



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 ★

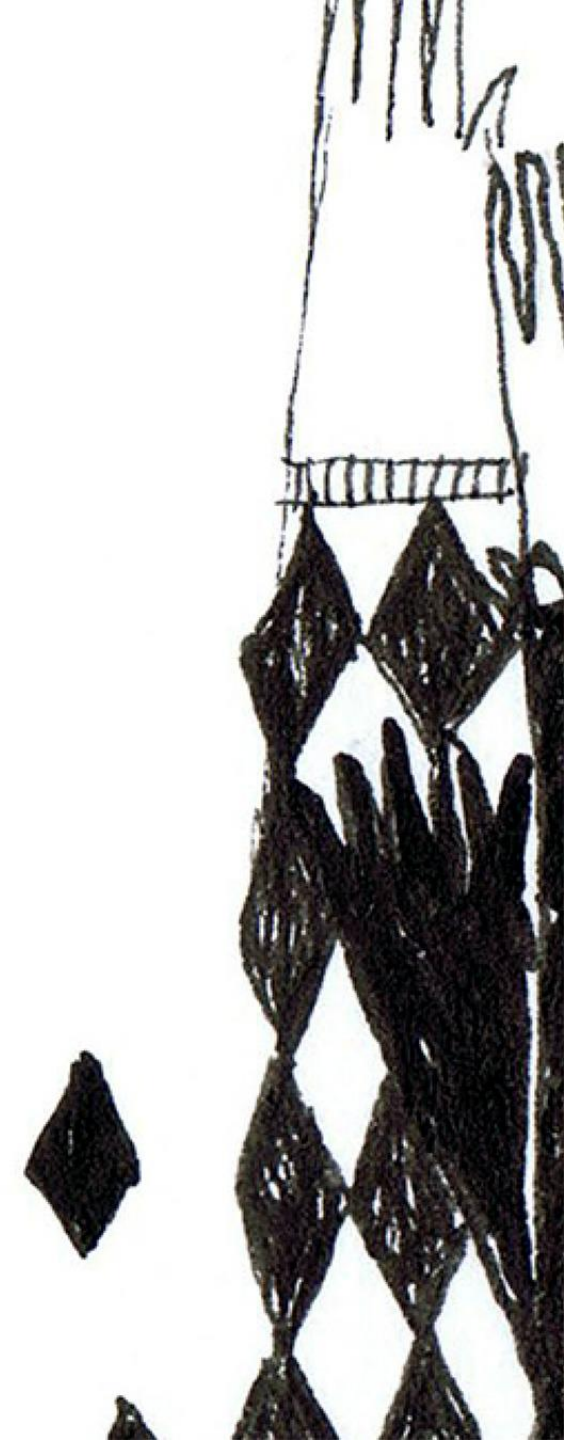
O **Atelier 3 – Eu, Nós e o Mundo** é uma **Associação para o Desenvolvimento Humano** fundada em Lisboa a 31 de janeiro de 2019. O Atelier 3 tem a missão de desenvolver, promover e dinamizar oficinas e projetos para crianças, jovens, adultos e famílias através de um conjunto de saberes e metodologias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

