

<b>Dinâmica:</b>	Apresentação em pares
<b>Descrição da Dinâmica:</b>	
<b>Sessão:</b>	1
<b>Participante :</b>	Diana Costa
<b>Transcrição:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diana, então, na sessão de hoje, qual foi a dinâmica que para si foi mais importante?</li><li>- A dinâmica foi que a Dr.ª Rita fez-nos um... pôs-nos a conhecer várias pessoas ao mesmo tempo, o mais rápido possível, também. De 2 em 2 minutos íamos conhecendo as pessoas.</li><li>- Qual foi a importância dessa dinâmica para a Diana?</li><li>- Foi não ficar tão nervosa a falar com as pessoas ao mesmo tempo... não ficar tão rápido nervosa, é isso.</li><li>- E qual foi assim o sentimento que no final desta sessão a Diana leva para casa?</li><li>- Consegui me libertar mais com as pessoas ao meu redor. Consegui ser a verdadeira Diana.</li></ul>

<b>Dinâmica:</b>	Geral
<b>Descrição da Dinâmica:</b>	
<b>Sessão:</b>	1
<b>Participante:</b>	Jéssica 2
<b>Transcrição:</b>	- Senti-me bem. Já não me sentia assim há algum tempo. Senti muitas conexões entre nós todas e é o bem mais precioso.
<b>Dinâmica:</b>	Geral
<b>Descrição da Dinâmica:</b>	
<b>Sessão:</b>	1
<b>Participante:</b>	Úrsula
<b>Transcrição:</b>	- O que significou a sessão do dia de hoje para si? - Na minha opinião, nos primeiros minutos eu senti, através da nossa primeira dinâmica, algo muito, assim, bem divertido, bem fora do habitual do dia a dia das pessoas. A gente fez uma dinâmica de grupo e isso foi uma forma da gente interagir umas com as outras, de uma maneira coletiva. E, já do meio para o final, eu percebi atividades que foram feitas de uma maneira mais introspetiva. De modo que a gente se colocou a olhar mais para o nosso interior, para ver as nossas capacidades, características mais marcantes. E eu acredito que esse processo da gente olhar mais para dentro da gente é algo muito importante. Que isso pode carregar para o resto da nossa vida pessoal e refletir no profissional também. Então acredito que seja um exercício diário que todos nós devemos fazer, olhar para o nosso interior e a gente fez isso hoje aqui e isso foi de super, grande valia. Eu estou muito satisfeita.

	<b>Nota: telefone toca!</b>
<b>Dinâmica:</b>	Atividade do Nó
<b>Descrição da Dinâmica:</b>	
<b>Sessão:</b>	1
<b>Participante :</b>	Jéssica 1
<b>Transcrição:</b>	<p>- A atividade do nó fez-me ver que não fomos só nós a termos problemas, todos têm e que é bom partilhar. Acaba por nos libertar um bocadinho. Estou a sentir-me diferente. O facto de nos termos libertado, isso faz-nos muito bem.</p> <p>Já estou com uma boa dinâmica com elas, já estou a conhecer muito bem. Dou-me bem com elas e isso é o melhor.</p>