



PROGRAMA DE ATENÇÃO E RESILIÊNCIA ACADÊMICA

Guia do Líder de Grupo

2018.1

ÍNDICE

2018.1	1
ÍNDICE	2
Apresentação	3
O que é um Grupo de Atenção e Resiliência?	4
Por que um grupo?	4
Exemplos de Grupos de Atenção e Resiliência	4
Projetos dos Grupos PARA	5
O que qualifica alguém para liderar um Grupo PARA?	6
Atividades Chave	6
Dicas para líderes	6
Com que frequência se encontrar	7
Sugestão de Cronograma	7
Recursos para os Encontros Online	8
Que tipo de comprometimento de tempo eu devo preparar se eu liderar um Grupo PARA?	9
Quanto tempo duram os Encontros?	9
Eu posso cobrar pelos Encontros?	9
Qual o número máximo de pessoas que eu posso ter no Grupo PARA?	9
ANEXO	10
CHECKLIST PARA AULA	10

Apresentação

Prezada(o) Líder de Grupo,

Este guia foi desenhado para te ajudar em seus esforços de organizar um Grupo de Atenção e Resiliência durante o PARA 2018.1, que irá trazer milhares de participantes de todo Brasil.

PARA é o primeiro programa online de suporte e aprendizagem emocional para universitários, professores e interessados na ciência do bem-estar psicológico. Como líder do grupo de atenção e resiliência, seu papel será ajudar os estudantes se conectar, aprender e aplicar a ciência da atenção e resiliência em suas vidas; você também irá enriquecer sua própria experiência de aprendizagem ao servir de líder para seu grupo.

Esse guia explica o básico de como organizar um Grupo de Atenção e Resiliência. Por favor, sinta-se livre para nos conectar com perguntas e idéias, e nos avise se podemos ajudar você com seu Grupo de Atenção e Resiliência de alguma maneira.

Com gratidão,

Equipe PARA 2018.1

falecomopara@gmail.com

Um agradecimento ao U.Lab do MIT: Transforming Business, Society, and Self por servir de modelo e inspiração para esse guia.

O que é um Grupo de Atenção e Resiliência?

São grupos de até 40 estudantes que se encontram regularmente pessoal ou virtualmente para revisar, discutir o curso e tentar práticas de atenção e resiliência juntos.

O que acontece com o Grupo é totalmente de acordo com o líder do grupo, mas sugerimos que você utilize o conteúdo semanal para inspirar suas atividades e discussões. Durante o primeiro teste e as últimas semanas você pode querer revisar o material e ajudar os outros a estudar (veja a Sugestão de Cronograma abaixo). Você também pode assistir alguns dos documentários sugeridos juntos ou convidar colegas para assistir em sua casa ou na universidade.

Por que um grupo?

No PARA sabemos que Atenção e Resiliência não são somente exercícios intelectuais. Se tornar mais atento e resiliente na vida significa se engajar com os mais recentes achados científicos sobre o assunto e aplicá-los em nossas próprias vidas. Ao liderar um grupo, você estará se comprometendo mais profundamente com esse processo e oferecendo aos outros todo suporte social, através de um ambiente positivo que explore essas idéias.

Exemplos de Grupos de Atenção e Resiliência

Grupos de Atenção e Resiliência podem ser organizados ao redor de um curso da faculdade, localização, interesse ou organização. Fica a critério do líder escolher como quer criar o grupo. Aqui estão alguns exemplos de grupos que você pode formar:

Grupos PARA baseados em cursos. Organize um grupo de atenção e resiliência dentro do seu curso da faculdade ou sua turma.

Grupos PARA baseados em localização. Organize um grupo de atenção e resiliência na sua vizinhança, cidade ou Estado.

Grupos PARA baseados em interesses. Organize um grupo de estudantes interessados em autoconhecimento, tecnologia, esportes, arte, maternidade, feminismo ou em aprendizagem por exemplo. Esses grupos podem investir um tempo de seus encontros para discutir como o curso se aplica ao seu interesse de escolha.

