| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "O Impulso"**  Porque a motivação nem sempre é pensada: por vezes é sentida, movida e contagiante. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
|  Ligar-se à motivação **pelo corporal e pelo simbólico.**  Incentivar a **auto escuta e a expressão emocional.**  Ativar a **energia do grupo e o sentido de propósito partilhado.**  Explorar **como o movimento reflete o que nos motiva.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Esta dinâmica trabalha a motivação a partir de uma perspetiva **sensorial e coletiva.** O corpo expressa o que, por vezes, não conseguimos verbalizar. Além disso, ao partilhar o gesto, gera-se uma **rede de energia partilhada** que reforça a motivação do grupo. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
|  Espaço amplo e seguro para se movimentar   Música rítmica ou inspiradora (opcional)   Silêncio respeitoso durante a execução   Opcional: cartas com palavras motivacionais para inspirar gestos |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  O grupo forma um círculo amplo.   Lança-se o slogan: **"Vais representar, com um gesto ou movimento, o que te motiva hoje. Não é preciso falar."**   Uma pessoa começa fazendo o seu gesto (pode ser um salto, um empurrão, uma postura...).   O restante do grupo **imita esse gesto em uníssono,** como se recebesse o seu impulso.   Depois, essa pessoa escolhe outra, que faz o seu próprio gesto. E assim sucessivamente.   No final, abre-se um breve espaço de reflexão:   1. O que sentiste ao fazer o teu gesto? 2. O que te moveu? 3. O que leva ao impulso dos outros? |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| * Que a **motivação também se sente no corpo.** * Que **expressá-la em grupo potencia-a.** * Que **cada pessoa tem uma energia única que pode inspirar os outros.** * Que **o brincar e o movimento são ferramentas poderosas de transformação.** |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://positivepsychology.com/motivation-tools-worksheets-activities/> |