

RELAÇÕES HUMANAS E ÉTICA

MÓDULO I





Plano de Aula

Competência:

Os participantes aprenderão a estabelecer relações mais éticas e harmoniosas, a partir das reflexões vivenciadas no módulo.

Conteúdos	Técnicas	Recursos	Duração
• Apresentação do instrutor e da Secretaria de Desenvolvimento Social e Esportes – SEDESE.	Exposição oral	Transparências/ Álbum seriado	10min.
• Apresentação do Programa de Competências Básicas.	Exposição oral	Transparências	10min.
• Apresentação dos participantes	Dinâmica: Círculo Mágico Dinâmica: Acróstico Montagem do painel em sub grupos.	Folha de papel A4 Canetas hidrocor CD	70min.
• Expectativas e contribuições	Exposição dialogada	Folhas de flip chart cortadas ao meio	20min.
• Apresentação do conteúdo, metodologia e Contrato.	Exposição oral	Transparências Flip chart	10min.

Intervalo		15min.	
• Vitalizador	Dinâmica: Ocupe o seu lugar	CD com música movimentada	15min.
• O desafio das relações interpessoais	Discussão sobre o filme, em subgrupos	Filme: Fernão Capelo Gaivota Balas com cinco sabores diferentes, pincel atômico, folhas de flip chart	90min.
• Principais idéias do encontro	Atividade individual - Registro das idéias	Material do participante	15min.

☛ Filmes e músicas indicados poderão ser substituídos por um outro título, desde que respaldem o alcance do objetivo proposto na atividade.

Carta Descritiva

1. Introdução

1.1. Apresentação do Instrutor

- Fale o seu nome e um pouco sobre a sua área de trabalho criando, desde já, uma relação de empatia.

1.2. Apresentação da Secretaria de Desenvolvimento Social e Esportes (Sedese) e da Superintendência de Trabalho e Renda

Recurso: transparência (T1)

Expor a missão da Secretaria:

Formular, coordenar e acompanhar as políticas de trabalho e renda no Estado de Minas Gerais por meio de ações integradas, visando uma melhor participação do cidadão no mundo do trabalho.

1.3. Apresentação do Programa

Recurso: transparências ou álbum seriado

Técnica: Exposição dialogada

Desenvolvimento do Tema Central

O momento que vivenciamos é o de grandes mudanças e transformações. A globalização favoreceu o desenvolvimento tecnológico, aproximou os povos, mas também aumentou a competição, diminuindo as oportunidades em relação aos empregos formais. O mercado de trabalho tornou-se mais competitivo e restrito. É consenso do Governo e da sociedade civil que um esforço coordenado se faz urgente, no enfrentamento do desafio relacionado à questão do desemprego e da necessidade de ações educativas coordenadas. Diante desta realidade, e percebendo que uma grande parcela das pessoas em busca de um emprego necessitam de requisitos mínimos para ingressar no mundo do trabalho, optou-se pela implementação do **Programa de Competências Básicas para o Trabalho**, oferecido em todos os Centros Públicos de Promoção do Trabalho e do SINE/MG.

Objetivo do Programa: resgatar a cidadania e a auto-estima do cidadão para melhorar as chances no mundo do trabalho.(transparência - T2)

Temas a serem abordados

- Relações Humanas e Ética
- Comunicação
- Meio Ambiente e Cidadania
- Relacionamento com o Cliente
- Saúde e Segurança no Trabalho
- Empreendedorismo, Pense Nisso!
- Você Condutor do seu Próprio Destino

Carga Horária do Programa: 40 horas (4 horas por dia)

- Exponha sobre a importância de cada tema e estabeleça a relação entre eles. Mostre que esta é a base fundamental para o crescimento de todo e qualquer profissional.

1.4. Apresentação dos Participantes

1.4.1. Dinâmica do Círculo Mágico

Objetivo: possibilitar a integração dos participantes

Tempo: 10min.

