

# MAKING SPACE 365 KIT DE FERRAMENTAS PARA FORMAÇÃO DE JOVENS EM COMPETÊNCIAS CRIATIVAS E DE EMPREENDEDORISMO

Maximizar o Potencial dos Jovens  
Através do Empreendedorismo  
Criativo e Cultural na Comunidade



Competências

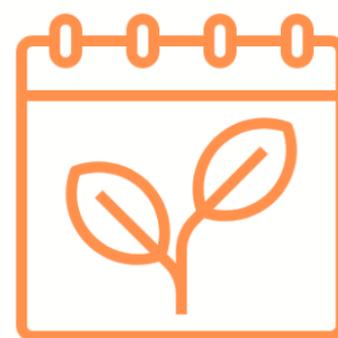
criatividade

Módulo T7

**Imaginação e**

**flexibilidade cognitiva**

**MAKING  
SPACE**



**365**



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635

## Módulo T7: Imaginação e flexibilidade cognitiva

Neste módulo, encontrará um compêndio de recursos e atividades para uma aprendizagem ativa que o apoiará a si e aos seus alunos a desenvolver competências de imaginação e flexibilidade cognitiva.

Ou seja, este módulo contém:

- Descrição de uma atividade para 3 horas de ensino presencial
- Atividades para 2 horas de aprendizagem autónoma.
- Ficha informativa,
- Fichas para alunos (anexo), e
- Um conjunto de exercícios de autorreflexão (anexo)

### Objetivos gerais e de aprendizagem deste Módulo

O principal objetivo deste módulo é construir competências básicas de empreendedorismo cultural e competências criativas, fornecendo um conjunto de ferramentas que apoiam o desenvolvimento de competências de imaginação e flexibilidade cognitiva.

Através deste Módulo, espera-se que os alunos desenvolvam os seguintes conhecimentos, competências e atitudes:

TÓPICO	Conhecimento	Competências	Atitude
<b>T7</b> <i>Imaginação e flexibilidade cognitiva</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T7K1 – Compreensão básica dos conceitos de Imaginação e flexibilidade cognitiva e seus diferentes aspetos</li><li>• T7K2 – Compreender a ligação entre imaginação e pensamento criativo</li><li>• T7K3 – Conhecimento das ferramentas e métodos que ajudam a impulsionar a criatividade e a relevar a flexibilidade cognitiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T7S1 – Capacidade de usar <i>Imaginação e flexibilidade cognitiva</i> para ultrapassar obstáculos e resolver problemas</li><li>• T7S2 – Capacidade de “pensar for a da caixa” e ver diferentes possibilidades e potenciais</li><li>• T7S3 – Capacidade de usar elementos de diferentes ideias para desenvolver novas ideias inovadoras.</li><li>• T7S4 -Capacidade de desenvolver uma visão</li><li>• T7S5 - Empatia</li><li>• T7S6 – Capacidade de facilitar a imaginação e os processos criativos dos outros</li><li>• T7S7 – Capacidade de ser flexível e se adaptar a diferentes situações e a ambientes em mudança</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• T7A1 – Consciência de que a imaginação é crucial para a inovação.</li><li>• T7A2 – Abertura a imaginar novas ideias/resultados futuros diferentes</li><li>• T7A3 – Ser flexível</li><li>• T7A4 – Ser adaptável</li><li>• T7A5 – Consciência da importância da flexibilidade cognitiva para o sucesso da implementação de uma ideia/atividade.</li></ul>

## Parte 01: Atividade presencial de *Imaginação e flexibilidade cognitiva*

Nesta parte do módulo, encontrará uma atividade de aprendizagem abrangente, concebida para formação em grupo presencial. A duração desta atividade de aprendizagem é de cerca de 3 horas. O seu objetivo é apoiar os formadores/facilitadores, para que possam proporcionar aos alunos uma experiência holística de aprendizagem, que os ajudará a desenvolver as suas competências de *Imaginação e flexibilidade cognitiva*.

A atividade utiliza diferentes ferramentas que podem ser usadas com diferentes grupos-alvo e adaptadas às necessidades de cada grupo de alunos.

