

GUITS

MANUAL



INTRODUÇÃO

Os programas artísticos, em particular a música, têm uma longa história nos sistemas de justiça como ferramentas para reabilitação. “As artes podem desempenhar um papel importante na mudança circunstâncias individuais, institucionais e sociais que patrocinam o comportamento criminoso” (Doing the arts Justice, p. 9. Hughes 2005) como Hughes elabora: As artes têm a capacidade e o potencial para oferecer uma gama de produtos inovadores, teoricamente informados e abordagens práticas que podem melhorar e ampliar provisão de educação, desenvolvimento e terapêutico programas em todo o sector da justiça penal.

As artes têm a capacidade e o potencial para oferecer uma gama de produtos inovadores, teoricamente informados e abordagens práticas que podem melhorar e ampliar provisão de educação, desenvolvimento e terapêutico programas em todo o sector da justiça penal.

Quem é a favor de programas de arte nas prisões tem aliados fortes. As declarações das Nações Unidas sobre as Regras Mínimas Padrão para o Tratamento de prisioneiros afirmam que “atividades recreativas e culturais devem ser fornecidas em todas as instituições para o benefício da saúde mental e física de prisioneiros” (Nações Unidas, 1977).

Do mesmo modo, as recomendações do Concelho Europeu declaram que: “As atividades criativas e culturais devem ter atribuído um papel significativo porque estas atividades têm um potencial especial para permitir aos prisioneiros desenvolver-se e expressar-se”.

GUTS é um projeto apoiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. O projeto tem como objetivo desenvolver um método que ajude a reduzir a reincidência sob jovens infratores. Queremos ajudá-los a estabelecer objetivos para o seu futuro e entregar-lhes ferramentas para se tornarem cidadãos melhores e mais ativos.

A ideia básica do projeto é simples, a música rap e o contar de histórias são utilizados como um instrumento de comunicação com o grupo-alvo e utilizado como língua para formularem as suas ideias e objetivos.

Os parceiros são:

- Prisão de Jessheim, Noruega
- Changes & Changes, Países Baixos - Steps, Itália
- Il Faro, Itália
- Form2you, Portugal
- De Rode Antraciet, Bélgica

www.gutsproject.eu



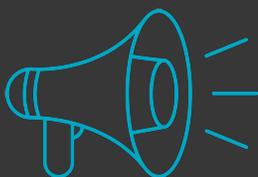
PORQUE É QUE AS ARTES SÃO IMPORTANTES NUM CONTEXTO

Muitas coisas positivas podem ser ditas sobre as artes num ambiente prisional:

- As artes criam espaços para os reclusos se verem uns aos outros de forma diferente.
- As artes oferecem a oportunidade de marcar, de forma positiva, os outros.
- Para os presos, as artes abrem portas em todos os aspetos da vida e desbloqueiam potenciais capacidades ao nível das relações, autoconfiança, educação, formação, criatividade, emprego, etc.
- As artes podem construir relações e comunidades; na ala ou na prisão; com as famílias...e com a comunidade exterior.
- As artes permitem o reconhecimento de capacidades e talentos ocultos e permitem a cura.

Um recluso americano na prisão de Sing Sing uma vez reflectiu:

“Por muito úteis que tenham sido os objectos postos à minha disposição através deste workshop, eles são apenas uma pequena fração na equação que teve um impacto tão profundo, não só na minha viagem musical, mas na minha vida em geral. A música em desempenhado um grande papel para me ajudar a transformar um período negro da minha vida numa oportunidade de conhecer a minha identidade e os meus sonhos”.



- Envolve os funcionários no que está a fazer.
- Os guardas são cruciais, tente informá-los e envolvê-los.
- Seja flexível, adapte-se, não pode preparar tudo.
- Fale com os seus colegas, encontre soluções em conjunto, avalie-se a si próprio e com colegas e reclusos (isto é importante). Lembre-se de que a nossa abordagem básica é “É sobre eles, não sem eles”.
- Tem de estar motivado para um projeto de sucesso.
- Os reclusos precisam de ser informados sobre o workshop que irão seguir.
- Sejam curiosos sobre eles enquanto aprendizes.
- Tente criar um projeto que estabeleça uma ligação entre o mundo interior e o mundo exterior.
- Questione-lhes quando eles não vierem.
- Procure conteúdos que sejam aplicáveis às suas vidas.

