| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "O Muro das Emoções"**  Uma dinâmica visual e coletiva onde os participantes escrevem emoções que sentiram recentemente e colocam-nas num mural. Depois, são agrupados por semelhança e refletem sobre o que é partilhado. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
|  Tornar visível a **diversidade emocional do grupo.**   Promover **empatia emocional** ao reconhecer o que os outros estão a sentir. Gerar um **espaço de validação e ligação.**  Ativar **a auto expressão emocional.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Reconhecer as emoções dos outros é fundamental para a empatia. Esta ferramenta permite:   1. Praticar a **leitura emocional coletiva.** 2. Validar emoções sem julgamento. 3. Descobrir **pontos de ligação emocional** entre diferentes pessoas. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
|  Post-its ou cartões coloridos   Etiquetas autocolantes   Pôster grande ou parede para o mural    Música suave para criar ambiente |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  **Cada pessoa escreve 1–3 emoções que sentiu recentemente.**  **São colocadas no mural sem nomes.**   **O grupo observa e agrupa por semelhança.**   **Reflexão:**   1. Que emoções predominam? 2. O que me surpreendeu? 3. O que me liga ao que os outros sentem?    Fecha-se com uma frase coletiva: **"Hoje o grupo sentiu..."** |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| 1. Que **a empatia começa por reconhecer o que o outro sente.** 2. Que **partilhar emoções gera ligação e confiança.** 3. Que **a diversidade emocional é riqueza, não ameaça.** |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://realitypathing.com/10-interactive-activities-for-engaging-empathy-sessions/>  <https://symondsresearch.com/empathy-training-activities-workplace/> |