



Formação em Liderança Regenerativa

Módulo 8

Desenvolvido por Upwell | 2026

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.



Pense de forma ecológica!

Antes de imprimir qualquer material, pense se a impressão é realmente necessária. Caso seja necessário imprimir, vale a pena considerar onde fazê-lo (por exemplo, numa gráfica local, numa gráfica *online* com práticas ecológicas, etc.), que tipo de papel utilizar (por exemplo, papel reciclado, papel de erva ou outras alternativas ao papel branco convencional) e que tipo de tintas escolher.

Vamos proteger o ambiente!

8 Práticas organizacionais e de gestão regenerativas

Implementação de princípios regenerativos nas estruturas, processos e rotinas quotidianas das organizações.

por Upwell

8.1 Introdução

Temas e conceitos-chave

Este módulo centra-se na forma como os princípios regenerativos podem ser integrados nas práticas quotidianas das organizações. Em vez de retomar as razões pelas quais a regeneração é importante, procura compreender como pode tornar-se visível na forma como as organizações são efetivamente geridas: nas reuniões, na tomada de decisão, na comunicação, nas rotinas das equipas, nos comportamentos de liderança, na afetação de recursos e nos processos de gestão.

Com base nos módulos anteriores, os participantes são convidados a articular as aprendizagens relativas à regeneração, ao pensamento sistémico, à inclusão, à liderança, à mudança e à reflexão, traduzindo-as em ações organizacionais concretas. O foco não está apenas nas estratégias de transformação em grande escala, mas também nos hábitos e estruturas organizacionais concretos que moldam o trabalho quotidiano. Deste modo, o módulo ajuda os participantes a passar da intenção à implementação.

O módulo é particularmente relevante porque muitas organizações já expressam valores como a sustentabilidade, a inclusão, a participação e o bem-estar, sem que estes se reflitam necessariamente nas rotinas quotidianas e nas práticas de gestão. A prática organizacional regenerativa significa alinhar os valores com a ação e criar ambientes de trabalho que promovam a aprendizagem, a confiança, o contributo, a adaptabilidade e a saúde a longo prazo. Este módulo funciona, assim, como uma ponte prática entre as ideias exploradas nos módulos anteriores e os próximos passos dos participantes para a sua implementação.

Tema do módulo:

Este módulo centra-se na integração prática dos princípios regenerativos nas práticas organizacionais e de gestão. Explora a forma como as organizações podem estruturar as suas rotinas quotidianas, estruturas e formas de trabalho de modo a promover a participação, a inclusão, o bem-estar, a responsabilidade partilhada e a aprendizagem contínua.

A sua relevância decorre do facto de a regeneração só se tornar efetiva quando se reflete na vida quotidiana das organizações. Não basta que estas definam ambições regenerativas ao nível da estratégia ou dos valores; essas ambições devem também influenciar a forma como as pessoas colaboram, como são tomadas as decisões, como circula a comunicação, como é gerido o *feedback* e como a liderança é exercida no dia a dia.

No contexto geral do programa de formação, este módulo desempenha um papel específico: está orientado para a implementação e estabelece a ligação entre as aprendizagens anteriores e práticas organizacionais concretas. Enquanto os módulos anteriores se centraram na compreensão da regeneração, na análise dos sistemas, na reflexão sobre inclusão e envolvimento, na liderança da mudança e na medição do impacto, este módulo incide na forma como essas aprendizagens podem

ser traduzidas em rotinas organizacionais quotidianas e em decisões de gestão. Prepara também os participantes para desenvolverem o seu próprio **Percurso Regenerativo**, enquanto próximo passo realista e adequado ao respetivo contexto.

Conceitos-chave:

Prática organizacional regenerativa: abordagem à organização do trabalho que visa fortalecer as pessoas, as relações e os sistemas mais amplos com os quais a organização se relaciona, em vez de se limitar a manter o funcionamento existente.

Prática de gestão: formas quotidianas de coordenar e liderar o trabalho, incluindo a comunicação, as reuniões, a tomada de decisão, o *feedback* e a delegação. São áreas fundamentais em que os princípios regenerativos se tornam visíveis na prática.

Alinhamento entre valores e prática: consistência entre os valores expressos por uma organização, como a inclusão, o bem-estar ou a sustentabilidade, e as suas rotinas e comportamentos quotidianos.

