

ATELIER



ED, NÓS E O MUNDO



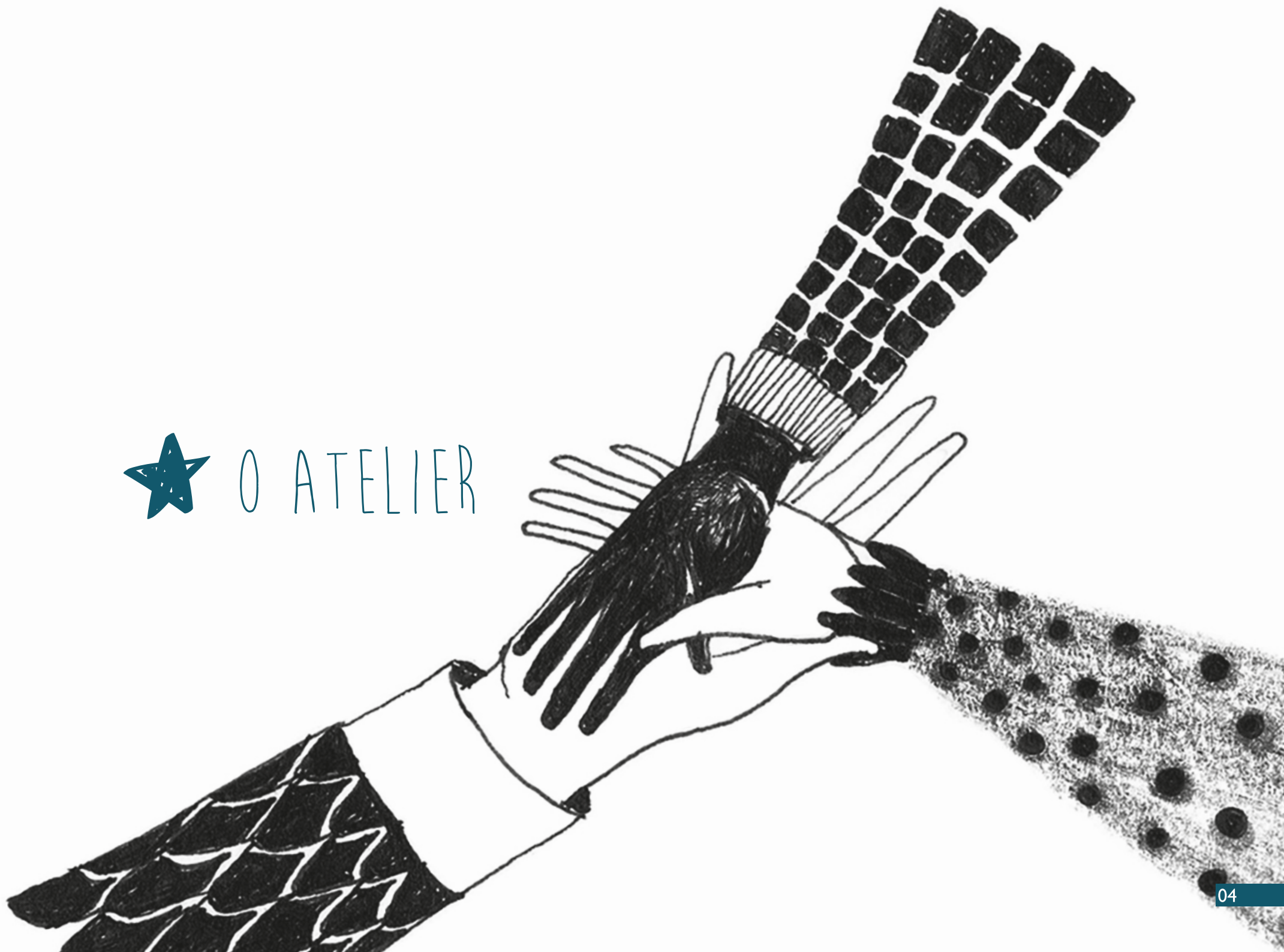
CATÁLOGO ESCOLAS  
ANO LETIVO 2021/22

# ÍNDICE



<b>O Atelier</b>	<b>04</b>
Quem somos / o que fazemos	05
Eu, nós e o mundo	06
<b>Workshop alunos</b>	<b>07</b>
<b>Storytelling</b>	<b>08</b>
No lugar do outro	09
Exploradores emocionais	10
De dentro para fora	11
<b>Criatividade</b>	<b>12</b>
Errar é preciso	13
Descobre-me na arte	14
<b>Sustentabilidade Regeneradora</b>	<b>15</b>
Jogo da glória	16
Laboratórios do mundo	17
A minha missão no mundo	18
<b>Workshops Agentes Educativos</b>	<b>19</b>