### Sumário

Nome da ferramenta/ Duração prevista	Tipo de ferramenta	Objetivo da ferramenta	
<b>Parte 01</b>			
1	<b>Introdução e quebra-cabeças</b> “Os nove pontos” 20’	Introdução/trabalho individual	Introduzir o tópico, estimular os participantes e levá-los a pensar “fora da caixa”
2	“Queda do ovo” 40’	<i>Team-building</i>	Estimular os participantes a usar as suas capacidades de <i>Imaginação e flexibilidade cognitiva</i> e trabalhar em equipa
3	“A nossa história” 30’	Trabalho equipa/contar histórias	Dar uma oportunidade aos participantes de usarem a sua imaginação e criatividade de forma a criarem algo em conjunto
<b>Pausa 20’ minutos</b>			
<b>Parte 02</b>			
5	“A nossa história...” desafios... 70’	Trabalho equipa/contar histórias	Permitir aos participantes o uso da flexibilidade cognitiva para encontrar diferentes soluções a desafios propostos.
6	“Resumo” 20’	Discussão plenária	Fazer um relatório da atividade, dando espaço a comentários e perguntas e consolidar o que os participantes aprenderam durante a atividade

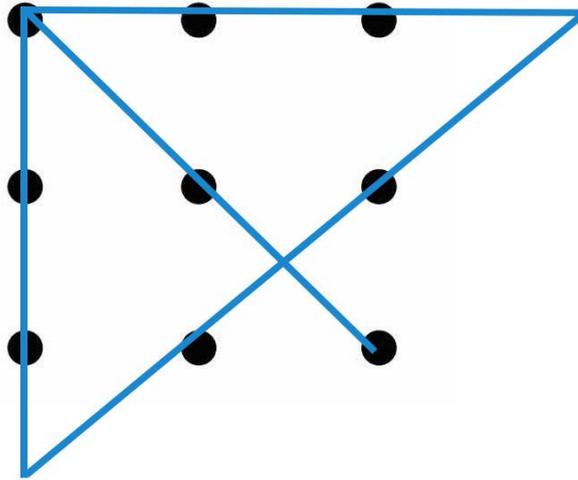
## Descrição Detalhada:

Parte 01	
TÍTULO DA SESSÃO	Introdução à <i>Imaginação e flexibilidade cognitiva</i>
Duração aproximada	1 hora e 30 minutos
Tamanho Grupo	Até 30 participantes
Equipamentos, materiais & espaço necessário	<p><b>Geral</b> A4 papel Esferográficas Marcadores coloridos Espaço amplo Mesas (no mínimo tantas quanto o número de grupos formados) e cadeiras</p> <p><b>Para o quebra-cabeças “Os nove pontos”:</b> Ficha sobre o quebra-cabeças nove pontos</p> <p><b>Para a atividade “queda do ovo”</b> Palhinhas de papel ou pauzinhos de madeira– pelo menos 7 por grupo Papel A4 Pedaços de tecido Fita adesiva plástica ou de papel Ovos crus – 2 por equipa (é suposto ser usado apenas 1, mas é aconselhável levar um extra caso o ovo se parta na fase de construção) Um ponto elevado de onde se possa largar o ovo (de preferência um local que possa ser limpo facilmente) Espaço suficientemente grande, no chão ou numa mesa, para que a equipa possa trabalhar.</p> <p><b>Para a atividade “A nossa história”</b> As fichas - diferentes para cada equipa- encontram-se no final deste documento Alternativa: Cartões Dixit</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ”</li> <li>➤ Introduzir o tópico, estimular os participantes e levá-los a pensar “fora da caixa.”</li> <li>➤ Estimular os participantes a usar a sua capacidade de Imaginação e flexibilidade cognitiva e trabalhar em equipa</li> <li>➤ Dar uma oportunidade aos participantes de usarem a sua imaginação e criatividade de forma a criarem algo em conjunto.</li> </ul>
Descrição Detalhada	<p>Esta parte da atividade está dividida em 3 fases, usando diferentes ferramentas:</p> <p><b>Fase 01: Introdução e problema dos nove pontos</b></p> <p><b>Passo 01:</b> O dinamizador introduz o assunto aos participantes dizendo algo como,</p> <p>“Bem-vindos a todos. <i>Hoje vamos explorar o tema da Imaginação e flexibilidade cognitiva. Duas competências que são componentes essenciais do pensamento criativo, cujo desenvolvimento é fulcral para quem queira criar a sua própria iniciativa empreendedora, especialmente nos sectores da cultura e da criatividade. Estas competências também vos apoiarão a pensar criativamente e a encontrar formas de ultrapassar qualquer obstáculo ou</i></p>

desafio que enfrentem. Vamos começar a nossa sessão com um pequeno quebra-cabeças.”

