



Ter uma equipe engajada é importante para manter um ambiente de trabalho dinâmico e fomentar ideias inovadoras. Mas nem sempre os colaboradores se sentem confortáveis para interagir com os colegas, o que exige estímulos para fomentar a comunicação e a colaboração.

É aqui que entram as atividades de quebra-gelo: elas são perfeitas para energizar o público, trazendo-o para o momento presente do evento ou *workshop*, incentivando que esqueçam o mundo lá fora a partir daquele momento. Essas dinâmicas não só incentivam a interação, como também facilitam o trabalho em equipe e promovem a comunicação.

Mas antes, é preciso entender o que são essas atividades, e quais são seus objetivos e vantagens. Pensando nisso, o **InovaCoop** preparou esse guia prático que vai facilitar a implementação de dinâmicas quebra-gelo em sua cooperativa.

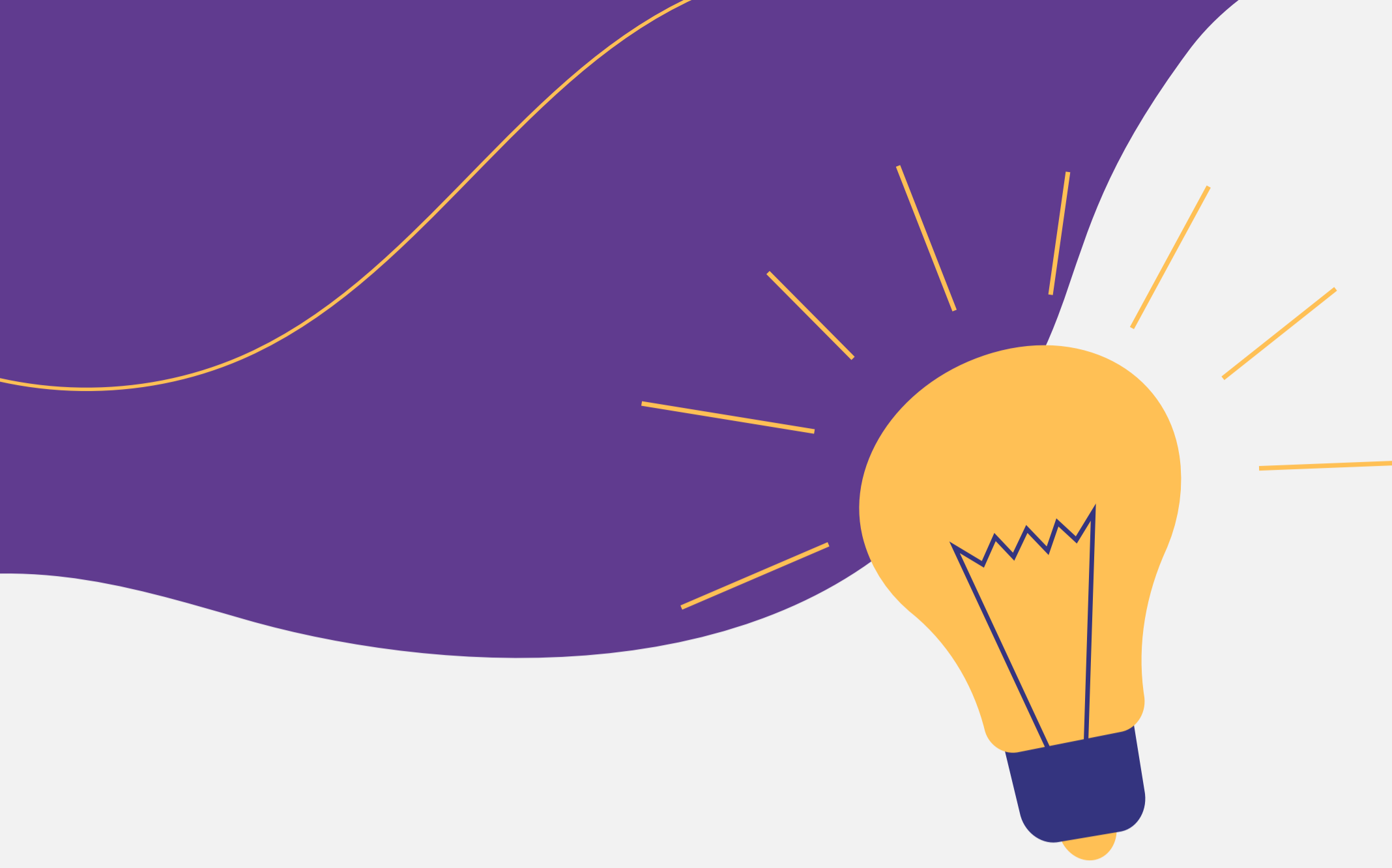
Vamos lá?!