Errar é preciso	20
Comunicação não violenta	21
Fala-me de ti	22
O equilíbrio que há em mim	23
introdução prática ao SEL	24
– Social Emotional Learning	
<b>Contactos</b>	<b>26</b>

★ 0 ATELIER





## QUEM SOMOS / O QUE FAZEMOS

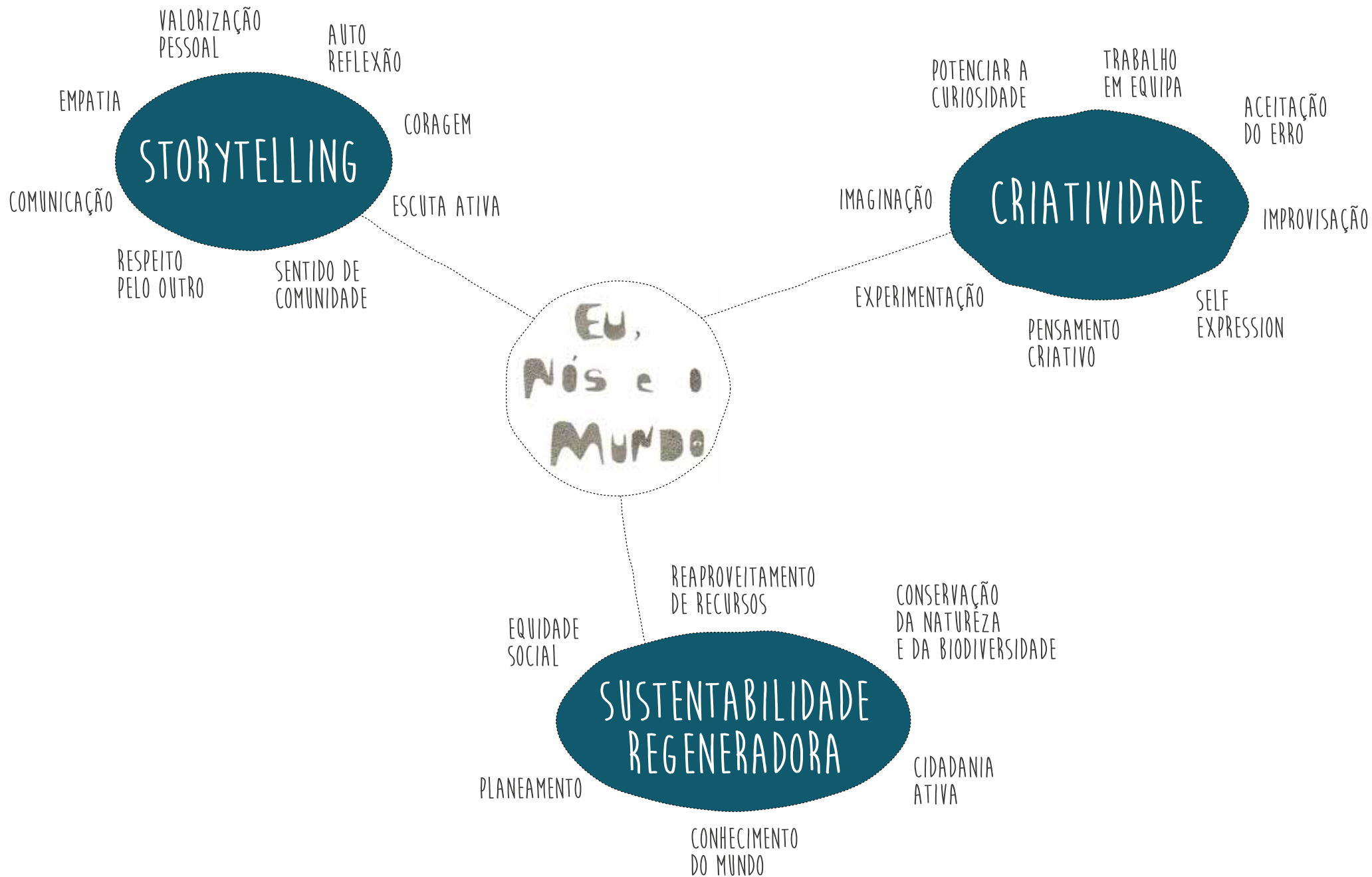
O **Atelier 3 – Eu, Nós e o Mundo** é uma **Associação para o Desenvolvimento Humano** fundada em Lisboa a 31 de janeiro de 2019. O Atelier 3 tem a missão de desenvolver, promover e dinamizar oficinas e projetos para crianças, jovens, adultos e famílias através de um conjunto de saberes e metodologias focadas em:

