



Olá!

Você já preencheu o seu
questionário pré-aula?



APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como podemos cultivar relações melhores?
Dia 06**

Gaia⁺



SEE Educating the
Heart & Mind
LEARNING



Vamos começar
brincando?

Mímica das emoções



Checagem

Vamos brincar de estátua?



Dudu,
pode fechar
o Forms



**O que vocês lembram do
encontro passado?**



**Recurso é um
pensamento!**

Qual é o seu recurso?
Mentimeter



Práticas de autocuidado

Momento de bondade e
gentileza





Refletindo e compartilhando...

1. Como você se sentiu ao lembrar/pensar em um momento de bondade e gentileza?
2. Que outras reflexões surgiram?



Conflito
é diferente de
confronto?



A concordância faz com que permaneçamos estacionados. A discordância faz com que crescamos. A palavra “concordância” vem de *cor*, “coração”, e significa unir os corações. Discordar, por sua vez, é promover a separação dos corações, algo que possibilita o desenvolvimento pessoal. Assim, para estimular o crescimento do outro e de si mesmo, Paulo Freire primeiro acolhia seu interlocutor, colocava a mão em seu ombro, estabelecia uma ligação. Depois, quando era o caso, discordava, sempre aberto a acolher em si a discordância do outro e, portanto, a aprender.

Mario Sérgio Cortella, Viver em Paz para Morrer em Paz: se você não existisse, que falta faria?



O que devemos fazer
quando há um
conflito?

