



EU, NÓS E O MUNDO

ATELIER



CATÁLOGO ORGANIZAÇÕES
2023

ÍNDICE



Atelier 3

Quem somos/O que fazemos

Colaboradores

A minha história

Errar é preciso

Comunicação empática

Filhos de Colaboradores

Laboratórios do mundo

A minha missão no mundo

Filhos & Colaboradores

Pelo olhos das crianças

Árvore do futuro

Como me vejo? Como sou visto?

Notas Finais

Contactos

★ 0 ATELIER 3 ★



★ 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.

A partir de uma **abordagem holística e inclusiva**, estas oficinas e projetos são capazes de responder a diferentes necessidades e ritmos, valorizando o processo em prol do resultado. **Criam-se experiências sensoriais que convidam à reflexão, ao questionar e à co construção.**

O que apresentamos de seguida, são conceitos, pontos de partida que podem e devem ser trabalhados consoante as necessidades e objetivos estratégicos de cada organização.

Conheça os nossos projetos em: www.ateliertres.com





★ COLABORADORES ★



★ A MINHA HISTÓRIA ★

Atividade:

Durante uma manhã os participantes vão compreender a função das emoções e técnicas de storytelling. Posteriormente são convidados a aplicar ambos os conhecimentos num exercício de reflexão e desenho sobre os “Picos e os Vales” da sua vida e projetar quem querem ser na sua história futura.

Nota: Esta ação pode ser adaptada ao público-alvo que se pretende trabalhar. Por exemplo: uma equipa de líderes pode trabalhar sobre a sua liderança – quem quer ser enquanto líder. Colaboradores no geral podem trabalhar sobre quem querem ser em equipa.

Competências trabalhadas:

- Autoconsciência e autoconhecimento
- Gestão emocional
- Comunicação
- Otimismo

Para quem: Colaboradores

Número de participantes: 20

Duração: 4 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Sala para dinâmicas de grupo



★ ERRAR É PRECISO ★

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 deixarmo-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..

Para quem: Colaboradores

Número de participantes: 20

Duração: 4 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Sala para dinâmicas de grupo



★ COMUNICAÇÃO EMPÁTICA ★

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 nos 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

Para quem: Colaboradores

Número de participantes: 20

Duração: 4 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Sala para dinâmicas de grupo





@Direito de imagem reservado a Atelier 3

★ FILHOS DE ★
COLABORADORES



★ LABORATÓRIOS DO MUNDO ★

Atividade: para crianças:

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

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 como os “transformados” por nós humanos;

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.

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.

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.

Para quem: Filhos de colaboradores – crianças

Número de participantes: 20

Duração: 3 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Espaço com possibilidade a montagem dos “laboratórios” no interior ou como “feira sensorial no exterior”



★ A MINHA MISSÃO NO MUNDO ★

Atividade para adolescentes:

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) caminhando para o desenvolvimento evolutivo de uma nova sociedade, um novo Mundo com cultura regenerativa.

Objetivo Geral:

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.

