

Exemplos de Dinâmica com o Baralho

1. Explorando Habilidades e Talentos

- **Objetivo:** Identificar e valorizar os talentos e habilidades de cada um.
 - **Cartas Necessárias:** "Explorar Talentos", "Competências Futuras", "Super Qualidades"
 - **Duração Sugerida:** 20 min
 - **Instruções:** Cada pessoa escolhe uma carta e responde à pergunta nela contida. Em seguida, o grupo pode compartilhar como percebe os talentos e qualidades de cada participante.
 - **Reflexão Pós-atividade:** "Quais habilidades e talentos vocês mais valorizam em si mesmos e nos outros? Como podemos incentivar esses talentos no dia a dia?"
-

2. Alinhamento de Expectativas

- **Objetivo:** Ajudar a alinhar expectativas e reduzir pressões familiares.
 - **Cartas Necessárias:** "Expectativas e Pressões", "Expectativas Externas", "Apoio e Compreensão"
 - **Duração Sugerida:** 20 min
 - **Instruções:** Cada pessoa tira uma carta e responde à pergunta, discutindo abertamente sobre as expectativas e pressões que sente.
 - **Reflexão Pós-atividade:** "Existe alguma expectativa que sentimos ser muito difícil de atender? Como podemos adaptar nossas expectativas para apoiar uns aos outros?"
-

3. Fortalecendo a Comunicação

- **Objetivo:** Melhorar o diálogo e fortalecer a abertura na comunicação.
 - **Cartas Necessárias:** "Abertura e Diálogo", "Tempo de Qualidade", "Resolução de Conflitos"
 - **Duração Sugerida:** 25 min
 - **Instruções:** Com as cartas escolhidas, cada pessoa fala sobre o que gostaria de melhorar na comunicação familiar e sugere ações para tornar as conversas mais fluidas.
 - **Reflexão Pós-atividade:** "Que mudanças podemos fazer na nossa comunicação para nos sentirmos mais à vontade e compreendidos?"
-

4. Superando Desafios Juntos

- **Objetivo:** Incentivar o apoio mútuo e a resiliência.

- **Cartas Necessárias:** "Obstáculos e Resiliência", "Superando Inseguranças", "Buscando Apoio"
- **Duração Sugerida:** 20 min
- **Instruções:** Cada membro tira uma carta e compartilha um desafio recente ou uma insegurança, discutindo como a família pode apoiar no enfrentamento dessas dificuldades.
- **Reflexão Pós-atividade:** "Quais são as estratégias que podemos adotar juntos para superar esses desafios? Como podemos nos lembrar de pedir ajuda quando necessário?"