

— ATIVIDADES DE TEAM BUILDING

100.

dinâmicas de grupo para equipes

Cem atividades prontas para integrar, desenvolver e engajar o seu time
— cada uma com objetivo claro e passo a passo.

Bem-vindo(a) a este guia

Este e-book reúne **100 dinâmicas de grupo** prontas para aplicar — em integrações, reuniões, treinamentos e encontros de equipe. Cada dinâmica traz um objetivo claro e um passo a passo curto, para você facilitar com segurança, mesmo sem experiência prévia.

01

Escolha pelo objetivo

Use o sumário ou as 8 famílias coloridas para achar a dinâmica certa para o seu momento.

02

Facilite em 3 passos

Leia o objetivo, siga o passo a passo e reserve alguns minutos para a conversa final com o grupo.

03

Adapte ao seu time

Ajuste tamanho do grupo, materiais e tempo. As dinâmicas funcionam do presencial ao online.

Faça você mesmo ou conte com especialistas

No universo das dinâmicas de grupo existe uma vasta gama de atividades que variam em complexidade e impacto. De um lado, há dinâmicas **simples**, fáceis de aplicar em qualquer ambiente, exigindo pouco além de criatividade e do engajamento dos participantes — ideais para facilitadores que buscam soluções rápidas e eficazes para integrar e desenvolver equipes.

Do outro, há programas de **alto impacto**, com metodologias avançadas e facilitadores experientes, projetados para transformações profundas em times e organizações. Seja qual for a necessidade — do quebra-gelo ao desenvolvimento de longo prazo — há um caminho para alcançar seus objetivos.

PARA ALTO IMPACTO

Empresas como a **Aldeia Incompany** oferecem dinâmicas corporativas e experiências sob medida, com abordagem profissional e resultados duradouros.

incompany.aldeia.cc →

As 8 famílias de dinâmicas

Cada dinâmica é marcada com a cor da sua família, para você encontrar rápido o que precisa.



8

Comunicação

Falar, ouvir e se expressar com clareza.



10

Colaboração

Construir e resolver junto, como time.



11

Criatividade

Gerar ideias e inovar coletivamente.



13

Confiança & Empatia

Criar laços, segurança e conexão.



20

Liderança & Estratégia

Decidir, planejar e conduzir.



18

Autoconhecimento

Refletir, crescer e se desenvolver.



8

Feedback

Dar e receber retorno que faz crescer.



12

Quebra-gelo & Energia

Aquecer, adaptar e energizar o grupo.

As 100 dinâmicas

Toque em uma dinâmica para ir até ela

- | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|-----------------------------|----|------------------------|----|--------------------------|----|------------------------|
| 01 | Duas Verdades e Uma Mentira | 11 | Construtores de Pontes | 21 | Guia Cego | 31 | Caixa de Feedback | 41 | Histórias de Vida |
| 02 | O Desenhista Cego | 12 | Caminhando nos Meus Sapatos | 22 | O Barco Está Afundando | 32 | Cadeira Quente | 42 | Mural Coletivo |
| 03 | Queda Livre | 13 | O Mestre Mandou | 23 | Mosaico Cultural | 33 | Juntos Somos Fortes | 43 | Redirecionamento |
| 04 | Ilha Deserta | 14 | Torre de Copos | 24 | Repetição Criativa | 34 | Inventores de Produtos | 44 | Chuva de Aplausos |
| 05 | Brainstorming | 15 | Charadas | 25 | Troca de Papéis | 35 | Role Play de Atendimento | 45 | Caça ao Tesouro |
| 06 | Linha do Tempo | 16 | Cabo de Guerra | 26 | Bola de Stress | 36 | Yoga em Grupo | 46 | O Tribunal |
| 07 | Bomba | 17 | Histórias em Cadeia | 27 | Teia de Fios | 37 | A Torre do Tempo | 47 | Debate Dirigido |
| 08 | Círculo de Feedback | 18 | Círculo de Elogios | 28 | Galeria de Arte | 38 | Árvore de Valores | 48 | Passarela da Confiança |
| 09 | Naufrágio | 19 | Desafio do Minuto | 29 | Histórias de Superação | 39 | Olimpíadas do Escritório | 49 | Ilha dos Desafios |
| 10 | Espelho Emocional | 20 | Mercado de Trocas | 30 | Missão Impossível | 40 | Workshop de Habilidades | 50 | Corrida de Revezamento |