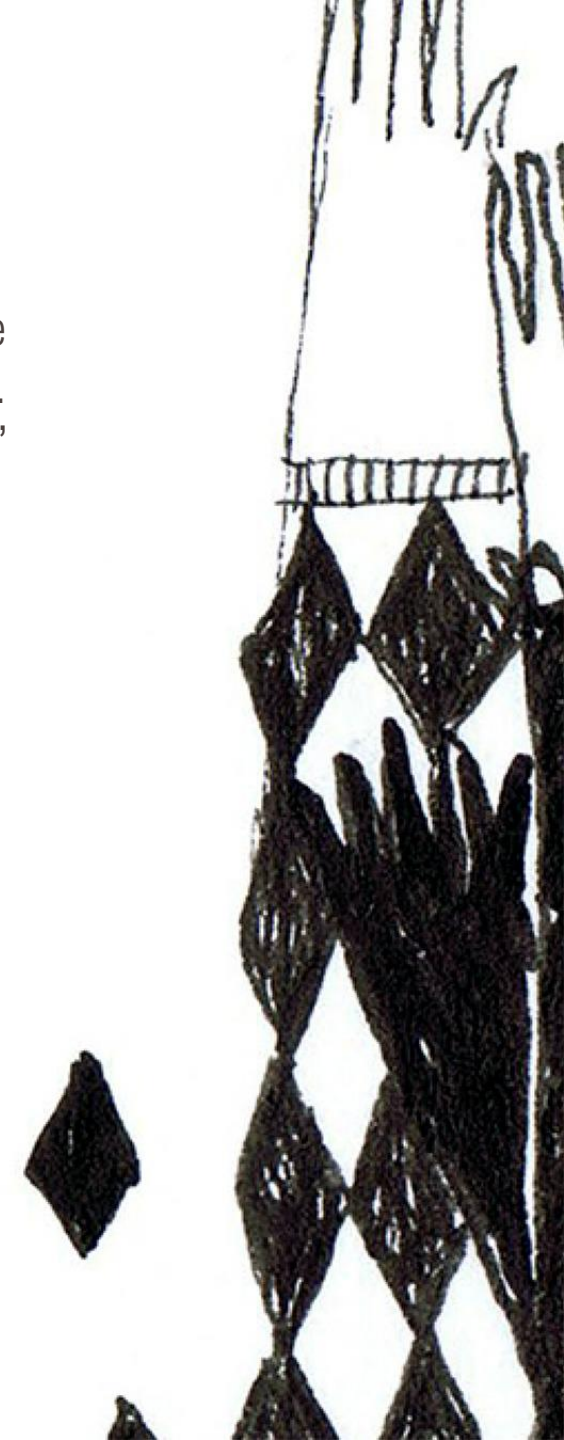
- Promover o questionar, o observar, o debater e o sonhar agindo;
- Refletir sobre a importância da vulnerabilidade..

