

## Relatório de campo Actividade de formação em Loidholdhof 13.02.-16.02.2023

A quinta e última actividade de formação do projecto Includtrain connect teve lugar em Fevereiro de 2023, em Loidholdhof. Durante os três dias, estiveram presentes 24 convidados das organizações parceiras e 19 participantes de Loidholdhof.



Fotografia de grupo © Birkenhof

O foco temático da actividade de formação foi: **Consciência plena: conectar com as pessoas, o mundo e a si próprio.**

A actividade de formação centrou-se na prática da consciência plena em relação às outras pessoas, ao mundo e também a si próprio. A consciência plena em relação às outras pessoas leva-nos a olhar conscientemente para a outra pessoa e a observá-la de perto: Como é que a outra pessoa faz uma determinada actividade?

Consciência plena do mundo - que inclui todos os elementos do ambiente: Qual é o impulso para a acção no meu campo de trabalho? Qual é a essência de uma árvore, de uma vaca ou de uma cenoura? Prestar atenção mesmo a pequenas coisas e acções discretas faz com que ganhem significado e apreço.

Estar atento a si próprio. Isto inclui a análise da questão - Quem sou eu? Quais são os meus valores éticos e pessoais? Como os observo e como os aplico através das minhas acções e relações com as outras pessoas e com o ambiente?



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

Heidehof  
Stiftung

Em cada um dos três dias da actividade de formação, o foco foi uma destas três facetas. No primeiro dia da acção de formação, Achim Leibing, de Loidholdhof, fez uma introdução geral ao tema da consciência plena e à razão pela qual é de especial importância nas nossas acções e no nosso trabalho. Posteriormente, e também nos dois dias seguintes, apresentou a respectiva faceta da consciência plena durante a manhã, que foi a visão para os exercícios das actividades desse dia.



Trabalhar em carteiras © merckens development support

## Exercícios práticos

O elemento central das actividades de formação foram os exercícios práticos que se realizaram em pequenos grupos durante a manhã e, em parte, durante a tarde. Os participantes podiam fazer parte dos grupos de acordo com os seus interesses. Os grupos de trabalho foram orientados para as tarefas quotidianas que deveriam ser realizadas na quinta durante os três dias (por exemplo, trabalho no estábulo, jardinagem, padaria, carpintaria). Os grupos de trabalho foram liderados por um membro do pessoal do Loidholdhof e por um participante das organizações parceiras que já tinha experiência com o impulso de acção. Baseadas nas tarefas, foi possível praticar nos grupos como reconhecer o impulso de acção de uma pessoa, estando atento a ela, e como criar espaços de aprendizagem individuais, ligando-se a ela. A seguir, alguns dos participantes trabalharam em conjunto nos seus portefólios.

Durante o trabalho - ou depois - os grupos tiveram a oportunidade de falar sobre o que tinham experimentado nas suas áreas de trabalho. Após o trabalho de grupo, foram realizadas rondas de



reflexão num grande círculo para que as experiências de todos pudessem ser partilhadas e para que pudessem ser colocadas questões.

### Programa-quadro

O início comum do dia foi o círculo matinal com o pessoal de Loidholdhof e com todos os convidados participantes. Os convidados eram recebidos e acolhidos calorosamente pela comunidade da quinta, de modo a que se sintam atentos e acolhidos de forma natural. Cantaram, houve um verso da manhã, foram abordados temas especiais do dia e foram feitos exercícios de movimento para treinar a consciência plena na percepção da outra pessoa.

Durante o trabalho nas áreas de trabalho, os convidados foram integrados na rotina diária regular da quinta. Isto significou que, por vezes, houve situações em que os acompanhantes dos grupos de



Exercício de atenção plena durante o círculo matinal comum ©Birkenhof

Loidholdhof tiveram que dar resposta às tarefas diárias em curso, por exemplo, para preparar o almoço para todos a tempo, e, por conseguinte, tiveram de deixar o seu papel de liderança nos grupos de trabalho num curto espaço de tempo. Esta tensão entre a abordagem de trabalhar tematicamente com o impulso para a acção e abrir espaços de aprendizagem para o desenvolvimento pessoal, por um lado, e as necessidades das tarefas diárias a realizar, por outro, também reflecte as experiências dos participantes com as quais são confrontados no trabalho diário nas suas explorações agrícolas em casa. As rondas de reflexão durante a actividade de formação proporcionaram boas oportunidades para trocar pontos de vista sobre esta área de tensão e para desenvolver ideias em conjunto sobre a melhor forma de lidar com este conflito.

No final da actividade de formação, os participantes fizeram uma excursão conjunta à Floresta da Boémia. Foi feita uma pequena caminhada até ao Cervo Azul. Os participantes aproveitaram a oportunidade para falar sobre as experiências dos últimos três dias e reflectir sobre o que tinham vivido. Houve também uma troca de impressões sobre a história da Floresta da Boémia. A caminhada terminou na estalagem Blauer Hirsch, onde jantaram juntos e passaram a noite a cantar e a tocar música. O caminho de regresso pela floresta escura e nocturna, a contemplação do maravilhoso céu estrelado e claro e o ranger da neve sob os sapatos foram experiências que levaram a várias conversas sobre o tema da consciência plena do ambiente.

### ***Trabalhos artísticos com barro***

Durante os três dias da actividade de formação, os participantes tiveram a oportunidade de abordar o tema da consciência plena de forma artística trabalhando com barro. Para o efeito, o artista deu a cada um deles uma bola de barro e era suposto sentirem o barro com os olhos fechados, com as mãos e os dedos (temperatura, humidade, consistência). Com os olhos fechados, a sua consciência a si próprios e ao material foi concentrada e claramente reforçada. A tarefa seguinte consistia em deixar a bola de barro ser moldada pelas mãos e pelos dedos, sem "esculpir" activa e conscientemente uma figura. Após alguns minutos, a tarefa foi concluída e a forma resultante foi observada.

No último dia da actividade de formação, houve uma troca comum sobre as experiências feitas durante este exercício artístico. Referiram sobre a influência dos olhos fechados na atenção concentrada durante a tarefa e até que ponto isso teve influência no trabalho com o barro. Apesar dos muitos objectos individuais, houve experiências e sensações comuns durante a tarefa.