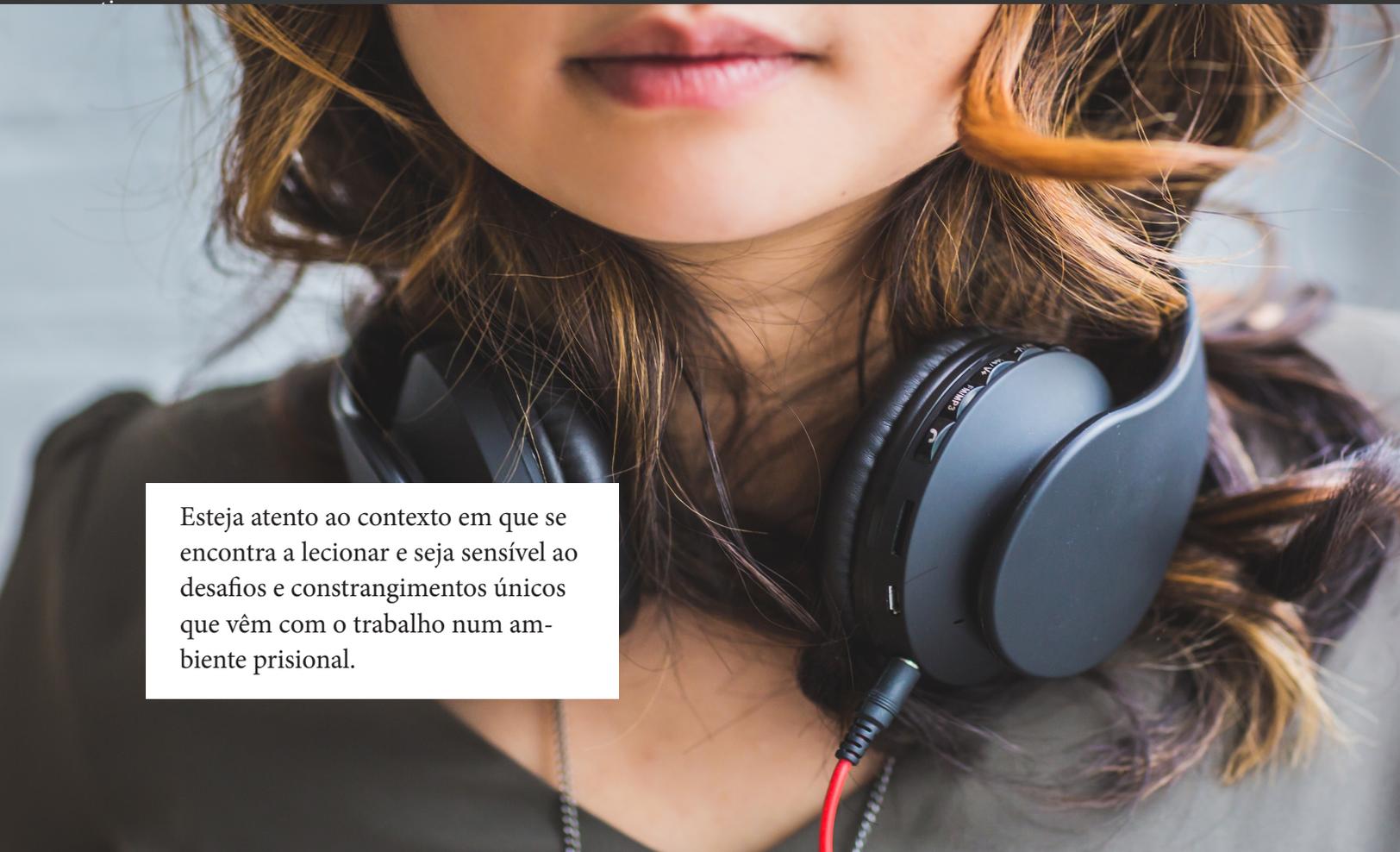


Num projeto de arte, os reclusos têm de assumir novamente o controlo e tomar as suas próprias decisões, o que é invulgar num sistema em que tudo está planeado para estes durante um dia e onde têm de seguir regras restritas durante a maioria do tempo. Através de convites para participar e envolver-se, as artes oferecem aos infratores uma gama de interações que são diferentes da rotina da vida prisional. Este envolvimento criativo também proporciona a oportunidade de adquirirem novas competências numa disciplina artística. Fazer esforços criativos pode também requerer um pensamento refletivo por parte dos que estão num ambiente corretivo, uma capacidade crítica para indivíduos que possam estar na prisão por causa das duas ações impulsivas.

O poder das artes em ambientes correcionais pode também desenvolver o pensamento criativo e refletivo, já que um esforço criativo bem sucedido não depende apenas do trabalho realizado. Observadores e avaliadores dos programas de artes existentes em prisões, descrevem o potencial destas experiências artísticas para libertar os indivíduos do papel negativo do infrator, permitindo que este descubra outro “eu criativo”, podendo melhorar a sua autoes-

ARMADILHAS E PERIGOS

- Nunca faça promessas que não consiga cumprir.
- Seja sempre autêntico.
- Não se coloque como superior aos reclusos.
- Se conhece a história de um prisioneiro, pode mudar a sua abordagem.
- Precisa de formação para lidar com prisioneiros com questões mentais.



Esteja atento ao contexto em que se encontra a lecionar e seja sensível aos desafios e constrangimentos únicos que vêm com o trabalho num ambiente prisional.

O PODER DAS ARTES

Os sistemas de justiça juvenil estão a desenvolver os seus programas tendo em mente o desenvolvimento e a reabilitação dos jovens.

As suas responsabilidades passam por ajudar os jovens a aprender e a mudar - emocionalmente, socialmente, academicamente e interpessoalmente. Assim, é vital saber se os programas artísticos poderão ter tais efeitos nos jovens em ambientes correcionais. As experiências artísticas podem ser muito úteis para as necessidades dos adolescentes. Estas podem oferecer aos jovens encarcerados oportunidades valiosas para exercer ferramentas importantes, como a tomada de decisões e o pensamento refletivo. As artes também podem criar um sentimento de propriedade num ambiente que está, na maioria das vezes, concentrada na remoção da possibilidade de escolha. Estes programas poderiam oferecer importantes oportunidades de aprendizagem e proporcionar um sentimento de sucesso ligado a uma atividade intencional (Hughes, 2005). Uma vez que, no contexto dos programas artísticos, as histórias educativas dos jovens, bem como as suas necessidades de saúde mental, não impedem a participação. Estes programas são uma oportunidade de escapar a experiências anteriores de fracasso e exclusão.

Os formadores e músicos que ensinam estes programas podem também, eventualmente, tornar-se modelos para os reclusos com quem trabalham. Eles podem fornecer uma ligação ao mundo real, oferecendo-lhes atenção positiva e reconhecimento.



É preciso dizer que, numa prisão, uma atividade artística participativa também pode ser importante por causa do que não é.

As artes “oferecem um não-tradicional, não institucional, ambiente social e emocional; um modelo não julgador e não autoritário de compromisso” (Baker & Homan, 2007, p.11).

O facto de artistas e organizações artísticas e culturais serem agentes neutros dentro do mundo potencialmente operacional do sistema de justiça, torna-os muitas vezes bem-vindos e de confiança para visitantes e professores.

PORQUÊ?

- Expressão emotiva: A música rap pode ser uma ferramenta poderosa para expressar emoções e experiências, que podem ser particularmente benéficas para indivíduos na prisão que possam estar a lidar com traumas ou emoções difíceis.

- Criatividade e autoexpressão: A música rap pode também proporcionar uma saída para a criatividade e autoexpressão, podendo ser importante para aqueles indivíduos que possam estar a lidar com sentimentos de isolamento ou desconexão.