Grupos PARA baseados em organizações. Organize um grupo na sua empresa, escritório, Igreja ou centro comunitário.

Projetos dos Grupos PARA

Além de trabalhar com o material do curso, também encorajamos que o Grupo PARA colabore em um projeto durante o curso. Por exemplo, você pode se voluntariar para ajudar a deixar sua faculdade mais bonita ou ajudar uma instituição de caridade local, iniciar um grupo de meditação, ensinar yoga para crianças ou qualquer outra coisa que você possa imaginar.

Os projetos não são obrigatórios, mas eles podem ser uma forma divertida e criativa de fazer o grupo se engajar e causar impacto. Nós acreditamos que essas idéias podem mudar o mundo e o seu Grupo PARA é uma boa oportunidade pra isso! Precisamos de mais atenção e resiliência em nossa sociedade para lidar com as grandes dificuldades da vida.

Nos conte sobre seu projeto do Grupo Para que podemos colocar ele em destaque em nossos emails para todo mundo!

falecomopara@gmail.com

O que qualifica alguém para liderar um Grupo PARA?

Os líderes dos Grupos PARA precisam conseguir ficar confortáveis em grupo, tanto pessoal quanto virtualmente, amigáveis e comprometidos a completar o material do curso. Qualquer pessoa pode ser um líder de um grupo PARA, contanto que você esteja disposto a colocar um pouco de coração extra ao gerenciar seu grupo.

Atividades Chave

As atividades-chave de um líder do Grupo PARA incluem:

- ❑ **Encontrar um espaço** para seu grupo se encontrar, como uma sala de aula, biblioteca, lanchonete ou um centro comunitário. Se você está criando um grupo online, veja abaixo os Recursos para Encontros Online.
- ❑ **Gerenciar logística** de agendar os encontros e garantir que você tem Wi-Fi ou qualquer outra coisa que o grupo precise.
- ❑ **Liderar discussões** e decidir como estruturar cada encontro.
- ❑ **Tomar notas** para você compartilhar sua experiência com outros estudantes em nosso grupo online no facebook ou na plataforma.

Dicas para líderes

- ❑ **Encontre co-líderes.** Talvez você decida compartilhar as responsabilidades de liderança com mais uma ou duas pessoas.
- ❑ **Envie convites** (por email ou facebook, por exemplo) que expliquem o que as pessoas podem esperar do encontro e quantas pessoas estão indo. Inclua links para o conteúdo que vocês vão estar discutindo.
- ❑ **Escolha um lugar** que seja grande o suficiente para acomodar o grupo e calmo o suficiente para permitir conversas.
- ❑ **Dê boas vindas às pessoas** para que elas se sintam bem recebidas. Você pode escolher imprimir a logo do PARA e colocar na entrada para que as pessoas reconheçam.
- ❑ **Deixe as pessoas se apresentarem** e quebre o gelo contando uma piada ou compartilhando algo que as façam feliz, por exemplo.
- ❑ **Seja respeitosa(o) e curiosa(o).** Trate a experiência e pensamentos de cada pessoa como válida. Seja bondosa(o) e se esforce para não julgar (tanto na forma de conselho quanto de crítica) aqueles que encontram dificuldades em trabalhar sua resiliência e atenção.
- ❑ **Modere a conversa** para garantir que todos que desejam falar tenham sua chance.

Com que frequência se encontrar

No seu primeiro encontro (ou antes), considere perguntar aos estudantes com que frequência eles gostariam de se encontrar e quais horários funcionam melhor para eles (e para você). É comum que os grupos se encontrem a cada 2 semanas.

Sugestão de Cronograma

5 - 10 minutos: Recebimento e apresentação.