**Passo 02:** Distribuir as fichas sobre o problema dos 9 pontos pelos participantes e explicar as regras. Dar alguns minutos para trabalho individual na resolução do quebra-cabeças. **NÃO DAR** mais instruções.

**Passo 03:** Após alguns minutos, perguntar se alguém resolveu o quebra-cabeças e verificar como o fizeram. A única forma de resolver o quebra-cabeças é prolongar as linhas para fora da caixa imaginária criada pelos 9 pontos



**Passo 04:** Discuta com os participantes sobre se e porquê foi difícil encontrar uma solução. Releve a importância de ser criativo e de pensar “fora da caixa” para encontrar soluções para os problemas.

### Fase 02: “Queda do ovo”

**Passo 01:** Divida os participantes em equipas de 4-6.

**Passo 02:** Dar os materiais a cada equipa

Palhinhas de papel ou pauzinhos de madeira – pelo menos 7 por grupo

Folhas papel A4 – 1 por equipa

Pedaços de tecido

Fita adesiva

Ovos crus – 1 por equipa (levar alguns extras, caso algum ovo se parta na fase da construção))

Não dar muitos materiais.

**Passo 03:** Explicar as regras: O desafio consiste em criar uma estrutura, usando a imaginação, trabalho de equipa e competências de design, que impeça o ovo de partir ao cair de uma altura de 3 metros. Para esta construção, podem usar apenas os materiais que lhes foram fornecidos. Se durante a construção os materiais se estragarem (exceto o ovo), não serão substituídos, por isso é aconselhável pensar antes de os usar.

Caso mais de uma equipa consiga salvar o ovo, a equipa vencedora será determinada pela criatividade do design, bem como pelo seu aspeto visual.

As equipas têm 20 minutos para completar a tarefa.

	<p><b>Passo 04:</b> Após 20 minutos, o facilitador recolhe as construções e testa-as. Certifique-se que tem um local suficientemente elevado (e seguro), de onde os possa atirar</p> <p><b>Passo 05:</b> Depois de terminado o processo, faça um apanhado da atividade com os participantes. Pode colocar perguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-O que aconteceu durante a fase de conceção e construção? Como é que surgiram as ideias?</li> <li>- O design mudou de alguma forma? Porquê?</li> <li>- Foram identificadas formas alternativas para executar o design original?</li> <li>- Que problemas surgiram e como foram resolvidos?</li> <li>- Quais foram as reações a eventuais adversidades?</li> </ul> <p>O exercício da queda do ovo é um excelente exercício para estimular <i>Imaginação e flexibilidade cognitiva</i>, dado que existem infinitas formas de o fazer. Também introduz o trabalho colaborativo e de equipa.</p> <p><b>Fase 03: A nossa história</b></p> <p><b>Passo 01:</b> Divida os participantes em grupos de 4-6 pessoas (max. 5 grupos) e distribua a ficha com a tarefa “a nossa história” (diferente para cada grupo)</p> <p><b>Passo 02:</b> Os participantes de cada grupo têm de trabalhar em conjunto para escrever uma história de ficção, usando as imagens na ficha como inspiração. Todas as histórias têm de ter pelo menos um personagem principal e quantos personagens secundários os participantes quiserem.</p> <p>. Dar 20-30 minutos para a tarefa.</p> <p>O exercício continua após a pausa</p> <p><b>Variação:</b> Se possível, em vez da ficha, pode usar cartões DIXIT. Peça a cada grupo para tirar 2 cartas e usá-las como inspiração.</p>
<p>Dicas, recomendações para o facilitador</p>	<p>É muito importante que durante todas as atividades o facilitador esteja presente e monitorize os participantes, assim como lhes lembre do tempo restante. No entanto, ele/ela deve permitir que os participantes usem a sua própria criatividade e imaginação, não intervindo com ideias, mesmo se solicitado.</p>
<p><b>PAUSA</b></p>	
<p><b>Parte 02</b></p>	
<p><b>TÍTULO DA SESSÃO</b></p>	<p><b>Flexibilidade cognitiva em prática!</b></p>
<p>Duração aproximada</p>	<p>1 hora e 30 minutos</p>
<p>Tamanho grupo</p>	<p>Até 30 participantes</p>
<p>Equipamento, materiais &amp; espaço necessário</p>	<p>Papel de flipchart Papel A4 Esferográficas Marcadores coloridos Espaço amplo Mesas (no mínimo tantas quanto os grupos formados) e cadeiras</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ T</li> <li>➤ Permitir aos participantes o uso da flexibilidade cognitiva para encontrar diferentes soluções a desafios propostos</li> </ul>