- Valor terapêutico: Alguns estudos têm sugerido que ouvir ou criar música rap pode ter benefícios terapêuticos, tais como a redução de stress, ansiedade e depressão.

- Reabilitação e reintegração: A participação em programas de música rap pode ajudar indivíduos a desenvolverem competências que podem ser úteis na sua reabilitação e reintegração na sociedade, tais como a comunicação, trabalho de equipa e a gestão de tempo.

- Ligação cultural: A música rap também pode proporcionar uma ligação à própria cultura e comunidade, podendo ser importante para indivíduos que possam estar desligados das suas famílias e comunidades.



A música rap pode fornecer inúmeros benefícios para indivíduos na prisão.

POR ONDE COMEÇAR

Num projeto de arte, os reclusos têm de assumir novamente o controle e tomar as suas próprias decisões, o que é invulgar num sistema em que tudo está planeado para estes durante um dia e onde têm de seguir regras restritas durante a maioria do tempo. Através de convites para participar e envolver-se, as artes oferecem aos infratores uma gama de interações que são diferentes da rotina da vida prisional. Este envolvimento criativo também proporciona a oportunidade de adquirirem novas competências numa disciplina artística. Fazer esforços criativos pode também requerer um pensamento refletivo por parte dos que estão num ambiente corretivo, uma capacidade crítica para indivíduos que possam estar na prisão por causa das duas ações impulsivas.

O poder das artes em ambientes correccionais pode também desenvolver o pensamento criativo e refletivo, já que um esforço criativo bem sucedido não depende apenas do trabalho realizado. Observadores e avaliadores dos programas de artes existentes em prisões, descrevem o potencial destas experiências artísticas para libertar os indivíduos do papel negativo do infrator,

permitindo que este descubra outro “eu criativo”, podendo melhorar a sua autoestima. Assim, num mundo onde as palavras que dominam são crime, punição, sentença e restrição, as artes são, muitas vezes, um momento de descanso e um sentimento de liberdade.

BENEFÍCIOS

O trabalho com música rap nas prisões pode ser uma ferramenta valiosa para promover a expressão emocional, criatividade e reabilitação, bem como ajudar os indivíduos a ligarem-se à sua cultura e comunidades.



TRABALHAR COM RECLUSOS

Ao lecionar a reclusos, é importante manter várias coisas em mente:

- Respeitar o indivíduo: Cada pessoa tem os seus antecedentes únicos, experiências e desafios. É importante respeitar a sua individualidade, evitando fazer suposições sobre estes.
- Criar um ambiente seguro e de apoio: É importante criar um ambiente seguro e de apoio, onde os reclusos se sintam confortáveis para participar, expressar-se e aprender. Isto pode ser conseguido através do estabelecimento de regras claras e fronteiras, criando uma cultura de respeito mútuo.
- Esteja atento aos traumas: Muitos reclusos sofreram traumas nas suas vidas, sendo importante estar ciente disto e criar um ambiente sensível às suas necessidades. Isto pode incluir o fornecimento de um espaço onde estes possam falar sobre as suas experiências, ou fornecer recursos para lidar com o trauma.

LEMBRE-SE...

Um curso bem estruturado de música rap na prisão deve ser abrangente, ao incluir instrutores experientes, fornecendo o equipamento necessário, com um ambiente seguro e de confiança, dando a oportunidade da existência de atuações tendo como objetivo a sua reabilitação e reintegração, enquanto estão a ser avaliados.



POR VEZES UM CENÁRIO DIFÍCIL DE TRABALHAR

- Encorajar e motivar os reclusos a participar e a assumir um papel ativo na sua própria aprendizagem. Isto pode ser conseguido dando-lhes feedback positivo e reconhecimento pelos seus esforços, e proporcionando-lhes oportunidades para assumirem papéis de liderança.
- Ser flexível: Seja flexível e adaptável no seu estilo de ensino, e esteja disposto a ajustar a sua abordagem se algo não estiver a funcionar. Esteja aberto ao feedback e disposto a fazer mudanças conforme necessário.
- Incorporar objetivos de reabilitação e reintegração: Incorporar objetivos relacionados com a reabilitação e reintegração na sociedade, como o desenvolvimento da comunicação, do trabalho de equipa e das capacidades de gestão do tempo.
- Esteja ciente do contexto em que ensina, e seja sensível aos desafios e constrangimentos únicos que advêm de trabalhar num ambiente prisional.
- Estar ciente das regras e regulamentos: Estar atento às regras e regulamentos da prisão, e assegurar-se de que os está a seguir.

Um curso de música rap bem estruturado na prisão deve ser abrangente, incluir instrutores experientes, fornecer o equipamento necessário, criar um ambiente seguro e de apoio.

Tentar criar oportunidades para uma atuação, também é algo positivo.



ALGUMAS DICAS PRÁTICAS PARA ESCREVER UM TEXTO DE RAP

- Comece com um conceito ou tema: Antes de começar a escrever, pense no que quer dizer e sobre o que quer que seja o seu rap. Isto pode ser uma experiência pessoal, uma questão social, ou qualquer coisa que o inspire.

- Usar imagens fortes: As letras de rap dependem frequentemente de imagens fortes de forma a criar imagens vívidas na mente do ouvinte. Use linguagem descritiva e metáforas para criar uma imagem com as suas palavras.

- Usar um ritmo e um fluxo fortes: O rap é uma forma musical, por isso, é importante prestar atenção ao ritmo e fluxo das suas palavras. Treine ao dizer as palavras em voz alta, alterando o ritmo e a cadência com que as enuncia, até encontrar o que mais lhe agrada.

- Utilizar a repetição: A repetição é um elemento chave na música rap, podendo ajudar a que a mensagem fique na mente de quem a ouve, tornando a música mais cativante e memorável. Incorpore também o jogo de palavras: O rap é conhecido por utilizar jogos de palavras e trocadilhos. Tente ser criativo com a sua escolha de palavras e encontre formas de brincar com a linguagem.

- Seja autêntico: Músicas rap que vêm do coração têm tendência a ser mais poderosas. Seja verdadeiro consigo mesmo e não tenha receio de parecer vulnerável, partilhe as suas experiências pessoais e emoções.