Material: CD com música de relaxamento

Procedimentos:

- solicitar que o grupo forme um círculo ficando em pé;
- chamar a atenção para o fato de que, no círculo, todos estão no mesmo nível;
- comentar que a forma circular vem nos acompanhando ao longo da vida, nas cantigas de roda, na forma do sol, da lua cheia, da terra e outras (que o grupo sugerir);
- evidenciar a idéia de que a roda nos movimenta em torno de um eixo e podemos enxergar todos; ficamos no meio plano e a distância é a mesma, para todos. Nela nos sentimos iguais;
- orientar a execução da atividade: pedir para colocarem a mão direita sobre a mão esquerda do colega, que está à sua direita; cada um perceberá que a sua mão esquerda estará segurando a direita do colega que está à sua esquerda. Isso demonstra a capacidade de receber e de ajudar. Ao mesmo tempo que ajudamos, necessitamos de ajuda do outro. *"Ninguém é tão sábio que não possa aprender e nem tão despreparado que não possa ensinar"*;
- evidenciar que a ética nas relações está no equilíbrio entre pedir, dar e receber colaboração; é com o que existe de melhor dentro de nós que nos encontramos com o outro.



Relato dos Sentimentos e Processamentos

- Perguntar a todos como se sentiram participando do roda; que significado teve para eles a roda;
- Levar a turma a associar a idéia da roda com as nossas relações.

Generalização

Sintetizar o que foi discutido, efetuando as seguintes reflexões:

“A importância de aprendermos a dar as mãos para a construção de um empreendimento (associação, cooperativa, ou mesmo para trabalharmos juntos em uma entidade). Nele, o **"Nós"** está acima do **"EU"** e cada um é uma pedra fundamental na construção do bem-comum. O que importa é a **união de todos**, é a **solidariedade** entre as pessoas, **a parceria, a motivação e a satisfação** sentida por se ver engajado num **esforço planejado** que irá resultar no **bem-estar coletivo**”.

Fixar as palavras e/ou escrevê-las no flip chart: empreendimento comum, nós, construção do bem-comum, união de todos, solidariedade, parceria, motivação, satisfação, esforço planejado e bem estar coletivo - associando com o Programa de Competências Básicas para o Trabalho. Expor o objetivo do Módulo de Relações Humanas e Ética, **estabelecer relações éticas e harmoniosas visando a instituição de empreendimentos coletivos**.

1.4.2. Dinâmica do Acróstico

Objetivos:

- possibilitar o autoconhecimento através do conhecimento do outro;
- preparar para o trabalho em equipe.

Tempo: 65min.

Materiais: meia folha de papel A4; lápis de cor ou de cera; CD com música de relaxamento.

Procedimentos:

- distribuir as folhas para os participantes;
- solicitar que estes escrevam, na vertical e no centro da folha, o nome através do qual gostariam de ser chamado;
- solicitar que escolham três letras do nome e pensem em três qualidades que possuem, iniciando com as letras escolhidas (5min);
- pedir para que fiquem de pé, circulando e observando as qualidades de cada um;
- formar grupos com as qualidades semelhantes, fazendo a apresentação pessoal e comentar o porquê das escolhas das qualidades (30min);
- solicitar que o grupo faça uma apresentação criativa do acróstico, ressaltando as qualidades (3 min. por grupo).

Relato dos Sentimentos e Processamento

- Discutir com os participantes como eles se sentiram ao identificarem as características;
- Refletir sobre como se sentiram identificando, nos outros, características comuns;
- Levar a turma a fazer a associação da atividade com o dia-a-dia.

Generalização

O desenvolvimento está em identificar as nossas qualidades e potencializá-las. As nossas ações tornam-se válidas à medida que convivemos com os outros. As ações de cidadania acontecem através dos nossos relacionamentos. A convivência nos propicia ampliar os nossos referenciais.

*"O futuro tem muitos nomes. Para os fracos é inatingível.
Para os temerosos, o desconhecido e
para os valentes é a oportunidade".
Victor Hugo*

2. Expectativas, Contribuições, Metodologia e Contrato de Convivência

Objetivos:

- conhecer as expectativas dos participantes;
- sensibilizar para a importância da contribuição para o aprendizado em grupo;
- preparar para a convivência em grupo.

