

Coragem Dia 2 • Pesquisa

Definição RAK: Coragem é ser corajoso ao enfrentar circunstâncias novas ou difíceis.

Nesta aula, os alunos irão aprender mais sobre coragem identificando atos de coragem que acontecem ao seu redor. Os alunos aprenderão a diferença entre vulnerabilidade e compartilhamento excessivo para aprofundar sua compreensão do que significa ser corajoso.

Objetivos semanais

Os alunos irão:

- ☐ Identifique símbolos e atos de coragem.
- ☐ Avalie a diferença entre vulnerabilidade e compartilhamento excessivo.
- ☐ Avalie sua comunidade através das lentes da coragem.

Recursos / Materiais

- ☐ **VÍDEO:** Brené Brown: [Vulnerabilidade, não compartilhamento excessivo](#) (3:12)

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ☐ Pontos de participação diária
- ☐ **Entrada no Diário de Coragem:** Avalie seus feeds de mídia social; há coisas que parecem supercompartilhamento agora que você entende melhor o que significa oversharing? O que você pode mudar em seus hábitos de postagem nas mídias sociais à luz desta lição?

Compartilhar

Iniciadores de discussão:

- Por que os jogadores de futebol usam protetores e capacetes?
- Por que os policiais usam coletes à prova de balas?
- Por que os pais “protegem” suas casas cobrindo todos os cantos afiados com algo macio ou bloqueando escadas com portões de bebê?

O que todas essas coisas tem em comum? Eles protegem as partes de nós mesmos - nossas cabeças, nossos ossos, nossos corações - que correm maior risco de se machucar. Eles protegem as pessoas de coisas que podem prejudicá-las, como bebês que não entendem a ideia de cair de escadas. Quando essas partes ou pessoas não estão protegidas, dizemos que estão vulneráveis, expostas ou em perigo de se machucar.



Inspirar

Curiosamente, a verdadeira coragem requer vulnerabilidade. Exige que exponhamos nossas emoções, nossas ideias, nossas palavras, nossas ações de uma forma corajosa e verdadeira, mesmo que isso signifique que os outros não gostem ou mesmo que pareça difícil.

Assistir: [Brené Brown: Vulnerabilidade, não compartilhamento excessivo](#)

É importante lembrar que ser corajoso não é o mesmo que sempre dizer ‘sim’ para algo ou concluir algo ou “vencer”. Às vezes, a coragem parece estabelecer limites saudáveis; dizer ‘não’ quando você não quer fazer algo ou não tem tempo para se comprometer com isso ou até mesmo perder de forma graciosa. É preciso coragem para ser honesto **evulnerável**.

Discutir:

- Peça aos voluntários que compartilhem um momento em que se sentiram vulneráveis, mas “se inclinaram” para o desconforto, como Brené Brown discutiu.
- O que aconteceu quando eles ficaram?



Contínuo...

Vulnerabilidade também não é o mesmo que **compartilhamento excessivo**.



PERGUNTAR: O que você acha que queremos dizer com compartilhamento excessivo?

PERGUNTAR: Onde, como ou o que você acha que as pessoas compartilham mais?

PERGUNTAR: Por que você acha que as pessoas compartilham demais?

Vamos passar algum tempo examinando os diferentes tipos de compartilhamento excessivo e aprendendo sobre por que compartilhamos demais em primeiro lugar.

Divida a turma em três grupos e atribua a cada grupo o artigo designado abaixo. Como um grupo, eles devem ler o artigo, discuti-lo e retornar ao grupo completo com um resumo e as principais conclusões.

- [Compartilhamento excessivo e mídias sociais](#)
- [Os 10 tipos de compartilhadores excessivos nas mídias sociais](#)
- [Por que a discrição da mídia social é cada vez mais importante para sua marca](#)

Discutir:

- Qual é a sua experiência com oversharing online?
Você é um compartilhador excessivo?
- Você acha que é justo para as empresas que o excesso de compartilhamento, mesmo em suas redes sociais pessoais, possa impactar negativamente seus negócios?
- Como o compartilhamento excessivo é diferente da vulnerabilidade em um ambiente de mídia social?