- Veja e reveja: Assim como qualquer outra forma de escrita, a letra rap beneficia com as revisões. Depois de escrever a sua letra, reserve algum tempo para ler e fazer quaisquer alterações que sejam necessárias.

- Praticar, praticar, praticar: Quanto mais vezes citar o seu rap, melhor se tornará. Continue a escrever e a experimentar diferentes estilos e técnicas até encontrar aquele com que mais se identifica.



Tenha em consideração que o rap é uma forma de poesia, por isso utilize recursos e técnicas literárias de forma a acrescentar profundidade e interesse na sua letra. E o mais importante, pratique e seja verdadeiro para consigo, tornará os seus raps mais poderosos e memoráveis.

ELEMENTOS QUE PROVARAM TER SUCESSO

-Estrutura Verso-Coro-Verso: Muitas canções de rap seguem uma estrutura verso-coro-verso, onde os versos incluem o conteúdo principal da canção e os refrões, geralmente, contêm a melodia principal da canção.

- versos de 16 linhas: Um formato comum para versos em música rap é o verso de “16-bar” que está dividido em quatro frases de 4 linhas. Esta estrutura permite um fluxo e ritmo constante para a canção.

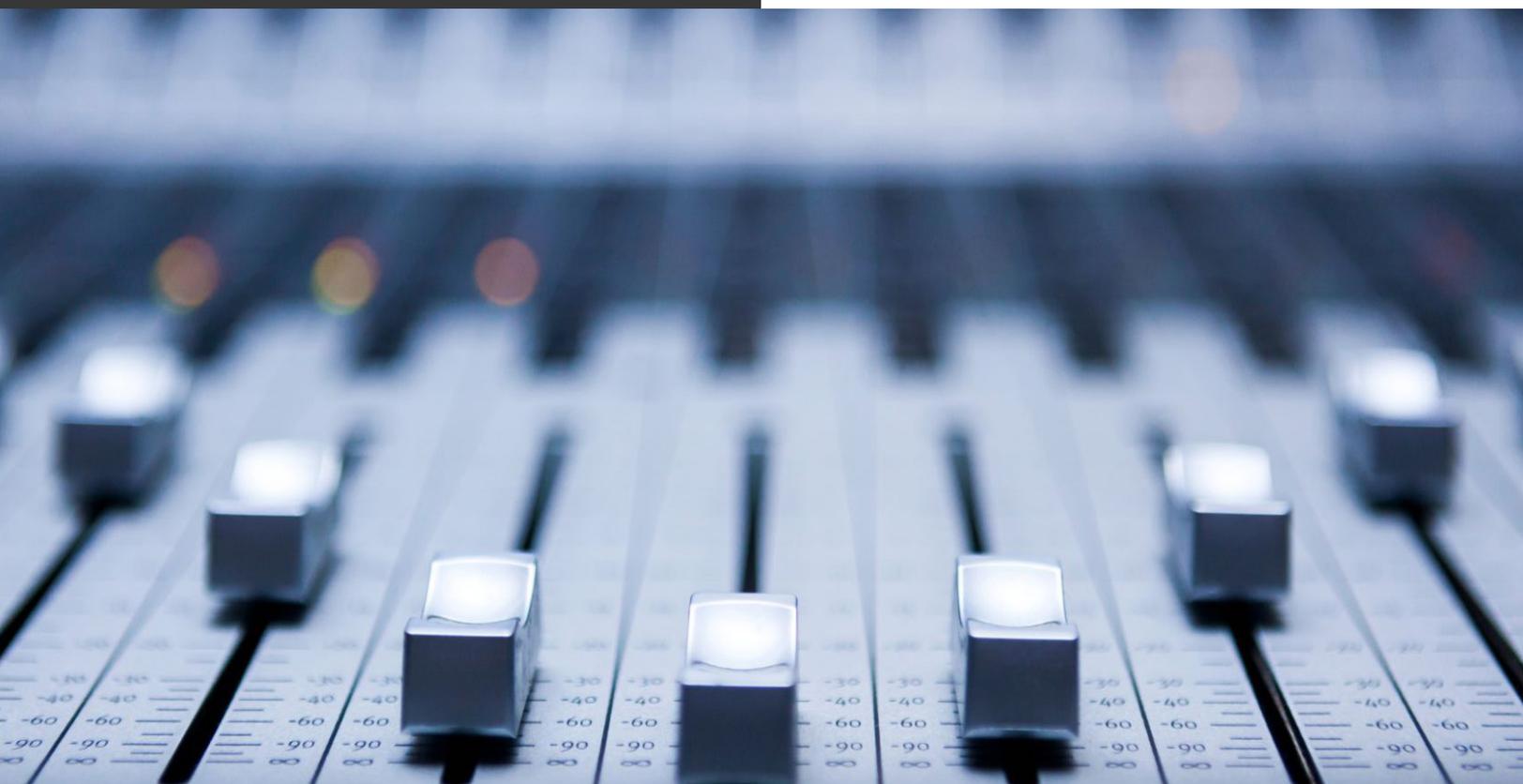
- Fluxo: A letra do rap é caracterizada pelo fluxo, que se refere à forma como as palavras são entregues em relação à batida da música. Um bom fluxo é aquele que é suave, consistente, e combina com o ritmo da batida.

- Metáforas e semelhanças: As letras de rap fazem frequentemente uso de metáforas para acrescentar profundidade e significado à letra.

- Punchlines: Punchlines são as linhas inteligentes ou espirituosas de um rap que normalmente vêm no final de um verso, são usadas para marcar um ponto ou para serem memoráveis.

ESTRUTURA DE UM TEXTO

Vale a pena notar que, embora estes sejam elementos comuns na música rap, não são regras restritas e muitas canções de rap bem sucedidas têm-se desviado destas convenções. O rap é uma forma de expressão artística, por isso é importante encontrar o seu próprio estilo e voz.



É importante abordar o processo de escrita de letras com uma mentalidade aberta e curiosa, com o objetivo de autoexploração e autoaperfeiçoamento. Ao escrever as letras, é importante ser honesto e autêntico, evitando sempre ser alguém que não se é.