Rotinas regenerativas: práticas regulares que promovem a reflexão, a participação, a aprendizagem, o bem-estar e a adaptação no trabalho quotidiano.

Liderança distribuída: abordagem à liderança em que a responsabilidade e a iniciativa são partilhadas entre diferentes funções e membros da equipa, promovendo o sentido de responsabilidade, a colaboração e a adaptabilidade.

Segurança psicológica: ambiente de trabalho em que as pessoas se sentem capazes de falar abertamente, contribuir com ideias, fazer perguntas e manifestar preocupações sem receio de censura ou exclusão.

Percurso Regenerativo: conjunto prático de ações e prioridades que ajuda os participantes a traduzir os princípios regenerativos em passos concretos e realistas no seu próprio contexto organizacional.

Objetivos gerais

Os objetivos gerais deste módulo são apoiar os participantes na tradução das ideias associadas à regeneração em práticas organizacionais e de gestão concretas e ajudá-los a identificar de que forma as rotinas quotidianas, as estruturas e os comportamentos de liderança podem reforçar padrões convencionais ou contribuir para formas de trabalho mais regenerativas.

Pretende-se também reforçar a capacidade dos participantes para reconhecer a dimensão prática da regeneração. Em vez de a encarar como uma aspiração organizacional ampla, o módulo incentiva-os a centrar-se nas práticas concretas que moldam o trabalho quotidiano: a forma como as reuniões são conduzidas, as responsabilidades são partilhadas, as equipas aprendem, a inclusão se concretiza e as condições de trabalho apoiam simultaneamente as pessoas e o propósito da organização.

O módulo constitui ainda um espaço de síntese no âmbito da formação. Os participantes são incentivados a articular as aprendizagens dos módulos anteriores e a utilizá-las para definir prioridades realistas e adequadas ao respetivo contexto organizacional. Estas prioridades constituem a base para o desenvolvimento do seu **Percurso Regenerativo**, individual ou organizacional.

Objetivos de aprendizagem

Após a conclusão deste módulo, os participantes serão capazes de:

Conhecimentos (saber):

- descrever o significado das práticas organizacionais e de gestão regenerativas no quotidiano;
- explicar de que forma as rotinas quotidianas e os processos de gestão influenciam a cultura organizacional e o bem-estar;
- identificar diferenças entre os valores expressos por uma organização e as suas práticas reais;
- reconhecer o papel da participação, da segurança psicológica e da responsabilidade partilhada nas organizações regenerativas;
- compreender como as estruturas, as rotinas e os padrões de comunicação podem favorecer ou dificultar práticas regenerativas.

Competências (saber-fazer):

- analisar as rotinas organizacionais do dia a dia através de uma perspetiva regenerativa;
- identificar em que aspetos as práticas existentes não estão alinhadas com os valores organizacionais ou com as intenções regenerativas;
- avaliar práticas de gestão em termos de participação, inclusão, comunicação e bem-estar;
- formular propostas concretas para melhorar rotinas, estruturas e práticas de liderança no seu próprio contexto;
- delinear um Percurso Regenerativo realista para implementação na sua equipa, organização ou contexto profissional.

Atitudes:

- valorizar as práticas quotidianas como uma dimensão fundamental para a transformação organizacional;
- demonstrar abertura para repensar rotinas e hábitos de gestão estabelecidos;
- valorizar a participação, a confiança e a responsabilidade partilhada como alicerces do trabalho regenerativo;
- demonstrar compromisso com o alinhamento dos comportamentos de liderança com valores regenerativos e inclusivos;
- assumir a responsabilidade pelo contributo para uma melhoria organizacional prática e adequada ao contexto.

Recursos

Frei, F. (2018, April). How to build (and rebuild) trust. [Vídeo]. *TED Talks*.
https://www.ted.com/talks/frances_frei_how_to_build_and_rebuild_trust

Hutchins, G., & Storm, L. (2019). *Regenerative Leadership*. Wordzworth Publishing.

Kegan, R., & Lahey, L. (2016). *An Everyone Culture*. Harvard Business Review Press.

Laloux, F. (2014). *Reinventing Organizations*. Nelson Parker.
<https://www.reinventingorganizations.com/>

Pink, D. (2011). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. Riverhead Books.

