

Conjunto de instrumentos Youth4Foresight

JANEIRO DE 2025

Conjunto de instrumentos Youth4Foresight (JANEIRO DE 2025) — CONSTRUTOR DE REDES DO POLO DE PROSPETIVA DA INTPA

5

Visionamento

Objetivo: este exercício foi concebido para ajudar os participantes a visualizar e internalizar o seu futuro preferido, o que criará uma base para estratégia e ação.

Tempo necessário: 120 minutos

Participantes: realize esta atividade com todo o grupo consultivo para a juventude numa única sala. Partes da sessão serão realizadas em grupos mais pequenos com base nos comités temáticos ou criados aleatoriamente.

Nível de dificuldade: fácil

O que acontece antes: o exercício «Três horizontes», que ajuda a criar uma visão de um futuro preferido e a identificar ideias de ações.

O que se segue: definir uma série de novas medidas práticas para o caminho a seguir.

Vídeos: [Introdução à prospetiva](#), [vídeo «Visionamento»](#)

Dimensão dos grupos: esta atividade pode ser realizada com qualquer número de participantes.

Facilitação: o exercício pode ser facilitado por um ponto focal para a juventude e/ou por peritos/assistentes técnicos (neste caso, as partes «Porquê utilizar este instrumento?» e «Instruções» podem ser previamente partilhadas com os participantes). No entanto, este é um bom exercício para que os membros comecem a participar na autofacilitação de um exercício fácil de prospetiva, mediante a leitura deste documento na íntegra.

Porquê utilizar este instrumento?

O visionamento ajuda-nos a internalizar os nossos futuros preferidos e as medidas que temos de tomar em direção aos mesmos. Neste instrumento, queremos ir além de um processo de planeamento puramente intelectual e utilizar todos os nossos sentidos para dar vida aos nossos futuros preferidos!

Dedicar tempo a imaginar profundamente o futuro, de tal forma que possamos senti-lo e saboreá-lo, ajuda-nos a motivar-nos para que tal aconteça efetivamente. Quanto melhor o imaginarmos, mais real parecerá. Parecerá mais possível e estaremos mais inspirados para tentar torná-lo realidade! Começamos a integrar esse futuro na nossa forma de viver e, em última instância, as nossas ações quotidianas e tomada de decisões reorientar-se-ão no sentido desse futuro preferido.

Este instrumento utiliza a encenação/representação e a visualização criativa para tornar realidade os futuros preferidos e a jornada até eles. O instrumento impulsionará o entusiasmo e inspirará medidas viáveis para concretizar os futuros preferidos.

Instruções

Etapa 1: desenvolver um cenário de futuro preferido (30 minutos)

Os grupos, baseados em comités temáticos ou criados aleatoriamente, explorarão o tipo de futuro que desejam. Ao longo do exercício, tirarão partido dos ensinamentos de exercícios anteriores sobre o seu futuro preferido. Os grupos devem começar por debater as seguintes questões em grupo. Não há problema se não houver tempo para responder a todas elas:

- A que ano no futuro se referem?
- No tema do comité, o que muda no futuro preferido?
- Em que lugar ou lugares no futuro estão a pensar?
- De quem é o futuro preferido em que estão a pensar?
- Como será um dia neste futuro preferido?
- Como chegámos a este futuro? Quais os principais eventos que tiveram de ocorrer para o tornar possível?
- Reflete sobre (todos) os sentidos num dia deste futuro.
- Qual é o aspeto das coisas? Quais são as cores?
- Como são os sons neste futuro?
- A que cheiram as coisas?
- A que sabem as coisas?
- O que se sente ao tocar em coisas neste futuro?
- Quais poderiam ser os desafios/tensões que poderiam surgir neste futuro?
- Qual seria o nome/título que dariam a este futuro específico?

Etapa 2: planear uma encenação do futuro preferido (30 minutos)

Cada grupo elabora um plano para uma encenação/representação improvisada do seu futuro preferido da etapa 1. Deve durar entre três e cinco minutos. Em cada grupo, todos devem participar e podem mesmo ser utilizados adereços ou trajes para dar vida às encenações! Todos devem utilizar a sua imaginação!

Uma encenação/representação pode representar qualquer parte do futuro preferido de um grupo — por exemplo, uma reunião da estrutura consultiva para a juventude com os colegas da delegação ou um embaixador, uma reunião entre ministros, uma cena do local de trabalho, um momento da vida familiar, uma reportagem, etc. Sejam criativos!

Qualquer encenação/representação deve ter uma estrutura narrativa: um chamariz, um elemento de suspense e um desenlace. O desenlace poderá dar ao público uma perspetiva que permita refletir sobre medidas que podemos tomar no presente.

