| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "Sapatos Emprestados"**  Uma dinâmica simbólica de papéis onde cada participante "se põe nos sapatos" de outra pessoa do grupo, expressando como pensa que essa pessoa sente, pensa ou vive uma situação específica. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
| 1. Promover **empatia cognitiva e emocional.** 2. Tornar visível como percebemos os outros e como eles nos percebem. 3. Ativar **escuta profunda e reconhecimento mútuo.** 4. Gerar um espaço seguro para **diálogo emocional.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| **Colocar-se no lugar do outro é o cerne da empatia. Esta ferramenta permite:**   1. Explorar **como vemos os outros** e como eles nos veem. 2. Reconhecer **as emoções dos outros sem julgamento.** 3. Praticar **comunicação afetiva e respeito pela diferença.** |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
|  Cartas com nomes ou símbolos de cada participante   Cadeiras em círculo   Música suave para criar ambiente   Opcional: objetos simbólicos (sapatos, lenços, chapéus) |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
| 1. Cada pessoa escolhe uma carta ao acaso (não pode ser a sua própria). 2. É pedido que diga: **"Hoje sou [nome]. Penso que sente..."** 3. A pessoa real ouve sem intervir. 4. Depois pode responder: **"Reconheço-me nisso / Surpreendeu-me / Fez-me pensar..."** 5. Repete-se até todos terem participado. 6. Fecha-se com uma reflexão em grupo. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
|  **Que a empatia exige escuta, humildade e abertura.**   **Que as nossas perceções podem ser precisas ou incompletas.**   **Que reconhecer o outro transforma-nos.** |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>  <https://www.empathycircle.com/> |