As 100 dinâmicas

Toque em uma dinâmica para ir até ela

- | | | | | | | | | | |
|----|---------------------|----|-------------------------|----|------------------------|----|---------------------------|-----|-----------------------------|
| 51 | Mural dos Sonhos | 61 | Janela de Johari | 71 | Desafios Criativos | 81 | Respiração Conectada | 91 | Balões de Colaboração |
| 52 | Caminho dos Sapatos | 62 | Galeria de Heróis | 72 | Galeria de Emoções | 82 | Volta ao Mundo | 92 | Queda Livre Revisitada |
| 53 | Bola de Neve | 63 | Hackathon | 73 | Feira de Habilidades | 83 | Eu Sou | 93 | Mímica de Profissões |
| 54 | Telefone Sem Fio | 64 | Escutatória | 74 | Leilão de Valores | 84 | Mercado de Trocas | 94 | Mosaico Cultural |
| 55 | Círculo de Suporte | 65 | Mudança de Regras | 75 | Eu Sinto | 85 | Construtores de Histórias | 95 | Torre Infinita |
| 56 | Xadrez Humano | 66 | Círculo de Emoções | 76 | A Ponte | 86 | Simulação de Crise | 96 | Escultores e Esculturas |
| 57 | Dilema Moral | 67 | Poema Coletivo | 77 | O Planejador | 87 | Caminhando em Silêncio | 97 | Cadeiras Musicais com Twist |
| 58 | Roda de Feedback | 68 | A Arte da Tranquilidade | 78 | Eu Posso | 88 | O Jardim de Feedback | 98 | Árvore dos Sonhos |
| 59 | Eco-Desafio | 69 | Espelho Grupal | 79 | Mural do Agradecimento | 89 | A Escada de Objetivos | 99 | O Líder Silencioso |
| 60 | Brainwriting | 70 | Líder por um Dia | 80 | Caixa de Pandora | 90 | O Dilema | 100 | Cápsula do Tempo |

QUEBRA-GELO

01



Duas Verdades e Uma Mentira

OBJETIVO

Aquecer e promover a interação entre os participantes.

COMO FAZER

- 1 Cada um pensa em duas verdades e uma mentira sobre si.
- 2 Em rodadas, cada um compartilha e os outros adivinham a mentira.
- 3 Ao final, a pessoa revela qual era a mentira.

COMUNICAÇÃO

02



O Desenhista Cego

OBJETIVO

Desenvolver comunicação e escuta ativa.

COMO FAZER

- 1 Em duplas, uma pessoa recebe uma imagem simples.
- 2 Ela descreve a imagem para o parceiro desenhar sem vê-la.
- 3 Comparem os desenhos com as imagens originais.

CONFIANÇA

03



Queda Livre

OBJETIVO

Construir confiança entre os membros do grupo.

COMO FAZER

- 1 Um participante fica de costas para o grupo.
- 2 Ele se deixa cair para trás, confiando que o grupo o pegará.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

04



Ilha Deserta

OBJETIVO

Promover negociação e trabalho em equipe.

COMO FAZER

- 1 Em equipes, o grupo está preso numa ilha e escolhe 5 itens para sobreviver.
- 2 Discutem e selecionam os itens, justificando as escolhas.

CRIATIVIDADE

05



Brainstorming

OBJETIVO

Estimular a criatividade e a geração de ideias.

COMO FAZER

- 1 Apresente um problema ou tema.
- 2 Listam rapidamente todas as ideias, sem julgamentos.
- 3 Discutam as ideias apresentadas.

AUTOCONHECIMENTO

06



Linha do Tempo

OBJETIVO

Refletir sobre a própria vida e momentos marcantes.

COMO FAZER

- 1 Cada um desenha uma linha do tempo da vida com eventos importantes.
- 2 Em grupos, compartilham linhas do tempo e reflexões.

ENERGIZADOR

07



Bomba

OBJETIVO

Revitalizar e energizar o grupo.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, passam uma bola (a “bomba”) enquanto a música toca.
- 2 Quando a música para, quem está com a bomba sai.
- 3 Continuem até restar um vencedor.

FEEDBACK

08



Círculo de Feedback

OBJETIVO

Facilitar a troca de feedback construtivo.

COMO FAZER

- 1 Formem um círculo com o grupo.
- 2 Cada participante, por vez, recebe feedback dos outros sobre uma questão.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

09



Naufrágio

OBJETIVO

Desenvolver tomada de decisão e priorização.

COMO FAZER

- 1 O grupo imagina um naufrágio e precisa escolher itens essenciais.
- 2 Discutem e decidem juntos o que levar.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

10



Espelho Emocional

OBJETIVO

Desenvolver empatia e reconhecimento das emoções.

COMO FAZER

- 1 Em duplas, um expressa uma emoção com o rosto e o corpo.
- 2 O outro identifica e espelha essa emoção.

