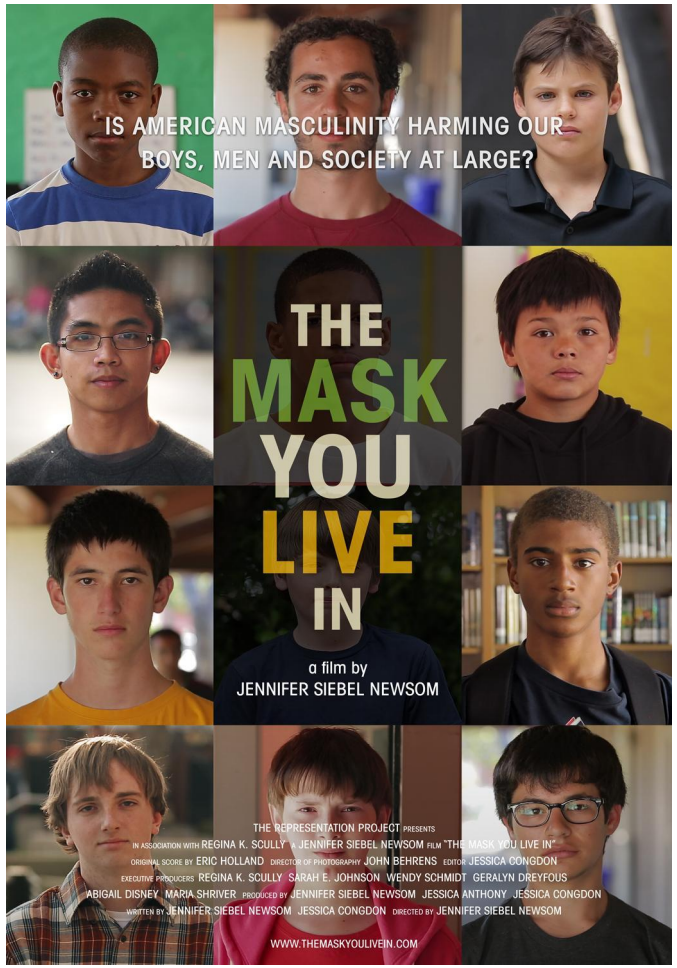

EXERCÍCIO: Exploração de Máscaras Pessoais

Baseado no documentário "A máscara em que você vive"

EDUCATING ADULTS AGAINST STEREOTYPES

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Cofinanciado pela União Europeia

Cofinanciado pela
União Europeia

Objetivos de Aprendizagem

- Melhorar a capacidade dos aprendentes de compreenderem a sua própria "máscara" para se adaptarem às expetativas da sociedade.
- Compreender melhor as diferentes identidades ou aspetos de si próprios que apresentam aos outros.
- Reconhecer as normas sociais e culturais que os influenciam, bem como a outros indivíduos, a usar máscaras ou a apresentarem-se de formas específicas.
- Explorar as razões psicológicas subjacentes ao uso de máscaras, como a proteção, a aceitação social ou a conformidade.
- Desenvolver a capacidade de refletir sobre os seus próprios comportamentos, emoções e padrões de pensamento relacionados com as máscaras que usam em diferentes situações.
- Melhorar a capacidade de comunicar pensamentos, emoções e intenções de forma autêntica e eficaz com os outros.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Exercício:
Exploração de Máscaras Pessoais

Na parte da frente da máscara, deves escrever como esta máscara te representa, o que deixas que as pessoas vejam, por exemplo, uma pessoa divertida, carinhosa e feliz.

Na parte de trás da máscara, deves escrever o que não deixas que os outros vejam, por exemplo, raiva, medo, vulnerabilidade.

As máscaras devem ser anónimas.

Dispõem de 10 minutos para esta tarefa.

EASY
EDUCATING ADULTS AGAINST STEREOTYPES

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Cofinanciado pela União Europeia