**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









★ 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

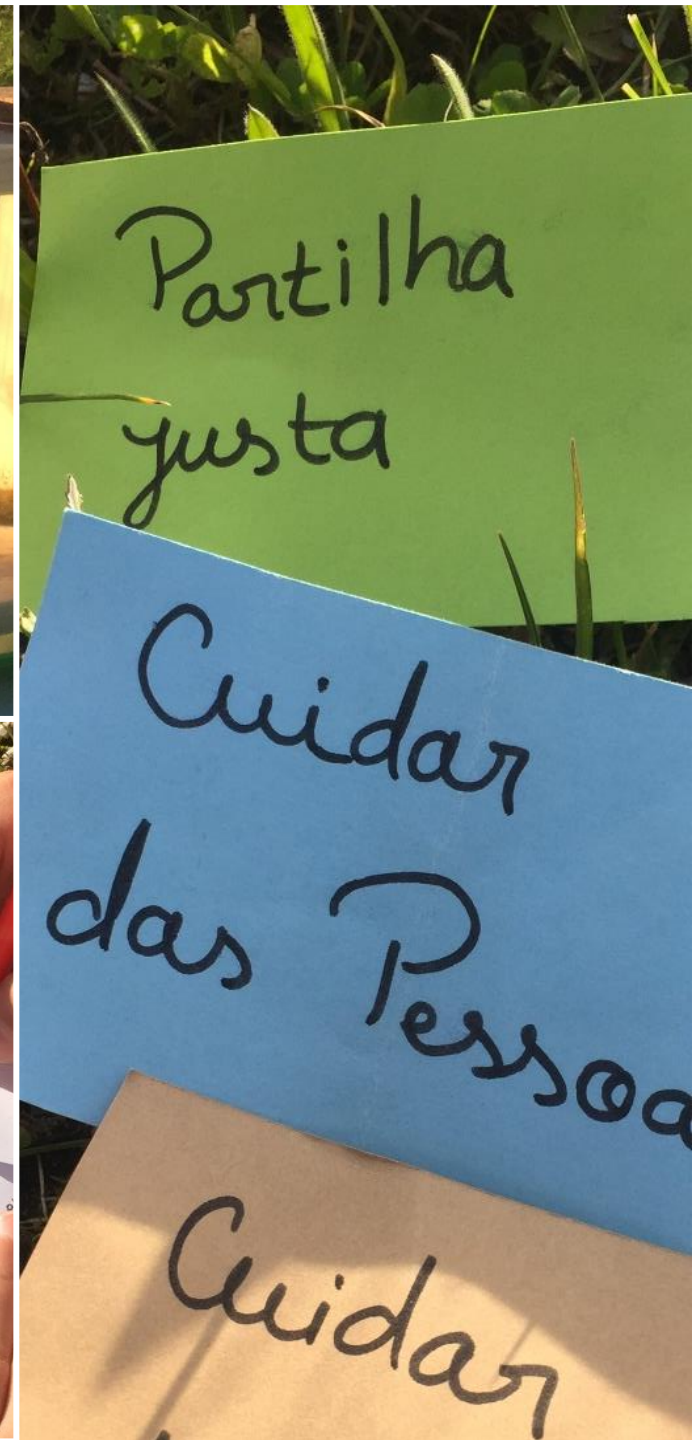
**Número de participantes:** 20

**Duração:** 3 horas (manhã ou tarde)

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





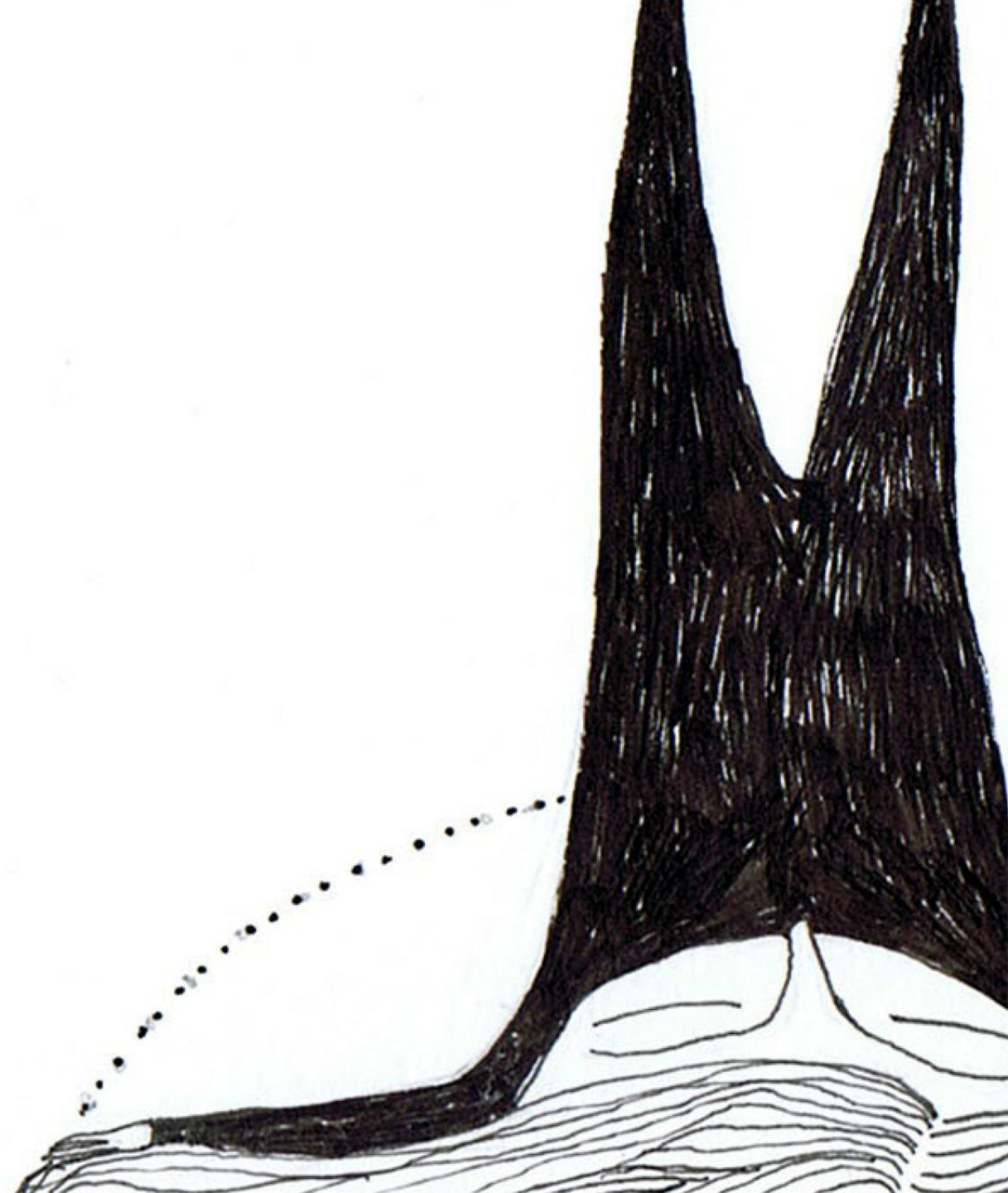