<https://www.danpink.com/books/drive/>

Rekow, R. (2019, May). *The Power of Inclusion*. [VÍdeo]. TED Talks.

https://www.ted.com/talks/venus_rekow_the_power_of_inclusion

Senge, P. M. (2006). *The Fifth Discipline*. Crown Currency.

Sinek, S. (2014). Why good leaders make you feel safe. [VÍdeo]. TED Talks.

https://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe

Wheatley, M. J. (2006). *Leadership and the New Science*. Berrett-Koehler Publishers.

8.2 Atividades

Atividade 1: Quebra-gelo

Objetivos de aprendizagem:

- Promover um primeiro contacto entre os participantes de forma leve, divertida e ativa.
- Envolver os participantes no tema dos percursos regenerativos através do movimento, da imaginação e de breves partilhas pessoais.
- Retomar, de forma lúdica e informal, o percurso de aprendizagem desenvolvido nos Módulos 1–7.
- Criar um ambiente positivo e dinâmico antes do início do **Jogo do Ganso Regenerativo**.

Procedimentos e métodos:

Procedimento	Formato do grupo	Materiais	Tempo
O/A formador/a acolhe os participantes e explica que vão criar um “ percurso humano ” rápido e divertido à volta da sala. Explica também que a mudança regenerativa nem sempre começa com um plano perfeito: por vezes, começa com um pequeno passo, uma ideia inesperada ou uma ligação imprevista.	Sessão plenária	Espaço amplo e livre; notas para o/a formador/a	1 minuto
Os participantes levantam-se e deslocam-se pela sala. Quando o/a formador/a disser “PAREM!”, cada participante forma um par com a pessoa que estiver mais próxima.	Sessão plenária / trabalho em pares	Espaço amplo e livre	1 minuto
Em pares, os participantes respondem à primeira pergunta rápida: “Se o vossa jornada regenerativa fosse um animal, que animal seria e porquê?” Cada participante tem cerca de 20 segundos para responder.	Trabalho em pares	Cartas com as perguntas ou perguntas colocadas pelo/a formador/a	2 minutos

A seguir, voltam a circular pela sala. Quando o/a formador/a disser novamente “PAREM!”, formam um novo par. Desta vez, respondem: “Se aquilo que aprenderam nos Módulos 1–7 fosse um superpoder, qual seria?” Cada participante dá uma resposta breve e divertida, relacionando-a com algo que tenha aprendido. Se necessário, o/a formador/a pode recordar os temas dos módulos.	Trabalho em pares	Cartas com as perguntas ou perguntas colocadas pelo/a formador/a	2 minutos
Depois, repetem o processo uma última vez e respondem: «Que objeto absurdo, mas útil, levariam convosco num percurso regenerativo?» Cada participante identifica um objeto e explica de que forma poderia ser útil.	Trabalho em pares	Cartas com as perguntas ou perguntas colocadas pelo/a formador/a	2 minutos
No final, o/a formador/a reúne novamente o grupo em sessão plenária e convida 3–4 participantes a partilhar a resposta mais divertida ou criativa que ouviram — não necessariamente a sua. Relaciona brevemente as respostas com o tema do módulo, destacando a criatividade, a imaginação, a cooperação e o pensamento orientado para o futuro.	Sessão plenária	Nenhum	1 minuto
A atividade termina com a explicação de que os participantes já começaram a construir pequenos elementos de um percurso regenerativo através do humor, da imaginação e da partilha, que serão retomados na atividade seguinte, o Jogo do Ganso Regenerativo.	Sessão plenária	Nenhum	1 minuto

Atividade 2: Jogo do Ganso Regenerativo — “O percurso em jogo”

Os participantes jogam o Jogo do Ganso Regenerativo para revisar ideias-chave dos Módulos 1–7, refletir sobre a transformação pessoal e organizacional e recolher ideias que serão posteriormente utilizadas na atividade final, “**O meu Percurso Regenerativo**”. O objetivo do jogo **não é chegar ao fim o mais rapidamente possível**, mas gerar reflexões, aprendizagens e ideias práticas úteis.