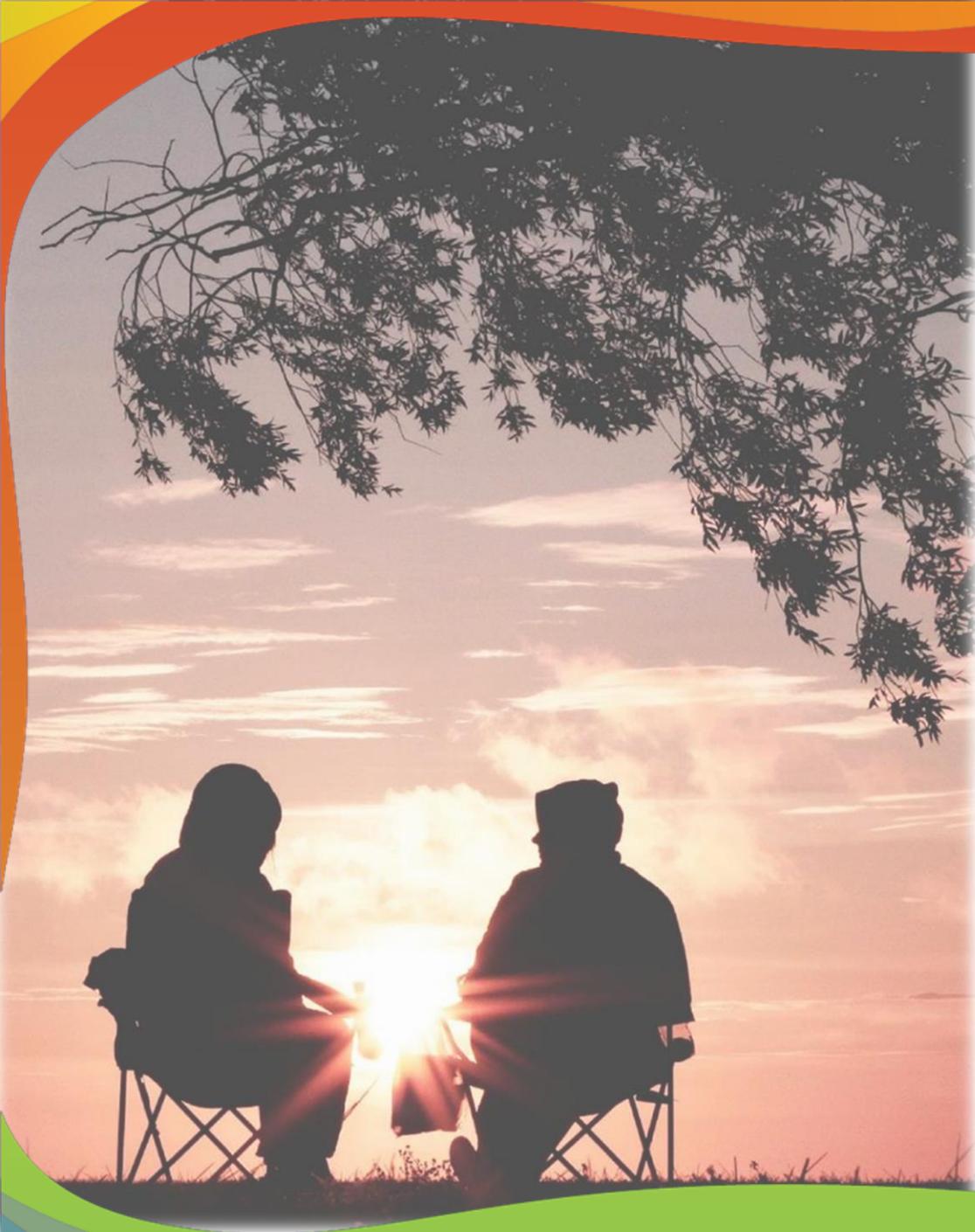


Ouvir...

Mas sabemos ouvir?

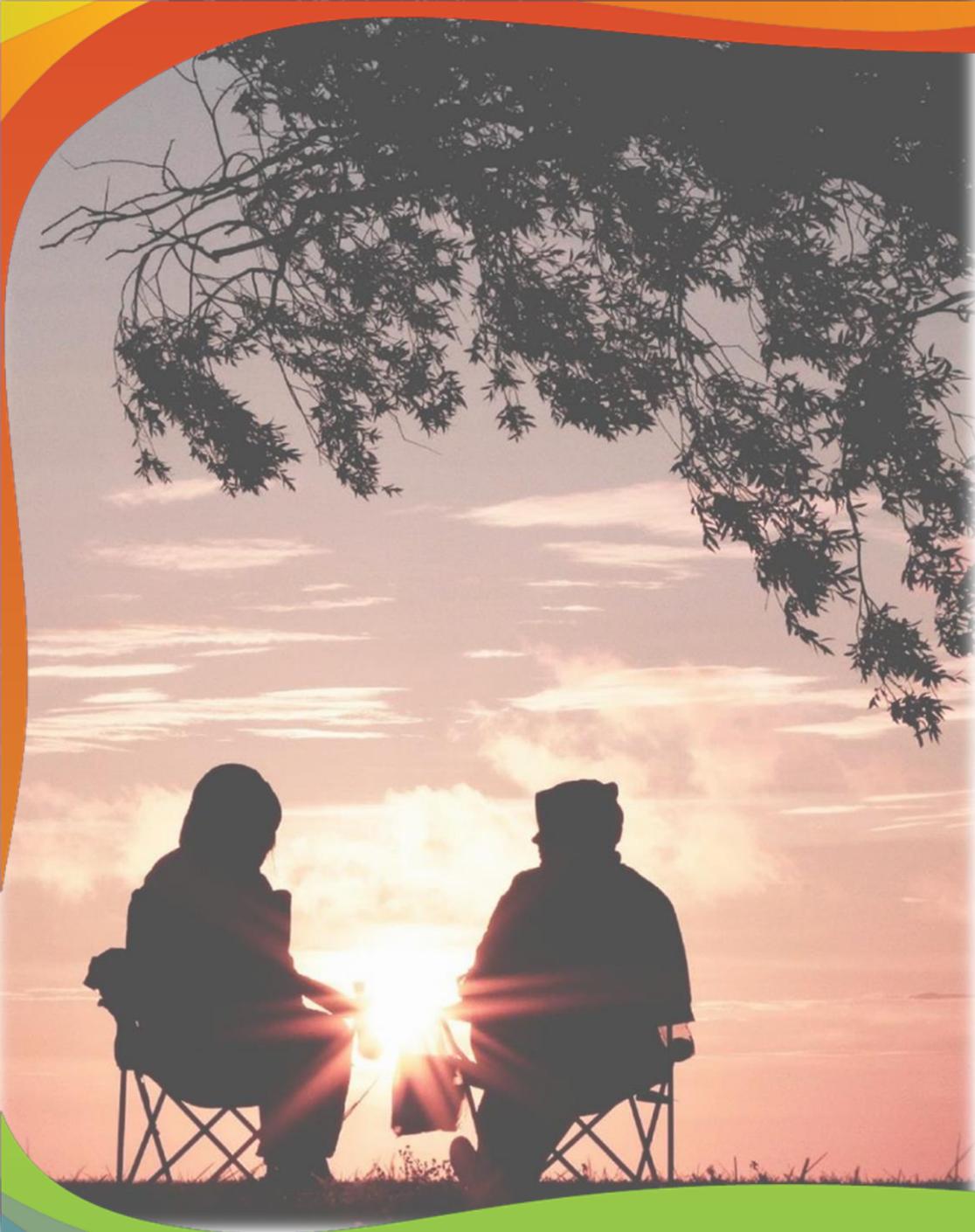
Vamos praticar?