VER EXEMPLO DE UM DIA DESENVOLVIDO PARA FILHOS DE COLABORADORES:

[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.

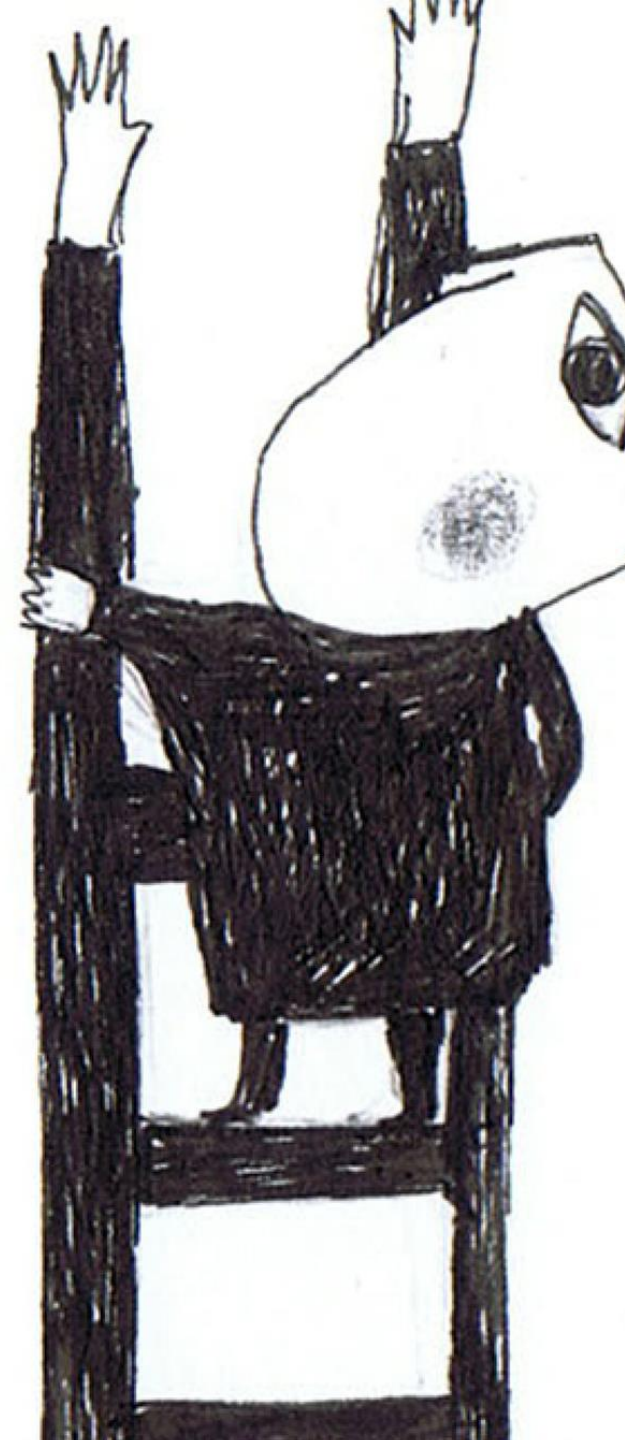
Este filme que vão ver, é construído a partir de imagens não violentas mas que apelem aos direitos humanos, à diversidade, à inclusão e à sustentabilidade ou a outros temas que se pretendam trabalhar.

