

# EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES

Do EU motivado à  
EQUIPA atuando no  
“palco” das nossas BES

5º encontro das  
bibliotecas  
de ensino superior

Covilhã, 30 junho e 1 julho 2022



Workshop (30 junho 2022)

◇ *Fernanda Bento, Ana Alves Pereira, Maria João Pinto*

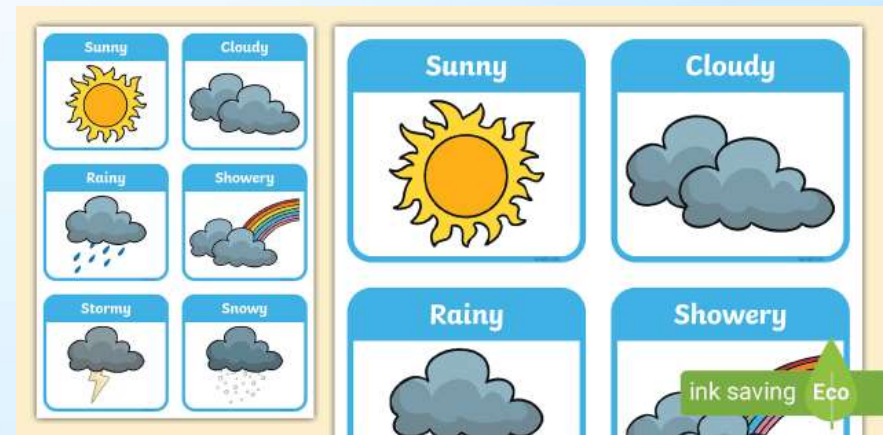
# EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES – do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente) atuando no “palco das nossas BES

- Check-in (warm-up) – aquecendo
  1. Motivação (mover para...) – a atriz e o ator e o seu papel
  2. Resiliência (para lá da sobrevivência a vivência...) – do medo do palco à vontade de entrega conjunta (a importância de nos sentirmos seguros e em ligação (pertença)
  3. Equipas como comunidades de prática – cultivar hábitos de segurança e de ligação → confiar na interdependência no desempenho dos papéis de cada um
- Check-out (wrap-up) → uma mensagem que levemos para o caminho

EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

## Check-in

- Chegar com a mente ao lugar do corpo;
- Boletim Meteorológico Interno;
  - Nome + de onde veio + como está o meu tempo interno hoje?



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

# 1. Motivação

- Na origem da palavra...  
“mover para...”
  - Componentes
    - Impulso (o que me move? Qual a meta? Qual o desejo? [iniciar])
    - Esforço [o´caminhar]
    - Persistência [como lido com os obstáculos, internos e externos]



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

# 1. Motivação

- Na origem da palavra...  
“mover para...”
  - Por natureza a motivação é intrínseca
    - ninguém pode caminhar por mim;
    - os outros podem ajudar, facultando recursos, incentivando, apoiando, mas não podem caminhar por nós



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

# 1. Motivação (mover para...) – a atriz e o ator e o seu papel

- DINÂMICA (3 grupos)
  - *Isto tem tudo a ver comigo!*

- Rodada 1: objeto 1

Este objeto tem tudo a ver comigo porque...

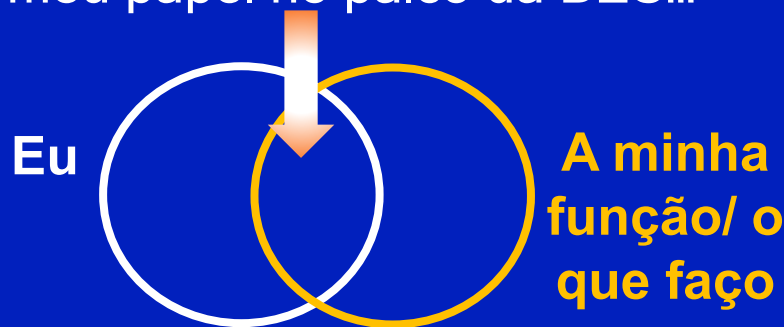
Distribuir objetos aleatórios  
(e aleatoriamente)  
por cada pessoa,  
incluindo a facilitadora;  
ritmo de brainstorming (primeira ideia que surge)

EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

# 1. Motivação (mover para...) – a atriz e o ator e o seu papel

- DINÂMICA (3 grupos)
  - *Isto tem tudo a ver comigo!*
  - Rodada 2: "objeto" 2

O que faço/a minha função/ o meu papel no palco da BES...