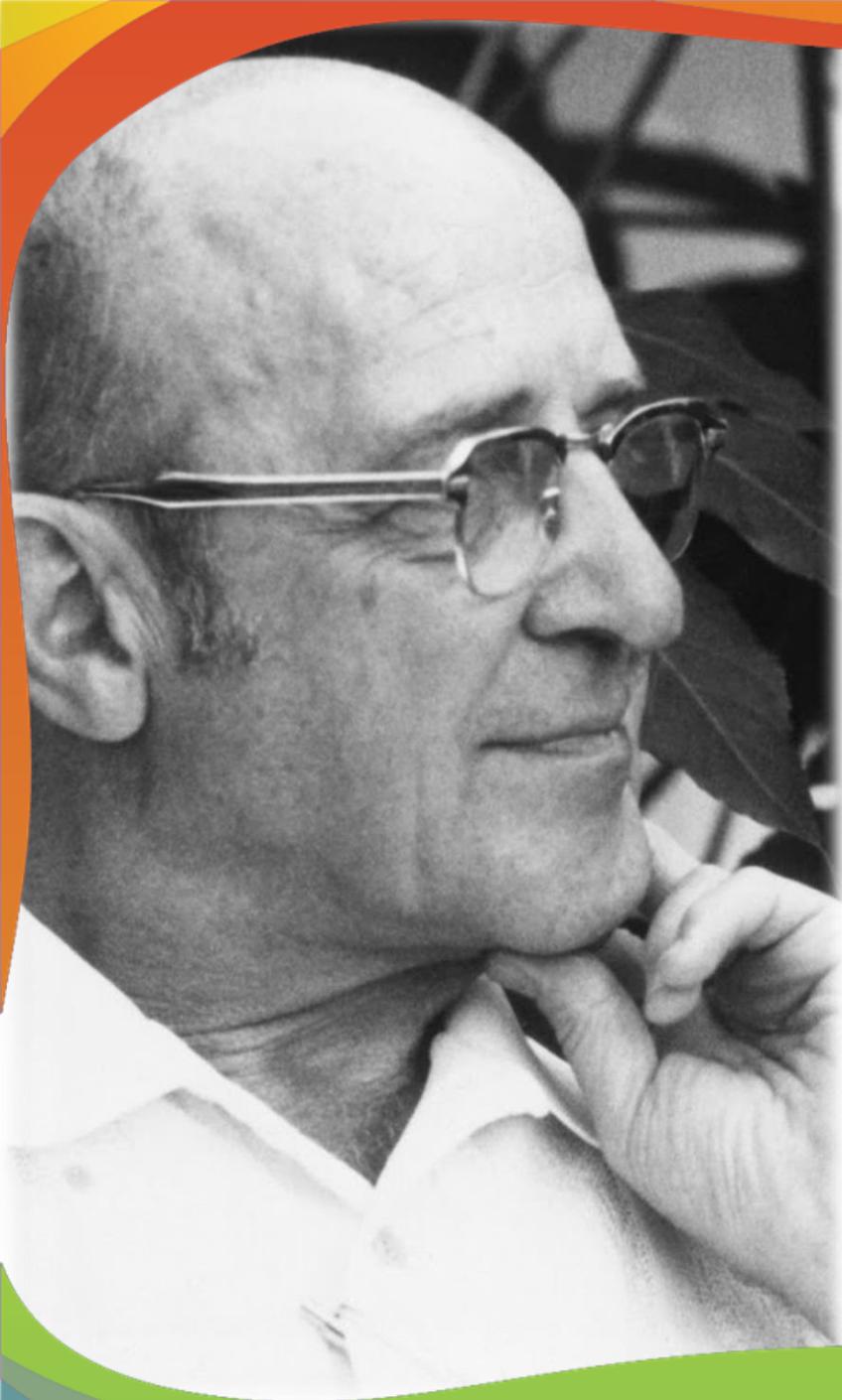
1. Divida o tempo de acordo com o número de participantes.
2. A ordem de fala é a ordem alfabética dos nomes.
3. Vocês devem compartilhar sobre um desafio que estejam enfrentando no momento.
4. Os demais participantes devem ouvir.
5. Lembrem-se: Nada de conselhos, perguntas ou questionamentos.
6. Depois do tempo estabelecido, outro participante compartilha e assim por diante.



