| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "Troca de Chapéu"**  Porque adaptar-se é saber pensar a partir de diferentes perspectivas. Uma dinâmica baseada nos seis chapéus do pensamento de Edward de Bono, onde cada chapéu representa um estilo de pensar. Os participantes devem trocar de chapéu (e de papel) durante uma discussão em grupo, adaptando-se a novas formas de olhar para o problema. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
|  Incentivar a **adaptabilidade cognitiva e emocional.**  Praticar a **mudança de perspetiva em situações complexas.**  Ativar o **pensamento divergente e colaborativo.**  Tornar visível como a **flexibilidade mental melhora a tomada de decisões.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Esta ferramenta permite trabalhar:   1. A capacidade de mudar o foco consoante o contexto. 2. Tolerância à ambiguidade e à diversidade de opiniões. 3. Gestão emocional ao assumir diferentes papéis. 4. Colaboração a partir da diferença. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
|  Seis chapéus físicos ou simbólicos (podem ser coloridos ou em pôster):   1. Branco: factos e informações 2. Vermelho: emoções e intuições 3. Preto: riscos e dificuldades 4. Amarelo: benefícios e oportunidades 5. Verde: criatividade e alternativas 6. Azul: organização e síntese    Pôsteres com a descrição de cada chapéu   Estudo de caso ou dilema de grupo para analisar    Música suave para criar ambiente |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Apresentar os seis chapéus e os seus significados.    Dividir o grupo em equipas ou atribuir chapéus individualmente.    Apresentar um estudo de caso (por exemplo: "Como melhorar a empregabilidade em áreas rurais?").    Cada chapéu oferece a sua visão do caso.   Depois, **troca-se o chapéu:** cada pessoa assume um novo papel e dá novamente a sua opinião a partir dessa perspetiva.    Fecha-se com uma reflexão sobre:   1. Que chapéu te custou mais? 2. O que aprendeste ao mudar de papéis? 3. Como podes aplicar esta flexibilidade na tua vida quotidiana? |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
|  Que **a adaptabilidade envolve mudar o foco sem perder o propósito.**   Que **cada estilo de pensamento acrescenta valor.**  Que **a flexibilidade mental melhora a colaboração e a criatividade.**  **Que colocar-se num outro papel ajuda a compreender melhor os outros.** |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://www.debonogroup.com/services/core-programs/six-thinking-hats/> |