

Orientações e Práticas Fonoaudiológicas 1º Encontro

MISSÃO DE CASA
<http://palestrantesdf.org>

Ana Paula d'Aquino
Carina C.B. Pinheiro
Fonoaudiólogas

1) EXERCÍCIO: DA ESCUTA AO SILÊNCIO

OBJETIVO: aprimorar a escuta como pré-requisito ao bem falar.

QUANDO: no momento diário da sua prece e reflexão sobre o seu dia.

PRÁTICA: você abrirá uma escuta atenta com o ambiente ao seu redor e amorosa consigo mesmo.

COMO: observe atentamente como você recebe o mundo sonoro ao seu redor (ruídos do trânsito, sons da natureza, ruídos domésticos...) e o seu próprio mundo interno (respiração, batimentos cardíacos, deglutição, diálogos internos...)

ORIENTAÇÕES:

- escolha o melhor momento, para sem pressa praticar diariamente se permitindo ficar um tempo nesta experiência;
- cuide para não ser interrompido.



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

2) 1ª FILMAGEM (TREINO DE AUTO-OBSERVAÇÃO)

TEMA: RELATO DO SEU DIA

OBSERVAR:

- postura
- expressões faciais
- movimentos de mãos
- pontos de tensão/relaxamento

ORIENTAÇÕES: com o seu celular, filmar um relato do seu dia detalhadamente, durante aproximadamente 2 minutos.



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.