ATIVIDADES QUEBRA-GELO: O QUE SÃO?

As atividades quebra-gelo, também conhecidas como atividades de *warm-up*, fomentam a interação e o engajamento entre os colaboradores. Uma boa comunicação interpessoal, essencial para o aproveitamento de *workshops* e eventos, fortalece os laços entre os participantes.

No entanto, é importante tratar as dinâmicas como atividades que auxiliem a equipe a atingir o objetivo proposto, e não somente brincadeiras para descontrair antes de uma reunião. Sendo assim, as atividades ficam responsáveis por tornar as interações entre os participantes mais espontâneas e criativas.





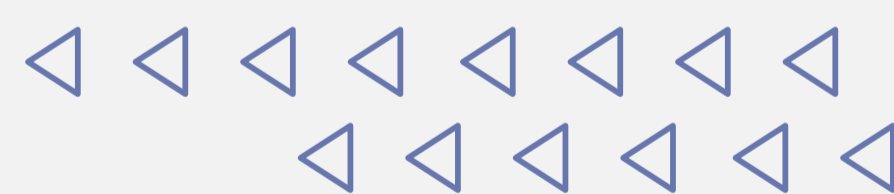
OBJETIVO DAS DINÂMICAS

Além de aproximar a equipe e facilitar a comunicação, as atividades quebra-gelo também visam outros objetivos - muito importantes para o processo de inovação e crescimento da cooperativa.

Algumas dinâmicas estimulam a criatividade dos participantes. Fomentar a imaginação é imprescindível para buscar soluções inovadoras para problemas complexos.

Barreiras sociais, hierárquicas e culturais podem ser um problema a longo prazo nas instituições e as atividades superam os preconceitos estabelecidos. Desse modo, as dinâmicas também têm o objetivo de estabelecer a confiança e uma comunicação mais efetiva entre as equipes.

As dinâmicas de quebra-gelo também engajam as equipes na busca por metas, introduzindo assuntos importantes e definindo missões.



OUTRAS APLICAÇÕES:

- ✓ Durante processos seletivos
- ✓ Reuniões de engajamento
- ✓ Mudanças na equipe, especialmente de liderança
- ✓ Momentos de Team Building



VANTAGENS DAS DINÂMICAS QUEBRA-GELO

Mais do que simples momentos de descontração, as dinâmicas quebra-gelo trazem benefícios a longo prazo para o desempenho das equipes. Os encontros se tornam mais produtivos, colaborativos e inovadores. Confira algumas das principais vantagens dessas atividades:

- + **Diminuir a tensão e a timidez:** as atividades ajudam a reduzir a ansiedade e o desconforto comum durante as primeiras interações da equipe.
- + **Facilitar o diálogo:** por promover um ambiente receptivo, essas atividades incentivam a comunicação e o compartilhamento de ideias entre os participantes.
- + **Alinhar estratégias:** as dinâmicas quebra-gelo auxiliam na introdução de temas, projetos ou atividades complexas, além de alinhar os objetivos estratégicos com a equipe.

- + **Promover senso de pertencimento:** ao integrar os colaboradores nas dinâmicas, a cooperativa mostra que ele é parte importante da cooperativa.
- + **Aumento do engajamento:** diante da redução da tensão e do aumento da confiança, a equipe trabalha em conjunto e, conseqüentemente, aumenta a produtividade.
- + **Quebra da rotina e estímulo à criatividade:** ao sair da rotina do evento ou da programação de palestras, as dinâmicas de quebra-gelo estimulam a criatividade e ajudam os participantes a pensar fora da caixa. Isso pode ser crucial para promover soluções inovadoras e gerar ideias frescas.