Procedimentos:

- perguntar aos participantes as suas expectativas em relação ao Programa e pedir que as escrevam;
- perguntar como poderão contribuir para o Programa alcançar os resultados (anotar em outra folha de flip chart).

A partir das expectativas, explicitar o conteúdo do encontro, entregando a cartilha de **Relações Humanas e Ética**.

• Conteúdo

- Autoconhecimento e Relacionamento em Grupo
- O Processo de Comunicação
- Ética e Relações Interpessoais

• A metodologia (como o conteúdo será trabalhado)

- Através de atividades vivenciais

• Contrato de Convivência

Com as contribuições, estabelecer com o grupo o **Contrato de Convivência**.

- Listar, no flip chart, as regras de convivência que os participantes forem estabelecendo.
- Caso os aspectos abaixo relacionados não sejam mencionados pelo grupo, ajude os participantes a inseri-los no contrato.
 - ✓ Uso do telefone celular;
 - ✓ Horário de intervalo;
 - ✓ Horário para início e término;
 - ✓ Posturas que evidenciam respeito: forma de se sentar, de se dirigir aos colegas, tipos de brincadeiras, trajes adequados para uma sala de aula, controle dos momentos em que deve falar;
 - ✓ Aguardar a sua vez para falar, buscar clareza, objetividade e respeitar quando alguém estiver emitindo uma opinião contrária à sua;
 - ✓ Não interromper - deixar que o participante complete o seu raciocínio;
 - ✓ Empenho e participação de todos – assiduidade.

Após registrar tudo o que foi combinado pelo grupo, solicitar que os participantes assinem o contrato.

Generalização

O contrato é um instrumento que regula as nossas relações. Fazemos contratos formais e informais em nossas vidas, constantemente. Quando ingressamos em uma empresa fazemos um contrato formal e devemos cumpri-lo. Devemos pensar que todos os dias reafirmamos aquilo que foi contratado e podemos, se desejarmos, rever ou até romper o contrato. O que não podemos é assumir determinadas responsabilidades e não cumpri-las.

Questões para reflexão: Quais as conseqüências quando não cumpro aquilo que assumo? Qual a minha imagem profissional?

Intervalo (15 min.)

3. Vitalizador

Dinâmica “Ocupe o seu Lugar”

Objetivos:

- despertar nos participantes a prontidão para as oportunidades;
- facilitar o relacionamento interpessoal;
- sensibilizar para a importância do nome nas relações e nos contatos com as pessoas.

Tempo: 15 minutos.

Material: CD com música mais movimentada.

Procedimentos:

- solicitar que coloquem as carteiras em forma de círculo;
- orientar os participantes para as estratégias e procedimentos do jogo:
 - informar que a cadeira onde estão sentados é muito "quente" e que não poderão permanecer nela. Portanto, quando for dito o nome de dois participantes, estes deverão mudar de lugar. Nesse momento, o instrutor senta-se na cadeira de um dos participantes chamados e este deverá sentar-se na cadeira do instrutor. Este, por sua vez, também irá chamar dois nomes, que deverão trocar de lugar. Nesse momento, o participante sentará no lugar vago e assim a atividade continuará. O importante é que todos sentem na cadeira "quente".

Relato dos Sentimentos e Processamento

- Discutir, com os participantes, como eles se sentiram realizando a atividade;
- Refletir sobre qual a estratégia utilizada para não ficar na “cadeira quente”;
- Levar a turma a fazer a associação da atividade com o dia-a-dia.

Generalização

Para alguns, pode ser um "sofrimento" sentar-se na cadeira "quente"; para outros, uma oportunidade. Devemos estar abertos para identificar as oportunidades e ter coragem para arriscar, prontidão para perceber que devemos mudar as estratégias, estando sintonizados com o mercado. A competição deve ser com o nosso desempenho - sermos melhores do que somos - e não com os outros.

