

Janeiro de 2017 - Sugestão de atividade 1

Pote da Gratidão

O que é?

A ideia é tornar a gratidão parte da rotina, deixar visível todas as razões pelas quais podemos ser gratos. Independente das dificuldades e problemas, existem motivos para exercitar a gratidão dentro de cada um.

Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia, exercitar a gratidão traz inúmeros benefícios físicos e sociais, levando 25% mais felicidade ao dia a dia das pessoas.

A gratidão auxilia e neutraliza sentimentos negativos e muda o olhar de quem a pratica. Por isso, a ideia desta ação é incentivar o sentimento diário de gratidão entre os colaboradores.

Trata-se de uma atividade em que os voluntários ou departamentos recebem um pote vazio, com papéis e canetas, para que escrevam diariamente as coisas pelas quais são gratos. Ao final do ano (ou de um período combinado previamente) os colaboradores deverão abrir o potinho e ler os bilhetes para lembrar as coisas que os fizeram se sentir agradecidos ao longo daquele tempo.

Passo a passo

1. Sugira aos voluntários a ideia do Pote da gratidão. Depois de aprovada, mãos a obra!
2. Deixe claro como será realizada a iniciativa. Ressalte que o motivo pelo qual os voluntários irão fazer essa atividade é em para que exercitem o sentimento de Gratidão.
3. Distribua um potinho e pequenos papéis coloridos para cada grupo de voluntários ou departamento.
4. Informe aos voluntários que eles deverão escrever diariamente um motivo pelo qual se sente grato, e depositar o bilhete dentro do pote e combine o período da brincadeira (pode ser uma semana ou um mês, por exemplo).
5. Na data combinada, reúna os voluntários para abrir o pote e lerem os bilhetes em voz alta. Este será um momento para lembrar coisas bacanas que ocorreram naquele período e refletir sobre quantas coisas boas acontecem à nossa volta.

Lembre-se:

Registrar momentos como esses é importante. Por isso, peça a alguém da equipe que durante a atividade registre em fotos o processo da entrega do potinho.

Material Necessário

- Potes de vidros recicláveis ou uma caixa de papel
- Pedacinhos de papel ou post-its coloridos
- Cartolinas coloridas
- Tesoura
- Canetas coloridas
- Cola quente
- Durex
- Glitter

Dicas:

- Quando o voluntário preencher os papéis com as frases, é importante que se pergunte: "Pelo que eu me sinto grato hoje?".
- Os voluntários poderão colocar dentro do pote guloseimas como: pirulitos, balinhas, jujubas, chocolates e o que desejar. Afinal, ser grato é adoçar a vida com vibrações e mensagens positivas!

Outra variação desta ideia:

Em vez de escrever um agradecimento genérico, o voluntário também pode ser estimulado a escrever no papel o nome de um colega e um fato pelo qual ele deseja agradecer. Ao final do período, quando o pote é aberto, os bilhetes são entregues àqueles que receberam os respectivos agradecimentos.