Como foi?

- Coloque em palavras como foi a experiência de falar sem interrupção.
- Em seguida coloque em palavras a experiência de ouvir em silêncio.
- Utilize o Menti para compartilhar.





“Quando uma pessoa se sente realmente ouvida, sem julgamentos ou enquadramentos, ela é capaz de redescobrir seu próprio universo e continuar seu caminho. Mas para que isso aconteça, é fundamental a presença que se contenta só em estar lá, sem necessidade de agir (...). A empatia exige, portanto, uma atenção ao outro, à sua mensagem, àquilo que ele precisa expressar e se sentir compreendido”.

Carl Rogers (apud Rosenberg, 2003)



Intervalo Relâmpago!
Bora dar uma esticada?



Desenho de bondade
e gentileza



Vamos abrir os currículos?



Trabalho final

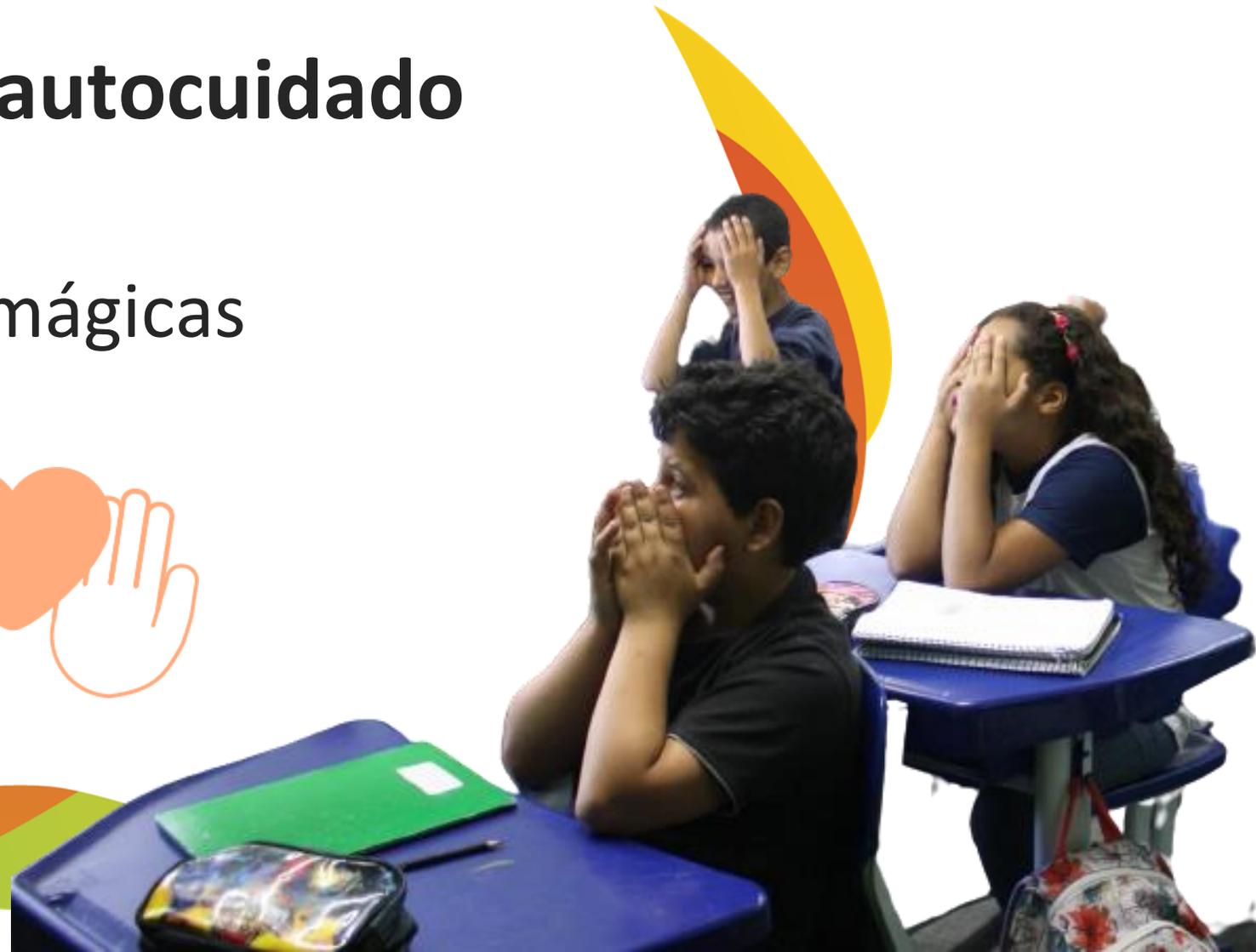
Vamos colocar em prática?