**Storytelling, Criatividade e Sustentabilidade**, apoiadas por uma equipa de facilitadores multidisciplinar e experiente na área. Imaginamos e desenvolvemos materiais pedagógicos e didáticos de forma a criar experiências interativas e refletivas.

A partir de uma **abordagem holística e inclusiva**, estas oficinas, projetos e materiais são capazes de responder a diferentes necessidades e ritmos, valorizando o processo em prol do resultado.

Ter a possibilidade de conhecer o mundo através de **experiências variadas**, permite que enriqueçam o “eu” e possibilitem a concretização de escolhas mais autónomas.







★ WORKSHOPS ALUNOS

VALORIZAÇÃO  
PESSOAL



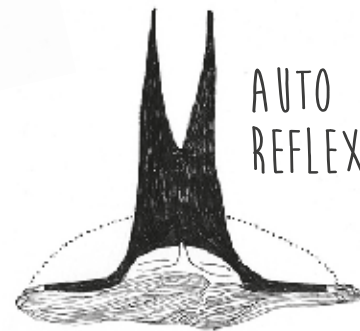
CORAGEM



EMPATIA



AUTO  
REFLEXÃO



STORYTELLING

COMUNICAÇÃO



SENTIDO DE COMUNIDADE



RESPEITO  
PELO OUTRO



ESCUITA ATIVA







## ★ NO LUGAR DO OUTRO ★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Convidamos cada participante a colocar-se “no lugar do outro”. Vamos explorar o conceito de empatia. Vamos ver e ouvir histórias e colocarmo-nos no lugar dos protagonistas através de experiências sensoriais. Depois vamos refletir sobre isso, enquanto conhecemos mais um pouco de cada um de nós.

### OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Promover a empatia através de diferentes dinâmicas de educação não formal;
- ★ Promover a reflexão sobre os direitos humanos.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Paz, Justiça, Instituições Eficazes.

**NÍVEIS DE ENSINO:** 3º ciclo e Secundário

**DURAÇÃO:** 2h00 ou 1h30

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



# ★ EXPLORADORES EMOCIONAIS ★

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Convidamos cada participante a explorar-se a si mesmo. O nosso corpo, a nossa mente e o nosso coração estão cheios de tesouros escondidos, prontos a serem descobertos. De que parte de nós vêm as nossas ideias? Que emoções costumo sentir? Como reflito sobre os meus sentidos? Vamos explorar o interior de cada um e ter consciência de todas as riquezas que existem na nossa pessoa. Vamos refletir e conversar sobre isto em conjunto.

## OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Promover o autoconhecimento e a autoconfiança;
- ★ Promover a empatia através da escuta do outro e de mim mesmo;
- ★ Descubrirem-se interligados com o restante grupo/turma

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Paz, Justiça, Instituições Eficazes.

**NÍVEIS DE ENSINO:** 1º e 2º ciclos

**DURAÇÃO:** 2h00

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



## ★ DE DENTRO PARA FORA ★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Neste workshop utilizamos o teatro como meio de analisar conflitos e apresentar respostas alternativas.

Convidamos os alunos a colocarem-se no lugar do outro através das ferramentas do role play e da escuta ativa. Vamos representar em grupo uma situação concreta do dia-a-dia (ex. criminalidade, violência doméstica, bullying, saúde mental, entre outros) e depois, em conjunto, de dentro para fora, vamos refletir sobre o que foi estar naquele lugar.

### OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Expressão individual dos integrantes (liberdade expressiva);
- ★ Promoção do desenvolvimento emocional e da imaginação, da criatividade e da improvisação;
- ★ Reflexão em grupo sobre as vivências experimentadas;
- ★ Ativação da comunicação e da escuta ativa.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Paz e Justiça e instituições eficazes.

**NÍVEIS DE ENSINO:** 3º Ciclo e Secundário

**DURAÇÃO:** Formato intensivo - 6 sessão de 2 horas cada (3x semana)

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma ou 1 grupo 20 alunos

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores





## ★ ERRAR É PRECISO ★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Num primeiro momento os alunos são confrontados sobre a importância de errar, promovendo a sua aceitação, através de vários exemplos de artistas/cientistas/engenheiros que fizeram história. Errar faz parte de um processo fundamental de aprendizagem. Vamos refletir em conjunto sobre a importância do “errar”. Todas as opiniões são bem-vindas. Num segundo momento, com a sala preparada pela equipa do Atelier 3, vamos dar asas à imaginação e explorar a pintura livremente de pés descalços, com as mãos ou pincéis.

### OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Promover a aceitação do erro, como parte do processo de aprendizagem;
- ★ Explorar a pintura livremente, sem orientações.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Consumo e Produção Responsáveis.

**NÍVEIS DE ENSINO:** 1º ciclo, 2º ciclo e 3º ciclo

**DURAÇÃO:** 2h30

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



## ★DESCOBRER-ME NA ARTE★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Num primeiro momento, os alunos são convidados a participar numa breve conversa à volta das emoções e da criatividade. Vão ser analisadas pinturas únicas e intemporais de diferentes artistas plásticos, a partir da perspetiva da representação das suas próprias emoções.

Num segundo momento, é explorado o "eu" através das emoções. Como me sinto no dia-a-dia? Como trabalho as minhas emoções? O que mais tenho sentido nos últimos meses? Podemos utilizar a Arte como meio para canalizarmos as emoções.

Num terceiro momento, os alunos vão libertar toda a criatividade para desenvolverem uma ilustração que reflita a suas emoções, utilizando a técnica mista. No final vão escutar a interpretação de um colega sobre o seu trabalho.

### OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Reconhecer as minhas emoções;
- ★ Promover a empatia;
- ★ Desenvolver conhecimentos artísticos, utilizando diferentes materiais.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Consumo e Produção Responsáveis.

**NÍVEIS DE ENSINO:** 3º ciclo e Secundário

**DURAÇÃO:** 2h30

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores

EQUIDADE  
SOCIAL



REAPROVEITAMENTO  
DE RECURSOS



CONSERVAÇÃO  
DA NATUREZA  
E DA BIODIVERSIDADE



# SUSTENTABILIDADE REGENERADORA

PLANEAMENTO



CONHECIMENTO  
DO MUNDO



CIDADANIA  
ATIVA





# ★ JOGO DA GLÓRIA PARA A ★ SUSTENTABILIDADE REGENERADORA

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

O nosso planeta está em apuros. Temos de fazer alguma coisa! Pela terra, ar e água. Pelas plantas e animais. Por nós e pelos nossos. Desafio-vos a jogarem este jogo que vai ajudar-vos a conhecer melhor o Mundo em que vivemos, mas também dará algumas pistas sobre como transformá-lo. No final, vamos saber qual a importância de respeitar a natureza; de cuidar de nós e também dos outros; de diminuir e reutilizar o lixo que produzimos; de diminuir as diferentes oportunidades entre povos e pessoas; de apoiar quem vive perto e quem vive longe.

## OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Reconhecer as minhas emoções;
- ★ Promover a empatia;
- ★ Desenvolver conhecimentos artísticos, utilizando diferentes materiais.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de género; #Energias Renováveis e Acessíveis; #Reduzir as Desigualdades; #Cidades e Comunidades Sustentáveis; #Produção e Consumo Sustentáveis; #Ação Climática; #Proteger a Vida Marinha; #Proteger a Vida Terrestre

**NÍVEIS DE ENSINO:** 1º e 2º ciclos

**DURAÇÃO:** 2h30

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores





# ★ LABORATÓRIOS DO MUNDO ★

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Dinâmica Eu- Nós- Mundo. Onde estou, a quem toco e para onde me dirijo.