	<p>➤ Fazer um relatório da atividade, dando espaço a comentários e perguntas e consolidar o que os participantes aprenderam durante a atividade,</p>
<p>Descrição Detalhada</p>	<p><b>Passo 01:</b> Cada grupo apresenta/lê a história que criou aos outros participantes (3-5 minutos/grupo, máximo 20-30 min no total)</p> <p><b>Passo 02:</b> Cada grupo entrega sua história ao grupo seguinte (ie. grupo 1 ao grupo 2 e assim sucessivamente... O último grupo entrega a sua história ao grupo 1).</p> <p><b>Passo 03:</b> Os grupos leem com atenção as histórias que lhes foram entregues e tentam encontrar um obstáculo difícil que o personagem principal encontra na história e registam-no em papel. Têm 10 minutos para completar a tarefa.</p> <p><b>Passo 04:</b> O grupo devolve as histórias ao grupo que as escreveu, junto com a folha de papel contendo o seu desafio. Cada grupo terá de encontrar o maior número possível de maneiras para que o personagem supere os obstáculos (mínimo de 3). Dê 20 minutos para completar a tarefa e escrever os seus resultados numa folha de flipchart.</p> <p><b>Passo 05:</b> Dar a palavra a cada grupo para que apresente as suas soluções e dar espaço para perguntas e comentários.</p> <p><b>FAZER O RELATÓRIO!!!</b></p> <p>Uma das partes mais importantes de qualquer atividade é o seu resumo. Certifique-se que reserva tempo suficiente para o fazer e que todos os participantes se sentem à vontade para participar.</p> <p>Pode colocar perguntas aos participantes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como te sentiste durante a atividade?</li> <li>Foi fácil para ti usar a tua imaginação para cumprir as tarefas?</li> <li>Foi fácil encontrar soluções diferentes para o obstáculo que o herói da tua história teve de superar?</li> <li>- Quais foram as dificuldades/desafios que enfrentaste nesta atividade?</li> <li>- Como é que encontraram soluções??</li> <li>- O que é que fizeste, ou os restantes participantes, que tenha sido útil para este processo?</li> </ul> <p>Se aprendeste alguma coisa com esta atividade, o que foi?</p>
<p>Dicas, recomendações para o facilitador</p>	<p>Dar instruções claras. Esteja presente e pronto a apoiar os participantes, se for necessário, mas dê-lhes também espaço para autorreflexão e discussão entre o grupo</p>

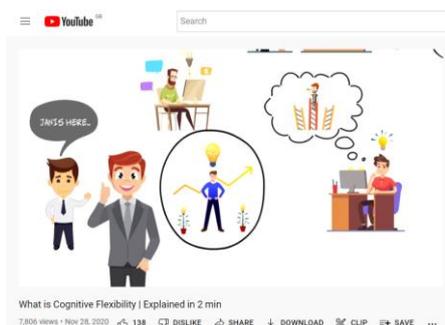
## Parte 02: Imaginação e flexibilidade cognitiva – atividades para aprendizagem autónoma

Nesta parte do módulo, encontrará um conjunto de atividades para aprendizagem autónoma que apoia os alunos/utilizadores a consolidar o seu conhecimento sobre autoconsciência e eficácia, e sobre métodos e ferramentas que os podem ajudar a identificar os seus pontos fortes e os seus pontos fracos, assim como a desenvolver competências e atitudes relacionadas com a competência de autoconsciência e autoeficácia (como descrito detalhadamente abaixo).

