

Bola Positiva



“O positivo expande-se na medida em que é afirmado e apreciado”.

(Cooperrider & Whitney, 1999)



O PROJETO POSITIVE GROWTH

O Projeto **positiveGROWTH** Developing Strengths nasceu da vontade de aplicar o conhecimento científico da Psicologia Positiva na promoção do bem-estar, do equilíbrio e da saúde.

É um projeto abrangente em termos de público alvo, contextos e intervenções. Inclui serviços de consultadoria, formação, terapia e coaching e, como complemento a estas atividades, também o desenvolvimento de produtos positivos.

Os produtos **positiveGROWTH** Developing Strengths são projetados para estimular o desenvolvimento focado no positivo, constituindo um recurso para as pessoas, os grupos e as organizações, na medida em que contribuem para o florescimento das suas forças e fortalecimento das suas competências.

A Bola Positiva foi o primeiro destes produtos a ser lançado!



O QUE É A BOLA POSITIVA

A Bola Positiva é uma bola com questões, selecionadas pelo seu foco no positivo, que estimulam o autoconhecimento e a partilha de experiências e emoções positivas, despertando o que de melhor existe no ser humano.

A Bola Positiva é uma bola concebida essencialmente para dinâmicas de grupo, que pode ser utilizada em vários contextos:

- Profissionais: formação, ensino, terapia e organizações;
- Pessoais/sociais: família ou casal, atividades com adolescentes, grupos seniores, grupos de apoio social e ações comunitárias.

Adapta-se facilmente a diferentes objetivos, podendo funcionar como jogo quebra-gelo em atividades de grupo. A exploração prática da Bola Positiva vai depender dos públicos alvo e dos objetivos que se pretendem atingir.

A mesma bola pode ser utilizada em diferentes contextos e de diferentes formas, o que potencia a sua utilização .



FORMA DE UTILIZAÇÃO

A. UTILIZAÇÃO GERAL

- Lançar a bola para uma pessoa do grupo;
- Pedir à pessoa, que recebeu a bola, que responda à questão correspondente ao espaço onde ficou posicionado o seu polegar direito;
- Após a resposta, lançar novamente a bola para outro elemento do grupo. O processo repete-se até que todos tenham participado.

Notas importantes:

- Cada um é livre de optar por não responder e passar a bola a outra pessoa;
- As respostas são livres e o grau de aprofundamento depende da vontade de cada um;
- O ambiente deve ser favorável, acolhedor, flexível, prevalecendo sempre a aceitação positiva face às respostas, de modo a evitar inibições.

Esta utilização é bastante abrangente, podendo ser utilizada com públicos de diversas idades e nos mais variados contextos.

B. OUTRAS FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Para além da utilização geral propomos algumas atividades alternativas de exploração da Bola Positiva. Algumas destas sugestões permitem que a Bola Positiva seja utilizada várias



vezes no mesmo grupo, proporcionando novas dinâmicas, interações e alcançar novos objetivos complementares.

Na Bola Positiva o logotipo **positiveGROWTH** Developing Strengths pode funcionar como joker, sendo este, associado logo de início a uma tarefa específica. Por exemplo, a pessoa a quem sair o joker, no polegar direito, pode ser incentivada a escolher uma atitude/ação positiva em relação a uma ou a todas as outras pessoas do grupo como por exemplo dar um sorriso, fazer uma vénia, dar um abraço ou fazer um elogio público.



1. Iguais e diferentes

Para cada resposta individual dada às questões da Bola Positiva, pedir aos outros elementos do grupo que levantem as mãos se essa fosse também uma resposta possível para eles. Por exemplo: *“Se eu pudesse ir à Austrália”. Levante a mão quem também gostaria de ir à Austrália’*

Objetivos: Identificar pontos comuns e diferenciadores no grupo. Pode ser utilizado como “exercício de aquecimento” para grupos de pessoas que não se conhecem e/ou grupos grandes em que seria difícil todas as pessoas participarem com respostas individuais às questões da Bola Positiva.



2. Na berlinda/chamado a responder

Indicado para um grupo de pessoas que já se conhecem.