**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.

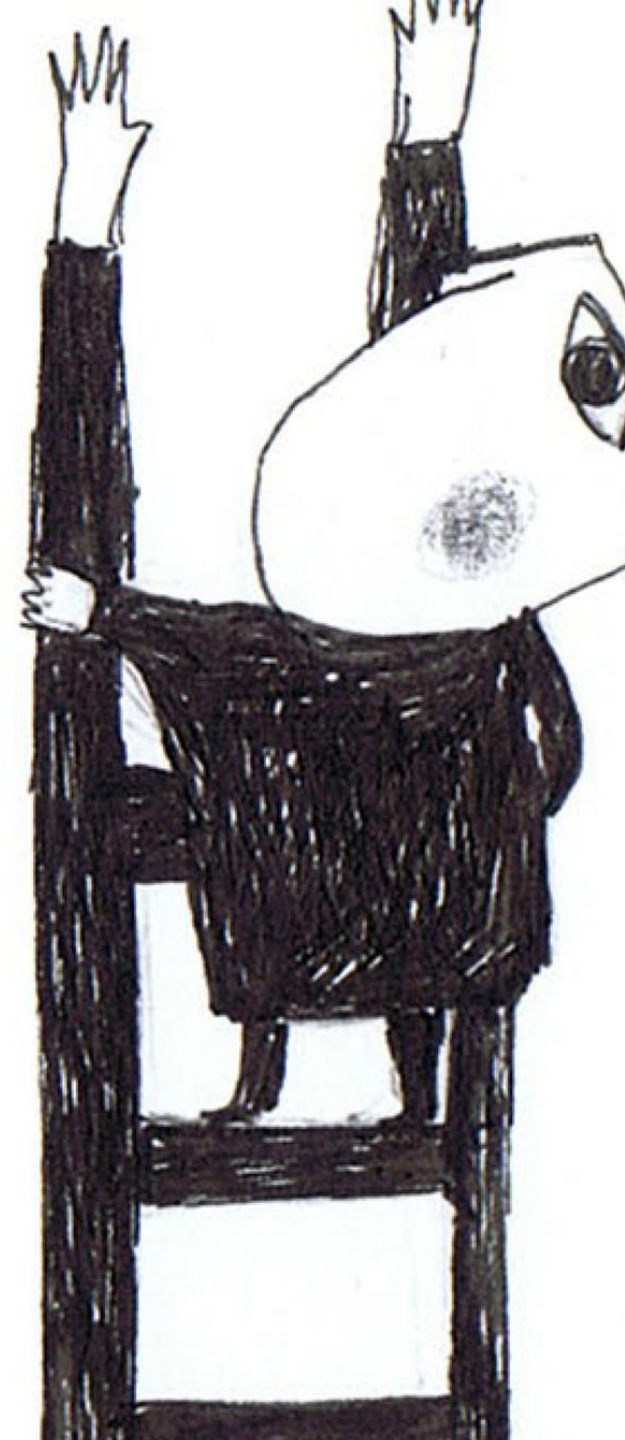
Depois da árvore construída com o apoio de um artista convidado, os filhos e os pais vão refletir sobre uma missão que querem concretizar durante o próximo ano. A missão será escrita numa fita e posteriormente colocada na árvore. A ideia é que depois da árvore colocada num espaço, todas as pessoas que 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?