Objetivos de aprendizagem:

Após a conclusão desta atividade, os participantes serão capazes de:

- recordar e relacionar conceitos-chave dos Módulos 1–7, incluindo pensamento regenerativo, consciência sistémica, colaboração, bem-estar, circularidade, mudança organizacional e ação orientada para o futuro.
- aplicar princípios regenerativos a situações concretas de natureza pessoal, profissional e organizacional.
- reforçar competências de comunicação, escuta ativa, cooperação e reflexão através da interação em grupo baseada no jogo.
- identificar aprendizagens, desafios, valores e compromissos relevantes que possam contribuir para o desenvolvimento do seu próprio Percurso Regenerativo.
- relacionar a aprendizagem individual com a transformação coletiva e a responsabilidade partilhada.

Procedimentos e métodos:

Procedimento	Formato do grupo	Materiais	Tempo
O/A formador/a apresenta o Jogo do Ganso Regenerativo como a atividade principal do módulo. Explica que o jogo permitirá revisar os principais temas dos Módulos 1–7 e começar a construir o Percurso Regenerativo individual. Esclarece que o objetivo não é apenas chegar à última casa, mas refletir, discutir e aprender em conjunto, reunindo elementos para a atividade seguinte.	Sessão plenária	Tabuleiro do “Jogo do Ganso Regenerativo”; notas para o/a formador/a; regras do jogo	5 minutos
Os participantes são divididos em grupos de 4 ou 5 pessoas. Cada grupo recebe um tabuleiro, um conjunto de cartas, um dado e um peão por participante. Os participantes sentam-se em redor do tabuleiro e escolhem os respetivos peões.	Trabalho em grupo	Tabuleiro, conjunto de cartas; e dado por grupo; peões	5 minutos

O/A formador/a explica as regras: à vez, os jogadores lançam o dado, avançam no tabuleiro e cumprem a instrução da casa ou da carta indicada. As respostas relevantes são registadas na Ficha do Percurso Regenerativo. O objetivo é desenvolver ideias úteis, e não competir.	Sessão plenária / trabalho em grupo	Regras; Tabuleiro, conjunto de cartas; e dado por grupo; peões; temporizador	5 minutos
Os participantes jogam em grupo: cada jogador lança o dado, avança no tabuleiro e realiza a tarefa da casa correspondente. Os restantes elementos podem colocar questões e acrescentar reflexões. O/A formador/a acompanha os grupos, esclarece dúvidas e apoia a discussão.	Trabalho em grupo	Tabuleiro, conjunto de cartas; e dado por grupo; peões; temporizador	25 minutos
No final do jogo, cada participante revê a sua Ficha do Percurso Regenerativo e assinala pelo menos três reflexões, ideias, valores, desafios ou possíveis ações que considere particularmente relevantes.	Trabalho individual	Ficha do Percurso Regenerativo; canetas	5 minutos
Reflexão final do jogo: cada grupo discute as principais aprendizagens, os desafios mais relevantes para o seu contexto e as ideias que poderão integrar um Percurso Regenerativo. Cada participante partilha uma reflexão que considere particularmente significativa.	Trabalho em grupo	Notas dos participantes; tabuleiro de jogo; cartas	8 minutos
Cada grupo partilha uma ideia ou reflexão relevante. O/A formador/a regista e agrupa as principais aprendizagens e introduz a atividade seguinte: “Ao longo do jogo, começaram a construir o vosso Percurso Regenerativo. Na próxima atividade, vão retomar essas reflexões para o completar e tornar mais concreto.”	Sessão plenária	Flipchart ou quadro branco; marcadores	7 minutos

WP 3 | Atividade 2 | Módulo 8

Guia do/a facilitador/a – Jogo do Ganso Regenerativo

Objetivo da atividade

O jogo transforma as reflexões dos Módulos 1–7 num Percurso Regenerativo individual, concreto e exequível.

Número de participantes

Jogar em grupos de 4–5 participantes. Cada participante dispõe da sua própria Ficha do Percurso Regenerativo, partilhando com o grupo o tabuleiro, o dado e as cartas.

Duração sugerida

55 minutos no total: 5 minutos para a introdução, 35 minutos para o jogo, 10 minutos para completar a ficha e 5 minutos para a partilha final.

Nota: a duração pode ser ajustada conforme necessário.

Materiais necessários

1 tabuleiro impresso por mesa, 1 dado, 1 conjunto de cartas, 1 peão por participante, 1 Ficha do Percurso Regenerativo por participante e canetas.

