



INSTITUTO DE FORMAÇÃO  
DE TREINADORES

**DINÂMICA**  
**I'M OK,**  
**YOU'RE OK**

---

[www.ifttreinamentos.com.br](http://www.ifttreinamentos.com.br)



# DINÂMICA: I'M OK, YOU'RE OK

## MATERIAIS:

Não tem

## FILTRO:

1. Dividir o grupo formando um círculo interno e outro externo
2. Explicar como funcionará o jogo.
3. Se ambos jogarem 1 dedo acenam, 2 dedos aperto de mãos, 3 dedos aperto com as duas mãos e 4 dedos um abraço.
4. O objetivo é desenvolver um ganha ganha para ambos que é o abraço nesse momento dois membros da equipe demonstram os tipos de abraços.
5. Depois de algumas rodadas fazer indução de um momento triste e quando abrirem os olhos jogar novamente (geralmente o grupo já sabe que o ganha ganha é o 4 = abraço).
6. Indução de um momento de alegria e quando abrirem os olhos jogar novamente.

## OBJETIVO:

Permissão à vulnerabilidade

## DEBRIEFING:

1. Perguntar com foi, recolher percepções e sentimentos

Conteúdo: explicação do stroke.

## ENQUADRAMENTO:

Explicação das regras do jogo.

## MUSICA:

Alegria: "Fifa World CUP" Música para indução momento triste: "Passion"



---

O que aprendi com esta Dinâmica:

---

---

Como posso adaptar esta Dinâmica para meu Treinamento:

---