



Ilha das emoções	
RELO4	
Palavras chave	emoções, ponte, empatia, emocional, cooperação
Secções compatíveis	II ^a , III ^a , IV ^a
Número de participantes	Toda a secção
Duração da dinâmica	30 minutos
Objetivos	Desenvolver a inteligência emocional e habilidades de liderança através da empatia, comunicação e resolução de problemas
Descrição da dinâmica	
<p>Explicar aos elementos que a atividade tem como objetivo explorar e entender diferentes emoções, além de desenvolver habilidades de liderança e trabalho em grupo</p>	
<p>Duração:</p> <p>- 30 minutos</p>	
<p>Descrição da dinâmica:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Distribuição dos Cartões: Cada sub unidade recebe um conjunto de cartões com diferentes emoções.2. Cenário da Ilha: Criar um cenário fictício onde cada sub unidade está numa ilha deserta e precisa construir uma <i>ponte emocional</i> para se conectar com outras ilhas (subunidades)3. Discussão em Equipa: Cada subunidade deve discutir e escolher uma emoção para representar. Cada elemento e respetiva subunidade, devem pensar em situações em que essa emoção pode surgir, em atividades escutistas, e como lidar com ela de maneira positiva.4. Apresentação: Cada grupo apresenta sua emoção escolhida para os outros grupos, explicando a situação e a forma de lidar com a emoção.	



5. **Construção da Ponte:** Após as apresentações das emoções, as subunidades devem trabalhar juntas para construir uma “ponte emocional”. Devem criar estratégias para se ajudar uns aos outros a lidar com as emoções apresentadas, promovendo a empatia e a cooperação.

Material e outros subsídios

20 cartas com emoções, caderno de caça, Caneta/lápis

Para a equipa de animação

Ao longo da dinâmica os elementos devem ser incentivados a participar de forma ativa e a serem honestos e abertos durante as discussões. Deve ser reforçado a importância da empatia e da comunicação clara.

No final, reunir todo o grupo para uma reflexão coletiva. Perguntar como se sentiram durante a atividade, o que aprenderam sobre liderança emocional e como podem aplicar essas habilidades no dia a dia.

Esta dinâmica não só ajuda a desenvolver a inteligência emocional, mas também fortalece as habilidades de liderança e trabalho em grupo.

ALEGRIA



TRISTEZA



MEDO



RAIVA



NOJO



AMOR



ANSIEDADE



ESPERANÇA



DESESPERO



GRATIDÃO



INVEJA



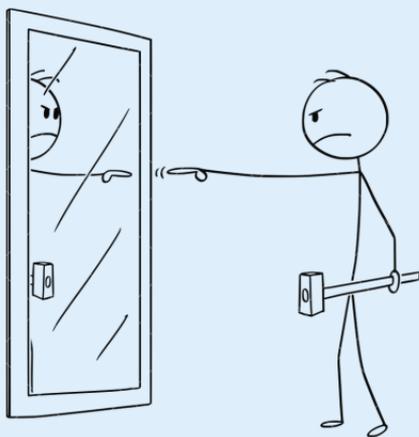
ORGULHO



VERGONHA



CULPA



ALIVIO



FRUSTRAÇÃO



ADMIRAÇÃO



DESPREZO



CONFIANÇA

