

# A NEXOS

ESTRELAS JACKPOT



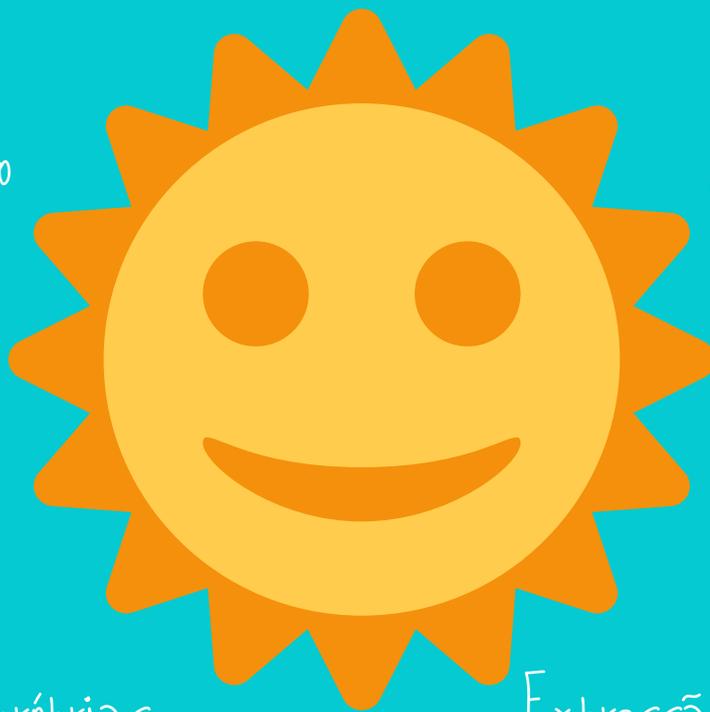
## COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Aplica o "Não" nas situações devidas

Comunicação clara, num tom tranquilo

Consenso

Aceitação



Ideias próprias

Expressão positiva

Defesa dos seus direitos sem violar o dos outros

COMUNICAÇÃO  
**AGRESSIVA**

Desvalorização do outro

Tendência a falar num tom alto e a interromper os outros

Frieza

Domínio

Hostilidade

Intolerância

Autoritarismo



COMUNICAÇÃO  
**PASSIVA**

Expressão verbal num tom baixo e pouco claro

Fuga a decisões

Ansiedade

Medos desproporcionais face à realidade

Negativismo

Influência dos pares

Paralização

Baixa afirmação





## TEATRO DA FARSA (1/3)

### TEATRO DA FARSA

Vais com os/as teus/tuas amigos/as ver um concerto do teu cantor/a preferido/a.

TRISTEZA

COMUNICAÇÃO

### TEATRO DA FARSA

Acordas e vais para a cozinha tomar o pequeno almoço. Abres o frigorífico e encontras leite.

PÂNICO

COMUNICAÇÃO

### TEATRO DA FARSA

Um/a amigo/a teu/tua teve um azar enorme. Partiu o telemóvel novo! Encontraste-o/a a chorar ao pé do jardim e foste tentar consolá-lo/a.

FELICIDADE

COMUNICAÇÃO

## TEATRO DA FARSA (2/3)

### TEATRO DA FARSA

O/a teu/tua melhor amigo/a convidou-te para o aniversário dele/a. Desde que o/a conheces, ele/ela convida-te sempre para celebrares essa data com ele/ela.

SURPRESA

COMUNICAÇÃO

### TEATRO DA FARSA

Tiraste a melhor nota da turma no teste de Matemática. Estudaste bastante para essa prova e conseguiste atingir os teus objetivos.

CULPA

COMUNICAÇÃO

### TEATRO DA FARSA

Um/a colega teu/tua falou-te mal na sala de aula. Aproveitas o intervalo para ir falar com ele/a e dizes-lhe que ficaste magoado/a com a forma que ele/ela te tratou.

ALEGRIA

COMUNICAÇÃO

## TEATRO DA FARSA (3/3)

### TEATRO DA FARSA

Gostas muito de um/a amigo/a teu/tua. Perguntas-lhe como está e convida-lo/a para ir ao cinema contigo.

DESPREZO

COMUNICAÇÃO

### TEATRO DA FARSA

Recebeste uma prenda fantástica no teu aniversário. Agradeces e, de seguida, cantas os parabéns a ti próprio/a, na companhia de família e amigos/as.

RAIVA

COMUNICAÇÃO

## ROLE-PLAY "ESCOLHAS ASSERTIVAS"

### Situação-problema

Trabalhaste imenso para um trabalho realizado em grupo. Ajudaste a organizá-lo e planeaste, em conjunto com os/as restantes colegas, os dias a combinar para desenvolverem o trabalho - foste um/uma verdadeiro/a líder. Para além, disso, contribuístes com imenso material recolhido sobre a matéria a trabalhar e desempenhaste um papel muito importante no grupo para que o produto final fosse de excelência.

