

Aberturas, Fechamentos e Energizantes

Para aberturas, fechamentos, energizantes e outros exercícios experimentais, precisamos ser altamente sensíveis aos aspectos sociais e culturais, e também às preferências pessoais. Por exemplo, alguns participantes podem não se sentir confortáveis ao serem tocados, ou ao fechar os olhos. Considere a idade e a saúde dos participantes ao decidir sobre os energizantes.

É uma boa prática lembrar aos participantes a cada vez que eles devem fazer apenas o que se sentem confortáveis para eles.

As aberturas e fechamentos têm objetivos semelhantes:

- conectar os participantes como um grupo
- focar nos objetivos do treinamento
- servir como um ritual de abertura ou fechamento
- criar memórias positivas duradouras sobre a oficina

ABERTURA

As melhores aberturas e fechamentos estão conectados com a cultura e experiência dos participantes.

Com antecedência, peça a dois ou três participantes que criem uma cerimônia simples, baseada em sua cultura local. Talvez seja necessário um pequeno orçamento para isso, por exemplo, para flores, velas e decorações. Discuta e combine o tempo permitido.

Se você estiver trabalhando com um grupo de culturas diferentes, você poderia pedir a 2 ou 3 participantes para organizar a abertura, e a outro grupo diferente do mesmo tamanho para conduzir o encerramento.

Alguns exemplos incluem:

Aspirações de abertura

No início, o facilitador pede que cada participante diga, caso seja um grupo que se conheça, ou escreva uma palavra (idealmente em post-its) sobre como espera se sentir ao final da oficina, por exemplo, esperançoso, conhecedor, leve, inspirado.

Uma caixa ou outro recipiente é passado e todos acrescentam sua palavra. O facilitador lê os resultados e se compromete a ajustar a facilitação a fim de trabalhar para a realização dessas aspirações. As notas podem ser fixadas na parede.

Teia de apoio:

Recursos necessários: novelo de corda ou lã

(isto pode ser adaptado para ser uma abertura ou fechamento)

Os participantes ficam em círculo. O facilitador faz um laço no dedo e se apresenta, ou faz algumas declarações finais, por exemplo sobre o que aprenderam, e joga o novelo para outra pessoa para fazer a mesma coisa. Quando todos tiverem se apegado ao cordel, haverá uma teia.

O facilitador deixa cair a corda, e então, um a um, pede aos outros que deixem cair a corda e cada pessoa pode dizer como se sente, e os outros ainda conectados podem dizer qual foi o impacto sobre eles.

O facilitador convida os participantes a comentarem sobre o simbolismo da teia, e aponta aprendizagens relacionadas, por exemplo:

- com uma rede, a teia é forte e protetora
- se as pessoas saem, a rede se torna menos forte
- se uma pessoa se desconecta, ela pode se sentir mais isolada
- as conexões continuarão apesar do tempo e da distância

Energizantes de conexão

Se os participantes não se conhecem, é bom usar um energizante para identificar as ligações entre eles no primeiro dia, de modo que eles se sintam mais conectados e a confiança seja construída, por exemplo:

Sopro do Grande Vento (não usar se algum participante tiver problemas de mobilidade)

Todos se sentam em círculo, o facilitador fica no meio e diz:

O grande vento sopra para todos que: (por exemplo, vem de X lugar, ou tem filhos, ou trabalha nos direitos das mulheres, gosta de futebol) e todos que se encaixam nessa descrição têm que mudar de assento.

O facilitador também quer se sentar, então a pessoa que ficar de pé faz a próxima pergunta.

O que você gosta?

O facilitador pede que dois participantes fiquem juntos. O primeiro participante deve dizer uma coisa que eles gostam de fazer para relaxar, por exemplo, jogar videogames, e daí manter o braço estendido. A próxima pessoa a dizer que também gosta de videogames se conecta física ou simbolicamente com a primeira pessoa. Depois a segunda pessoa dá um exemplo diferente, por exemplo, caminhar, e alguém se conecta a ela. Os dois últimos conectores dão outro exemplo do que eles gostam de fazer (ou mais de um se ninguém mostrar que gosta da mesma atividade), e as pessoas se conectam até que todos estejam em círculo. O facilitador enfatiza a interconectividade do trabalho que todos fazem, assim como as atividades que desfrutam para o bem-estar.

Entre no ônibus:

O facilitador diz a todos para imaginarem que estão em um terminal rodoviário movimentado, comum a todos. Em momentos diferentes, diferentes ônibus serão anunciados, e todos os que se relacionam com aquele ônibus devem formar um grupo. O facilitador então grita (exemplos):

- entrem no ônibus para aqueles que vêm de
- entrem no ônibus para aqueles que têm filhos
- entrar no ônibus para aqueles que trabalham nos direitos da mulher
- entrar no ônibus para aqueles que gostam de futebol

Termine com algo que una a todos, por exemplo, aqueles que são defensores dos direitos humanos!