EVITE COMETER ESSES ERROS!

- ✓ Não considerar o contexto da equipe e da cooperativa, e não adaptar a atividade
- ✓ Escolher dinâmicas complicadas
- ✓ Forçar a participação dos colaboradores
- ✓ Não escutar o *feedback* dos colaboradores
- ✓ Não preparar a dinâmica, e os materiais necessários, com antecedência

ATIVIDADES DE QUEBRA-GELO

Agora que você já sabe mais sobre as dinâmicas quebra-gelo, seus objetivos e suas vantagens, está na hora de conhecer alguns exemplos. Separamos uma variedade de atividades que podem ser feitas tanto no ambiente físico quanto no digital. Vamos conhecê-las?

DUAS VERDADES E UMA MENTIRA

Nessa dinâmica, o grupo deve contar, de maneira sucinta, três acontecimentos ou fatos sobre si, sendo um deles falso. Para causar ainda mais confusão, é interessante desenterrar histórias inusitadas - que até parecem mentiras.

Com as duas verdades e a mentira separadas, o grupo então inicia a atividade. Cada participante compartilha os três fatos e o restante tenta adivinhar qual o acontecimento falso.

Para tornar a dinâmica ainda mais divertida, dê apenas uma chance de chute para os participantes. Assim, no final, o colaborador que conseguir desmascarar mais mentiras ganha um prêmio.

Nome: _____

INOVACÃO
NA PRÁTICA

inovacoop

SistemaOCB

ECH
25

Duas verdades e uma mentira

1.

2.

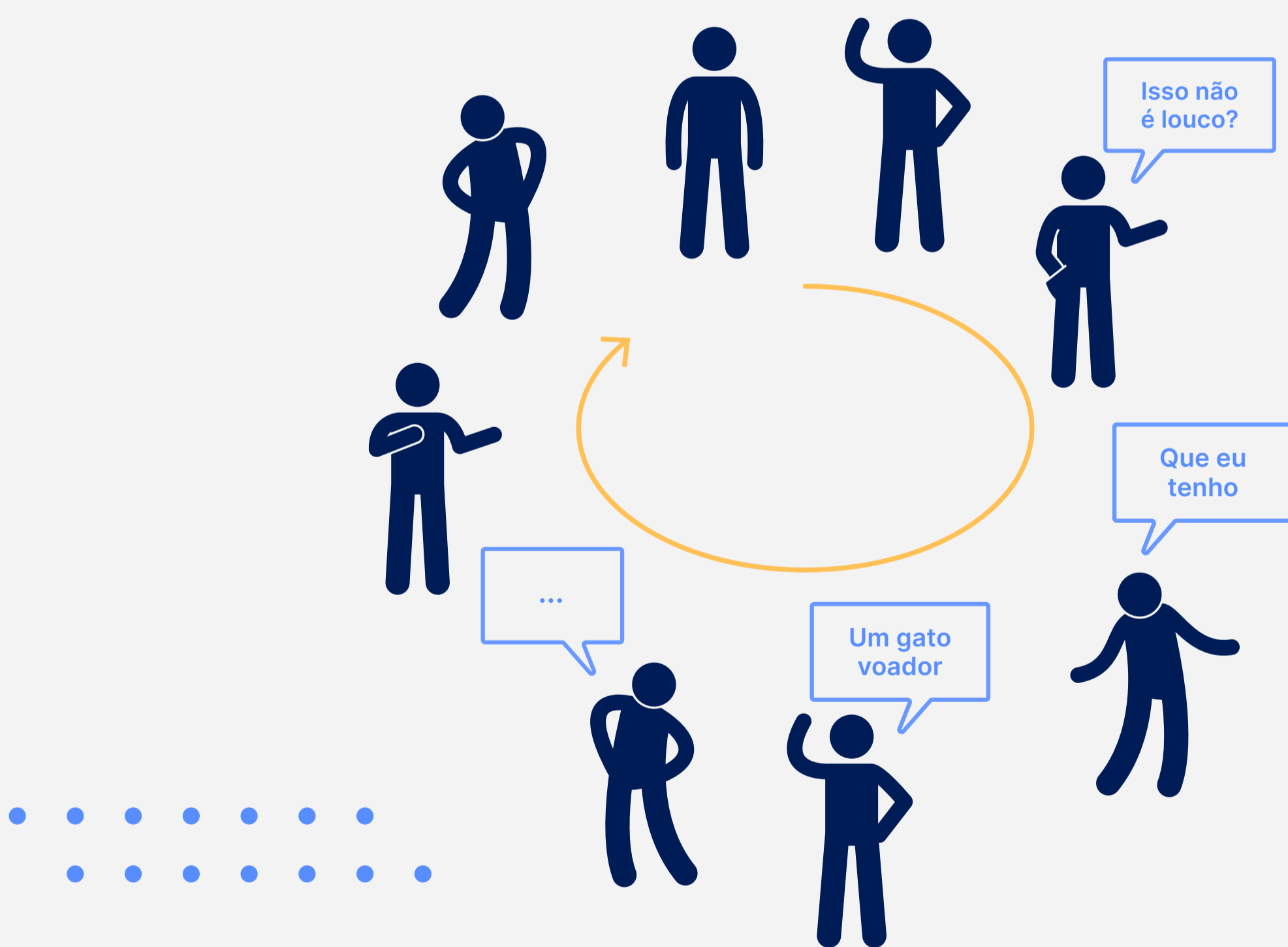
3.

