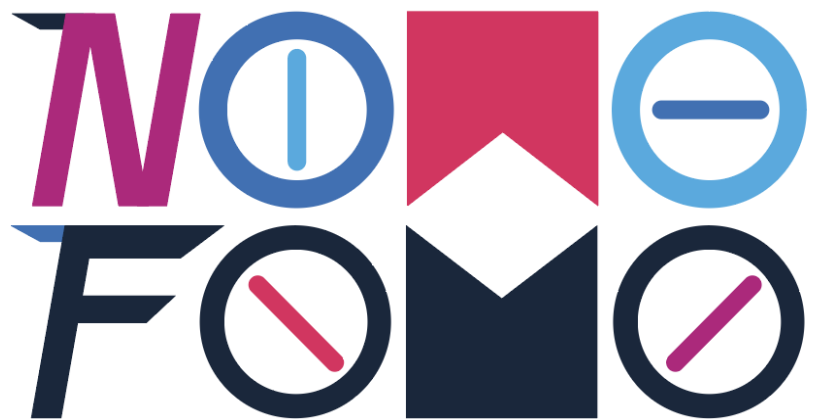




**NOMO FOMO**

Transformando FOMO em JOMO  
Atividade de Chamada à Ação



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out

<b>Tema Infográfico Interativo</b>	<p style="text-align: center; color: #e91e63;">Transformando FOMO em JOMO</p>		
<b>Título da atividade</b>	<p style="text-align: center;">Desligar para ligar</p>		
<b>Tipo de recurso</b>	<p style="text-align: center;"><b>Atividade de Chamada à Ação</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Foto</b></p>	<div style="text-align: center;">  </div>		
<b>Duração da atividade</b>	<p style="text-align: center;"><b>60 min</b></p>	<b>Resultado da</b>	<p>·Para saber mais sobre a JOMO</p>

<b>(em minutos)</b>		<b>aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Ser capaz de detetar FOMO e ter algumas dicas para se transformar em JOMO</li> <li>-Analisar as coisas normalmente carregadas nas redes sociais</li> <li>-Refletir sobre as coisas que realmente nos interessam na nossa vida</li> </ul>
<b>Objetivo da atividade</b>	<p>Toda a atividade é dirigida para apresentar o termo JOMO, em oposição a FOMO, compreender as bases do conceito e aprender como transformar FOMO em JOMO.</p> <p>Para tal, os participantes refletirão no conceito de JOMO e na relação com FOMO e depois experimentarão algumas dicas para desligar e encontrar o JOMO.</p>		
<b>Materiais necessários para a atividade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Papel</li> <li>-Macadores</li> <li>-Post-its</li> <li>-Fita-cola</li> <li>-Paus de gelado</li> <li>-Argila</li> <li>-Conexão à Internet</li> </ul>		
<b>Instruções passo a passo</b>	<p>A atividade tem duas partes diferentes, cada uma de 30 minutos.</p> <p><b>PARTE 1 (30 MINS) - O conceito de JOMO</b></p> <p>Esta parte vai ter duas pequenas actividades:</p> <p><b>As preferências</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para esta atividade, o formador pedirá aos participantes que escrevam todos os planos que fizeram nas últimas duas semanas.</li> <li>2. Depois disso, o formador pedirá aos participantes que entrem numa das suas redes sociais e revejam as publicações nas duas últimas semanas.</li> <li>3. Depois disso, será feita uma pequena reflexão em grande grupo:</li> </ol> <p>-Quantos dos planos partilhaste na tua conta? Porquê?</p> <p>-Baseado em que fatores publicas coisas nas redes sociais?</p> <p>-Alguma vez sentiste que estavas a fazer alguma coisa ou a ir a algum lado só porque poderias ficar bem nas suas redes sociais? Ou porque é a "coisa fixe de se fazer"?</p> <p>O objetivo desta pequena reflexão é começar a pensar nas causas que nos levam a publicar online e como é que isto se pode transformar numa pressão de fazer e publicar algum tipo de coisas só para estar atualizado.</p>		

### **O conceito de JOMO**

Algumas imagens serão espalhadas pela sala, representando alguns planos.