### Atividade 01: Vídeos e Perguntas

Veja estes videos:

O que é a flexibilidade cognitiva:



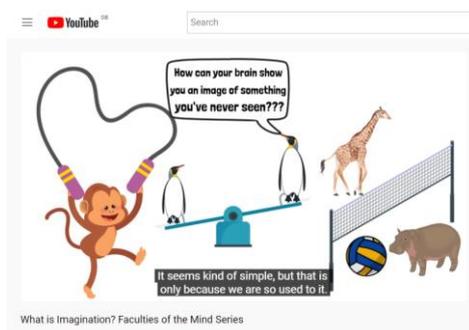
[https://www.youtube.com/watch?v=s9nV\\_4ckULg&ab\\_channel=TimeManagementandProductivity](https://www.youtube.com/watch?v=s9nV_4ckULg&ab_channel=TimeManagementandProductivity)

Como a Flexibilidade cognitiva salvou a minha vida:



[https://www.youtube.com/watch?v=sOcMNw8G7Is&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=sOcMNw8G7Is&ab_channel=TEDxTalks)

O que é a imaginação'



[https://www.youtube.com/watch?v=hNVhMFAgNQ&ab\\_channel=OntheMind](https://www.youtube.com/watch?v=hNVhMFAgNQ&ab_channel=OntheMind)

- Pergunta 01: O que é a imaginação e flexibilidade cognitiva? Como se relacionam?
- Pergunta 02: Porque é que a imaginação e flexibilidade cognitiva é importante?
- Pergunta 03: Como é que desenvolver as tuas competências de imaginação e flexibilidade cognitiva, estimulam a tua capacidade de pensamento criativo e, em última análise, te apoiam na criação de iniciativas empreendedora de sucesso nos sectores cultural e criativo?

### Atividade 02: Descobrindo Diferentes Formas

Flexibilidade cognitiva tem a ver com a capacidade de ajustar o pensamento a diferentes situações e ambientes e pensar de uma forma flexível. Desenvolver a tua flexibilidade cognitiva é importante, dado que te permite focar em diferentes tarefas ao mesmo tempo, assim como lidar eficazmente com a ambiguidade e a mudança.

Para testares a tua flexibilidade cognitiva, tenta o seguinte exercício:

***O teu caminho habitual para a escola/trabalho está bloqueado por causa de trabalhos na estrada. Pensa e escreve TODAS as formas alternativas possíveis para chegares à tua escola/trabalho***



Quando acabares, responde às seguintes perguntas:

- Pergunta 01: Quantas formas alternativas encontraste? Envolviam estradas, assim como diferentes meios de transporte?
- Pergunta 02: Achaste difícil pensar nestes percursos alternativos?
- Pergunta 03: Agora que respondeste a estas perguntas, se tivesses de o fazer de novo, farias alguma coisa diferente? Acrescentarias alguma coisa?

# Module T7: Imaginação e flexibilidade cognitiva

## Ficha informativa



### O que é a imaginação?

De acordo com o dicionário Merriam-Webster, imaginação é:

1: o ato ou poder de formar uma imagem mental de algo não presente aos sentidos ou nunca completamente apreendido pela realidade.

2a: **capacidade criativa**

b: **capacidade de se confrontar e lidar com um problema: ENGENHO**

c: **pensamento ou mente ativa: INTERESSE**

3a: **uma criação da mente**

b: **pressuposto fantasioso ou vazio**

fonte: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/imaginação>

### O que é a flexibilidade cognitiva?

Para compreender o conceito de flexibilidade cognitiva é preciso perceber os seus componentes, nomeadamente:

#### Cognitiva:

Derivado de “cognição” que consiste na “*ação ou processo mental de adquirir conhecimento e compreensão através da experiência e dos sentidos*”,

#### e flexibilidade:

1. *A capacidade de dobrar facilmente sem partir.*

1.a. *capacidade de mudar facilmente*

1. *Propensão para a mudança ou compromisso*

Fonte das definições: <https://www.lexico.com>

Com isto em mente, a **flexibilidade cognitiva** refere-se à capacidade de uma pessoa ajustar **o seu pensamento** e adaptá-lo de acordo com os estímulos recebidos do ambiente, à **capacidade de mudar a sua forma de pensar**, assim como a capacidade de pensar **sobre diferentes coisas** ao mesmo tempo.