Um/a dos/as teus/tuas colegas faltou à maior parte dos seus compromissos para com o grupo.

No dia da apresentação do trabalho, estavas bastante nervoso/a e acabaste por te atrapalhar nas tuas intervenções. Já o/a teu/tua colega, que não havia contribuído para o grupo, esteve muito bem na sua apresentação oral.

O professor deu-te "satisfaz" e ao teu colega deu-lhe um "muito bom".

# COMUNICAÇÃO

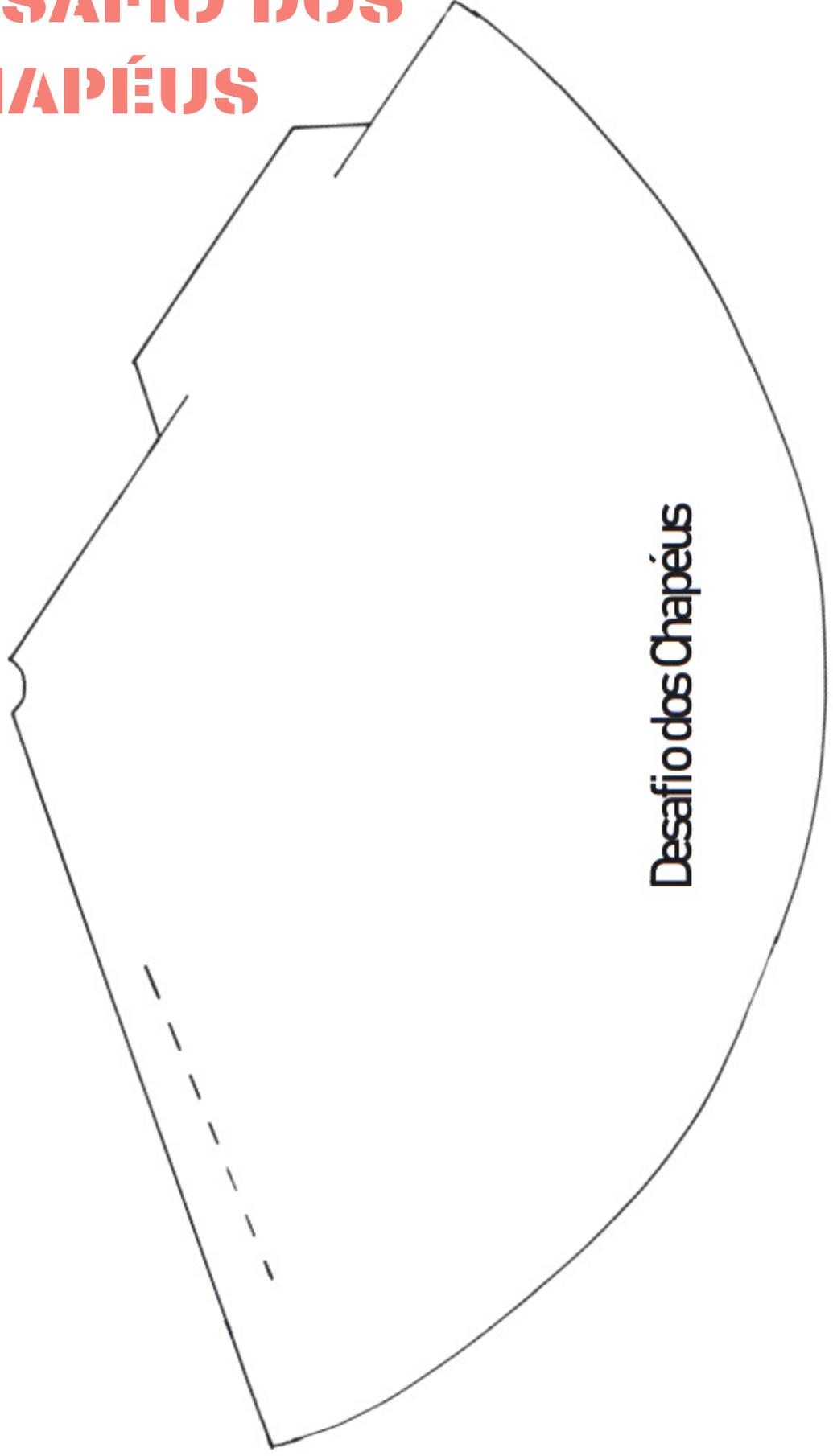
## ROLE-PLAY "ESCOLHAS ASSEERTIVAS"