Para cada um, os participantes têm que "encontrar" uns aos outros, geralmente uma pessoa levanta a mão e grita, saindo o ônibus para

O facilitador pode sobrepor os ônibus, assim os participantes correm de um 'ônibus' para outro

ENCERRAMENTOS

Encerramento - oferecendo vida e valorização

Recursos necessários: uma planta, ou flor ou galho

O facilitador segura uma planta. Todos estão em círculo. O facilitador oferece a planta como um símbolo de vida ao participante à sua esquerda dizendo ao participante algo que gostou ou se inspirou no participante, que então passa para a próxima pessoa com uma mensagem semelhante.

"Eu lhe dou esta planta, que simboliza a vida, em agradecimento ao seu[suas qualidades que foram apreciadas]".

No final, o facilitador enfatizará a importância do trabalho do DDH e de incorporar equilíbrio e bem-estar.

Encerramento - círculo de solidariedade

Encerramento - círculo de solidariedade

O facilitador pede aos participantes que façam um círculo. Com a permissão de todos, cada participante fica perto do outro e inicia um passo lento para a direita e depois para a esquerda com seus ombros contra o ombro do vizinho. O movimento deve ser lento. O facilitador pede aos participantes que fechem os olhos e se lembrem do dia em que chegaram à oficina. Depois, para lembrar as experiências que eles tiveram com seus

colegas, o conhecimento que eles têm agora, as novas pessoas que eles conhecem agora e as relações que eles fortaleceram. Após cinco minutos deste movimento no círculo, o facilitador pede aos participantes que levantem seus braços para os ombros de seus colegas para que eles possam se abraçar em círculo. No final, o facilitador diz aos participantes para pararem o movimento e abrirem os olhos e na contagem de três, eles se virarão à sua direita e dirão aos colegas: "Você não está sozinho" e lhes dará um abraço. Quando terminarem aquele lado, eles se virarão para a esquerda e farão o mesmo com seus colegas do lado esquerdo.

ENERGIZANTES

Os melhores energizantes estão relacionados com o conteúdo da oficina. Considere atividades de energização se os participantes estiverem se sentindo cansados, ou exercícios de apoio antes, durante ou depois de sessões mais desafiadoras emocionalmente, tais como discutir os riscos pela primeira vez no grupo.

Ficar de pé e liderar alguns alongamentos é um bom energizante..

Dançar com alguma música local relevante será energizante, considere:

- dançar em círculo com cada participante tendo a oportunidade de dançar no centro
- dançando em círculo com cada participante por sua vez mostrando um movimento de dança e os outros o copiam por 30 segundos antes que a próxima pessoa mostre um movimento
- vídeos populares de dança no YouTube ou Tiktok

Há muitos exercícios de apoio úteis neste zine da Capacitar, disponível em mais de 20 idiomas:

<https://capacitar.org/capacitar-emergency-kits-to-download/>

Os exercícios de Tai Chi e Gerir Toques Profundos Nas Pontas dos Dedos têm sido particularmente apreciados pelos DDHs. Uma sessão inteira para relaxamento pode ser criada a partir deste folheto, ou os exercícios podem ser usados em momentos diferentes, por exemplo, se um participante relatar uma experiência perturbadora, você poderá usar os toques profundos nas pontas dos dedos.

Outro energizante de apoio, é a Massagem. Isto só deve ser usado com um grupo que se sinta confortável com o toque, e geralmente é melhor ao final do oficina quando a confiança tiver se acumulado.

O facilitador pede aos participantes que se levantem e façam um círculo. Cada pessoa deve se virar para a direita. Com sua permissão, os participantes dão à pessoa à sua frente uma massagem desde os ombros até a parte inferior das costas por cerca de 3 minutos. Então todos se voltam e fazem uma massagem na pessoa à sua esquerda.

Um exercício alternativo excelente, que também funciona se não for apropriado tocar os outros, é o de bater, ao longo dos braços, nos ombros, no pescoço e na cabeça.

O riso é um excelente energizante e alguns jogos infantis podem ser usados.

"Faça-me Rir" onde os participantes são emparelhados e um tem que tentar fazer o outro rir, sem tocá-los, durante 2 minutos. Em seguida, eles trocam de papéis.

Para aprender com isso, pergunte aos participantes "em que circunstâncias você precisa manter um rosto sem expressão".

