



DINÂMICA PERCEPÇÃO SISTÊMICA



DINÂMICA PERCEPÇÃO SISTÊMICA

Dinâmica: percepção Sistêmica.

Fazer demonstração.

Música: carpe diem.

1. Se concentrem em você mesmos ainda afastado da situação.

Lembre de um conflito atual com uma pessoa, algo não bem resolvido, algo incapacitante, sinta, veja pelos seus olhos, como você julga, qual é o sentimento que você mais sente em relação a essa pessoa e nessa situação? Deixe isso expandir em você, fique inclusive na postura que você se coloca na situação real. Dentro desse conflito você vê a realidade limitada pelo seus olhos. Qual é o pensamento que você tem nesse conflito?

2. Se coloque agora na posição do outro. Imagine que você vê pelos olhos do outro, sente pelo coração do outro, como se fosse ele, você calçou os sapatos do outro. Se coloque no papel dela sentindo como é esse conflito para ela? Como ela olha para você? O que ela pensa? O que ela passa a acreditar?

Qual é o sentimento dessa pessoa por você?

O que ela vê, o que ela ouve, o que ela sente?

3. Em terceira posição se coloque na presença com visão ampla, vendo a pessoa e vendo a si mesmo na sua frente. O que mais você vê? Mantenha seu estado de observação neutra sem julgamento.

4. Volte a ser você: a minha visão de mundo, a forma que eu acredito sobre as coisas não são iguais da outra pessoa, eu penso diferente, eu tenho uma história diferente. A partir disso olho para o outro sabendo que ele também tem uma história diferente, somos diferentes. Como você passa a ver o conflito a partir de agora?



DINÂMICA PERCEPÇÃO SISTÊMICA

5. Estado neutro, presente. Vendo a situação por completo introduzindo o aprendizado.
6. Se colocar no lugar do outro. Como fica o conflito a partir de agora?
7. Terceira posição novamente.
8. Seu papel com a nova percepção: todo comportamento tem uma intenção positiva. Se eu tenho uma intenção positiva a outra pessoa também tem uma intenção positiva. Olhe além do conflito e além das ações limitadas. Olhe para a pessoa na sua essência como ela é.
9. Terceira posição novamente. O que acontece com o conflito?
10. Se coloque no papel da outra pessoa.