1. Explorar as Dicotomias do Mundo nos laboratórios sensoriais. Nesta atividade os participantes vão experimentar através dos sentidos o que pode acontecer nos 3 elementos: Terra, Ar e Água. A poluição será mostrada e sentida através dos vários frascos que contêm os cheiros naturais e os “transformados” por nós humanos;
2. A biodiversidade do Mundo. Através de várias experiências que provocam os sentidos de cada um, vamos perceber a diversidade de cheiros, texturas, sons e sabores do Mundo. Como cada clima influencia cada local e respetiva cultura.
3. Dinâmica Teia da Vida, onde se recria o que observamos na Natureza, as várias dimensões de espécies, de texturas de solos, de funções e interligações que um ecossistema necessita para ser resiliente e próspero.
4. Dinâmica Eu sou o Mundo. Em jeito de brincadeira, vamos pensar sobre qual o papel de cada um neste Mundo e aguçar a necessidade de intervir.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de género; #Energias Renováveis e Acessíveis; #Reduzir as Desigualdades; #Cidades e Comunidades Sustentáveis; #Produção e Consumo Sustentáveis; #Ação Climática; #Proteger a Vida Marinha; #Proteger a Vida Terrestre

**NÍVEIS DE ENSINO:** 1º e 2º ciclos

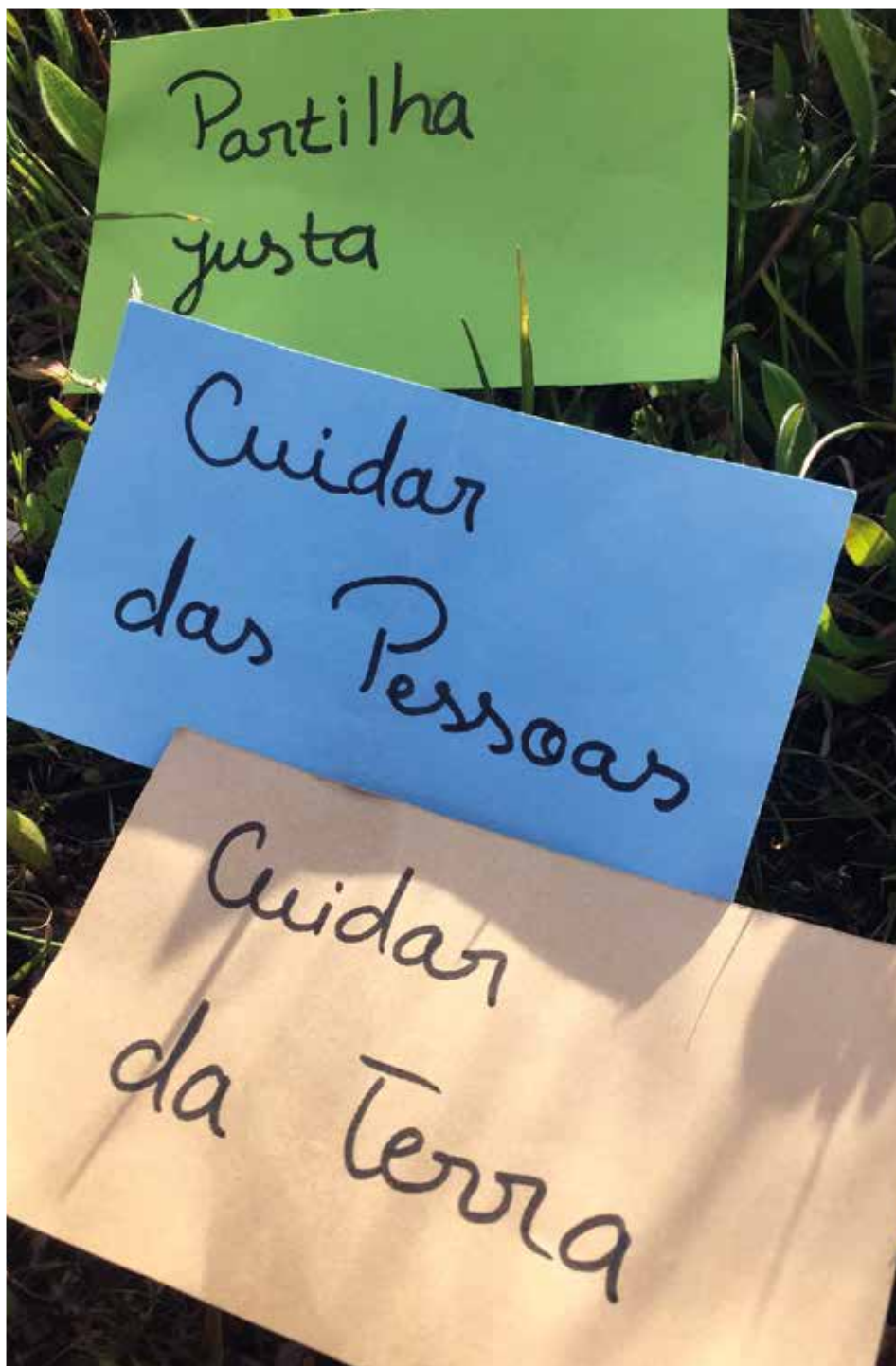
**DURAÇÃO:** 2h00

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola, com possibilidade a montagem dos “laboratórios”

no interior ou como “feira sensorial no exterior”

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3



# ★ A MINHA MISSÃO NO MUNDO ★

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Propomos uma experiência partindo do EU para o Mundo. Que papel posso eu ter num Mundo regenerativo? O desafio é demonstrarmos como o bem do futuro depende da integração de todos num sistema equilibrado, valorizando o potencial de cada um.

Através de dinâmicas como a Teia da Vida, integrando as Éticas e Princípios de Design para a Sustentabilidade (Permacultura: Cuidar da Terra, Cuidar das Pessoas, Cuidamos do Futuro) com os ODS (objetivos para o desenvolvimento sustentáveis de Agenda 2030) caminhamos para o desenvolvimento evolutivo de uma nova sociedade, um novo Mundo com cultura regenerativa.

## OBJETIVO

Entender o nosso papel como seres sociais e catalisadores de mudanças. Compreender que as nossas atitudes importam e influenciam o ambiente em que nos inserimos, encontrar novas soluções e incentivar o empreendedorismo regenerativo.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de género; #Energias Renováveis e Acessíveis; #Reduzir as Desigualdades; #Cidades e Comunidades Sustentáveis; #Produção e Consumo Sustentáveis; #Ação Climática; #Proteger a Vida Marinha; #Proteger a Vida Terrestre