Regra principal

O objetivo não é chegar primeiro ao fim, mas completar um percurso concreto. Todas as respostas breves dadas oralmente que sejam úteis devem também ser registadas na ficha individual.

Instruções para o/a facilitador/a

Mantenha um ritmo dinâmico. Quando as respostas se tornarem demasiado abstratas, coloque questões como:

- O que está a acontecer neste momento?
- O que mudariam concretamente?
- Qual é o primeiro passo?
- Quem precisam de envolver?

Encerramento

Convide cada participante a formular uma frase final: “No meu contexto, quero melhorar _____, alterando _____, e começando por _____.”

Regras do jogo

Lançar o dado e mover o peão.

Ler a instrução da casa ou retirar a carta indicada.

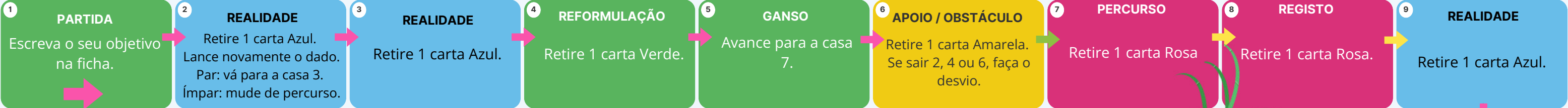
Responder oralmente, de forma breve e clara.

Registar na Ficha do Percurso Regenerativo as respostas que sejam úteis.

Ao chegar a uma casa Ganso, avançar de acordo com a indicação.

Ao chegar a uma casa Obstáculo, aplicar o efeito indicado.

Quando terminar o tempo, todos os participantes completam a frase final do seu percurso.



30 META
Leia o seu primeiro passo em voz alta. Onde está agora?

29 CONSTRUÇÃO FINAL
Complete o seu percurso.

28 REGISTO
Escreva o seu primeiro passo concreto.

27 PERCURSO
Retire 1 carta Rosa.

26 APOIO / OBSTÁCULO
Retire 1 carta Amarela. Se sair 2, 4 ou 6, faça o desvio.

25 NEVOEIRO
Volte à casa 23.

24 REFORMULAÇÃO
Retire 1 carta Verde.

23 REALIDADE
Retire 1 carta Azul.

22 APOIO DA EQUIPA
Receba uma palavra de encorajamento de cada jogador/a.

2 REALIDADE
Retire 1 carta Azul. Lance novamente o dado. Par: vá para a casa 3. Ímpar: mude de percurso.

3 REALIDADE
Retire 1 carta Azul.

4 REFORMULAÇÃO
Retire 1 carta Verde.

5 GANSO
Avance para a casa 7.

NEVOEIRO
Espere uma ronda. Depois, siga para o lago seguinte.

avance para a casa 7

Escolha uma cor e retire uma carta. Escolha também outro/a jogador/a para responder. Depois, avance para a casa 28.

JOGO DO GANSO REGENERATIVO

Fit for the Future: O meu Percurso Regenerativo



COMO JOGAR

LANCEM O DADO E PERCORRAM O CAMINHO DA PARTIDA (1) À META (30).

As casas **GANSO** permitem avançar.

As casas **OBSTÁCULO** fazem recuar ou perder uma jogada.

Reflitam, discutam e planeiem o vosso percurso regenerativo!

6 APOIO / OBSTÁCULO
Retire 1 carta Amarela. Se sair 2, 4 ou 6, faça o desvio.

7 PERCURSO
Retire 1 carta Rosa.

8 REGISTO
Retire 1 carta Rosa.

9 REALIDADE
Retire 1 carta Azul.

10 GANSO
Avance para a casa 12.

11 REFORMULAÇÃO
Retire 1 carta Verde.

12 APOIO / OBSTÁCULO
Retire 1 carta Amarela. Se sair 1, 3 ou 5, faça o desvio.

13 PERCURSO
Retire 1 carta Rosa.

14 REGISTO
Retire 2 cartas Rosa e faça o desvio.

15 NEVOEIRO
Volte à casa 13.

16 REALIDADE
Retire 1 carta Azul. Jogue.

17 REFORMULAÇÃO
Retire 1 carta Verde.

18 GANSO
Avance para a casa 20.

19 APOIO / OBSTÁCULO
Retire 1 carta Amarela.

20 PERCURSO
Retire 1 carta Rosa.

21 REGISTO
Escreva uma frase de ação.

- ### Legenda
- Azul (A) — Olhar para a realidade
 - Verde (B) — Laboratório de reformulação
 - Amarelo (C) — Apoios e obstáculos
 - Rosa (D) — Traçar o percurso
 - Laranja — Nevoeiro

OBJETIVO DA ATIVIDADE

O jogo transforma as reflexões do Fit for the Future num **Percurso Regenerativo** individual, concreto e exequível.