ESCRITA DE LETRAS COMO INSTRUMENTO DE REFLEXÃO

A letra pode ser utilizada como instrumento de reflexão sobre a própria vida. Escrever uma letra pode ser um processo terapêutico e purificante, permitindo-lhe processar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma criativa e construtiva. Colocando os seus pensamentos e sentimentos em palavras, você pode ganhar uma compreensão mais profunda de si mesmo, das suas experiências e emoções.

Ao escrever as letras, pode inspirar-se nas suas experiências pessoais e utilizá-las como uma forma de explorar os seus pensamentos e sentimentos. Isto pode ajudá-lo a processar experiências e a ganhar um sentimento de encerramento sobre determinado assunto.

Além disso, escrever letras de músicas também pode ser uma forma de explorar a sua identidade e para se definir. Colocando os seus pensamentos e sentimentos em palavras, pode compreender melhor os seus valores, crenças e prioridades, podendo utilizar este entendimento para fazer mudanças positivas na sua vida.

Vale a pena notar também que, a letra pode ser uma poderosa ferramenta de autoexpressão e comunicação, podendo ajudá-lo a conectar-se com outros e a encontrar pontos em comum com eles. Também pode ser utilizada como ferramenta para a autodescoberta e para obter uma visão mais profunda das suas experiências pessoais.

ALGUNS EXERCÍCIOS PARA ESCREVER UM TEXTO RAP

Não sabe por onde começar? Estes exercícios podem ajudar.

1. Escrita livre: Comece simplesmente por escrever qualquer coisa que lhe venha à mente, sem se preocupar com a estrutura ou rima. Isto pode ajudar a fazer fluir a sua parte criativa e pode ser uma ótima maneira de apresentar novas ideias e temas para o seu texto de rap.

2. Associação de palavras: Escreve uma palavra ou frase que te inspire, depois escreve o máximo de palavras e frases relacionadas que consigas imaginar. Utilize estas palavras e frases para ajudar a gerar ideias para o seu texto de rap.

3. Reflexão pessoal: Reflita sobre as suas próprias experiências e emoções, e considere como pode usá-las como inspiração para o seu texto de rap. Pense sobre os desafios que enfrentou, as vitórias que alcançou, e as coisas que fazem de si quem é.

4. Rima de brainstorming: Escreva uma lista de palavras que rimam com uma palavra ou frase que queira usar no seu texto de rap. Depois, tente inventar novas frases que utilizem essas palavras de uma forma que faça sentido.

5. Escrever em lista: Escreva uma lista de temas ou tópicos que deseja cobrir no seu texto de rap. Depois, tente escrever uma ou duas linhas sobre cada um desses temas ou tópicos.

6. Mapeamento da mente: Crie um mapa mental do seu texto de rap, começando com uma ideia ou tema central e ramificando para incluir ideias, temas e detalhes relacionados.

7. Esboço: Crie um esboço para o seu texto de rap, começando com uma introdução, passando depois para o corpo do seu texto, e por fim, com uma

MAIS ALGUMAS DICAS

- Após o resultado final, faça um plano de ação individual.
- Tentar ter um grupo fixo para o período.
- Se os participantes sentirem o gosto do sucesso, isso aumentará a sua motivação.
- Criar um ambiente seguro.
- Tentar envolver artistas famosos.
- Comece com um concerto com um palco aberto.
- Convidar os participantes a fazer música para os entes queridos como esposas, filhos, mães ou pais.
- Os grandes egos não devem dominar.

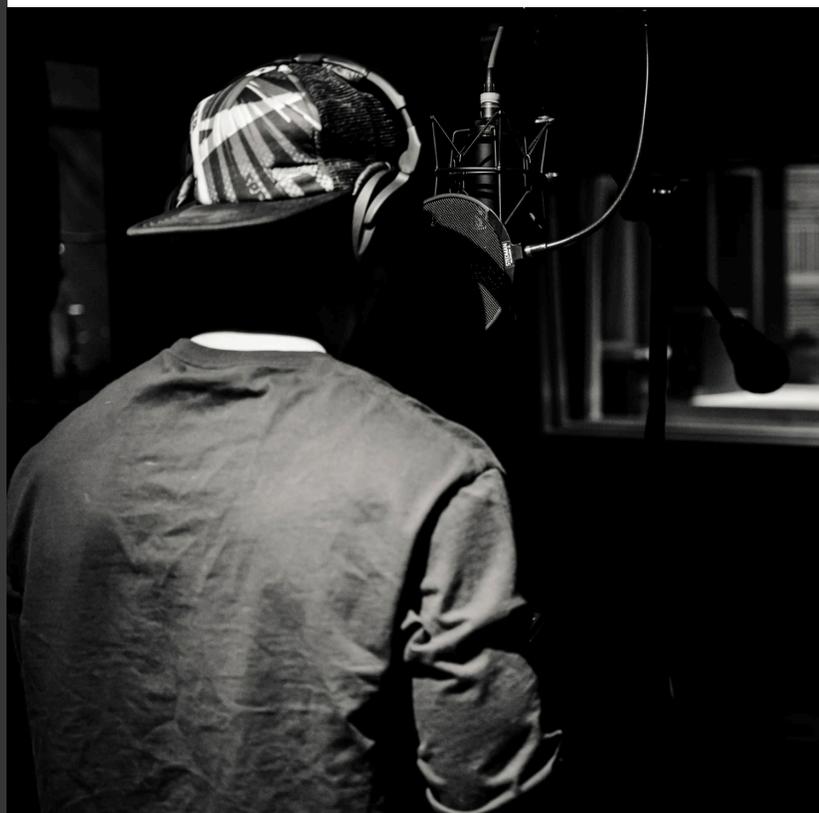


AValiação DE UM PROJETO MUSICAL

Avaliar o sucesso de um projeto musical numa prisão pode ser feito através de vários métodos, incluindo:

- Inquéritos e questionários: Inquéritos e questionários podem ser utilizados para recolher feedback de reclusos, funcionários e outras partes interessadas no projeto. Isto pode fornecer informações valiosas sobre como o projeto foi recebido e pode ajudar a identificar quaisquer áreas onde possam ser feitas melhorias.
- Entrevistas: Entrevistas com reclusos, funcionários e outras partes interessadas pode fornecer uma compreensão do projeto proporcionar dados qualitativos valiosos. Isto pode ser útil para compreender o impacto do projeto sobre os indivíduos, identificando os pontos de sucesso e aqueles que podem ser melhorados.
- Observação: A observação do projeto, durante a sua aplicação, pode fornecer informações valiosas sobre como este está a ser implementado, podendo ajudar a identificar quaisquer questões que necessitem de ser abordadas.
- Recolha de dados: a Recolha de dados sobre taxas de participação, assistência e conclusão podem fornecer informações valiosas sobre o alcance e impacto do projeto.
- Medição dos resultados: Identificar medidas específicas que se alinhem com os objetivos do projeto como, por exemplo, a redução da reincidência, melhor capacidade de comunicação, melhores resultados ao nível da saúde mental, podem proporcionar uma forma clara de avaliar o sucesso do projeto.
- Acompanhamento a longo prazo: o acompanhamento a longo prazo pode ajudar a determinar a sustentabilidade do projeto e o seu impacto ao longo do tempo.

Vale a pena notar que o sucesso pode ser avaliado de diferentes maneiras e pode incluir fatores como o crescimento pessoal, auto-expressão, e reabilitação. É importante estabelecer metas e objetivos claros para o projeto, e usar uma variedade de métodos de forma a avaliar o sucesso do mesmo. Adicionalmente, o envolvimento dos reclusos, funcionários, e outros intervenientes no processo de avaliação pode ajudar a assegurar que o projeto está a satisfazer as suas necessidades e que está a ter um impacto positivo sobre os reclusos.



O produtor holandês Mihai Poscoiu desenvolveu uma abordagem muito especial. Ele trabalha durante um longo período com jovens. Com ele, gravam quatro canções. Normalmente a primeira canção é cheia de agressão e raiva. Nas canções seguintes, principalmente devido à pressão dos colegas, a letra torna-se mais amigável.

O seu método é mais, de facto ele não os ensina a tornar-se um rapper, mas sim a tornar-se um empresário. No workshop ele trabalha sobre as batidas, o conteúdo e a letra, mas é mais do que isso, ele oferece-lhes estrutura.

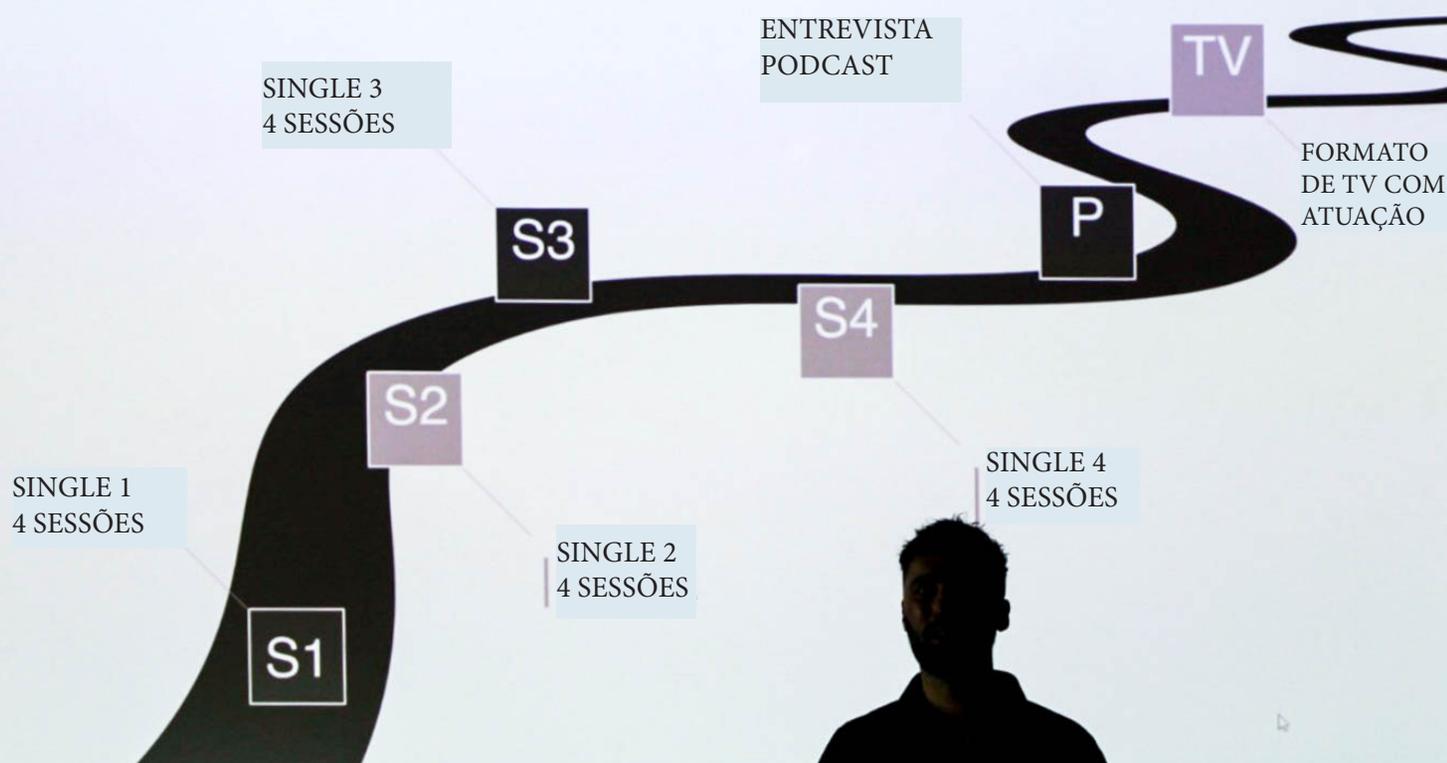
Para além do desenho, ele faz um podcast com eles, há uma apresentação em formato de TV, onde actuam. Trata-se também da forma como vestir e se apresentar.