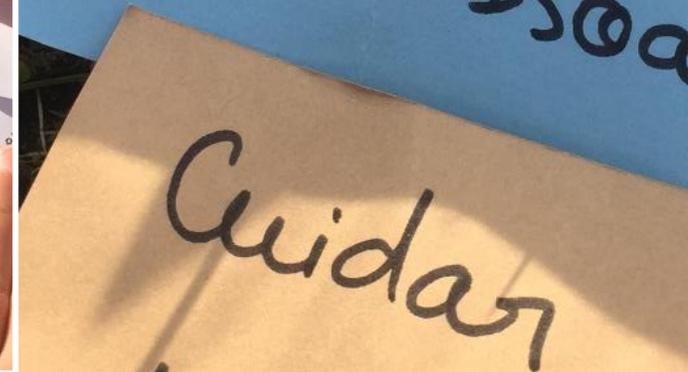
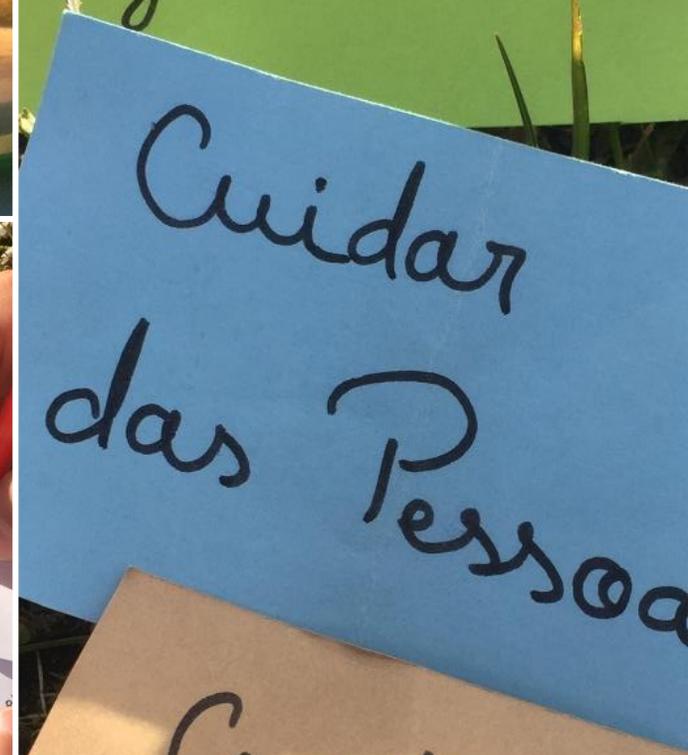
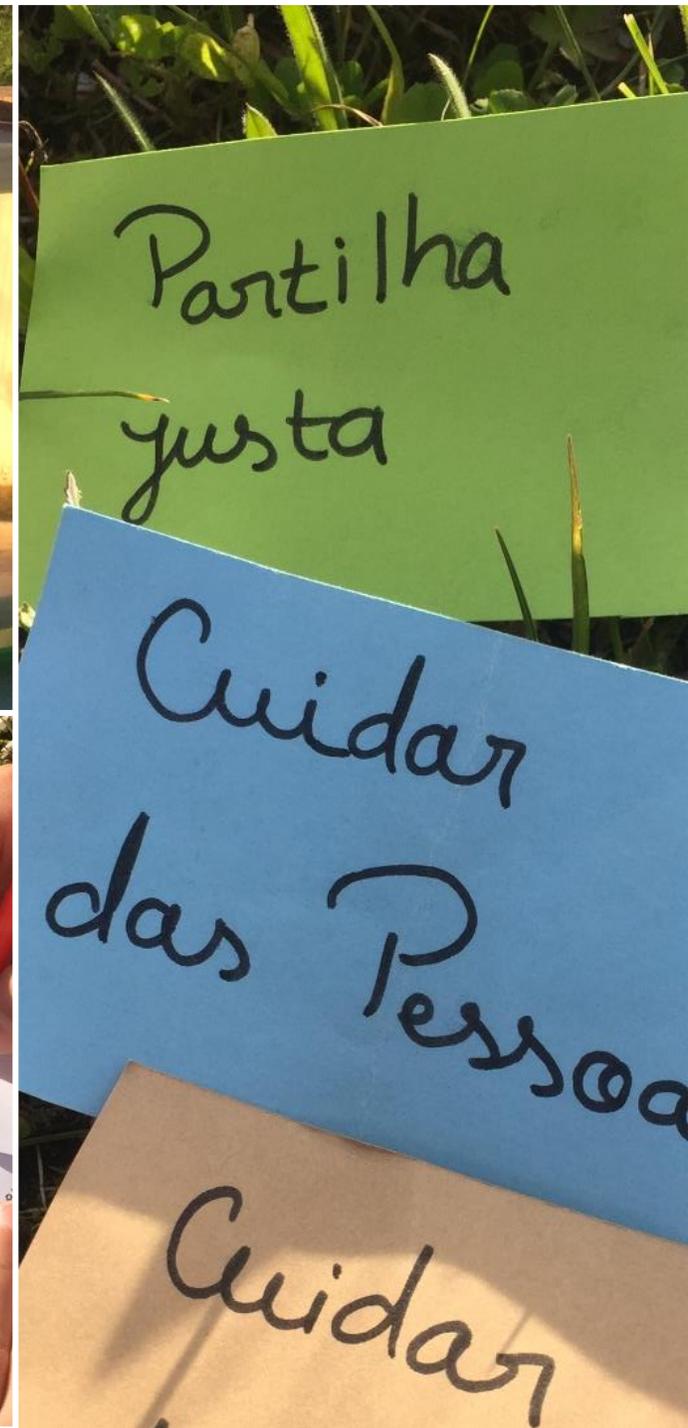
Para quem: Filhos de colaboradores – crianças

Número de participantes: 20

Duração: 3 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Espaço para dinâmicas de grupo, idealmente com acesso exterior