- ✓ Experiência de Aprendizagem 1 do capítulo 1
- ✓ Preenchimento do Forms
- ✓ Prazo



Práticas de autocuidado

Mãos mágicas





Veja no PDF

Aprofundando:
habilidades para desenvolver
melhores relacionamentos

Vídeo



Trecho do filme
“Divertida Mente”
(2015)





Identificando os componentes da Aprendizagem para Corações e Mentes



DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



**Atenção e
Autoconsciência**



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



**Consciência
Interpessoal**



**Compaixão
pelos Outros**



**Habilidades de
Relacionamento**

SISTÊMICO



**Compreendendo a
Interdependência**



**Reconhecendo
a Humanidade
Compartilhada**



**Engajamento
Local e Global**

DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



Atenção e
Autoconsciência



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



Consciência
Interpessoal



Compaixão
pelos Outros



Habilidades de
Relacionamento

SISTÊMICO



Compreendendo a
Interdependência



Reconhecendo
a Humanidade
Compartilhada



Engajamento
Local e Global

Reflexão

E aí, conseguimos
ampliar a pergunta?

Como podemos cultivar relações melhores?



Por que é importante aprender com o coração e com a mente?



Por que se conhecer é tão importante?



Como você tem cuidado de si?



Como cocriar comunidades mais resilientes?



Como nos “reconhecemos” em todas as pessoas?

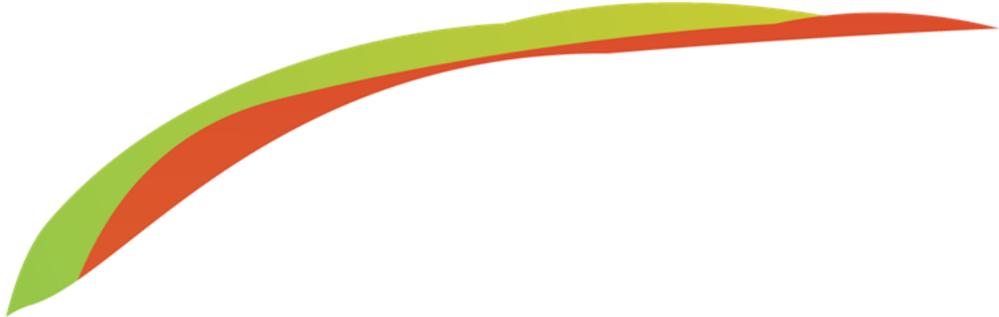




Fechamento

Dedicando o encontro de hoje...





Questionário pós-encontro





APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES



Até o próximo encontro!

Realização:



gaiamais.org

[@gaia_mais](https://www.instagram.com/gaia_mais) 

[@ong.gaiamais](https://www.facebook.com/ong.gaiamais) 

Apoio:



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

[@emorycompassion](https://www.facebook.com/emorycompassion) 