Não há muito tempo disponível para esta etapa, pelo que os grupos devem planear os papéis principais e a narrativa para a sua encenação/representação e, em seguida, improvisar!

Etapa 3: atuar e refletir sobre a representação (40 minutos)

É altura de representar! Cada grupo realiza a sua encenação/representação de três a cinco minutos para os outros grupos. Podem ficar de pé à frente da sala ou representar através de uma plataforma virtual.

Após cada representação, os grupos terão uma série de perguntas do facilitador e do público. Algumas destas perguntas podem ser:

- Que elementos tiveram de trazer para a vossa representação que sejam diferentes do presente?
- Como se sentem a representar?
- Enquanto atores, do que se lembrarão ou o que retirarão desta representação?

- Se um responsável pela elaboração de políticas estivesse a ver, que mensagem pretendiam que retire desta representação?
- Enquanto atores, que ações estão interessados em levar a cabo neste momento para alcançar esse futuro preferido?
- Quais são os desafios ou as tensões neste futuro? Estão de alguma forma relacionados com o presente?

Estas perguntas podem ser abordadas após cada representação ou após todas as representações. Pode seguir-se uma reflexão geral com todo o grupo.

Etapa 4: exercício de visualização criativa (20 minutos)

Em sessão plenária, é realizado um exercício de visualização para que todos descrevam de forma aprofundada e se liguem com as suas imagens pessoais do futuro.

Todos se sentam e o facilitador utiliza um guião para orientar os participantes ao longo de um exercício de reflexão pessoal, durante o qual embarcarão numa viagem, subindo uma montanha desde a base até ao cume, desde o presente até ao futuro preferido.

Guião da etapa 4

Iremos agora embarcar numa jornada, começando na base da montanha e subindo até ao cume, do presente até ao futuro preferido.

Sentem-se numa posição confortável à vossa escolha e fechem os olhos.

«Imaginem que estamos na base de uma enorme montanha. Estamos em 2023, prestes a subir a montanha até ao futuro. A cada respiração, subiremos três anos. Inspirem e expirem profundamente de novo. À medida que respirarmos, imaginaremos o trajeto de subida da montanha, a viagem do presente ao futuro — e tudo o que está a acontecer para tornar o nosso futuro preferido realidade. Imaginem o que está a acontecer na vossa comunidade local. Como os cheiros e as pessoas mudam e como as suas vidas serão diferentes».

À medida que os participantes continuam a inspirar e a expirar, diga «2023, 2024, 2025». Inspire, expire e diga «2026, 2027, 2028». Repita até atingir o pico da montanha e o ano do futuro preferido, que poderá ser 2041 ou 2050 ou 2060 (cabe ao grupo decidir).

«Chegaram ao pico da montanha, ao ano do vosso futuro preferido. Olhem em volta — o que veem? Quais são as vistas, os sons, os cheiros que conseguem apreciar?»

«Veem uma casa e decidem entrar e dar uma olhadela. O que veem no seu interior? Como é que é diferente de hoje?»

«Uma criança corre até vocês e entrega-vos um pedaço de papel. Abrem o documento e veem uma palavra. Lembrem-se dessa palavra e guardem convosco esse pedaço de papel. A criança corre para outra parte da casa.»

«Dão mais uma olhadela na casa e saem. Olham para o ambiente à vossa volta e esboçam um grande sorriso, pois acabam de ver o aspeto mais inspirador do vosso futuro preferido a ser posto em prática na vossa comunidade. O que veem?»

«Agora, à medida que respiram profundamente, começaremos a descer novamente a montanha. Imaginem-se a voltar atrás no tempo e tudo o que teve de acontecer para concretizar esta visão»

Mais uma vez, comece a contar enquanto inspira e expira, mas desta vez em sentido inverso. Por exemplo, inspire, expire e diga «2041, 2040, 2039» — inspire, expire e diga «2038, 2037 e 2036». Repita até chegar ao presente. Depois de chegar ao presente, peça aos participantes que abram os olhos e escrevam em silêncio a palavra que viram nesse pedaço de papel.

Os participantes partilham com todo o grupo as suas experiências durante o exercício de reflexão pessoal, com base nas seguintes perguntas:

- Como era o mundo lá em cima? O que viram? Como se sentiram?
- Que cores e sons observaram e ouviram?
- Qual a palavra que viram no pedaço de papel?
- Como é que esta visualização enriquece ou muda a imagem que tinham do vosso futuro preferido?

Se houver tempo, reflitam sobre o que pode ser feito neste momento, na base da montanha, para atingir o pico, o futuro preferido. Caso contrário, a reflexão pode ter lugar no instrumento seguinte (instrumento final).

