

**No dia da reunião:**

- Envie uma mensagem de texto ou telefone aos membros do grupo, caso tenha os seus contactos. Pergunte-lhes se planeiam comparecer à reunião e convide-os a chegar 10 minutos mais cedo para se inscreverem.
- Prepare os materiais necessários para a reunião:
  - Traga uma cópia do livreto o *Meu Alicerce: Princípios, Habilidades, Hábitos* para cada membro do grupo.
  - Traga cópias extra do livreto o *Meu Caminho para a Autossuficiência* para o caso dos membros do grupo não terem recebido uma.
  - Providencie uma forma de projetar vídeos, caso seja possível.
  - Não tem livros nem vídeos? Pode obtê-los online em srs.lds.org.

**Preparação antes da reunião:**

- Coloque as cadeiras à volta da mesa para criar proximidade.
  - O dinamizador não deve ficar de pé durante a reunião nem sentar-se à cabeira da mesa. O dinamizador não deve ser o centro da atenção, devendo, sim, ajudar os membros do grupo a focarem-se uns nos outros.
- Desenhe a tabela do compromisso no quadro, com os nomes das pessoas do seu grupo, no início da segunda lição.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

**No início da reunião:**

- Cumprimente calorosamente os membros do grupo à medida que forem chegando. Memorize os seus nomes.
- No início da primeira reunião de grupo vá passando uma folha de papel e peça a cada membro do grupo que escreva o seu nome completo, a sua ala ou ramo, e a sua informação de contacto.
- Diga: “Bem-vindos a este grupo de autossuficiência.”
- Peça-lhes que desliguem os seus telemóveis e outros dispositivos.
- Comece com uma oração (e um hino, se desejar).
- Diga o seguinte:
  - “Este é um grupo de autossuficiência intitulado o ‘Meu Alicerce’. “O que vos traz aqui é o desejo de melhorar a vossa autossuficiência espiritual?”
  - “No fim destas reuniões, espera-se que desenvolvam capacidades e hábitos que podem melhorar as vossas vidas.”
  - “Teremos 12 reuniões e cada uma durará entre 35 a 60 minutos. Também teremos algum tempo extra, entre as reuniões de grupo, para cumprir com os compromissos que nos ajudarão a desenvolver hábitos melhores. Estão dispostos a comprometer-se em despende o vosso tempo de acordo com o que referi?”

**Durante a reunião:**

- Conceda 5 minutos para Relatórios, 20 minutos para a Aprendizagem e 5-10 minutos, no final da reunião de grupo, para Ponderar, estabelecer Compromissos e ter um tempo de Partilha.

**Avaliação do programa o Meu Caminho:** As páginas 4-5 e a secção da página 6 intitulada “Como Posso Aumentar (a) Minha Autossuficiência Espiritual”, do livreto o Meu Caminho, devem ser preenchidas antes de iniciar o curso o Meu Alicerce. Caso os participantes não tenham participado no devocional o Meu Caminho, pode fazer-se isto durante a primeira reunião de grupo semanal, transformando este curso num curso de treze semanas. **As páginas 12-13 devem ser preenchidas durante a última reunião de grupo semanal do curso** para avaliação do progresso.

# Esboço da Reunião de Grupo do Programa o “Meu Alicerce”



**RELATAR** 5 minutos

## CUMPRI COM OS MEUS COMPROMISSOS?

**Ler:** Relataremos o nosso progresso no cumprimento dos nossos compromissos por meio de um registo do mesmo na tabela do compromisso.

**Debater:** O que é que aprendeste ao cumprires com os teus compromissos? Como podemos ajudar? Vamos aconselhar-nos e ajudar-nos mutuamente. Este é o debate mais importante desta reunião.



**APRENDER DO PROGRAMA O MEU ALICERCE** 20 minutos

No final desta sessão faça o seguinte:



**PONDERAR** 3-5 minutos

Recapitule as escrituras do manual. Leve algum tempo a ponderar naquilo que aprendeu. Sinta-se à vontade para anotar as suas impressões.



**COMPROMETER-SE** 3-5 minutos

## COMO CONSEGUIREI PROGREDIR DIA APÓS DIA?

**Ler:** Todas as semanas escolheremos um “parceiro de ação”. Este é um membro do grupo que nos ajudará a cumprir com os nossos compromissos. Os parceiros de ação devem contactar-se mutuamente durante a semana e relatar o seu progresso um ao outro. Regra geral, os parceiros de ação são indivíduos do mesmo sexo que não pertencem à mesma família.

**Praticar:** Escolha o seu parceiro de ação. Decida quando e como estabelecerão contacto um com o outro.

**Leia cada um dos compromissos em voz alta para o seu parceiro de ação. Comprometa-se a cumprir com os mesmos!**

## COMO DEVO RELATAR O MEU PROGRESSO?

**Assistir:** Vídeo “Ação e Compromisso” (apenas na primeira semana)

**Ler:** Quando relatamos os nossos compromissos, é mais provável que os cumpramos. O Presidente Monson disse: “Quando o desempenho é medido, o desempenho melhora. Quando o desempenho é medido e reportado, a taxa de melhoria aumenta exponencialmente.”

**Praticar:** Antes da próxima reunião, utilize a tabela do compromisso para registar o seu progresso. Escreva “Sim”, “Não”, ou o número de vezes que cumpriu com o compromisso.

**Ler:** Na nossa próxima reunião de grupo, o dinamizador desenhará uma tabela de compromisso no quadro. À medida que formos chegando, registaremos o nosso progresso no quadro.