ISSO NÃO É LOUCO?

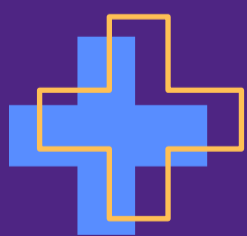
Nessa atividade energizante, o grupo precisa criar uma história inusitada e estranha. A equipe forma um círculo, decide a ordem dos participantes e quem começara a brincadeira dizendo “[Isso não é louco?](#)”.

O próximo integrante inicia uma história com apenas três palavras. O participante seguinte complementa a frase e assim sucessivamente. A atividade acaba quando um dos participantes finaliza a história. E para não ultrapassar o tempo determinado para a dinâmica, estabeleça a quantidade de rodadas.

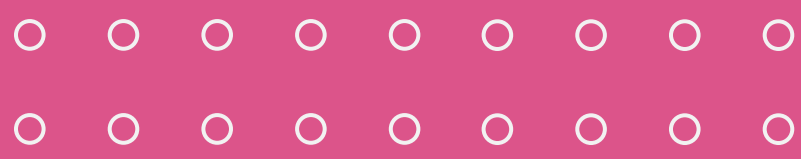
É possível realizar essa dinâmica de maneira digital. Nesse caso, não é preciso estabelecer uma ordem, somente chamar o próximo participante por nome.



VARIAÇÕES DA DINÂMICA



Ao invés de começar com “Isso não é louco?”, você pode iniciar a dinâmica com “Era uma vez...”. Também é possível aumentar a quantidade de palavras por colaborador de três para quatro.



ELEVA GAME



O **Eleva Game** consiste em uma série de cartas com perguntas diversas. Seja no ambiente físico, ou digital, os participantes devem escolher um número e responder à pergunta que está no verso da carta. Os próximos colaboradores devem fazer o mesmo até que todas as cartas sejam viradas.

ELEVA GAME DO INOVACOOOP:

Se gostou dessa dinâmica e gostaria de utilizá-la em sua cooperativa, o Inova pode te ajudar! Acesse o QR Code ao lado para baixar os cards e começar a atividade quebra-gelo.




DINÂMICAS DE ESCALA

Usar uma escala como mapa de calor em um *workshop* é uma abordagem divertida para estimular a interação dos participantes e obter *insights* rápidos sobre suas percepções. Comece definindo um objetivo claro: o que você quer descobrir? Pode ser o estado emocional do grupo, o nível de conhecimento sobre um tema ou as expectativas para o evento.

