



Ficha de Atividade

—
Jam de Facilitação

Título da Atividade:

Jam de Facilitação

Tema da Atividade:

Cogerir sessões interativas curtas usando o 'Serenity Toolbox' para praticar a facilitação, criatividade e feedback entre pares.

Resultados de Aprendizagem:

- Coconstruir e entregar sessões curtas e interativas de educação entre pares sobre bem-estar digital.
- Usar técnicas de facilitação inclusivas que envolvam públicos diversos.
- Dar e receber feedback construtivo de forma respeitosa e capacitadora.
- Refletir sobre os seus próprios pontos fortes de facilitação e áreas de melhoria.

Duração: 90min

- Introdução: 10 minutos
- Jam de Facilitação (atividade em grupo): 60 minutos
- Discussão e Reflexão: 20 minutos

Materiais:

- Flip-charts / quadros brancos
- Marcadores, canetas
- Notas autocolantes (post-its)
- Cronómetro
- Diários/Cadernos para reflexão
- Ferramentas digitais
- Computador / projetor (opcional para slides ou suporte visual)

Descrição da Atividade:

Passo 1 – Introdução (10 minutos):

O/A Facilitador/a apresenta a Jam de Facilitação como uma oportunidade para os participantes colocarem em prática as suas competências de educador/a de pares. Explique que cada grupo irá conduzir uma micro-sessão de 5 a 7 minutos usando materiais do conteúdo Serenity (ex.: folhas de dicas, infográficos ou atividades curtas).

Incentive os participantes a concentrarem-se na clareza, envolvimento, inclusão e gestão do tempo.

Pergunte:

“O que torna uma sessão envolvente?”

“Como podemos criar espaços de aprendizagem seguros e interativos?”

Passo 2 – Atividade Principal: Facilitation Jam (60 minutos):

Divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas. Cada grupo:

1. Escolhe um tema de bem-estar digital (ex.: equilíbrio de ecrã, cyberbullying, empatia online ou gestão de sobrecarga de informação).
2. Seleciona uma ou duas ferramentas do 'Serenity Toolbox' para basear a sua sessão.
3. Cria uma sessão interativa curta para os seus pares.
4. Conduz a sua atividade de 5 a 7 minutos com o resto do grupo.

Após cada apresentação, os pares partilham feedback usando a seguinte estrutura:

- O que funcionou bem?
- O que poderia ser melhorado?
- Como é que o/a facilitador/a fez o grupo sentir-se incluído/a e envolvido/a?

O Facilitador/a controla o tempo e garante que o feedback é construtivo, de apoio e específico.

Passo 3 – Discussão e Reflexão (20 minutos):

Reúna todos para uma discussão aberta.

Pergunte:

- O que notaram sobre diferentes estilos de facilitação?
- Quais as atividades que vos pareceram mais envolventes e porquê?
- Como se sentiram ao dar e receber feedback de pares?
- Que competências levarão para a vossa próxima experiência de facilitação?

Incentive os participantes a anotar perceções-chave ou citações em notas autocolantes ou nos seus diários/cadernos.

Minha reflexão:

- Dois pontos fortes de facilitação que demonstraram hoje.
- Uma competência de comunicação ou liderança que desejam melhorar.
- Uma ideia prática que usarão da próxima vez que facilitarem uma sessão de pares.

Notas do Debate de Grupo:

Perguntas e Sugestões

1. O que aprenderam sobre planear e liderar uma sessão interativa?
2. Como é que o vosso grupo cooperou e dividiu os papéis durante a facilitação?
3. Que desafios surgiram e como os resolveram?
4. Como podem tornar a vossa próxima sessão de facilitação mais inclusiva e dinâmica?
5. Que feedback vos ajudou mais hoje?



SERENITY



**Cofinanciado pela
União Europeia**

"Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas. Número do Projeto: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246"