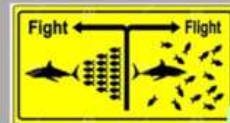


EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

## 2. Resiliência (para lá da sobrevivência a vivência...)

### SISTEMA DE RESPOSTA AO STRESS – versão simplificada

Situação identificada  
como ameaçadora



O medo do "freeze" pode  
fazer com que se dispare  
em todas as direções (fight  
ou flight), aumento o risco  
de perceção de ineficácia



Modo **SOBREVIVÊNCIA**

**F**ace

- Envolvimento conectado;
- Enfrentar desafio, traçando caminhos;
- Falando abertamente dos problemas;
- Partilhando abertamente opiniões;
- Sentimentos e emoções: calma, conexão (social), enraizado

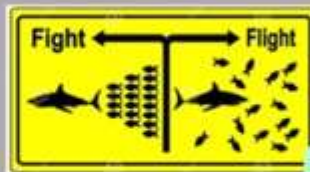
Modo **RESILIÊNCIA**



# EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES - do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente) atuando no "palco das nossas BES

## SISTEMA DE RESPOSTA AO STRESS – versão simplificada

Situação identificada  
como ameaçadora



O medo do "freeze" pode  
fazer com que se dispare  
em todas as direções (fight  
ou flight), aumento o risco  
de percepção de ineficácia



Modo SOBREVIVÊNCIA

### Face

- Envolvimento conectado;
- Enfrentar desafio, traçando caminhos;
- Falando abertamente dos problemas;
- Partilhando abertamente opiniões;
- Sentimentos e emoções: calma, conexão (social), enraizado

Modo RESILIÊNCIA



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

## 2. Resiliência (para lá da sobrevivência a vivência...)

- Resposta de Resiliência face ao Stress
  - Surge da necessidade biológica de nos sentirmos em *safety&conexion* (seguros & ligados, em pertença)



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

## 2. Resiliência (para lá da sobrevivência a vivência...)

- Construindo resiliência, para caminhar com **confiança** (confiança básica vs. negociada; inter-individual vs. coletiva)



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no "palco das nossas BES

## 2. Resiliência (da sobrevivência a vivência...) – do medo do palco à vontade de entrega conjunta

- DINÂMICA (individual)
  - O que é necessário para sentir segurança?/
    - Mentimeter
      - Sinto-me segura/o na minha equipa quando... //
      - ou
      - Sentir-me-ia mais segura/o na minha equipa se...

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code 7553 4540

**Sinto-me (ou sentir-me-ia) seguro/a na minha equipa quando (se)...**

Mentimeter



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

### 3. Equipas como comunidades de prática - no “palco”

- Equipas como comunidades de prática
  - partilha de hábitos (tal como a cultura organizacional) → “*o modo como fazemos as coisas por aqui*”
  - **Hábitos** são práticas continuadas, materializando valores e/ou crenças implícitas
    - » (exemplo: sobre o que é ser bom trabalhador; o que é ser uma instituição se confiança, etc.);



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

### 3. Equipas como comunidades de prática - no “palco”

- Hábitos aprimoram-se, mudam-se:
  - Tomando consciência deles enquanto tal;
  - Entendendo minimamente a sua razão de ser e os seus efeitos (que benefícios? que custos? que medos há em mudar, mesmo que haja evidências de que alguns não farão bem?;



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

### 3. Equipas como comunidades de prática - no “palco”

- Hábitos mudam-se...
  - mudando, praticando, observando evidências de que estão a alterar-se, colhendo os frutos da mudança;
    - ... só é preciso haver uma perceção de alguma vulnerabilidade (de um qualquer mal-estar e/ou de uma qualquer insuficiência, levando à identificação de uma margem de desenvolvimento);
    - ... Mudança de hábitos pode começar por qualquer nível (organizacional - topdown; equipas - “minorias ativas”; individual - “efeito de contágio”).



EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES -  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

### 3. Equipas como comunidades de prática - no “palco”

- **DINÂMICAS (3 grupos, cada grupo 1 fruto)**
  - **cultivar hábitos de segurança e de ligação → confiar na interdependência no desempenho dos papéis de cada um**
    - **3 momentos:**
      - **Individual: “o que tenho para dar?” (5’ escrever num post it e afixar; facilitador lê depois)**
      - **Partilha: “Que forças já existem na equipa que integro?” (5’; registar em folhas A3)**
      - **Que dinâmicas (hábitos) introduzir no dia a dia para termos equipas felizes em “palco” (20’; registar em folhas A3)**

EQUIPAS FELIZES E RESILIENTES –  
do EU motivado à EQUIPA (feliz e resiliente)  
atuando no “palco das nossas BES

## Check-out

- Uma mensagem que leve daqui, uma síntese que possa servir de “âncora”