Além disso, o formador escreverá no quadro negro "JOMO" e o significado da sigla (Joy Of Missing Out)

Os participantes devem escrever em torno da JOMO, palavras que possam explicar o termo ou que possam estar relacionadas com ele e colar no quadro as imagens que possam fomentar a JOMO mais do que a FOMO. Não há uma resposta correta, talvez algo que esteja na moda, mas torná-lo consciente e não apenas para publicação, poderia ser um bom plano. Nesta parte, é muito importante a reflexão final.

Após 10 minutos, o grupo voltará a reunir-se e reverá as suas respostas, terá uma reflexão e finalmente o formador explicará o significado de JOMO.

(Mais informações:

<http://julieleonardcoaching.com/6-tips-to-embrace-the-joy-of-missing-out/> )

### **PARTE 2 (30 MINS)**

Uma das coisas mais importantes para praticar JOMO é ligares-te a ti mesmo e à vida real. É por isso que, para além de limitar a utilização de redes sociais, os especialistas recomendam que se pratique com atenção. É por isso que os participantes vão praticar pequenos exercícios de consciência.

#### **1. Respiração das abelhas**

A respiração da Abelha, ou Bhramari Pranayama, é um exercício simples mas muito eficaz para concentrar a atenção na respiração e libertar a mente da agitação, da frustração, da ansiedade e de se livrar da raiva. Consiste em cobrir os ouvidos, fechar os olhos, e quando exalamos o ar é necessário pronunciar a letra "m" até que a respiração esteja terminada.

#### **2. Andar por aí**

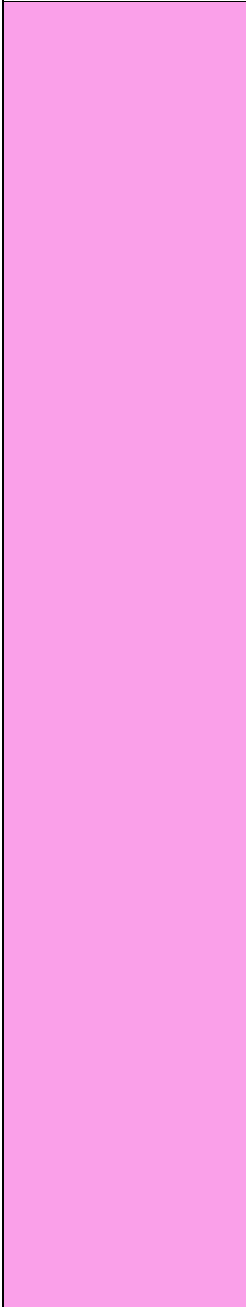
Os participantes devem caminhar pela sala (SEM FAZER CIRCULOS), em direções diferentes enquanto alguma música está a tocar. Dependendo da música, podem mover-se de uma forma ou de outra, ou mesmo dançar ou sentar-se no chão.

#### **3. A arte de tocar**

Os participantes devem ser divididos em pares e sentar-se um em frente do outro. A um deles é dado um objeto (uma caneta, um brinquedo, uma pedra, uma bola, etc.), e é-lhe pedido que feche os olhos. A criança que tem o objeto descreve-o ao seu parceiro.