COLABORAÇÃO

11



Construtores de Pontes

OBJETIVO

Fomentar a colaboração e a solução conjunta.

COMO FAZER

- 1 Duas equipes são separadas por um “rio”.
- 2 Cada uma recebe materiais limitados para construir uma ponte.
- 3 Trabalham juntas para conectar as duas margens.

EMPATIA

12



Caminhando nos Meus Sapatos

OBJETIVO

Promover empatia e compreensão de outras perspectivas.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma experiência pessoal significativa, sem se identificar.
- 2 Os papéis são trocados e lidos como se fossem próprios, refletindo sobre os sentimentos.

FOCO E ATENÇÃO

13



O Mestre Mandou

OBJETIVO

Desenvolver atenção e capacidade de seguir instruções.

COMO FAZER

- 1 Um líder é o “mestre”.
- 2 O grupo só executa ações precedidas de “O mestre mandou”.
- 3 Quem erra sai do jogo.

ESTRATÉGIA

14



Torre de Copos

OBJETIVO

Estimular pensamento estratégico e trabalho em equipe.

COMO FAZER

- 1 Equipes recebem um conjunto de copos plásticos.
- 2 Constroem a torre mais alta possível num tempo determinado.

COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL

15



Charadas

OBJETIVO

Melhorar a comunicação não-verbal.

COMO FAZER

- 1 Crie cartões com palavras ou frases.
- 2 Um participante representa o conceito sem falar.
- 3 O grupo tenta adivinhar.

ADAPTAÇÃO

16



Cabo de Guerra

OBJETIVO

Encorajar adaptação a mudanças e resiliência.

COMO FAZER

- 1 Duas equipes competem num cabo de guerra.
- 2 Introduza variações (trocar membros, mudar a posição inicial).

CRIATIVIDADE

17



Histórias em Cadeia

OBJETIVO

Estimular criatividade e construção colaborativa de narrativas.

COMO FAZER

- 1 Um começa a contar uma história.
- 2 Após alguns minutos, o próximo continua de onde parou.
- 3 Segue até todos contribuírem.

AUTOESTIMA

18



Círculo de Elogios

OBJETIVO

Melhorar a autoestima e fortalecer laços.

COMO FAZER

- 1 Os participantes formam um círculo.
- 2 Cada pessoa, por vez, recebe elogios dos outros.

GESTÃO DO TEMPO

19



Desafio do Minuto

OBJETIVO

Desenvolver gestão de tempo e estimativa de duração.

COMO FAZER

- 1 Proponha tarefas curtas ou perguntas.
- 2 Cada uma deve ser concluída em até um minuto.

NEGOCIAÇÃO

20



Mercado de Trocas

OBJETIVO

Praticar negociação e estratégia.

COMO FAZER

- 1 Cada um recebe um objeto ou conjunto de objetos.
- 2 Negociam trocas para terminar com o conjunto mais valioso.

LIDERANÇA

21



Guia Cego

OBJETIVO

Desenvolver liderança e confiança no grupo.

COMO FAZER

- 1 Em duplas, um é vendado e o outro o guia por obstáculos só com a voz.
- 2 Ao final do percurso, trocam de papéis.

TOMADA DE DECISÃO

22



O Barco Está Afundando

OBJETIVO

Estimular decisão rápida e trabalho sob pressão.

COMO FAZER

- 1 O facilitador anuncia que o barco afunda e há “botes” limitados.
- 2 O grupo forma equipes do tamanho anunciado para “sobreviver”, ajustando-se rápido.

DIVERSIDADE

23



Mosaico Cultural

OBJETIVO

Celebrar a diversidade e promover inclusão.

COMO FAZER

- 1 Cada um prepara uma breve apresentação da sua herança cultural.
- 2 Apresentam suas culturas num evento de compartilhamento.

ESCUTA ATIVA

24



Repetição Criativa

OBJETIVO

Melhorar escuta ativa e retenção de informações.

COMO FAZER

- 1 Em grupos, alguém compartilha uma história.
- 2 O próximo repete, adicionando um elemento criativo.
- 3 Comparem a última versão com a original.

FLEXIBILIDADE MENTAL

25



Troca de Papéis

OBJETIVO

Promover empatia e flexibilidade de perspectivas.

COMO FAZER

- 1 Em pares, cada dupla recebe um tópico para debater.
- 2 Depois trocam de lado, defendendo a opinião oposta.

GESTÃO DE STRESS

26



Bola de Stress

OBJETIVO

Ensinar técnicas de gerenciamento de stress.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, jogam uma bola entre si.
- 2 Ao pegá-la, nomeiam uma técnica de gestão de stress ou contam como superaram algo.