No meio de um círculo de pessoas, quem tem a bola lança-a ao ar, afastando-se de seguida, dizendo o nome de uma pessoa do círculo. O nomeado terá de tentar apanhar a Bola Positiva antes que esta caia no chão, respondendo posteriormente à questão selecionada pelo seu polegar direito. Repetir o processo.

Objetivos: treino da atenção, rapidez do movimento, sentir e lidar com ser o “centro das atenções”.



3. Originalidade acima de tudo

Pedir a cada pessoa para dar uma resposta o mais original e inesperada possível às questões, justificando a sua resposta. Os outros deverão reforçar positivamente a criatividade individual.

Objetivos: Desenvolver a criatividade e o humor, estimular o divertimento em grupo.



4. Memória de elefante

À medida que cada elemento do grupo responde às questões da Bola Positiva, os outros têm que prestar muita atenção e memorizar as respostas já dadas, pois da próxima vez que essa questão surja de novo a resposta a dar terá de ser igual à da primeira vez.

Por exemplo a primeira pessoa que responde diz que *“um presente que gostei particularmente de receber foi uma bicicleta cor-de-rosa aos 5 anos”*, minutos mais tarde quando a mesma questão surgir a pessoa que tem a bola na mão deve lembrar-se da resposta que já foi dada anteriormente e repeti-la.

Variante: Fazer uma competição entre duas equipas para ver quem tem melhor memória.

Objetivos: focar a atenção, exercitar a memória, gerir o stress, aceitar os erros, divertimento.



5. Role-Playing

Hipótese 1 - Num grupo de pessoas que se conhecem, responder como se fossem outras pessoas, por exemplo um amigo, um colega de trabalho, etc. Ou por exemplo, em família, responder às perguntas como se todos fossem, o pai ou a mãe ou um filho.

Objetivos: perceber até que ponto conhecemos ou não o outro. Serve para quem está “na berlinda” poder ser confrontado com as percepções que os outros têm dele (cuidado ao lidar com percepções negativas).

Hipótese 2 - Responder como se fossem figuras públicas bem conhecidas de todos (cantores, atores, políticos, atletas...)

Objetivos: desenvolver a imaginação, a expressão e a descentração “colocar-se no lugar do outro”.

Hipótese 3 - Apresentar fotos “estereotipadas” de pessoas desconhecidas e pedir para imaginarem e justificarem as respostas dessas mesmas pessoas.

Objetivos: desenvolvimento da imaginação, tomada de consciência dos nossos estereótipos (pode ser o ponto de partida para uma discussão posterior sobre esse assunto).



6. Quem agarra a Bola

Certamente que se lembra de já ter visto uma noiva de costas a lançar o seu ramo de flores para um grupo de jovens ansiosas fazendo todos os possíveis para o apanhar. A ideia aqui é repetir este momento substituindo o ramo pela Bola Positiva.

Variante: Ter de apanhar a bola aos pares pré-definidos ou não (4 mãos na bola ou 2 mãos de pessoas diferentes), podendo posteriormente escolher a qual das perguntas os dois irão responder.

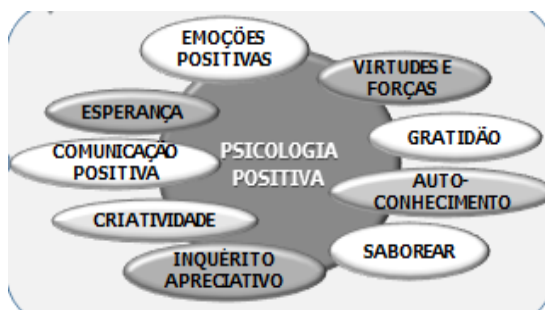
Objetivo: movimento, competição/colaboração, divertimento.

Convidamo-lo(a) agora, a partilhar as suas experiências e vivências com a Bola Positiva, enviando comentários ou fotos, fazendo sugestões ou indicando alternativas de utilização para o email: geral@positivegrowthproject.com ou através da nossa página no facebook: <https://www.facebook.com/positivegrowthproject>



FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A Bola Positiva foi criada com base nos conhecimentos científicos da Psicologia Positiva, um ramo da Psicologia que se ocupa do estudo do funcionamento ótimo e pretende descobrir e promover os fatores que permitem ao indivíduo e às comunidades florescerem.