O que se segue?

- Os resultados da representação e da visualização criativa destinam-se a permitir que a estrutura consultiva para a juventude experimente pessoalmente o futuro. A reflexão sobre o que é necessário fazer no presente para trabalhar no sentido do futuro preferido é enriquecida com a experiência através dos diferentes sentidos.
- Documentar as narrativas tanto da representação como da visualização, para que outros também as possam ver e experimentar, pode ser útil e eficaz.
- Podem surgir novas mensagens para os decisores políticos com base nestas narrativas.

Preparação do seminário

Para um seminário presencial:

- Prepare um espaço físico suficientemente grande para permitir que os participantes executem a sua encenação/representação.
- A preparação da encenação/representação pode ser feita simplesmente através de debates ou tomando notas em grandes *flip-charts* com marcadores.
- É recomendado reunir adereços/trajes para a representação (facultativo).

Para um seminário virtual:

- No espaço virtual, é interessante utilizar um quadro branco virtual para ajudar cada grupo a criar o seu cenário de futuro. Veja o modelo [aqui](#).
- As representações terão de ter lugar através de um *software* de videoconferência. Pode querer utilizar fundos virtuais ou fazer com que os participantes se fantasiem ou mudem de nome para tornar as representações ainda mais divertidas!

Conselhos para o facilitador

- Durante as representações, certifique-se de que todos estão a prestar atenção, uma vez que outros grupos podem continuar ocupados na preparação das suas encenações. A representação destina-se tanto ao público como àqueles que estão a representar.
- As representações devem ser um momento verdadeiramente estimulante e enérgico, pelo que deve garantir, enquanto facilitador, que traz muita energia para o espaço.
- Durante as representações, tente respeitar o tempo máximo fixado. Muitas vezes, os grupos tentam ultrapassar o tempo quando improvisam, pelo que tem de ser rigoroso para ser pontual.
- Para motivar os membros das estruturas consultivas para a juventude, pode incluir uma cerimónia de entrega de prémios com prémios para a melhor representação, o futuro mais ridículo, o futuro mais inspirador, a melhor atriz, o melhor ator, a melhor utilização de adereços, etc. Se realizar uma cerimónia de entrega de prémios, seja criativo para garantir que cada grupo ganha algum tipo de prémio!
- Enquanto os grupos se preparam, incentive-os também a planear e a ensaiar. Lembre-se de que os principais objetivos deste exercício é que imaginem e encarnem o futuro preferido e que se divirtam enquanto o fazem.

Tempo sugerido para os exercícios

Tenha em conta que pode prolongar os tempos, mas tente sempre manter a duração da sessão inferior a três horas.

Etapa 1: desenvolver um cenário de futuro preferido	30 minutos
Etapa 2: planejar uma encenação do futuro preferido	30 minutos
Etapa 3: atuar e refletir sobre a representação	40 minutos
Etapa 4: exercício de visualização criativa	20 minutos

Estudos de casos

Maurícia/Seicheles

Dois embaixadores para a juventude do Comité Consultivo da Juventude da Delegação da UE na Maurícia e nas Seicheles tiveram a iniciativa de organizar um seminário *online* de visionamento para os seus colegas. O seminário contou com um total de dez participantes, divididos em dois grupos. Os embaixadores para a juventude facilitaram todo o evento, seguindo as instruções e os guiões do presente documento.

Os participantes decidiram visionar o seu futuro preferido para a participação de jovens a nível da comunidade e em interações com várias autoridades, incluindo a delegação da UE e os ministérios governamentais. Participaram em debates interativos, encenações e atividades criativas.

«Adorei a experiência de facilitar o seminário. Penso que produziria melhores resultados se tivesse sido feito presencialmente e também pode funcionar como um excelente instrumento de promoção do espírito de equipa, especialmente para novas equipas que estão a começar, bem como para pessoas que fazem verificações/avaliações mensais ou trimestrais.» – Embaixador para a juventude da Maurícia (facilitador)

«Colocarmo-nos no lugar de outra pessoa, ou estar em um cargo específico, no nosso imaginário, ajuda-nos a pensar fora da caixa. Por exemplo, se eu fosse ministra é assim que faria as coisas, ao passo que, se fosse uma rapariga jovem, estaria do outro lado e é assim que perceberia as coisas. Tratou-se de um exercício muito bom, uma vez que, por vezes, enquanto membros do Comité Consultivo da Juventude, tendemos a ver as coisas apenas a partir de um ponto de vista, mas, pensando nos problemas a partir do ângulo de outra pessoa, tendemos a abrimo-nos para novas perspetivas, novas coisas.» – Embaixadora para a juventude da Maurícia (participante)