Sustentando Mudanças na Saúde - Folha de Atividades

**ATIVIDADE 1: Entrevista Apreciativa: (5 minutos para cada entrevistador)**

Nome do Entrevistado: Entrevistador:

1. **A MELHOR EXPERIÊNCIA:** Conte-me uma história sobre os melhores momentos que você teve em sua Instituição\*. Tente se lembrar de um momento no qual você se sentiu mais vivo, mais cativado ou mais entusiasmado com o que fazia.

O que fez esta experiência ser tão boa? Quem estava envolvido? Descreva o momento em detalhes.

1. **VALORES:** Vamos conversar sobre coisas que você valoriza fortemente, especialmente sobre você mesmo, sobre a natureza do seu trabalho, e sobre sua Instituição.
2. Sem ser modesto, o que você mais valoriza em si, como pessoa?   
   E como membro desta Instituição?
3. Quando você se sente melhor sobre seu trabalho?

Descreva alguma tarefa que você faz no seu trabalho, e que você valoriza muito.

1. O que você valoriza dentro da sua Instituição?
2. Qual é a coisa mais importante que sua organização tem contribuído para sua vida?

*\* Para quem está empregado atualmente, pense na sua instituição/organização (HC; SMS Sertãozinho, USP , etc..). Para quem esta na PG apenas pense no seu curso de gradução e/ou de pós- graduação.*

**ATIVIDADE 2: Visualização/Sonho**

Silenciosamente e para si mesmo, por cerca de 5 minutos, use sua imaginação para obter uma imagem desejada ou de esperança **PARA SEU PROJETO** – pode ser um resultado desejado, ou a expansão do projeto, mérito científico(publicação), etc. Selecione uma **META** pela qual você esteja absolutamente **APAIXONADO**.

* Identifique a data na qual estará conseguindo atingir esta meta. Escreva abaixo esta data (daqui a mais ou menos 2 anos).
* Agora… Na sua mente, pinte uma imagem viva das condições que você deseja criar. Veja como se JÁ ESTIVESSE ACONTECIDO ou ESTEJA ACONTECENDO. Crie uma imagem clara e cristalina de como esta cena se parece. VOCÊ CONSEGUIU O SEU OBJETIVO!!!
  + - O que está acontecendo? Inclua TODOS os detalhes!
    - O que as outras pessoas estão fazendo?
    - O que você está fazendo?
    - Como você e eles estão se sentindo?

**ATIVIDADE 3: História do Futuro:**

Esta ferramenta acrescenta uma **linha do tempo** à visão construída anteriormente, e proporciona que as aspirações e imaginação sejam impulsionadas.

Ela se utiliza do **princípio antecipatório** – **AQUILO que VOCÊ ACREDITA é o que VOCÊ CONSEGUE**. Este processo mental/emocional mobiliza uma parte diferente do cérebro daquela que realiza o típico planejamento linear com olhar para frente. Esta estratégia pode produzir um plano de ação mais detalhado que o usual.

**PREPARE SOZINHO (10 min)**:

Imagine que você está sendo entrevistado no dia em que conseguiu realizar sua meta.

* Onde você está? O que está comemorando? Quem está com você nesta comemoração? Como você se sente?

Construa o percurso de volta no tempo (da data da comemoração até hoje), colocando os eventos que ocorreram ao longo desta linha do tempo levando à concretização da meta.

Desenhe sobre sua própria linha do tempo as atividades, sucessos, e redes profissionais que você desenvolveu que o levaram a este evento comemorativo.

**Utilize as questões a seguir como guias:**

1. Descreva o que você conseguiu. O que fez isto ser tão significativo para você?
2. Quais são alguns dos pontos importantes no caminho que são marcos no desenvolvimento do seu projeto (submissão de artigo, subsídios ou financiamentos, importante técnica aprendida, uma colaboração estabelecida, mudanças do programa realizadas, apresentações realizadas, etc)?
3. Quais os talentos, experiências, habilidades e conhecimentos que você usou, e que foram adequadas para as situações vividas?
4. Quem foram as pessoas (*stakeholders*) que o ajudaram a atingir estes resultados? Como você mantinha contato com eles? Como você os trouxe para o seu projeto?
5. Quais foram os seus maiores desafios para alcançar sua meta? Como você lidou com estes desafios?
6. Como você se **sente** neste momento, depois de dedicar seu tempo em favor deste projeto?
7. Qual será seu **próximo passo** na carreira, depois de atingir este sucesso?

**AGORA, complete a linha do tempo desde o momento “histórico comemorativo” até hoje.**

**LINHA DO TEMPO: (10 min)**

**Data da Comemoração Futura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Hoje: \_\_\_\_\_\_\_**