



Sonhe, Realize Dicas virtuais

UM RECURSO SOROPTIMISTA PARA CLUBES E ASSOCIADAS

Dicas para um *Sonhe, Realize* virtual

À medida que os clubes analisam formas de realizar os projetos *Sonhe, Realize* de forma virtual, essas dicas para adaptar o currículo podem ser úteis.

Dicas gerais

- Lembre-se de ler os [Padrões da SIA para trabalhar com jovens](#) e as [Dicas para trabalhar com jovens de forma virtual e segura](#) com antecedência.
- Criamos [PDFs preenchíveis das atividades](#) de todas as sessões para que as meninas possam acompanhar o programa e salvar seu trabalho. O seu clube pode mandar as folhas de atividades com antecedência para que as meninas façam o trabalho por e-mail.
- Caso o seu clube disponha de recursos, você pode imprimir e enviar as folhas de atividades de todas as sessões para que as meninas acompanhem o trabalho, ou até compartilhá-las por Google Drive ou e-mail. As meninas também podem usar aplicativos para anotações no celular, ou até mesmo papel e caneta para fazerem os exercícios.
- Com alguns sistemas de videoconferência, como o Zoom, o facilitador pode organizar [salas separadas](#) para discussões em grupos menores. Essa pode ser uma ótima forma de replicar a interação de grupos menores em um formato online!
- Considere usar uma música de fundo durante as sessões virtuais enquanto as meninas estiverem escrevendo ou refletindo em silêncio (e peça sugestões das participantes!).
- Talvez você queira adaptar algumas das atividades para que sejam mais voltadas para discussões em vez de escrita, especialmente com perguntas mais curtas. Trocar ideias e perguntar com o que as meninas se identificam pode ser uma ótima forma de manter as sessões online interativas.
- Alguns sistemas de videoconferência oferecem uma função de bate-papo privado. Caso a ferramenta que você a utilize, ofereça a opção às participantes para que meninas mais introvertidas ou tímidas possam se sentir mais à vontade para fazerem perguntas.
- O uso da [função de compartilhamento de tela](#) pode ser uma ótima forma de repassar o currículo e/ou os PowerPoints que orientam as sessões.
- Estabelecer as regras básicas ainda é importante durante uma sessão virtual ou com distanciamento físico! Isso permite estabelecer as expectativas e explicar as regras para interação. Você pode usar a função de bate-papo em um sistema de videoconferência ou compartilhar a tela enquanto digita as regras básicas sugeridas em um documento. Quando as regras básicas estiverem concluídas, você pode enviar a lista ou compartilhá-la no bate-papo privado para que todas tenham uma cópia facilmente acessível.
- Considere orientar as meninas durante intervalos de movimento durante as sessões para mantê-las atentas.

Sessão 1: Descobrendo seus sonhos

- Para o exercício de Colagem dos Sonhos, as meninas podem usar ferramentas virtuais para fazer colagens, como Pinterest, Evernote, MS Paint, Google Documents, ou outras. As meninas podem simplesmente desenhar ou escrever as mensagens de inspiração no papel se essas ferramentas não estiverem disponíveis. As imagens podem ser compartilhadas com o grupo por meio do compartilhamento de tela, ou pedindo que as meninas façam uma captura de tela e compartilhem as imagens com o grupo por meio das funções de bate-papo ou por e-mail para a facilitadora do grupo.

Sessão 2: Explorando carreiras

- Para o exercício O que é um valor?, use a opção de bate-papo no seu sistema de videoconferência ou peça que as meninas levantem as mãos para cada grupo com o qual se identifiquem.
- Para o exercício de Entrevista informativa, você pode usar a função de salas separadas ou pedir que algumas meninas compartilhem com o grupo e entrevistem umas às outras em duplas.
- Para a Atividade de encerramento, as meninas podem escrever as suas ações em prática em um folheto, em um aplicativo no telefone, ou enviá-las por e-mail para a facilitadora do grupo. Você pode incentivar que as meninas conversem sobre as ações com o grupo.

Sessão 3: Criando metas realizáveis

- Quando as meninas tiverem que trabalhar em grupos para discutir suas áreas de objetivos comuns, isso pode ser feito em salas separadas, grupos de e-mail, ou por meio da função de bate-papo privado no seu sistema de videoconferência, caso esteja disponível. Por outro lado, as participantes podem falar sobre seus objetivos em grupo.
- Para a Atividade de encerramento, em vez de jogar uma bola as meninas podem responder perguntas (depois de responder o que aprendeu durante o dia, uma menina escolhe quem será a próxima).

Sessão 4: Superando os obstáculos

- Para a atividade de Jogo da linha, as meninas podem levar as mãos por vídeo ou escrever no bate-papo. Se você estiver usando vídeo nesse exercício, verifique se as configurações (como o [Modo Galeria](#) no Zoom) permitem que todas as usuárias se vejam.
- Os esquetes ainda podem ser feitos! As meninas podem ler e planejar os esquetes com antecedência em pequenos grupos por e-mail, planejá-los em salas separadas, ou vocês podem discutir os esquetes com o grupo e conversar sobre possíveis respostas em cada cenário.

Sessão 5: Transformando o fracasso em sucesso

- A atividade de nó humano deve ser mudada para os programas virtuais ou com distanciamento físico. Pense em uma atividade que as meninas não possam concluir em um período curto, já que o objetivo da atividade é sentir o que é o fracasso. Alguns exemplos podem ser fazer um exercício complicado de origami, ou até mesmo dobrar um pedaço de papel oito vezes (ele fica grosso demais). É melhor escolher algo que não exija muitos materiais!
- Encontre uma Soroptimista ou outra palestrante para falar sobre sua experiência com o fracasso! Sessões de perguntas e respostas podem ser uma forma envolvente de as meninas interagirem e aprenderem. Outra opção é encontrar na internet vídeos de palestrantes falando sobre o fracasso.

Sessão 6: Equilibrando seu estresse

- A atividade de abertura pode ser adaptada guiando as meninas por um exercício de visualização. Peça que fechem os olhos e visualizem várias situações estressantes durante o dia (por exemplo, acordou tarde demais, o irmão comeu seu café da manhã, um trabalho para entregar amanhã, a amiga está chateada com ela mas não explica por que, etc.). Peça que conversem sobre como se sentem ao lidar com todas essas situações.
- Estações de autocuidado
 - Todas essas podem ser feitas com o grupo todo ou em salas separadas
 - Sugerimos pular o exercício de Alimentação consciente, já que algumas meninas podem estar enfrentando insegurança alimentar e não ter comida suficiente ou não poder comer no momento.
 - As estações de Visualização, Mude o seu pensamento e Diário podem ser feitas sem nenhuma alteração (caso as meninas tenham materiais para escrever nos diários).
 - Com vídeos online de sites como o YouTube, as sessões de Alongamento, Meditação e Canto/Dança também podem ser realizadas sem problemas.

Sessão 7: Transformando sonhos em ações

- Siga o plano para os próximos passos com as meninas todas juntas, fazendo intervalos regularmente para refletir e trocar ideias.
- Para a sessão de Orientação vocacional, organize um painel profissional com mulheres que tenham carreiras interessantes e que possam compartilhar sua visão com as participantes. Com uma conferência virtual, as mulheres não precisam estar no local, o que significa que você pode incluir um grupo mais variado de palestrantes.
- Para a Atividade de encerramento, conclua o exercício de reflexão sem o fio.

Dúvidas? Envie um e-mail para: program@soroptimist.org!