos e relacionar as experiências com padrões de comunicação da vida real. Saliente que o objetivo é a consciencialização, e não julgar as competências de comunicação.

Referências | Recursos

Van den Ouden, L. (2016). *Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind* (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.