Finalmente, fazem o seu próprio merchandising, imprimindo as suas próprias t-shirts.

A MELHOR, A MELHOR PRÁTICA

Durante a pandemia, Mihai Poscoiu, um produtor bem sucedido de alguns êxitos mundiais, desenvolveu um conceito muito especial para trabalhar com jovens delinquentes e doentes psiquiátricos. Este exemplo bem sucedido poderia servir de modelo para workshops noutros locais da Europa.

TRAJECTÓRIA DO PROJECTO JUMPSTART



AVALIAÇÃO PEER-TO-PEER

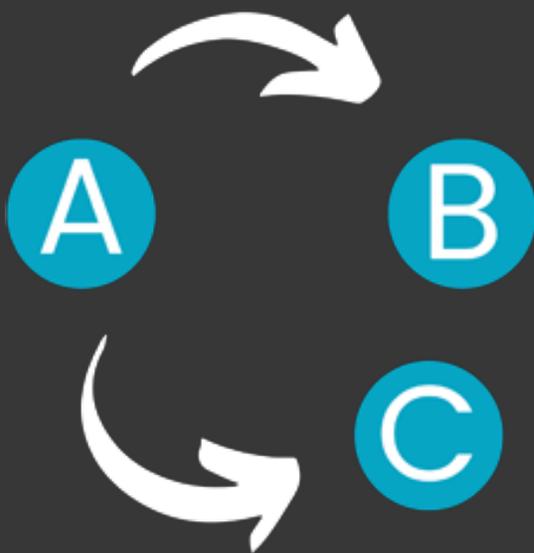
A avaliação peer-to-peer é um processo em que os indivíduos avaliam o trabalho ou desempenho dos seus colegas. Para este género de avaliação, pode seguir os seguintes passos:

- Definir claramente os critérios de avaliação: Estabelecer critérios claros e objetivos para a avaliação, tais como a qualidade do trabalho, trabalho de equipa, comunicação e cumprimento de prazos.
- Identificar os avaliadores: Determinar quem irá ser responsável pela realização das avaliações, tais como membros de equipas, gestores, ou uma combinação de ambos.
- Fornecer formação: Prestar formação ou diretrizes para os avaliadores sobre como conduzir as avaliações, incluindo a forma de fornecer feedback construtivo.
- Recolher feedback: Recolher feedback dos avaliadores através de inquéritos, entrevistas ou outros métodos.
- Analisar e partilhar os resultados: Analisar os resultados das avaliações e partilhá-los com os indivíduos a serem avaliados, bem como com outros interessados.
- Acompanhamento: Acompanhamento com os indivíduos para rever o feedback e discutir quaisquer melhorias ou mudanças que precisem de ser efetuadas.
- É importante notar que estas avaliações devem ser feitas de uma forma construtiva e de forma não punitiva, com o objetivo de melhorar o desempenho e o trabalho de equipa.



INQUÉRITO APRECIATIVO

Interrogatório de apreciação e testemunhos podem ser usados como uma técnica para avaliar uma experiência positiva, podendo ajudar a desenvolver a autoestima. As histórias que estão a ser contadas podem também, possivelmente, ser usadas como base para um rap.



O objetivo do inquérito de apreciação é inspirar-se em histórias de sucesso. Fazemo-lo através de duas técnicas de coaching: o interrogatório de apreciação e o testemunho. As perguntas de apreciação irão ajudá-lo a aprofundar as camadas de uma experiência de sucesso (“dig for the gold”). O testemunho pode ajudar a fornecer novos conhecimentos e a interiorizar algumas das lições aprendidas.

Tempo: cerca de 30 minutos para a entrevista e o testemunho.

1. Divisão de papéis: A é entrevistador, B é entrevistado, C é testemunha. Leia as instruções em conjunto, apenas o entrevistador e a testemunha lêem as perguntas (amostra) no verso!

2. A pessoa A entrevista a pessoa B sobre uma história de sucesso - um projeto, evento ou atividade de que ela se orgulha mais. É importante que a pessoa B pense numa situação concreta em que ela estava pessoalmente envolvida. Depois disto, B ajuda A a explorar os recursos, competências e outros fatores que fizeram com que esta experiência fosse bem sucedida. É importante que formule as suas perguntas de forma apreciativa. Utilize as perguntas (amostra) na contra-página e adicione as suas próprias, se necessário. A pessoa A pode fazer um intervalo com a pessoa C para discutir as melhores perguntas a fazer a B; por favor, não faça perguntas de “ping-pong”, há apenas 1 entrevistador por ronda! A pessoa C, a testemunha, ouve a história de A e anota os aspetos que chamam a sua atenção.

3. A pessoa A entrevista a pessoa C (a testemunha) utilizando as perguntas (amostra) da última página.

4. Voltar à pessoa entrevistada (pessoa B): como foi para si? O que é que retira disto?

Exemplos de perguntas.

Pessoa A entrevista Pessoa B sobre uma história de sucesso:

- Sobre o que é a sua história?
- Quem esteve envolvido e o que é que eles fizeram? O que aconteceu a seguir? Que mais?
- O que foi particularmente excitante nesta situação? O que o faz sentir-se orgulhoso?
- Que desafios superou?
- Como conseguiu superar estas dificuldades?
- Como soube o que fazer?
- Quais os recursos ou competências a que pôde recorrer?
- Qual era o papel da sua equipa ou de outras pessoas à sua volta?
- O que aprendeu com esta história? Que nome daria a esta experiência?
- Que efeito teve esta experiência no seu trabalho?
- Como pode utilizar estes recursos e competências em outras situações?

A pessoa A entrevista a pessoa C (a testemunha) utilizando as seguintes perguntas (exemplos): -

O que lhe chamou a atenção?

- O que é que isso lhe diz sobre os pontos fortes de B, os seus recursos e competências (como mostraram na história)?

- O que é que ele lhe diz sobre o que é valioso ou importante para B (como é que estes valores apareceram na história)?



NOTA!