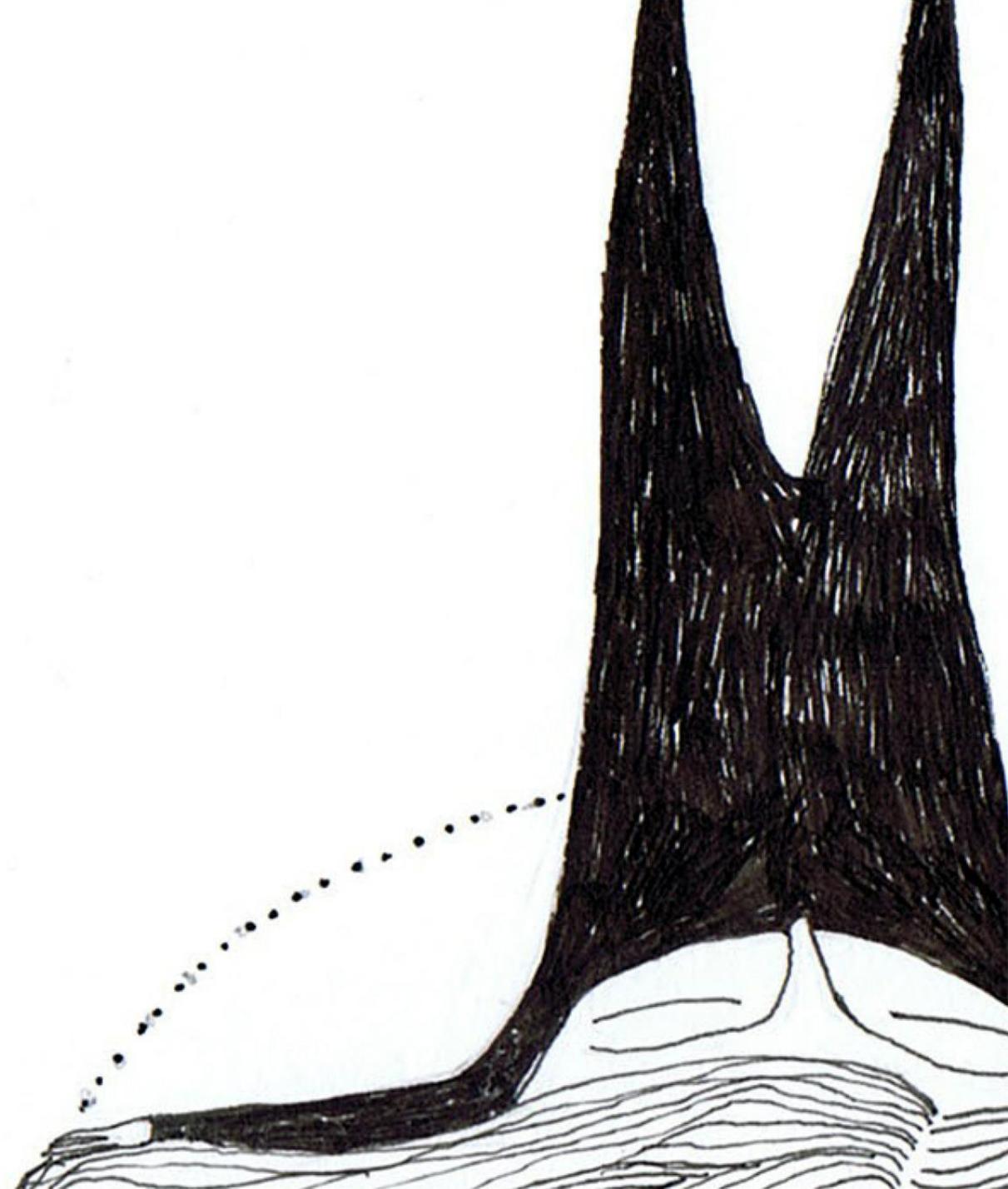




VER EXEMPLO DE UM DIA DESENVOLVIDO PARA FILHOS DE COLABORADORES:

[HTTPS://WWW.ATELIERTRES.COM/SONAE](https://www.ateliertres.com/sonae)

★ FILHOS & ★
COLABORADORES



★ PELOS OLHOS DAS CRIANÇAS ★

Atividade para colaboradores e filhos:

Numa sala criada para o efeito “cinema”, os pais (colaboradores) são convidados a vendar os olhos e a escutar (no caso de existir algum colaborador que não consiga escutar, pensaremos em algo alternativo). As crianças são quem irá fazer a audiodescrição destas imagens/vídeo. Através do seu olhar, são elas que vão interpretar a história que está a ser visualizada.