O formato interativo da Bola Positiva, exclusivamente centrado em questões, é inspirado pelos princípios do Inquérito Appreciativo (Cooperrider, Wihitney e Stavro, 2003). Esta abordagem defende que inquirir, através de questões positivas, mobiliza o pensamento, envolve os participantes e facilita a cooperação e a coevolução com base na procura do melhor que existe em cada pessoa e promovendo simultaneamente a descoberta das suas forças.



As questões são a nossa principal forma de comunicação. As questões positivas, portadoras de esperança e focadas nas forças promovem a **transformação e o crescimento positivo**.

A diversidade de questões a que aleatoriamente cada indivíduo tem oportunidade de responder (em voz alta ou mentalmente), permite “insights” espontâneos, motivadores de reflexões e tomada de consciência das suas **forças de carácter**. Estas forças são, simultaneamente, indicadores e causas de um **desenvolvimento mais saudável** ao longo da vida (Colby & Damon, 1992; Weissberg & Greenberg, 1997).

Algumas das questões da Bola Positiva estão direccionadas para permitir reviver e saborear momentos agradáveis e/ou com significado especial na vida de cada pessoa.

Outras questões focam a importância dos outros, despertando sentimentos de gratidão, o qual está fortemente associado a níveis mais elevados de **bem-estar**, reforçando o papel e o significado dos relacionamentos interpessoais na nossa vida.

Por outro lado, um outro grupo de questões, direcciona-nos para o futuro, inquirindo sobre projetos, sonhos e esperanças fazendo-nos reavivar os nossos objectivos de vida. As investigações de Snyder (2002) e outros psicólogos, associam os níveis elevados de esperança a melhores desempenhos académicos, profissionais e desportivos, mas também, a mais saúde física e mental e melhores desempenhos na área das competências sociais.



Um dos principais objetivos da Bola Positiva é a promoção de emoções positivas, tanto no respondente como nos restantes elementos do grupo.

A teoria da expansão e desenvolvimento das emoções positivas, descrita por Barbara Fredrickson (2009), repetidamente comprovada cientificamente, diz-nos que o experienciar de emoções positivas aumenta a criatividade e cria uma abertura mental que nos permite desenvolver recursos pessoais tais como o otimismo, a resiliência, o significado da vida e auto-aceitação, que facilitam o crescimento pessoal e ajudam as pessoas a lidar positivamente com as experiências da vida, mesmo em momentos adversos.

Um outro grande objetivo da Bola Positiva é, sem dúvida, estimular relacionamentos positivos, através da partilha, da comunicação, da interação positiva gerada entre os participantes.

O formato lúdico e descontraído (jogo com bola) e a envolvente das emoções positivas geradas permite um clima favorável ao estabelecimento de relações interpessoais, junto de pessoas que não se conhecem, ou reforço/reestruturação de relacionamentos anteriores junto das pessoas que já se conhecem.



BIBLIOGRAFIA

Colby, A. & Damon, W. (1992). *Some do care: contemporary lives of moral commitment*. New York: Free Press.

Cooperrider, D., Whitney, D., & Stravos, J., (2003). *Appreciative Inquiry Handbook: The First in a Series of AI Workbooks for Leaders of Change*. Bedford Heights: Lakeshore Communications, Inc.

Fredericson, B. (2009). *Positividade*. Lisboa: Sinais de Fogo

Rivero, C. & Marujo, H. (2011). *Positiva-mente*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Weissberg, R. & Greenberg, M. (1997). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 877-954). New York: John Wiley & Sons.



© Direitos reservados a Positive Growth Project
Edição BPGP 012014

<http://www.positivegrowthproject.com>
<https://www.facebook.com/positivegrowthproject>

[Email: geral@positivegrowthproject.com](mailto:geral@positivegrowthproject.com)