



## DINÂMICA DA QUEBRA DA MADEIRA

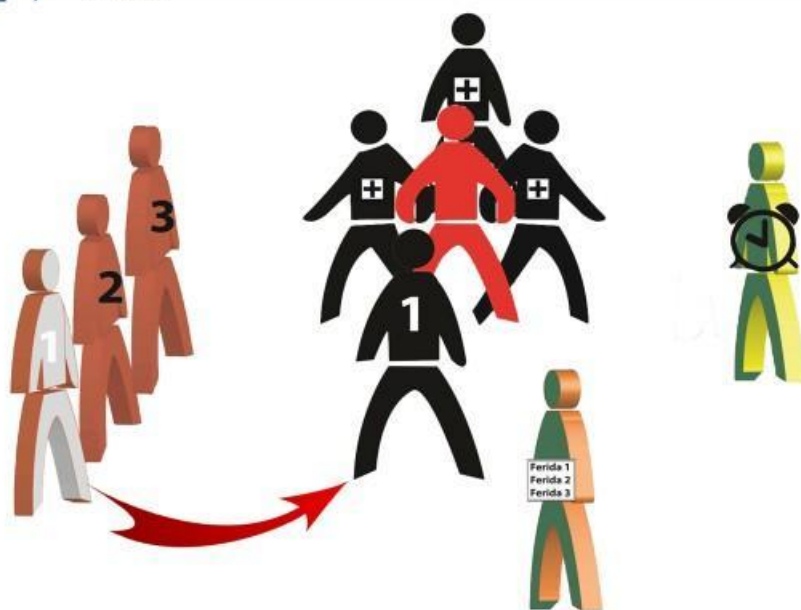
QUEBRA DA MADEIRA
<b>FILTROS/ ESTADO:</b> Vídeo o que é aquilo Vídeo I am the champion Explicação e demonstração da equipe
<b>OBJETIVO:</b> Canalizar a energia da raiva e empoderamento/ superação
<b>DEBRIEFING:</b> Recolher percepções e sentimentos
<b>ENQUADRAMENTOS PREVENTIVOS:</b> Na demonstração ensinar como segurar e quebrar, funções e procedimentos, fazer indução de raiva na primeira pessoa do grupo para garantir alta performance como filtro.  A equipe deve fazer intervenção nos últimos 15 segundos da terceira ferida mortal para garantir que a pessoa esteja na posição correta para quebrar a mão e que não se machuque.  Calibração da equipe: observar respiração, tonalidade da pele e dos lábios para não chegar ao ponto do desmaio.  Se o participante tiver questões médicas cardíacas, reduzir o tempo para 30 segundos cada ferida.  Se algum participante não entrar no feedback negativo, fazer empoderando com declarações no positivo.

## FERIDAS MORTAIS

- Antipático (a)
- Covarde (a)
- Derrotado (a)
- Desagradável
- Descomprometido (a)
- Desequilibrado (a)
- Desmotivado (a)
- Desobediente
- Desorganizado (a)
- Desorientado (a)
- Falso (a)
- Fracassado (a)
- Impaciente
- Incapaz
- Incompetente
- Inconsequente
- Indeciso
- Indisciplinado (a)
- Infeliz
- Infiel
- Inflexível
- Injusto (a)
- Inseguro (a)
- Insuportável
- Intolerante
- Irresponsável
- Medroso (a)
- Mentiroso (a)
- Orgulhoso (a)
- Pequeno (a)
- Perdedor (a)
- Pessimista
- Preguiçoso (a)



INSTITUTO DE  
FORMAÇÃO DE  
TREINADORES





## ESPECIFICAÇÃO DA MADEIRA

- Pinus Eliott
- Tamanho: 30x 30 cm
- Espessura 1,5 cm

### INDICAÇÃO DE FORNECEDORES:

Norteflora (Santo André/SP)  
(11)4426-3415

### **FUNÇÕES:**

**META** – Segurar a madeira com os 3 feedbacks escritos.

**JUIZ** – Cronometrar o tempo, definir o sujeito e programadores

**OBSTÁCULOS 1,2 e 3** – Cada um provoca, durante um minuto, o sujeito com um dos feedbacks que está escrito na madeira

**SUJEITO** - Responde aos feedbacks negativos de cada Obstáculo falando o antônimo, ou seja, no positivo

**TREINADORES** – Ajudam o Sujeito a falar o antônimo do feedback negativo

### **ATIVIDADE:**

Cada obstáculo falará durante 01 minuto um feedback que está escrito na madeira. O sujeito deverá responder no

positivo. O juiz contará o tempo. Após os três feedbacks terem sido trabalhados, o sujeito quebra a madeira com a mão ou pé.