### Porque são importantes?

O desenvolvimento de competências de imaginação e flexibilidade cognitiva é extremamente importante, dado que são essências para:

- Pensamento criativo
- Aprender a aprender
- Tomada de decisões
- Lidar com a ambiguidade e com a mudança
- Criatividade
- Inovação
- Resolução de problemas.... E muito, muito mais!

# FICHAS DO ALUNO MÓDULO T7: Imaginação e flexibilidade cognitiva

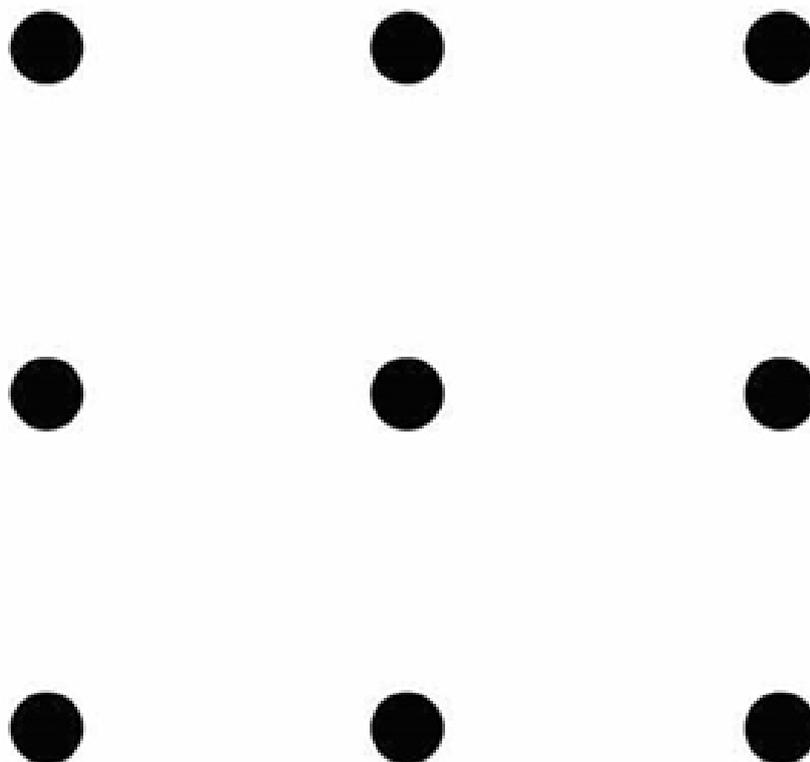
## O *quebra-cabeças* nove pontos

**Tarefa:** Ligar *TODOS* os nove pontos, formando 4 linhas que se interligam, *SEM* levantar o lápis do papel, e passando apenas *UMA* vez em cada ponto.

*Voltar atrás com o lápis também não é permitido.*

*Tem 10 minutos para completar a tarefa!*

*Boa sorte :-D*



# A nossa história

## Grupo 1

**TAREFA:** Criar uma história EM GRUPO, usando as seguintes imagens como inspiração.

### Regras:

- A história tem de ter um princípio e um fim
- A história tem de ter pelo menos um personagem principal
- Todos os membros do grupo têm de dar a sua contribuição para a criação da história
- Usem a vossa imaginação! Lembrem-se de que não há certo ou errado... possível ou impossível... a imaginação é o limite!