*“Todos os nossos sonhos podem se tornar realidade,
se tivermos coragem de persegui-los.”*
Walt Disney



4. O Desafio das Relações Interpessoais

4.1. Técnica: Discussão em Subgrupos

Objetivos:

- identificar características pessoais importantes para lidar com as dificuldades e obstáculos;
- preparar para o trabalho em equipe.

Tempo: 60 minutos.

Materiais: balas de cinco sabores diferentes; folha de flip chart; pincel atômico (um para cada grupo) de cores diferentes; transparências; filme “Fernão Capelo Gaivota”.

Recursos: tv e vídeo; retroprojeter.

Procedimentos:

- distribuir uma bala de cor diferente (cinco cores) para cada participante. Solicitar que **não** joguem o papel fora;
- dividir os grupos através das cores do papel das balas. Dar um nome para cada grupo: grupo azul (pincel azul), grupo verde (pincel verde), grupo preto (pincel preto), grupo vermelho (pincel vermelho), grupo laranja (pincel laranja);
- informar que assistirão a um trecho do filme: Fernão Capelo Gaivota (15min), anotando os principais aspectos;
- após assistirem ao filme, irão responder às seguintes perguntas:
 - quais as características da gaivota?
 - como ela venceu os obstáculos?
 - o que aprendemos com o filme? (30min)
- solicitar que cada grupo escreva suas respostas na folha de flip chart;
- após terem respondido, o instrutor irá fazer um rodízio das folhas e cada grupo irá completar com o seu pincel as respostas do grupo anterior (3min. por rodízio - total de 15min.);
- ao final, cada grupo receberá o seu cartaz com as informações que foram agregadas e fará uma breve apresentação.

Relato dos Sentimentos e Processamentos

- Discutir o que sentiram ao assistirem ao filme;
- Pedir para identificarem e relatarem o sentimento vivenciado ao trabalharem em grupo e ao receberem as contribuições dos outros grupos?

Generalização (30min.)

O instrutor fará uma **exposição oral** sobre a importância do fortalecimento da auto-estima para o posicionamento individual nesse mundo de mudanças e desafios.

"A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, nas relações afetivas e até nos nossos papéis de pais, amigos, namorados, filhos..."

Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas, nas nossas vidas, são reflexos das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a auto-estima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para entendermos a nós mesmos e aos outros.

De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmos. A auto-estima positiva é requisito importante para uma vida satisfatória.

Vamos entender o que é auto-estima.

Ela tem dois componentes:

- o sentimento de competência pessoal e
- o sentimento de valor pessoal.

Em outras palavras, a auto-estima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito. Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

A capacidade de desenvolver uma autoconfiança e um auto-respeito saudáveis é inerente à nossa natureza, pois a capacidade de pensar é a fonte básica da nossa competência, e o fato de que estamos vivos é a fonte básica do nosso direito de lutar pela felicidade".

Fonte: Auto-Estima - como aprender a gostar de si mesmo.
Nathaniel Branden - Editora Saraiva

Encerramento do Encontro (15 min.)

Solicitar que os participantes registrem as principais idéias do encontro, em seu material. Perguntar ao grupo como perceberam o encontro.

Sensibilizá-los para o próximo módulo, evidenciando o tema *Comunicação* como próximo desafio.



Texto Complementar

Objetivos: reforçar o sentido da auto-estima no encerramento.

Metodologia:

1. O texto poderá ser narrado pelo instrutor ou por um aluno.
2. Após a narração, identificar e refletir sobre tema central.

Auto-Aceitação – Ser o que se é

Ouvi contar um dia, que um rei foi ao seu jardim e encontrou árvores, arbustos e flores definhando, secando, morrendo.

