

**Categorias:**

- Comunicação não verbal
- Respeito e Valores Pessoais

**Objetivos:**

Fazer com que as pessoas descubram suas próprias limitações (aprendendo também a respeitar as limitações do outro) e proporcionar uma oportunidade de lidar com a timidez, na tentativa de superá-la.

**Nº de Participantes:**

Não há limites

**Material:**

Música (preferencialmente clássica) para o fundo.

**Desenrolar:**

O facilitador solicita que as pessoas formem pares (de preferência, pares entre duas pessoas que ainda não se conhecem).

Em seguida forma-se um círculo, com todos sentados no chão, solicitando-se que cada par se coloque no centro e desenvolva a dinâmica abaixo descrita:

Tudo aquilo que um fizer (gestos, movimentos, expressões, etc) deve ser imitado pelo outro colega que compõe o par, como se fosse um espelho, e vice-versa.

À medida que o processo vai acontecendo, o facilitador deverá anotar, sobre cada par, os aspectos identificados, tais como: timidez, auto-cobrança, cuidados que devemos ter ao lidar com um ser humano (um simples gesto pode ofender), quais os sentimentos que surgiram durante o processo, medo em se expressar, ritmo, etc.

Quando todos os pares do grupo passarem pela execução da dinâmica, forma-se um único círculo e conduz-se uma discussão dirigida sobre os aspectos levantados.