NÃO SE ESQUEÇAM!

Respondam da forma mais concreta possível!

REGRA PRINCIPAL

O objetivo não é chegar primeiro, mas completar um percurso concreto. Registem na ficha as respostas úteis dadas durante o jogo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupos de 4-5. Cada participante tem a sua ficha; tabuleiro, dado e cartas são partilhados



A-1

Olhar para a realidade

Indique uma rotina, gesto ou prática do seu contexto que já promova a confiança, a clareza ou a inclusão.



A-2

Olhar para a realidade

Identifique um momento do trabalho quotidiano em que as pessoas se sintam excluídas, sobrecarregadas ou não verdadeiramente ouvidas.



A-3

Olhar para a realidade

Que valor é mais referido na sua organização? Em que aspetos ainda não é visível na prática quotidiana?



A-4

Olhar para a realidade

Que hábito de gestão ou coordenação é dado como adquirido, mas precisa de ser repensado?



A-5

Olhar para a realidade

Que parte do trabalho quotidiano dá energia às pessoas? Qual a desgasta desnecessariamente?



A-6

Olhar para a realidade

Como são normalmente tomadas as decisões no seu contexto? Quem tende a ficar de fora do processo?



A-7

Olhar para a realidade

O que é que a sua equipa ou organização já faz bem e deveria preservar deliberadamente?



A-8

Olhar para a realidade

Que valor é frequentemente referido, mas ainda não é claramente visível na prática quotidiana?





C-1

Apoios e obstáculos

Quem poderia apoiar a sua ideia desde o início?



C-2

Apoios e obstáculos

Que obstáculo poderia atrasar ou bloquear esta mudança?



C-3

Apoios e obstáculos

Que política, rotina, relação ou prática existente poderia ajudar a concretizar esta ideia?



C-4

Apoios e obstáculos

Se alguém dissesse “Esta mudança não é necessária”, como responderia?



C-5

Apoios e obstáculos

Que recurso, autorização, tempo ou espaço ajudaria a começar?



C-6

Apoios e obstáculos

Qual é o principal risco de nada mudar?



C-7

Apoios e obstáculos

Que ponto forte, recurso ou competência já possui que pode ajudar a dar este passo?



C-8

Apoios e obstáculos

Que sinal concreto mostrará que as pessoas estão a começar a envolver-se na mudança?



D-1

Partilha com o grupo

Partilhe a sua ideia com outro/a jogador/a e peça uma sugestão prática.



D-2

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a quem poderá estar a ficar de fora da sua proposta.



D-3

Partilha com o grupo

Partilhe um obstáculo com outro/a jogador/a. Cada um sugere uma resposta ao desafio do outro.



D-4

Partilha com o grupo

Explique o seu primeiro passo numa frase. Se não estiver claro, reformule-o.



D-5

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a qual é a parte mais sólida do seu plano.



D-6

Partilha com o grupo

Peça a outro/a jogador/a que questione um pressuposto do seu plano.



D-7

Partilha com o grupo

Explique a mudança numa frase e pergunte a outro/a jogador/a se lhe parece realista.



D-8

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a que *stakeholder* poderá não ter considerado.



B-1

Laboratório de reformulação

Escolha uma prática cotidiana a melhorar. O que deveria acontecer de forma diferente?



B-2

Laboratório de reformulação

Que ação concreta poderia realizar nas próximas duas semanas?



B-3

Laboratório de reformulação

Como poderia tornar a sua proposta mais simples, clara e exequível?



B-4

Laboratório de reformulação

Que alteração tornaria as reuniões mais úteis, justas ou participativas?



B-5

Laboratório de reformulação

Que momento regular de *feedback* ou reflexão poderia introduzir?



B-6

Laboratório de reformulação

Como pode assegurar que a mudança não depende apenas de si?