Indignado, o rei voltou-se para o carvalho e perguntou o que estava acontecendo:

__ “Ah, majestade, eu estou morrendo porque não posso ser tão alto como o pinheiro”, respondeu.

O rei escutou depois o pinheiro que lhe disse:

__ “Ah, majestade, eu estou morrendo porque descobri que sou incapaz de dar uvas como a parreira”.

Ouvindo a parreira, o rei escutou:

__ “Ah, majestade, eu estou morrendo porque não posso desabrochar como a roseira”.

O rei continuou a caminhar, até que encontrou uma flor, o amor-perfeito, florido, viçoso como nunca. Ao indagar-lhe sobre a sua formosura, o rei ouviu:

__ “Ah, majestade, se você plantou um amor-perfeito é porque queria que eu fosse um amor perfeito. Eu, então, em vez de ficar me comparando com as outras plantas ao meu redor, pensei: *como posso não ser outro além de mim mesmo, tentarei sê-lo da melhor maneira possível.* Assim, relaxei e percebi que podia contribuir com a existência apenas de minha singela fragrância”.

O amor-perfeito, dessa forma, nos ensinou que **“somos todos igualmente necessários, cada um no seu lugar. Melhor é a nossa causa”**.

(Contado por Rajneek)

Comentando o Texto

Auto-Estima

Auto-estima é a vivência de sermos apropriados à vida e às exigências que ela faz.

É a soma da auto-confiança (acreditar no seu potencial) com o auto-respeito (valor pessoal). Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

A auto-estima é uma poderosa necessidade humana, que contribui de maneira essencial para o processo da vida, sendo indispensável para um desenvolvimento saudável.

Tem valor de sobrevivência. Quando a pessoa não se sente adequada diante das situações da vida, as suas atitudes refletirão uma baixa auto-estima. Desenvolver a auto-estima é desenvolver a convicção de que somos capazes de viver e sermos merecedores da felicidade e, portanto, capazes de enfrentar a vida com mais confiança, boa vontade e otimismo, que nos ajudam a atingir nossas metas e sentirmo-nos realizados. Desenvolver a auto-estima é expandir a nossa capacidade de ser feliz

A auto-estima positiva funciona como se, na realidade, fosse o sistema imunológico da consciência. Fornece resistência, força e capacidade de regeneração. Quando é baixa a auto-estima, nossa resistência diante da vida e suas adversidades diminui.

Como se manifesta a auto-estima saudável?

Existem algumas maneiras diretas e relativamente simples da auto-estima se manifestar em nós.

Entre elas, estão:

- uma expressão de rosto, um gesto e um modo de falar e andar que refletem o prazer que se tem em estar vivo;
- a simplicidade e facilidade em comentar a respeito de realizações ou fracassos de maneira direta, com honestidade, uma vez que se tem uma relação amistosa com os fatos;
- a tranquilidade ao dar e receber elogios, manifestações de afeto, de apreço, etc.;
- a abertura a críticas e a serenidade ao reconhecer os próprios erros, porque a auto-estima não está vinculada a uma imagem de "perfeição";
- a harmonia entre o que a pessoa diz e faz, e entre suas palavras, gestos e olhares.

Obstáculos ao crescimento da auto-estima

Os adultos sejam pais ou educadores, colocam graves empecilhos ao desenvolvimento da auto-estima da criança e do adolescente quando:



- transmitem a noção de que eles não são “suficientes”;
- dão sermões quando manifestam sentimentos “inaceitáveis”;
- ridicularizam ou os humilham;
- transmitem a noção de que os seus pensamentos e sentimentos não têm valor ou importância;
- tentam controlá-los pela vergonha e pela culpa;
- negam a forma com eles percebem a realidade e implicitamente os estimulam a duvidar de suas próprias percepções. Tratam fatos evidentes como se não fossem reais, abalando a noção de racionalidade da criança;
- gera um medo diante do erro devido às ameaças e punições;
- ensinam que as mesmas não são dignas de confiança; são más ou erradas por natureza.

Atenção!

Algumas vezes, as pessoas confundem auto-estima com vangloriar-se ou gabar-se, com agir e falar com arrogância, mas esses traços não refletem uma adequada auto-estima. As pessoas que acreditam em si não se sentem motivadas a parecer superiores aos outros. Não buscam provar seu valor comparando-se com padrões de avaliação externa. Sua alegria está em ser quem são, não em ser melhores que os outros.

Material Elaborado por Maria de Lourdes Ribeiro e Sônia Mara de Oliveira