### Cartões para sorteio



# COOPERAÇÃO

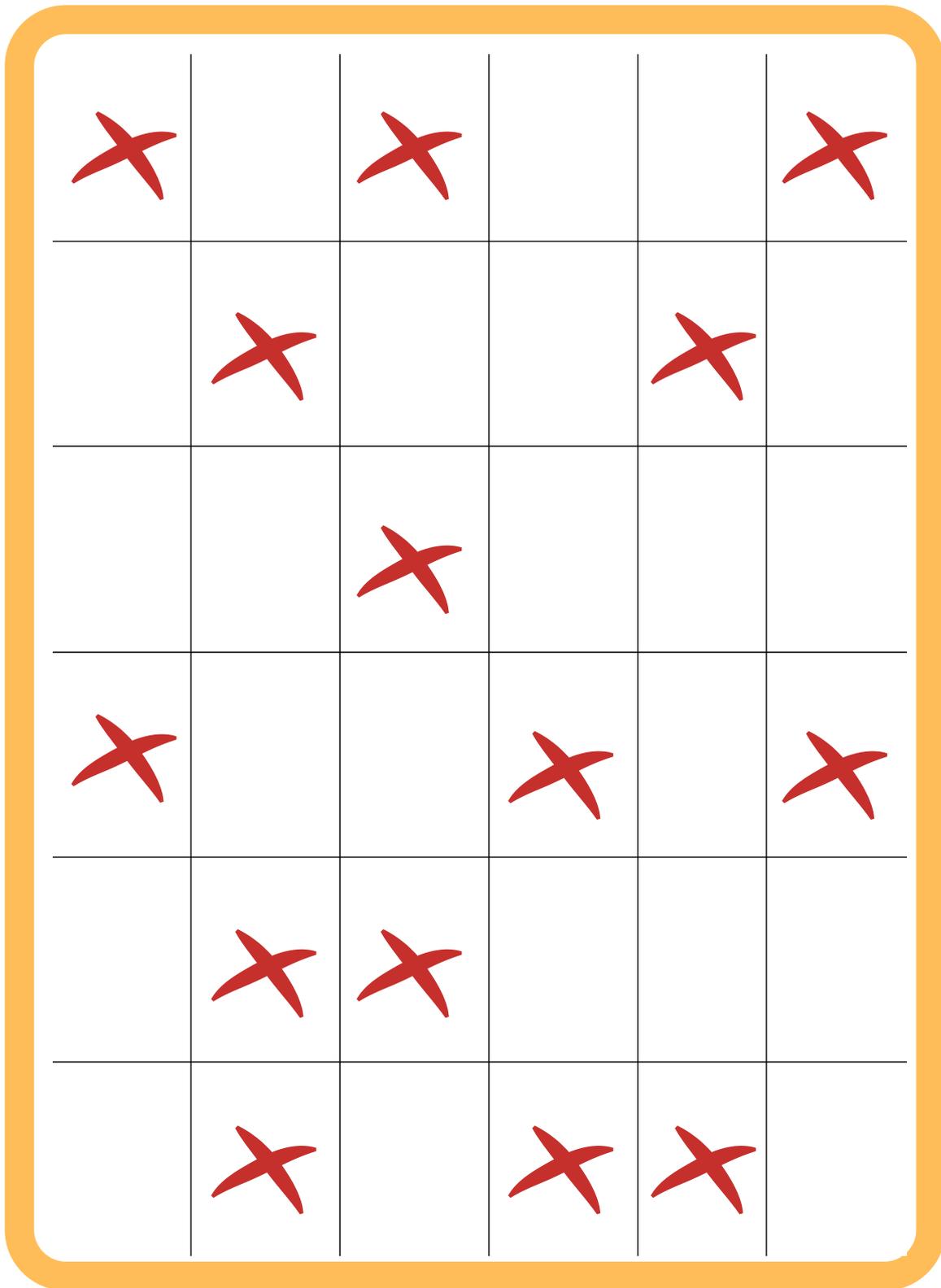
## DESAFIO DOS CHAPÉUS



Desafio dos Chapéus

# COOPERAÇÃO

## CAMPO MINADO



# COOPERAÇÃO

## PASSA A ESTRELA



# GESTÃO DE CONFLITOS

## O CANGURU

FASE 1

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

FASE 2

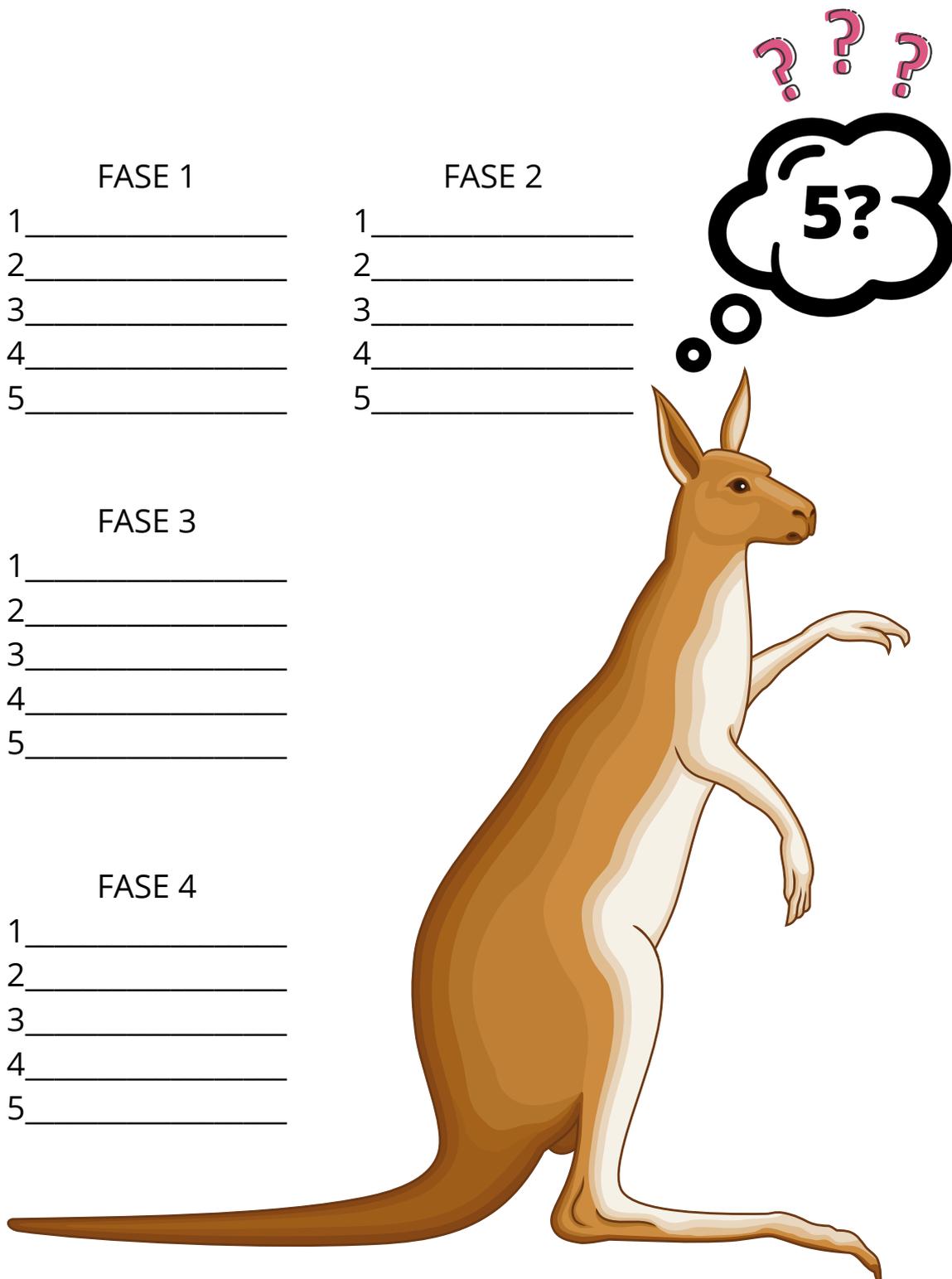
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

FASE 3

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

FASE 4

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



## TEATRO DA BARRA

### TEATRO DA BARRA

Um/a dos/as teus/tuas colegas deu um grito enorme nos corredores da escola, mas fugiu antes de ser visto/a por um/a auxiliar. Estavas no corredor e foste considerado/a o/a culpado/a da situação, tendo-te levado ao conselho diretivo.

GESTÃO  
DE  
CONFLITOS

### TEATRO DA BARRA

Um/a dos/as teus/tuas amigos/as pediu-te o telemóvel para fazer um telefonema importante. No meio do telefonema, levou um encontrão e deixou-o cair, partindo-lhe o ecrã.

GESTÃO  
DE  
CONFLITOS

### TEATRO DA BARRA

Um/a colega da tua turma emprestou-te um livro. Quando lho entregaste, ele/a acusou-te de o teres estragado. Tu sabes que quando ele/a to deu, ele já estava nessas condições.

GESTÃO  
DE  
CONFLITOS

## TEATRO DA BARRA

### TEATRO DA BARRA

Pediste aos teus pais para ir ao cinema, mas a sessão do filme que tu queres ver só começa às 23h00. Eles dizem-te que o filme começa muito tarde e, por esse motivo, não te deixam ir. Tentas negociar com eles.

GESTÃO  
DE  
CONFLITOS

### TEATRO DA BARRA

Estás a usar o campo de futebol da escola, com os/as teus/tuas amigos/as Os/as alunos/as mais velhos/as entram no campo e começam a jogar, deixando-vos sem espaço para brincar.

GESTÃO  
DE  
CONFLITOS