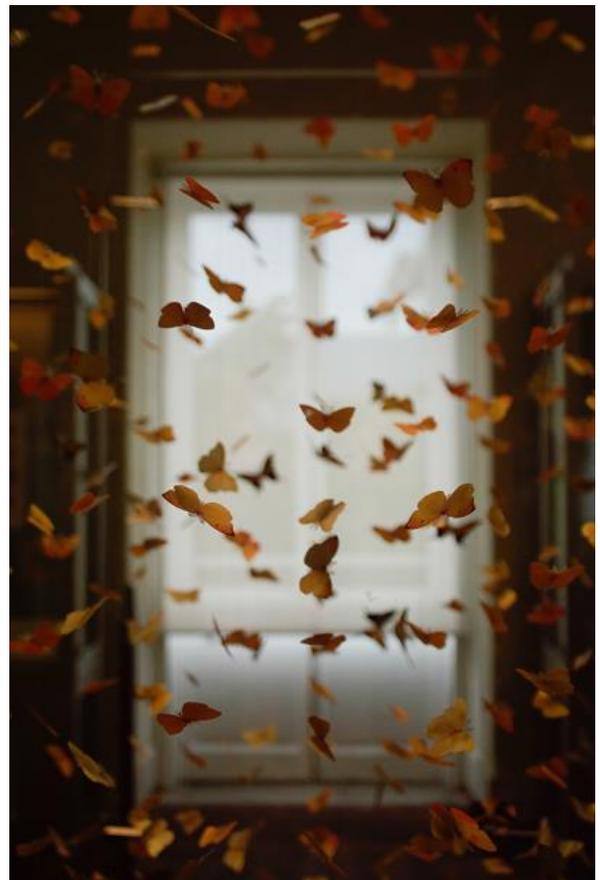
# A nossa história

## Grupo 2

**TAREFA:** Criar uma história EM GRUPO, usando as seguintes imagens como inspiração.

### Regras:

- A história tem de ter um princípio e um fim
- A história tem de ter pelo menos um personagem principal
- Todos os membros do grupo têm de dar a sua contribuição para a criação da história
- Usem a vossa imaginação! Lembrem-se de que não há certo ou errado... possível ou impossível... a imaginação é o limite!



# A nossa história

## Grupo 3

**TAREFA:** Criar uma história EM GRUPO, usando as seguintes imagens como inspiração.

### Regras:

- A história tem de ter um princípio e um fim
- A história tem de ter pelo menos um personagem principal
- Todos os membros do grupo têm de dar a sua contribuição para a criação da história
- Usem a vossa imaginação! Lembrem-se de que não há certo ou errado...possível ou impossível... a imaginação é o limite!



# A nossa história

## Grupo 4

**TAREFA:** Criar uma história EM GRUPO, usando as seguintes imagens como inspiração.

### Regras:

- A história tem de ter um princípio e um fim
- A história tem de ter pelo menos um personagem principal
- Todos os membros do grupo têm de dar a sua contribuição para a criação da história
- Usem a vossa imaginação! Lembrem-se de que não há certo ou errado... possível ou impossível... a imaginação é o limite!



# A nossa história

## Grupo 5

**TAREFA:** Criar uma história EM GRUPO, usando as seguintes imagens como inspiração.

### Regras:

- A história tem de ter um princípio e um fim
- A história tem de ter pelo menos um personagem principal
- Todos os membros do grupo têm de dar a sua contribuição para a criação da história
- Usem a vossa imaginação! Lembrem-se de que não há certo ou errado... possível ou impossível... a imaginação é o limite!



# Exercícios de autorreflexão Módulo T7: Imaginação e flexibilidade cognitiva

## Trabalho sobre *Imaginação e flexibilidade cognitiva*

### Exercício 01: Diferentes usos

**Parte 01:** Faz uma lista dos objetos da tua casa que usas mais frequentemente

**Parte 02:** Imagina outras formas de usar esses objetos



### Exercício 02: Faz mudanças na tua vida

*Imaginação e flexibilidade cognitiva* está relacionado com ser capaz de aceitar a mudança e desenvolver ideias novas. Tenta pôr isto em prática na tua vida quotidiana:

- Muda a rotina e encontra formas diferentes de fazer as coisas que fazes normalmente
- Tenta um hobby novo ou aprende algo novo
- Não tenhas medo de descobrir experiências novas
- Conhece pessoas novas
- Tenta encontrar soluções alternativas para o que tens de resolver.
- Tenta ver as diferentes perspetivas das coisas (por exemplo, fala com pessoas com opiniões e contextos diferentes dos teus)

# MAKING SPACE



365



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

This publication has been produced with the support of the Erasmus+ Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the Making Space Project consortium and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission

2020-1-PT02-KA227-YOU-007635