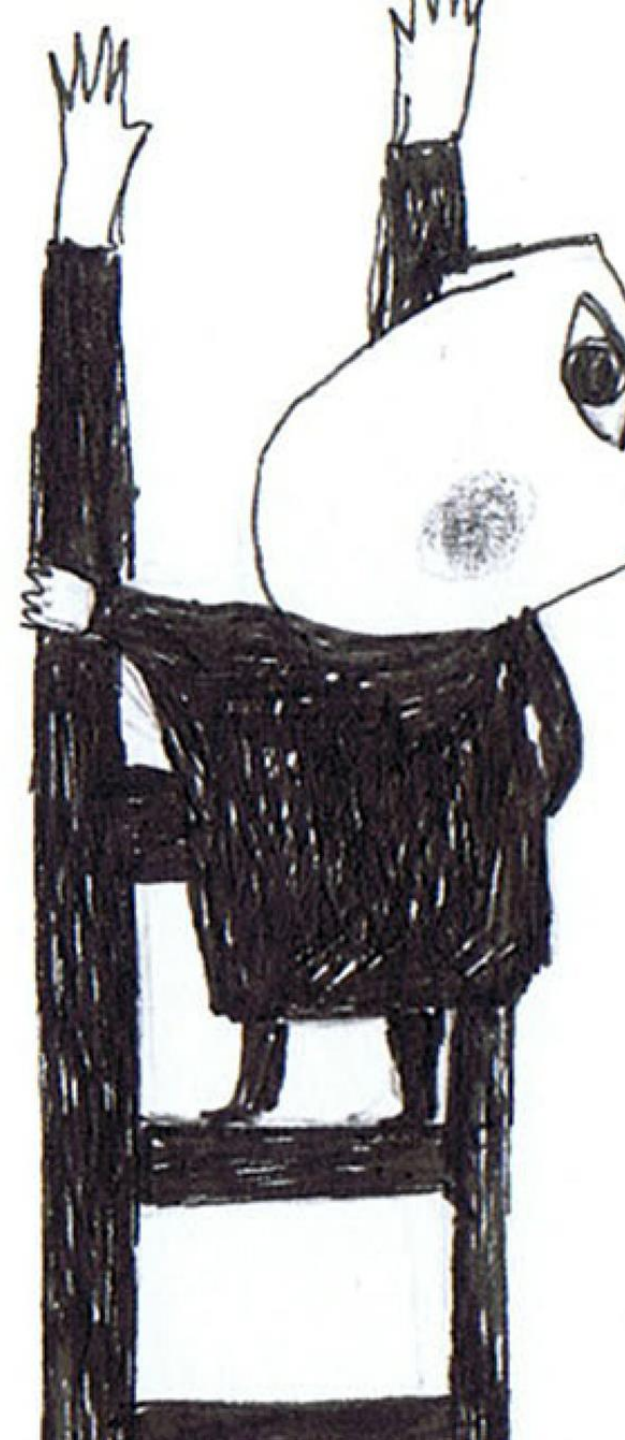
**Para quem:** Colaboradores ou colaboradores e filhos

**Número de participantes:** 20 (máximo por ação)

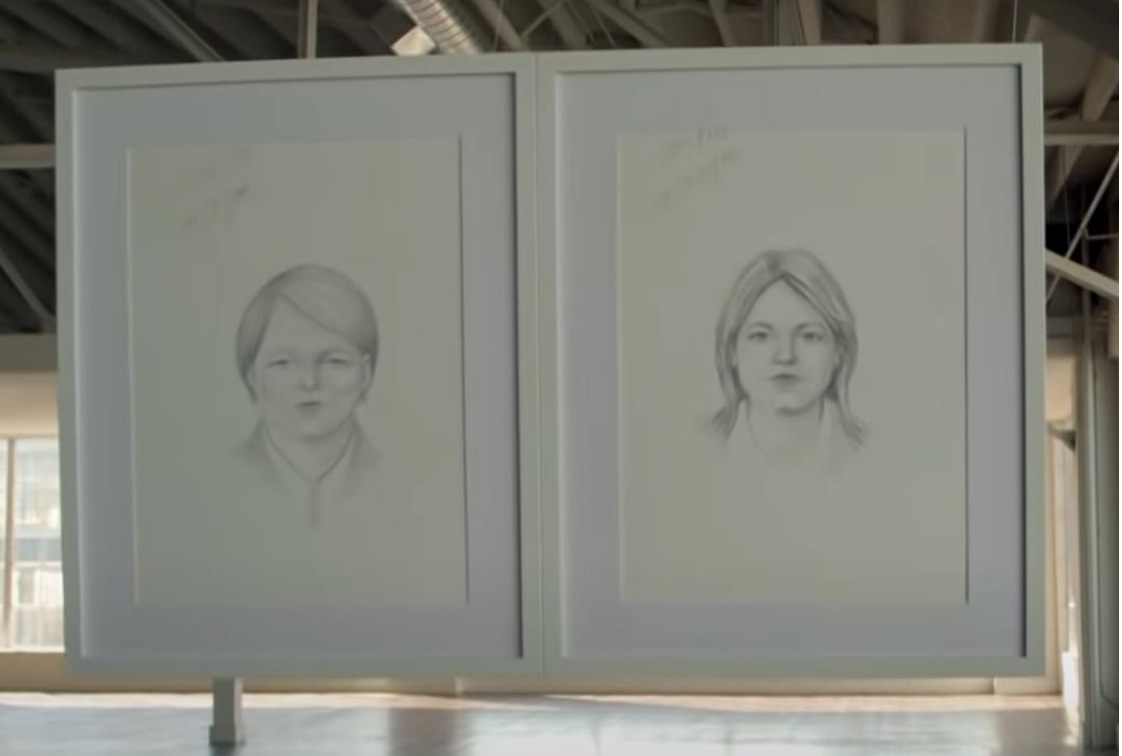
**Duração:** 3/4 horas (manhã ou tarde)