B-7

Laboratório de reformulação

Que alteração poderia reduzir a sobrecarga desnecessária no trabalho cotidiano?



B-8

Laboratório de reformulação

Que prática regular poderia ajudar a transformar esta ideia num hábito?



A-9

Olhar para a realidade

Que regra informal influencia a forma como as pessoas se comportam no seu contexto? Promove ou limita a confiança?



A-10

Olhar para a realidade

Em que situações as pessoas hesitam em falar abertamente? O que torna essas situações difíceis?



A-11

Olhar para a realidade

Que grupo, voz ou perspectiva tende a estar ausente quando são definidos planos?



A-12

Olhar para a realidade

Que prática quotidiana gera pressão, confusão ou repetição desnecessárias?



A-13

Olhar para a realidade

Quando é que a colaboração funciona bem no seu contexto? O que a torna possível?



A-14

Olhar para a realidade

Que sinal mostra que as pessoas se sentem seguras, respeitadas ou incluídas na sua equipa ou organização?



A-15

Olhar para a realidade

Que decisão ou processo está demasiado afastado das pessoas que por ele são afetadas?



A-16

Olhar para a realidade

Que pequeno comportamento prejudica a motivação, mesmo sendo considerado normal?



C-9

Apoios e obstáculos

Quem precisa de compreender o objetivo da mudança para que esta seja aceite?



C-10

Apoios e obstáculos

Que receio ou preocupação poderão as pessoas ter relativamente a esta mudança?



C-11

Apoios e obstáculos

O que poderia dificultar a manutenção desta ideia ao longo do tempo?



C-12

Apoios e obstáculos

Que ponto forte da sua equipa poderia ajudar a avançar?



C-13

Apoios e obstáculos

Que tipo de apoio facilitaria o seu primeiro passo?



C-14

Apoios e obstáculos

Quem poderá ser afetado pela sua ideia sem ter participado diretamente na sua conceção?



C-15

Apoios e obstáculos

O que poderia fazer se a primeira tentativa não resultar como esperado?



C-16

Apoios e obstáculos

Que sinal mostrará que esta mudança está a tornar-se parte da prática quotidiana?



B-9

Laboratório de reformulação

Escolha uma rotina que poderia tornar-se mais inclusiva. Que pequena alteração permitiria melhorá-la?



B-10

Laboratório de reformulação

Como poderia criar mais espaço para a escuta antes de ser tomada uma decisão?



B-11

Laboratório de reformulação

O que poderia ser simplificado para que as pessoas tenham mais energia para o trabalho que realmente importa?



B-12

Laboratório de reformulação

Como poderia tornar as responsabilidades mais claras sem aumentar o controlo?



B-13

Laboratório de reformulação

Como poderia reformular uma reunião periódica para promover mais aprendizagem e não apenas a transmissão de informação?



B-14

Laboratório de reformulação

Que pequena experiência poderia testar durante duas semanas antes de avançar para uma mudança mais ampla?



B-15

Laboratório de reformulação

Como poderia tornar o progresso visível sem o transformar em pressão ou competição?



B-16

Laboratório de reformulação

Que prática poderia ajudar as pessoas a parar, refletir e ajustar antes que os problemas se agravem?



D-9

Partilha com o grupo

Partilhe um aspeto da sua ideia sobre o qual ainda tenha dúvidas e peça conselho a outro/a jogador/a.



D-10

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a o que tornaria o seu primeiro passo mais fácil de compreender.



D-11

Partilha com o grupo

Explique quem beneficia da sua ideia e pergunte a outro/a jogador/a quem mais deveria ser considerado.



D-12

Partilha com o grupo

Partilhe um possível obstáculo e peça a outro/a jogador/a uma resposta realista.



D-13

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a se a sua ideia é demasiado ambiciosa, demasiado limitada ou suficientemente concreta.



D-14

Partilha com o grupo

Explique a sua ideia sem usar palavras abstratas. Se necessário, reformule-a de forma mais simples.



D-15

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a a que recurso, pessoa ou momento poderia facilitar o início.



D-16

Partilha com o grupo

Pergunte a outro/a jogador/a a que recurso, pessoa ou momento poderia facilitar o início.