"Mestre Mandou": todos os participantes enfrentam o facilitador, e o facilitador pede aos participantes que façam certas coisas, por exemplo, enrolar os ombros, ficar de pé na sua perna direita. Se a instrução for prefaciada por "Mestre mandou...movimentar seus ombros", então os participantes devem fazer isso. Se o facilitador disser apenas "Movimente seus ombros", então qualquer um que fizer isso está 'fora' e deve sentar-se. O facilitador deve tentar enganar os participantes, por exemplo, ficando de pé na perna esquerda quando eles dizem "perna direita".

Pergunte aos participantes se existe algum aprendizado relacionado à proteção? Uma mensagem chave não é fazer o que todos os outros estão fazendo, mas decidir por si mesmo. Use não apenas seus olhos, mas seus ouvidos e seu cérebro.

Eletricidade (re: trabalho em equipe para planejamento de proteção organizacional)

Este é um bom energizante para quando se discute planos de proteção organizacional. No entanto, não é aconselhável se algum participante tiver problemas de mobilidade.

Sente um número par de participantes em cadeiras em duas fileiras, um de frente para o outro. O facilitador fica de pé em uma extremidade e na outra extremidade é uma cadeira vazia. O objetivo do exercício é ocupar a cadeira vazia após completar uma tarefa.

O facilitador explica:

- cada fileira será uma equipe
- segurem a(s) mão(s) dos membros da equipe ao seu lado para que todos vocês estejam conectados
- Irei segurar a mão dos membros das duas equipes em uma das pontas e apertar suas mãos ao mesmo tempo e vocês devem imaginar que isso transmite uma carga de eletricidade para cada um de vocês
- quando vocês me sentirem apertar suas mãos, vocês devem apertar a mão do membro da equipe ao seu lado para transmitir a eletricidade para eles, e eles farão o mesmo com o próximo membro da equipe
- o último membro da equipe a receber a eletricidade deve sentar-se na cadeira na outra ponta antes da última pessoa da outra equipe
- O objetivo do jogo é transmitir a eletricidade o mais rápido possível para que sua equipe tome a cadeira

O facilitador precisa aconselhar os participantes "sem trapaças e sem violência, inclusive empurrões"!

Se houver, por exemplo, 12 participantes, 2 fileiras de 6, o facilitador pode conduzir esta 6 vezes, movendo a última dupla para o início, para que todos tenham uma vez.

Anuncie os resultados - quem ganhou?

Pergunte o que aconteceu durante este exercício que pode se relacionar com os planos de segurança da organização?

Pergunte à equipe que ganhou que táticas usou?

Algumas respostas podem ser:

- todos têm que ser claros sobre o que fazer
- todos devem entender o propósito
- todos devem ser rápidos em uma emergência
- você melhora se você praticar
- A formação de equipes acontece muito rapidamente em uma "emergência".

Energizantes visuais

Os vídeos devem ser relevantes para o tema, não devem conter nenhum conteúdo violento ou traumatizante. Seja sensível ao utilizar material local ou regional a quaisquer sensibilidades de conflito. Seja claro sobre a mensagem que você deseja transmitir usando os recursos visuais.

Faça uma breve introdução, mostre o vídeo e tenha discussões sobre o que as pessoas aprenderam.

O uso de vídeos curtos é aconselhável, pois os participantes podem se acomodar no 'modo filme' e assistir sem concentração.

Teste de conscientização

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>

Também conhecido como o Gorila Invisível, este vídeo é um exemplo de consciência situacional. Você verá que os espectadores (que nunca viram isto antes) podem não ver o "urso" caminhando através do grupo. Isto enfatiza a idéia de consciência situacional que o defensor deve ter o tempo todo para notar incidentes, e não apenas focar em uma coisa.

A maioria relacionada a riscos e ameaças, mas pode ser usada a qualquer momento.

O crocodilo ou o tronco

<https://www.youtube.com/watch?v=JMjXvsCLu6s>

Este vídeo de 1 minuto mostra 2 gnus debatendo se uma coisa boiando na água é um crocodilo ou um tronco. Peça aos participantes para observar atentamente e distinguir qual gnu acredita em que, e qual deles toma a ação arriscada.

O aprendizado é que devemos observar e usar o conhecimento para tomar decisões, e não ser excessivamente influenciados por outros, ou tentar provar coisas para eles.

A maioria das coisas relacionadas a riscos, ameaças e planejamento de segurança.

Vídeos de treinamento da Front Line Defenders

Office Protection, 2012, 6 minutos

Este vídeo mais antigo mostra os DDHs como atores ilustrando falhas básicas de proteção em um escritório.

<http://youtu.be/mCiOg1Sz1yY>

Vigilância, 2018, 11 minutos

Esta animação mostra um DDH que está sob vigilância.

Relacionado a sessões sobre riscos e ameaças.

Versão em inglês:

<https://vimeo.com/144350199>

La contraseña es: *FLDanimate*