**Espaço:** Salas para dinâmicas de grupo

\*Com a participação de um artista convidado.







@Direito de imagem reservado a Atelier 3



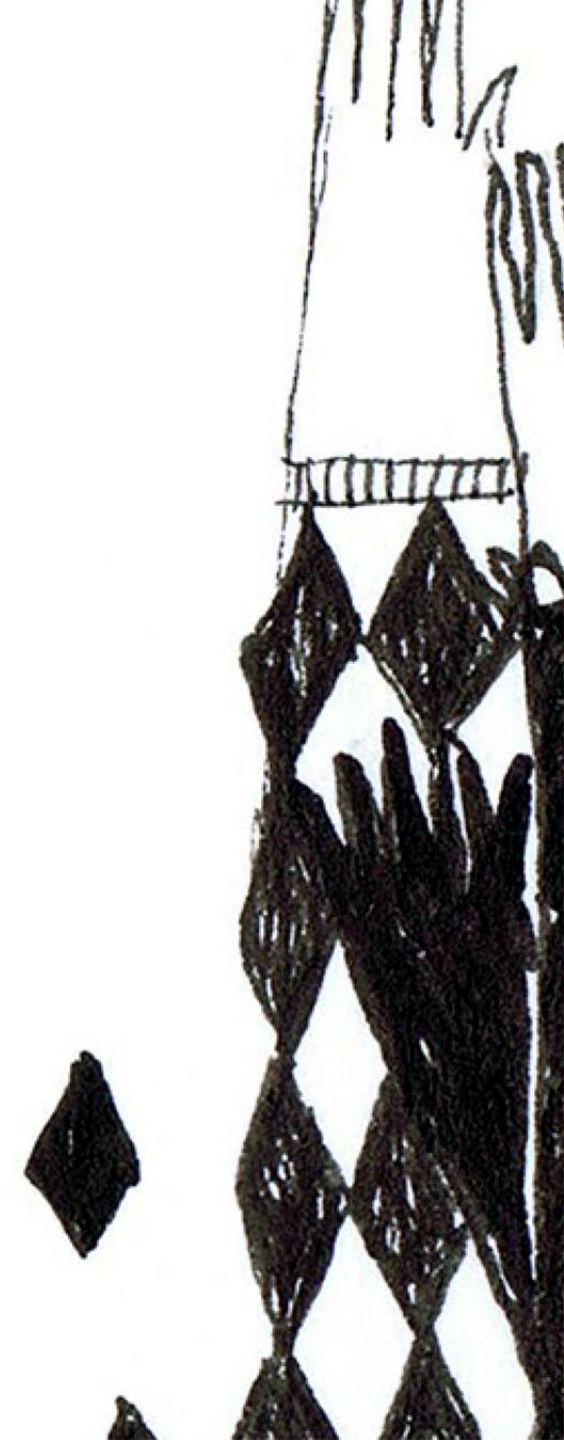
★ NOTAS FINAIS ★



## ★ 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](mailto:info@ateliertres.com)**

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