

## Estrela de 5 pontas

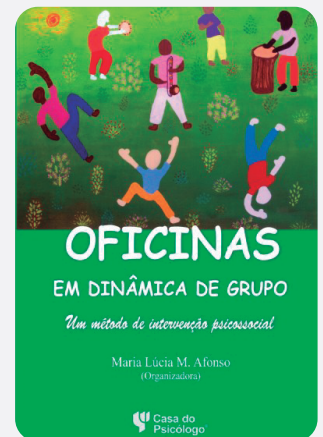
AFONSO, M. *Oficinas em Dinâmica de Grupo*, p.162. SP: Casa do Psicólogo, 2010

### Objetivo

Promover a auto-reflexão e troca de ideias no grupo acerca de um determinado tema.

### Número de Participantes

Não há limite de número.



### Instruções

**a)** Faça cópias de uma estrela de 5 pontas e entreguem uma para cada participante. Veja o modelo a seguir como exemplo.

A estrela deve conter, no seu centro, uma questão (ou pergunta, ou palavra) sobre a qual se desenvolverá uma reflexão. Em cada ponta da estrela o participante deverá registrar por escrito de forma breve aquilo que (1) observa a respeito, (2) pensa a respeito, (3) sente, (4) como gostaria que fosse e (5) o que fazem em relação àquela questão.

**b)** Estabeleça um tempo limite para que cada um pense acerca do tema proposto e preencha as pontas da estrela. Coloque uma música de fundo bem suave se achar conveniente.

**c)** Encerrada a reflexão individual, momento de compartilhar no grupo. A depender do número de participantes você poderá abrir o espaço para trocas no grupo como um todo ou em pequenos grupos.

**d)** Faça um "arremate" final da atividade com alguma observação do processo dos participantes – como eles reagiram, o grau de interação nas trocas de experiências etc - e dê continuidade de acordo com o seu planejamento do encontro.

### Recomendação

Recomendamos a leitura do livro **Oficinas em Dinâmica de Grupo: Um método de intervenção psicossocial**, de onde retiramos essa atividade:

Os autores apresentam oficinas realizadas em intervenção psicossocial e ao final apresentam um glossário de técnicas utilizadas nas oficinas. Que tal 49 técnicas de dinâmica de grupo para acrescentar ao seu banco de ideias? Vale a pena!

## Estrela de 5 pontas

AFONSO, M. Oficinas em Dinâmica de Grup , p.162. SP: Casa do Psicólogo, 2010

**1.** O que observo:

**2.** O que penso a respeito:

**3.** O que sinto:

**4.** Como gostaria que fosse:

**5.** O que faço em relação a como gostaria que fosse:

**O tempo no meu dia a dia**