| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "Pato a Pato"**  Porque cada traço revela mais do que pensamos |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
| 1. Incentivar a autoconsciência emocional 2. Tornar a diversidade visível 3. Gerar um espaço seguro para reflexão pessoal e exposição pública |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| A autoconsciência envolve reconhecer as nossas emoções, pensamentos e padrões. Desenhar um pato – uma figura simples e simbólica – permite-nos projetar aspectos internos sem os racionalizar.  O resultado é uma metáfora visual de como nos expressamos, como nos diferenciamos e como nos sentimos quando nos mostramos. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
| * Folhas (uma por participante) * Canetas ou marcadores * Relógio ou cronómetro * Espaço para expor os desenhos (parede, mesa, chão) * Música suave opcional para criar ambiente |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
| 1. Ele introduz a atividade com humor: "Hoje vamos desenhar patos. Mas não qualquer pato: o teu." 2. Marca o tempo com energia. 3. Orienta a reflexão com perguntas abertas, sem interpretar os desenhos. 4. Fecha com uma frase integradora: "Cada pato é diferente. Como nós. E está tudo bem." |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| * Que a expressão emocional pode ser simples e poderosa. * Que não existe uma forma "certa" de ser ou sentir. * Que a diferença não separa, mas enriquece. * Que o brincar também pode ser uma ferramenta de transformação. |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS - LINKS** |
| --- |
| <https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability> |