30 minutos: Revise o material do curso

Você pode rever vídeos-chave do curso, perguntar às pessoas o que elas acharam mais interessante ou desafiador ou pedir para que apresentem seus resumos da semana (caso tenham feito antes). Cada encontro pode ser associado com a “Semana” específica do curso, para que os estudantes saibam que materiais completar antes do próximo encontro.

30 minutos: Discuta sobre as perguntas

Converse sobre as perguntas de discussão dentro do grupo. Posteriormente você pode compartilhar alguns insights do grupo no facebook.

30 minutos: Exercícios práticos

Se possível, trabalhe um exercício prático. Se não for possível, convide as pessoas a compartilhar suas experiências ao tentar a prática ou planos para fazê-la no futuro. Mindfulness e Comunicação Não-Violenta podem ser boas práticas para serem feitas em grupo, enquanto atos aleatórios de bondade e gratidão seja melhor discutir.

30 minutos: Projeto do Grupo PARA

Se você decidir trabalhar em um projeto, dedique esse tempo para planejar e colaborar nele. Se não, talvez você queira dedicar um tempo extra em discussões.

Recursos para os Encontros Online

- ❑ [Google Meet](#) (gratuito): Até 30 pessoas podem entrar numa chamada de áudio ou vídeo no Google Meet.
- ❑ [Skype](#) (Gratuito): Até 25 pessoas podem entrar numa chamada de áudio ou vídeo no Skype.
- ❑ [FreeConferenceCall.com](#) (gratuito): Até 1,000 pessoas podem entrar numa chamada e você pode gerar números de telefone locais para chamadas internacionais.
- ❑ [GoToMeeting](#) (pago): Você pode apresentar um compartilhar sua tela numa vídeo conferência no GoToMeeting
- ❑ [Zoom](#) (pago): Você pode hospedar um encontro de vídeo ou webinar para até 500 pessoas.

FAQ

Que tipo de comprometimento de tempo eu devo preparar se eu liderar um Grupo PARA?

Você quem sabe - você precisa levar em conta o tempo de preparação (antes dos Encontros do Grupo), a quantidade de tempo que você dedica junto como um Grupo PARA e qualquer follow-up ou aviso que você planeja fazer. Ao todo, tudo isso não deve levar mais do que 1,5h por semana (mais o tempo do Encontro) - mas por favor se lembre, o curso não vai andar sozinho, você é a(o) líder.

Quanto tempo duram os Encontros?

Nossa sugestão de cronograma é para encontros de no mínimo 1h, mas você pode decidir fazer encontros menores ou mais longos dependendo de com que frequência e o que você planeja fazer durante os encontros. Por exemplo, um grupo PARA dentro da sua empresa pode ser durante o intervalo de uma hora do almoço num dia da semana.

Eu posso cobrar pelos Encontros?

O PARA é um curso que se mantém por doação consciente, então encorajamos que ofereça encontros gratuitos se possível. Se você precisar cobrar uma quantia nominal para cobrir os custos do espaço de encontro, só se certifique de explicar aos membros exatamente para onde o dinheiro está indo.

Qual o número máximo de pessoas que eu posso ter no Grupo PARA?

Por experiência, sugerimos fortemente que não ultrapasse 40 membros em cada Grupo PARA. Se lembre, as pessoas podem estar muito ocupadas e saírem do curso, então é raríssimo ter as pessoas em todos os encontros.

ANEXO

CHECKLIST PARA AULA

Antes de começar qualquer aula, verifique este checklist:

- Meditei antes a aula;
- Estou com acesso ao espaço que irei reunir o grupo
- O computador/notebook está com os vídeos.
**Se o local não possui acesso a internet, lembre-se de baixar os vídeos no computador antes da aula: <http://pt.savefrom.net/>*
- Caixa de som/Rádio está pronto para tocar os áudios;
- Tenho um cronômetro (pode ser no celular);
- Eu já assisti o material da semana.

Gil S. Sant'Anna Jr.

Idealizador e coordenador do PARA.