Em seguida, escolha imagens que representem diferentes sentimentos ou opiniões e que sejam facilmente reconhecíveis pelo seu público: memes, fotos de animais, *emojis*, ou até mesmo um mapa de calor.

Prepare a sua escala visual, seja em formato digital, físico ou online, e apresente-a aos participantes. Para isso, você pode utilizar plataformas, como: Google Apresentações, Miro, Mural ou Kahoot!.



Explique a dinâmica e peça para que cada um escolha a imagem que melhor representa seu sentimento ou opinião. Após a escolha, observe as imagens mais selecionadas. Reações positivas revelarão as tendências do grupo. Já as negativas, ou frias, podem indicar percepções diferentes.

Use essa análise para guiar a discussão e adaptar o workshop, se necessário. Lembre-se de criar um ambiente descontraído e incentive a participação de todos, respeitando as individualidades.



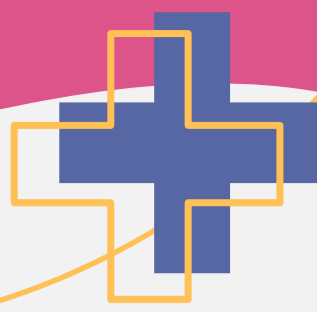
DICA DO INOVA:

Não sabe quais imagens de animais, memes, ou *emojis* utilizar? Basta pesquisar “Escala de meme” em seu navegador!

PRESENTE INVISÍVEL

É hora de colocar a cabeça para pensar! A atividade **Presente Invisível** testa a criatividade dos colaboradores ao sugerir que cada participante ganhou um presente. Em círculo, os participantes recebem um presente da pessoa ao lado e dizem o que receberam.

Em seguida, a pessoa com o presente invisível em mãos o passa para o participante ao seu lado. Ele, por sua vez, inventa outro presente. A dinâmica segue até o primeiro colaborador a dar o presente, o receber e inventar o que ganhou.



HISTÓRIA ALEATÓRIA DE A a Z

Ainda pensando em fomentar a criatividade dos colaboradores, você pode fomentar a dinâmica **História aleatória de A a Z**. Nela, os colaboradores fazem um círculo e se preparam para inventar uma grande história sem sentido.

Diferente da atividade “Isso não é louco?”, essa dinâmica exige que os participantes complementem a história com frases que comecem seguindo o alfabeto. Isso significa que o primeiro colaborador dirá uma frase que comece com a letra A, o próximo com a letra B, e assim por diante.

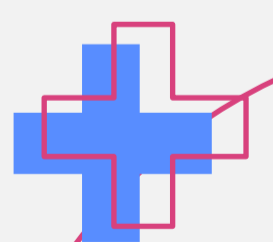
Dependendo da quantidade de participantes e do tempo definido para ela, diversos ciclos de A a Z podem ser realizados. E lembre-se: a conversa não precisa ter coerência!

RODA DE PERGUNTAS

Para facilitar a realização de dinâmicas no ambiente virtual, algumas dinâmicas foram adaptadas para o *online* e a roda de perguntas é uma delas. Essa dinâmica consiste em uma roleta com inúmeras perguntas que os participantes giram e respondem o questionamento selecionado.



A [Numi Educação](#), por exemplo, criou uma roda de perguntas que pode ser utilizada por qualquer pessoa, assim, não é preciso pensar nas perguntas com antecedência. Confira essa e outras atividades da organização [clikando aqui!](#)



OUTROS USOS

A dinâmica **Outros usos** também é interessante para estimular a criatividade dos colaboradores. A equipe é dividida em grupos e cada um recebe um objeto diferente, pode ser uma caneca, uma *ecobag* e até mesmo uma caneta.

No entanto, os times devem elencar outros usos inusitados para esses objetos em alguns minutos. Para deixar a dinâmica ainda mais única, estabeleça que o objeto deve ser útil em um contexto específico.

DESAFIOS SIMULTÂNEOS

A dinâmica **Desafios simultâneos** promove foco, trabalho em equipe, raciocínio rápido e concentração. Para isso, o grupo é dividido em equipes de quatro integrantes. Um participante fará perguntas sobre cálculos matemáticos. Outro perguntará sobre as cores de objetos próximos. O terceiro demonstrará passos de dança. Enquanto isso, o último participante deverá responder a todas as perguntas ao mesmo tempo em que dança.