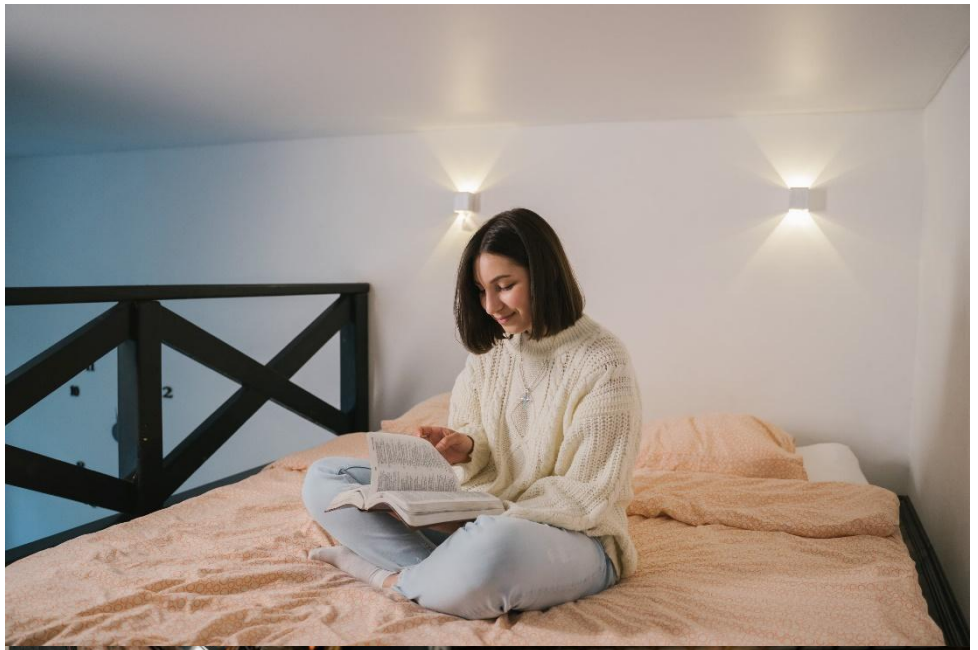
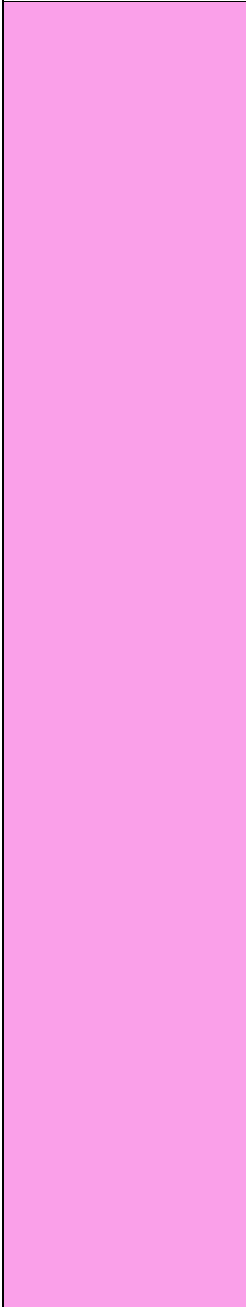
	<p>Após um ou dois minutos é realizado o mesmo processo, mas desta vez é o outro parceiro que se encarrega de descrever o objeto.</p> <p><b>4. Escuta ativa</b></p> <p>Nesta parte, os participantes irão treinar as suas capacidades de escuta ativa. Para realizar este exercício, é necessário voltar a formar pares. Um membro tem dois minutos para explicar uma experiência agradável na sua vida ou uma opinião sobre um evento recente, enquanto o outro escuta ativamente. O que dizem os seus olhos, a sua postura ou os seus gestos? Parecem orgulhosos quando contam? Transmite paixão? O recetor tem dois minutos para observar cuidadosamente a comunicação não verbal do seu parceiro. Após terminarem o exercício, ambos partilham a sua experiência como ouvintes ativos.</p>
<b>Modelo</b>	<i>Fotos para a atividade "O conceito de JOMO".</i>



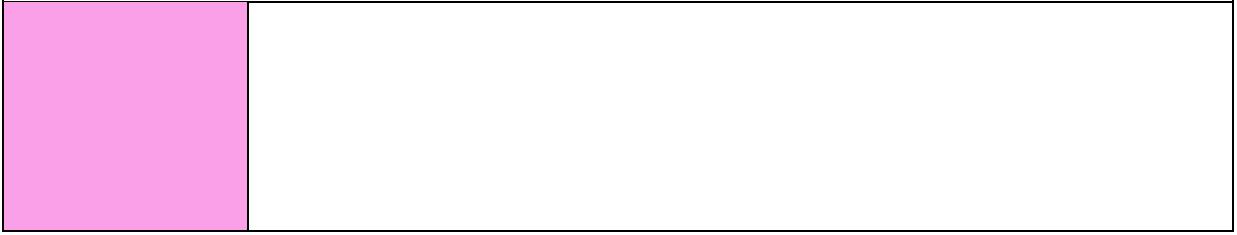












# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880