

Exercício: Mini Linha da Vida

Exercício: Linha da Vida

Objetivos: este é um exercício tradicional e essencial para o primeiro Retreat e pode ser adaptado para a primeira reunião com membros novos.

Os objetivos principais são: aumentar/propiciar o entrosamento e o conhecimento entre os membros por meio das trocas de informações pessoais, familiares, profissionais e da carreira; facilitar o vínculo e favorecer o aprofundamento do nível do fórum.

A Linha da Vida tanto promove um rico intercâmbio de experiências entre os membros como também dá a oportunidade para cada um entrar em contato com sua própria história destacando recordações marcantes e importantes.

Importante: *este exercício requer preparação prévia.* Antes de chegarem ao treinamento, os membros devem pensar na história de suas vidas e nos pontos altos e baixos das esferas mais importantes: vida familiar, carreira, vida profissional e pessoal. *As apresentações não devem ser interrompidas. Quanto maior a abertura, mais rica será a troca.*

Tempo requerido: Os participantes que já se encontram no grupo deverão iniciar suas apresentações que deverá ter a duração de 5 a 10 minutos cada, após cada novo integrante terá 15 minutos para apresentar sua linha da vida.

Local: uma sala confortável com sofás, poltronas ou cadeiras para todos os participantes.