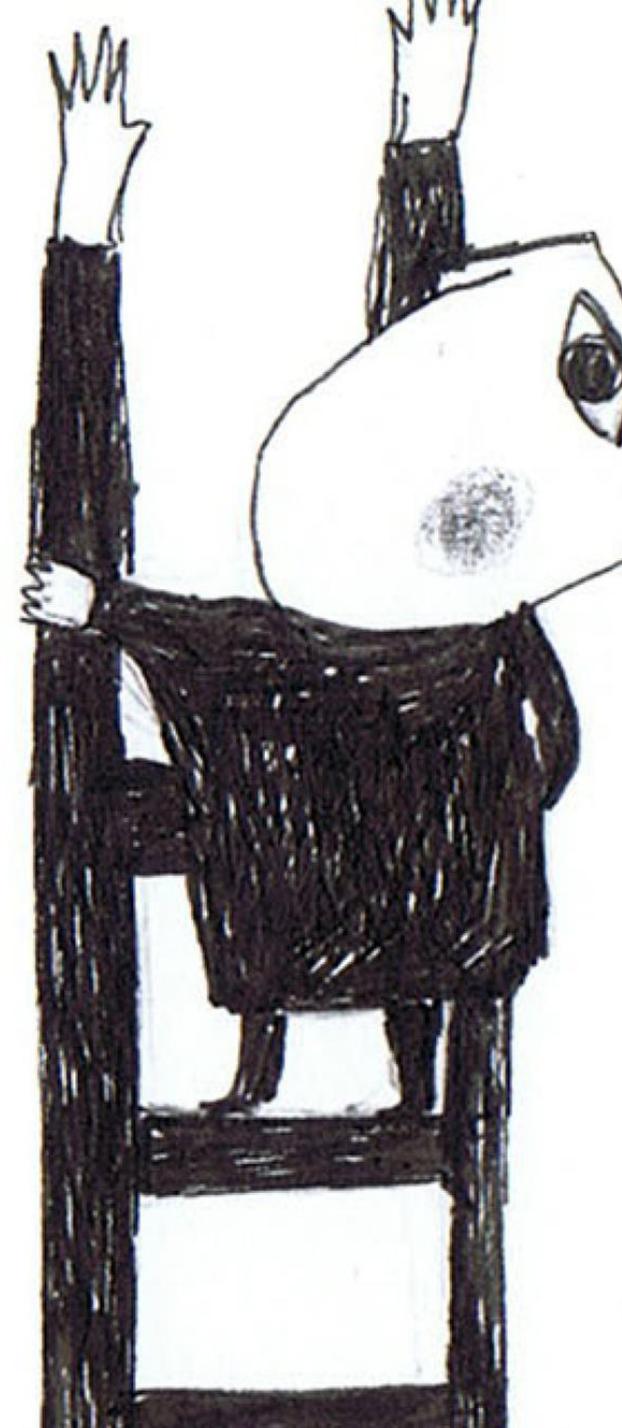
Este filme que vão ver, é construído a partir de imagens não violentas mas que apelem aos direitos humanos, à diversidade, à inclusão e à sustentabilidade ou a outros temas que se pretendam trabalhar.

Para quem: Filhos de colaboradores e filhos

Número de participantes: 20/30

Duração: 3 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Espaço onde seja possível construir uma “sala cinema”



★ ÁRVORE DO FUTURO ★

Atividade para colaboradores e filhos:

Os pais e os filhos são desafiados a construir uma árvore com vários materiais distintos. Esta árvore deve ser tridimensional e desenvolvida a partir de materiais sustentáveis.