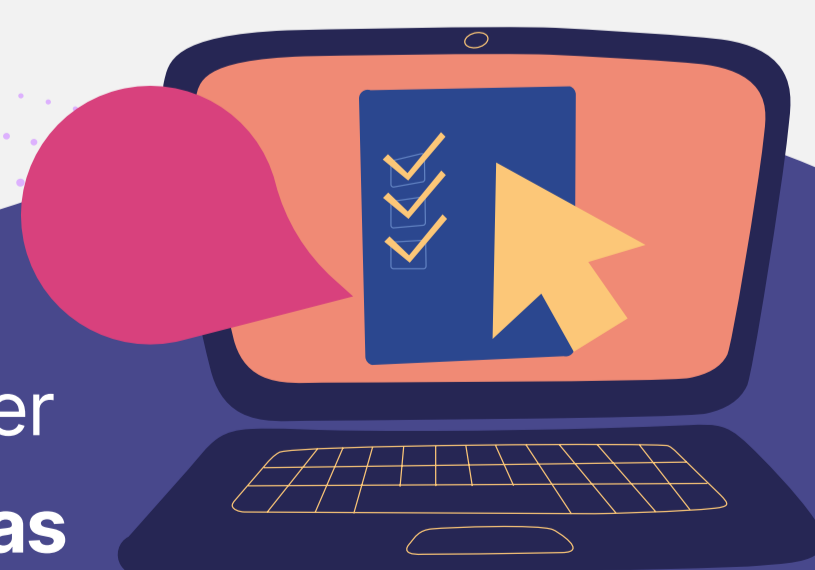
O grupo realizará essa dinâmica por 30 segundos. Em seguida, todos trocam de função dentro do grupo, garantindo que, ao final de quatro rodadas, cada participante tenha experimentado todas as funções: fazer perguntas sobre cálculos, perguntar sobre cores, dançar e responder enquanto dança.

Sugerimos que a música utilizada na dinâmica seja de um dos ritmos do jingle *“Bora Cooperar”*, disponível nesta [playlist](#).



...E TEM MAIS!

Essas não são as únicas dinâmicas que podem ser implementadas na sua cooperativa. **Confira outras dinâmicas de quebra-gelo [clikando aqui!](#)**



COMO IMPLEMENTAR AS DINÂMICAS NO DIA A DIA DA COOPERATIVA?

Agora que você já entendeu a funcionalidade e as vantagens das dinâmicas quebra-gelo e conferiu alguns exemplos, está na hora de aprender como implementá-las no dia a dia da sua cooperativa!

1

CONHEÇA SUA EQUIPE

Antes de tudo, você precisa entender bem sua equipe, conhecendo os colaboradores e identificando o perfil dos participantes. Afinal, não adianta promover dinâmicas descontraídas para um grupo sério, e vice-versa.

Esse processo de reconhecimento de campo auxilia na escolha das atividades e na frequência que elas devem ser realizadas.

2

ESCOLHA A DINÂMICA E ESTABELEÇA OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Durante a escolha da dinâmica é preciso se atentar ao planejamento e às características de cada equipe. Nesse momento, considere a quantidade de colaboradores e as preferências do grupo.

Além disso, aproveite para definir os objetivos que deseja alcançar com a dinâmica. Eles precisam ser claros, para que a atividade não siga por um caminho indesejado. Além disso, foque em escolher dinâmicas fáceis de entender e participar.

3

ESTIMULE A PARTICIPAÇÃO E GARANTA QUE TODOS POSSAM PARTICIPAR

Para engajar e escutar diversas opiniões e ideias, é imprescindível que todos os colaboradores participem das dinâmicas quebra-gelo. Por conta disso, você deve incentivar a participação de todos os presentes, mostrando as vantagens e benefícios da atividade.

Outra preocupação é manter a inclusão e adaptar as atividades, respeitando as limitações e dificuldades de cada participante.