É importante fazer perguntas de apreciação. Isto significa, sem julgamento, sem associações e sem conselhos. Envolvimento com todo o grupo: partilhar e enumerar alguns dos principais recursos e competências que vieram à tona nas histórias. O que podemos aceitar a partir disto, como podemos utilizar isto para o futuro?

FERRAMENTAS SIMPLES PARA GRAVAÇÃO

Existem várias ferramentas ou aplicações gratuitas e simples que podem ser utilizadas para gravar e produzir música. Todas as aplicações e ferramentas desta página são fáceis de utilizar e podem fornecer um ótimo ponto de partida para qualquer pessoa que esteja interessada em produzir e gravar música. No entanto, tenha em mente que as características e capacidades da versão gratuita podem ser limitadas em comparação com a versão paga.

- Audacity: Audacity é um editor e software de gravação de áudio digital gratuito e de código aberto. Está disponível para Windows, Mac, e Linux e pode ser utilizado para gravar, editar, e exportar ficheiros de áudio.

- GarageBand: GarageBand é uma estação de trabalho de áudio digital e uma aplicação de produção musical que está disponível para dispositivos iOS e macOS. Inclui uma variedade de instrumentos virtuais, kits de bateria, e outras características que podem ser usadas para criar e editar música.

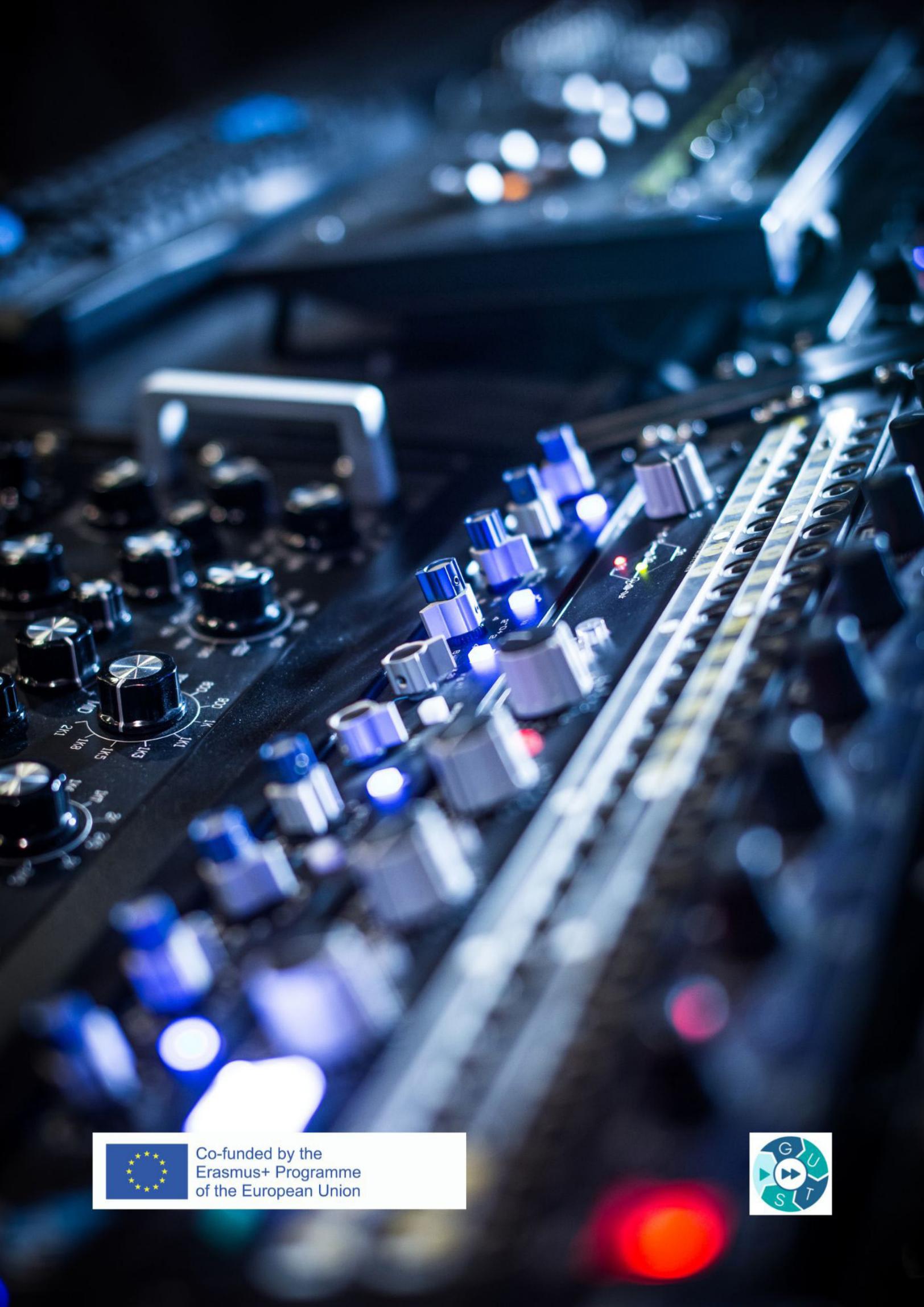
- LMMS: LMMS (Linux MultiMedia Studio) é uma estação de trabalho de áudio digital gratuita e de código aberto que está disponível para Windows, Mac, e Linux. Inclui uma variedade de características tais como sintetizadores, máquinas de bateria e efeitos, e pode ser usado para criar e editar música.

- Soundtrap: Soundtrap é uma plataforma de produção musical gratuita, baseada na nuvem, que pode ser usada para criar e editar música online. Está disponível para dispositivos Windows, Mac, iOS, e Android.

- Music Maker JAM: Music Maker JAM é uma aplicação de produção musical gratuita que está disponível para dispositivos iOS, Android e Windows. Inclui uma variedade de instrumentos virtuais, kits de bateria, e outras características que podem ser usadas para criar e editar música.

- BandLab: BandLab é uma plataforma de produção musical gratuita, baseada na nuvem, que pode ser usada para criar, gravar, editar e partilhar música. Disponível para Windows, Mac, iOS e Android, inclui uma variedade de características tais como instrumentos virtuais, efeitos, e ferramentas de colaboração.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