**NÍVEIS DE ENSINO:** 3º Ciclo (7º, 8º e 9º) e Secundário

**DURAÇÃO:** 2h00

**Nº DE ALUNOS:** 1 turma

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



WORKSHOPS  
AGENTES EDUCATIVOS



# ★ ERRAR É PRECISO ★

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Neste workshop vamos pensar do avesso, vamos refletir sobre a importância da vulnerabilidade e da fragilidade do ser humano. Vamos voltar a questionar, a duvidar, a expor, a deixarmos-nos deslumbrar pelo absurdo. Inspirados pela psicologia positiva e a “coragem de ser imperfeito” de Brené Brown, vamos explorar a “criança” de cada um através da arte.

## OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Promover o questionar, o observar, o debater e o sonhar agindo;
- ★ Refletir sobre a importância da vulnerabilidade na qualidade de agente educativo.

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Consumo e Produção Responsáveis.

**DURAÇÃO:** 4h00

**AGENTES EDUCATIVOS:** 20/30 pessoas

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



# ★ COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA ★

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Como olhar para nós próprios e para os outros sem deixar de ver a beleza que existe em cada pessoa? Como exprimir aquilo que para nós é importante sem criticar e sem acusar? Como manter a serenidade e a paz ao escutar críticas e acusações da parte de outros? Como resolver as diferenças e conflitos de uma forma construtiva, respeitando todas as partes envolvidas?

Espalhada hoje em mais de 65 Países, e com mais de 600 Certified Trainers, a Comunicação Não Violenta é utilizada em casais, família, amigos, ambientes empresariais, escolas, bairros ou grupos sociais, mediação de conflitos, justiça restaurativa, prisões, ambientes de conflito ou de pós-guerra.

## OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Autoconhecimento – Quem sou eu; Quem sou eu com os outros – rótulos, classificações; Quais são as minhas necessidades;
- ★ Literacia emocional: a importância das emoções; consciência e impacto;
- ★ Empatia – escuta Empática e compaixão – comunicação compassiva;
- ★ Técnicas

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Paz e Justiça.