4

PREPARE OS RECURSOS NECESSÁRIOS E TESTE AS TECNOLOGIAS QUE SERÃO UTILIZADAS

Dinâmica escolhida, participantes estimulados... Está na hora de preparar os materiais necessários para a realização da atividade e testar a tecnologia que será utilizada, evitando imprevistos! O responsável pela condução da dinâmica quebra-gelo deve garantir que as apresentações, plataformas e imagens estejam funcionando perfeitamente.

Também é nesse momento que as instruções são explicadas. As regras e o propósito da dinâmica precisam estar claros para todos os participantes, para que eles entendam o que é esperado deles.

5

INICIE A ATIVIDADE

E foi dada a largada! Escolha um ambiente inclusivo e acolhedor para começar a atividade quebra-gelo, assim, os colaboradores não se sentem tão tensos ou ansiosos.

Durante a dinâmica, incentive a participação de todos os presentes e monitore o tempo de atividade e o que está sendo dito. Se o assunto estiver desviando do objetivo principal, intervenha e realinhe o foco.

6

MONITORE OS RESULTADOS E OUÇA *FEEDBACKS*

A atividade não acaba ao fim da dinâmica, e sim após a análise dos resultados da atividade e dos *feedbacks* dos colaboradores participantes. Acompanhe os resultados das suas dinâmicas, observando se os objetivos definidos no início foram alcançados.

Não deixe, também, de pedir e escutar o *feedback* dos participantes. Com esses *insights*, você pode investir em melhorias futuras e entender quais alterações devem ser feitas para melhor adequar a dinâmica.

7

FERRAMENTAS

Para tornar as dinâmicas de quebra-gelo mais interativas e envolventes, diversas ferramentas digitais podem ser utilizadas, como **Kahoot!** e **Mentimeter**. O [Kahoot!](#) permite criar *quizzes* gamificados, onde os participantes respondem perguntas em tempo real, promovendo competição saudável e engajamento.

Já o [Mentimeter](#) possibilita enquetes, nuvens de palavras e votações instantâneas, sendo ideal para captar percepções do grupo de forma dinâmica. Plataformas como [Miro](#) e [Mural](#) são excelentes para atividades colaborativas visuais, permitindo que os participantes contribuam com ideias em mapas interativos.





DINÂMICAS DE CHECKOUT

As atividades quebra-gelo também são conhecidas como dinâmicas de *check-in*, e tudo que tem um início, deve ter um fim - e é claro que aqui não seria diferente. Depois de introduzir temas complexos, definir metas e tornar o ambiente mais receptivo com as atividades, está na hora de revisar o que foi feito com as dinâmicas de *checkout*.

Elas ficam encarregadas de incentivar a equipe a refletir sobre o que foi realizado e compartilhar opiniões e impressões. Essas dinâmicas são essenciais para reforçar aprendizados, alinhar expectativas futuras e entender como o time funciona e se há a necessidade de alterações para as próximas metas e missões.

O **InovaCoop** tem uma série de ferramentas de *checkout* que podem ser utilizadas na sua cooperativa após um evento, *workshop* ou projeto. Confira:

- + [Feedback/Checkout](#)
- + [Pontos de Reflexão](#)
- + [Ponte 3-2-1](#)
- + [O que mais te desafiou?](#)





CONCLUSÃO

As dinâmicas de quebra-gelo desempenham um papel importante na criação de ambientes receptivos, colaborativos e inovadores. Ao reduzir a timidez, estimular a comunicação e estabelecer objetivos claros, você garante o foco dos colaboradores e de um trabalho mais integrado e engajado.

E se você deseja aprofundar ainda mais seus conhecimentos sobre dinâmicas e metodologias para potencializar o trabalho em equipe, confira o [Guia Prático: Como aplicar o Design Thinking na prática do InovaCoop](#). Nele, você encontrará ferramentas e insights valiosos para aplicar no dia a dia da sua cooperativa.



inova **coop**

nova.coop.br



[f](#) | [X](#) | [••](#) | [▶](#) | [@](#) | [in](#) | @sistemaocb

somoscooperativismo.coop.br

Conteúdo desenvolvido em parceria com

coonecta
COOPERATIVISMO E INOVAÇÃO