Atividade 3: “O meu Percurso Regenerativo”

Nesta atividade final, os participantes retomam o Percurso Regenerativo iniciado durante o **Jogo do Ganso Regenerativo** e articulam-no com as reflexões dos Módulos 1–7, com vista a desenvolver um percurso prático e adequado ao seu contexto. Esta atividade constitui o momento final de aplicação e reflexão do módulo de formação.

Objetivos de aprendizagem:

No final desta atividade, os participantes serão capazes de:

- identificar uma ou mais prioridades concretas para a mudança regenerativa no seu contexto profissional ou organizacional.
- transformar reflexões e ideias num percurso de ação realista e estruturado.
- definir primeiros passos concretos, pessoas a envolver e condições necessárias à implementação.
- relacionar a aprendizagem individual com as práticas organizacionais quotidianas.
- formular um compromisso final que possa orientar ações futuras após a formação.

Procedimentos e métodos:

Procedimento	Formato do grupo	Materiais	Tempo
O/A formador/a apresenta a atividade final, explicando que os participantes irão retomar e desenvolver o Percurso Regenerativo iniciado durante o jogo. Salaria que não se pretende criar uma estratégia de longo prazo perfeita, mas identificar próximos passos realistas e relevantes.	Sessão plenária	Notas para o/a formador/a; <i>flipchart</i> com as aprendizagens recolhidas, se necessário	5 minutos
O/A formador/a pede aos participantes que retomem a Ficha do Percurso Regenerativo utilizada durante o jogo e explica que deverão agora rever, completar e aprofundar as respostas registadas.	Sessão plenária	Ficha do Percurso Regenerativo; canetas	5 minutos

Os participantes trabalham individualmente no seu percurso, revendo os registos realizados durante o jogo, identificando prioridades e completando ou reformulando a ficha sempre que necessário.	Trabalho individual	Ficha do Percurso Regenerativo; notas pessoais; canetas	15 minutos
Os participantes formam pares e apresentam brevemente o seu percurso a um/a colega. O/A colega coloca 2–3 questões orientadoras, como: “Que parte já está suficientemente concreta?”; “O que ainda é demasiado abrangente?”; “Qual poderia ser o primeiro passo mais simples?”	Trabalho em pares	Versão preliminar do percurso; canetas	7 minutos
Os participantes retomam o trabalho individual e reveem ou completam o seu percurso com base na partilha realizada. Em seguida, formulam uma frase final de compromisso, por exemplo: “No meu contexto, quero melhorar _____ alterando _____, e começando por _____.”	Trabalho individual	Ficha do Percurso Regenerativo; canetas	5 minutos
Reflexão final: o/a formador/a convida alguns participantes a partilhar uma ação ou um compromisso concreto do respetivo percurso. Encerra o módulo salientando que a mudança regenerativa se desenvolve através de ações realistas, partilhadas e repetidas nas práticas quotidianas.	Sessão plenária	Nenhum	3 minutos

Ficha – O meu Percurso Regenerativo

Preencha esta ficha durante o jogo. Utilize palavras simples e ações concretas.

1. Área que quero melhorar

2. Prática quotidiana que quero mudar

3. Porque é importante

4. Primeiro passo concreto (nas próximas 2 semanas)

5. Pessoas a envolver

6. Obstáculo provável

7. Apoio ou recurso útil

8. Sinal de progresso

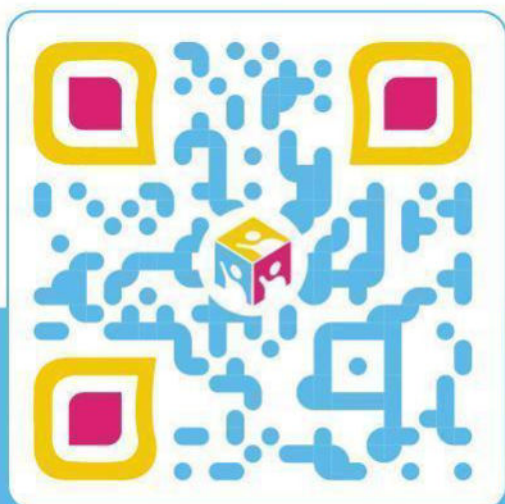
9. O meu compromisso final

No meu contexto, quero melhorar _____ alterando
_____, e começando por _____.



**FIT FOR THE
FUTURE**

Scan for more



fit4thefuture.eu



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.