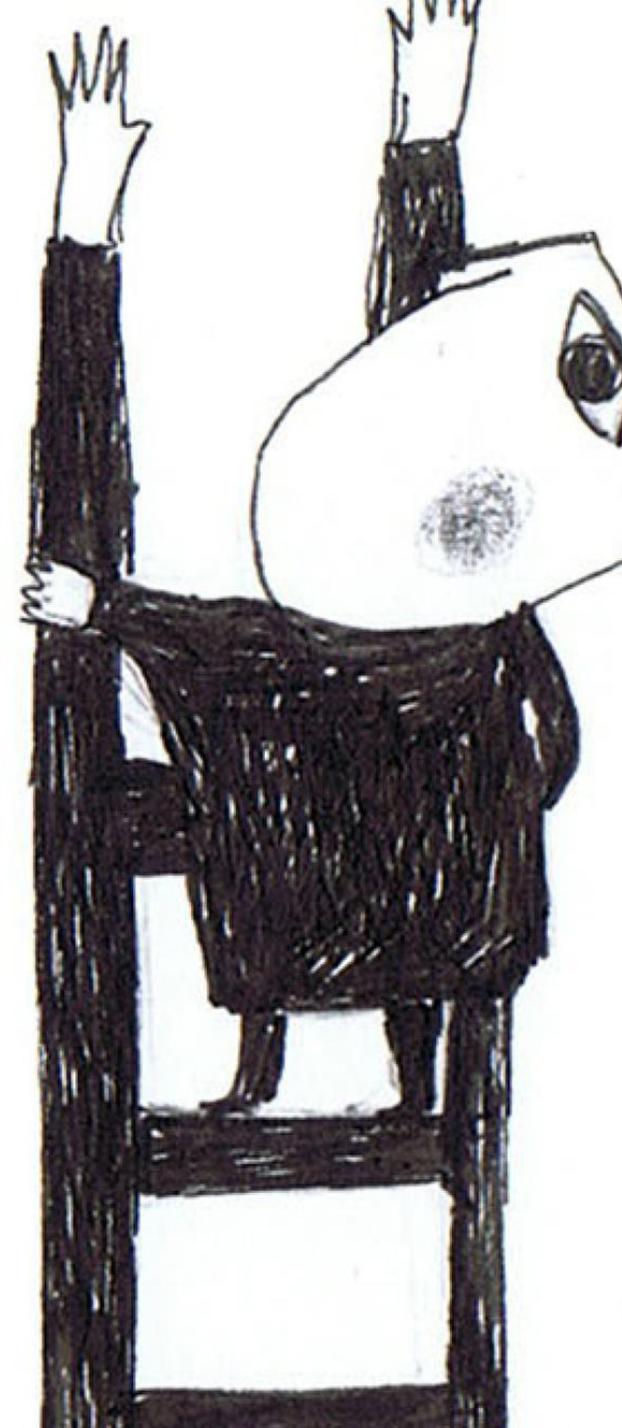
Depois da árvore construída com o apoio de um artista convidado, os filhos e os pais vão refletir sobre uma missão que querem concretizar durante o próximo ano. A missão será escrita numa fita e posteriormente colocada na árvore. A ideia é que depois da árvore colocada num espaço, todas as pessoas que passem, possam escrever a sua missão também, e juntos construir a **ÁRVORE DO FUTURO**, repleta de missões concretas que possam contribuir para um mundo mais justo, digno e sustentável.

Para quem: Filhos de colaboradores e filhos

Número de participantes: 20/25

Duração: A definir em conjunto com organização

Espaço: Espaço para dinâmicas de grupo



★ COMO ME VEJO? COMO SOU VISTO? ★

Atividade para colaboradores e filhos:

A sessão começa com uma introdução sobre a função das emoções, o autoconhecimento e a autoconsciência. Posteriormente, os participantes são convidados, um a um, a irem até uma sala onde se encontra um artista atrás de uma cortina. Nessa sala a pessoa descreve-se a si própria fisicamente enquanto vai sendo desenhada pelo artista (os participantes sabem que atrás da cortina está o artista).

No final são todos convidados a irem até um espaço onde vão encontrar uma exposição sobre a sua imagem vista por si e a sua imagem vista pelos outros. Que diferenças vão encontrar?

Para quem: Colaboradores ou colaboradores e filhos

Número de participantes: 20 (máximo por ação)

Duração: 3/4 horas (manhã ou tarde)

Espaço: Salas para dinâmicas de grupo

*Com a participação de um artista convidado.





@Direito de imagem reservado a Atelier 3

★ NOTAS FINAIS ★



★ NOTAS FINAIS ★

- ★ Os workshops podem ser adaptados às necessidades das organizações;
- ★ Os workshops para filhos de colaboradores podem ser pensados para datas festivas/férias;
- ★ Orçamento a definir consoante necessidades;
- ★ Estamos disponíveis para apresentarmos o catálogo presencialmente;
- ★ Conheça um pouco da nossa equipa e trabalho em:

<https://www.ateliertres.com/>



O ATELIER 3 É UMA ASSOCIAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS.
AO TRABALHAR CONNOSCO ESTÁ TAMBÉM A CONTRIBUIR PARA A
SUSTENTABILIDADE DOS PROJETOS SOCIAIS QUE DESENVOLVEMOS.



CONTACTOS

Carolina Tomaz

M.: 916 289 192

E.: info@ateliertres.com

www.ateliertres.com