**DURAÇÃO:** 6h00

**AGENTES EDUCATIVOS:** 20/30 pessoas

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



## ★ FALA-ME DE TI! ★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A partir da metodologia do personal storytelling e do conceito de ecologia emocional, vamos refletir sobre a importância de escutarmos as crianças e os jovens com o coração. Vamos colocar-nos no lugar do outro e pensar sobre o impacto que as minhas emoções têm no outro e no mundo.

Os conceitos trabalhados levam as crianças para lá das diferenças para encontrar o que os une – um ecossistema emotivo que tem impacto no dia a dia de todos e para o qual todos contribuem de forma consciente ou inconsciente. Durante o workshops, os participantes vão passar por um conjunto de atividades, dando-lhes a oportunidade de explorar os conceitos na primeira pessoa. Acreditamos que aprender fazendo irá fornecer uma compreensão mais profunda dos conceitos e, portanto, servir de inspiração para a integração destes princípios nas suas organizações.

### ★ OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Promover os conceitos do Personal Storytelling e da Ecologia Emocional em contexto escolar;
- ★ Empoderar os agentes educativos para a implementação dos conceitos através da Educação Não Formal e de aprendizagem entre pares;

**ODS:** #Educação de qualidade; #Igualdade de Género; #Redução das desigualdades; #Paz e Justiça.

**DURAÇÃO:** 8h00

**AGENTES EDUCATIVOS:** 20/30 pessoas

**ONDE:** Espaço escola

**MATERIAIS:** Disponibilizados pela equipa Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 2 facilitadores



## ★ O EQUILÍBRIO QUE HÁ EM MIM ★

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

No mundo atual, cada vez mais acelerado, volátil e incerto, a inteligência emocional tem surgido como uma das ferramentas para navegar de forma mais segura estas ondas de mudança. Estas competências ajudam a encontrar um maior equilíbrio entre a mente e as emoções, a gerir melhor a relação com os outros, a sentir mais equilíbrio e aumentar a eficácia e satisfação pessoal.

Neste workshop vamos parar para nos conectarmos com a nossa autoconsciência, trabalhar o nosso autoconhecimento, quem somos agora e definir o perfil de agentes educativos que queremos ser de futuro!

### OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Construir uma visão clara conectada ao nosso propósito pessoal;
- ★ Conhecer ferramentas de Inteligência Emocional que nos dão suporte e equilíbrio;
- ★ Compreender o impacto da I.E. na sala de aula.

**DURAÇÃO:** 3h30

**AGENTES EDUCATIVOS:** 20 pessoas

**ONDE:** Escola ou Online

**MATERIAIS:** Disponibilizados pelo Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 1 facilitador



# ★INTRODUÇÃO PRÁTICA AO SEL★ SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

SEL é um processo para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais no meio educativo. Vamos compreender melhor o que é, como pode ser aplicado na sala de aula e porque é considerado por muitos a "peça que falta" na área educativa. Existem evidências consideráveis da correlação que existe entre a utilização da metodologia SEL no ensino e o aproveitamento e sucesso escolar. Surge assim como mais uma ferramenta de apoio para conseguir uma participação mais ativa e uma aprendizagem mais memorável. Afinal, são as emoções que determinam em grande parte aquilo de que nos lembramos!

## OBJETIVOS GERAIS:

- ★ Conhecer o conceito Self-Science e SEL;
- ★ Aprender a metodologia Six Seconds;
- ★ Redesenhar um aula usando a metodologia SEL Six Seconds

**DURAÇÃO:** 3h30

**AGENTES EDUCATIVOS:** 20 professores

**ONDE:** Escola ou Online

**MATERIAIS:** Disponibilizados pelo Atelier 3

**EQUIPA ATELIER 3:** 1 facilitador



“A verdade é que, com os desafios que enfrentamos, a educação não precisa de uma reforma - precisa de uma transformação.”

Ken Robinson





---

## CONTACTOS

**Carolina Tomaz**

**M.:** 916 289 192

**E.:** [info@ateliertres.com](mailto:info@ateliertres.com)

**[www.ateliertres.com](http://www.ateliertres.com)**

ATELIER



ED, NÓS E O MUNDO