CONSTRUÇÃO DE COMUNIDADE

27



Teia de Fios

OBJETIVO

Mostrar a interconexão e fortalecer a comunidade.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, lançam um novelo de lã de um para o outro.
- 2 Cada um compartilha algo sobre si, criando uma teia visível.

AUTOEXPRESSÃO

28



Galeria de Arte

OBJETIVO

Encorajar a autoexpressão pela arte.

COMO FAZER

- 1 Forneça materiais de arte.
- 2 Cada um cria uma obra que representa um aspecto de si.
- 3 Exponham numa “galeria” para apreciar e discutir.

RESILIÊNCIA

29



Histórias de Superação

OBJETIVO

Inspirar resiliência e superação de desafios.

COMO FAZER

- 1 Em ambiente acolhedor, compartilham histórias de desafios superados.
- 2 Após cada uma, o grupo discute as lições aprendidas.

OBJETIVO COMUM

30



Missão Impossível

OBJETIVO

Promover trabalho em equipe por um objetivo comum.

COMO FAZER

- 1 O grupo recebe uma “missão” complexa com tempo limitado.
- 2 Planejam e executam usando os recursos disponíveis.

FEEDBACK CONSTRUTIVO

31



Caixa de Feedback

OBJETIVO

Praticar dar e receber feedback construtivo.

COMO FAZER

- 1 Coloque uma caixa para feedbacks anônimos.
- 2 Ao final, leia em voz alta e discuta focando em soluções.

PERSPECTIVA

32



Cadeira Quente

OBJETIVO

Promover empatia ao se colocar no lugar do outro.

COMO FAZER

- 1 Um voluntário senta na cadeira central.
- 2 Os demais fazem perguntas e compartilham percepções; o voluntário responde.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

33



Juntos Somos Fortes

OBJETIVO

Desenvolver resolução de problemas e colaboração.

COMO FAZER

- 1 Pequenas equipes recebem um quebra-cabeça ou problema complexo.
- 2 Trabalham juntas usando as habilidades de cada membro.

CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

34



Inventores de Produtos

OBJETIVO

Estimular criatividade, inovação e pensar fora da caixa.

COMO FAZER

- 1 Em equipes, inventam um novo produto ou serviço.
- 2 Apresentam funções, benefícios e o problema que resolve.

FOCO NO CLIENTE

35



Role Play de Atendimento

OBJETIVO

Desenvolver atendimento e empatia pelo cliente.

COMO FAZER

- 1 Alternam papéis em simulações de atendimento, com cenários diversos.
- 2 Após cada uma, discutem o que foi bem e o que melhorar.

CONSCIÊNCIA CORPORAL

36



Yoga em Grupo

OBJETIVO

Promover saúde física, mental e consciência corporal.

COMO FAZER

- 1 Organize uma sessão de yoga conduzida por instrutor qualificado.
- 2 Foque em exercícios em dupla ou grupo para construir confiança.

GESTÃO DO TEMPO

37



A Torre do Tempo

OBJETIVO

Conscientizar sobre a gestão eficaz do tempo.

COMO FAZER

- 1 Cada equipe recebe tarefas com estimativa de tempo.
- 2 Planejam e executam num limite, montando uma “torre” de tarefas concluídas.

VALORES

38



Árvore de Valores

OBJETIVO

Refletir e compartilhar valores pessoais e da equipe.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve seus valores mais importantes.
- 2 Colocam numa “árvore de valores” coletiva, discutindo como influenciam ações.

COMPETIÇÃO SAUDÁVEL

39



Olimpíadas do Escritório

OBJETIVO

Promover integração e espírito de equipe.

COMO FAZER

- 1 Organize jogos competitivos adequados ao espaço.
- 2 Equipes competem em “modalidades”, acumulando pontos por reconhecimento.

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES

40



Workshop de Habilidades

OBJETIVO

Promover o desenvolvimento de novas habilidades.

COMO FAZER

- 1 Identifique habilidades valiosas para o grupo.
- 2 Organize workshops para aprender e praticar juntos.

ESCUITA PROFUNDA

41



Histórias de Vida

OBJETIVO

Fomentar empatia e escuta ativa.

COMO FAZER

- 1 Em pequenos grupos, cada um compartilha uma história pessoal significativa.
- 2 Os ouvintes praticam escuta ativa, sem interromper, e depois refletem.

COLABORAÇÃO CRIATIVA

42



Mural Coletivo

OBJETIVO

Estimular criatividade num projeto colaborativo.

COMO FAZER

- 1 Forneça materiais e um grande papel ou tela.
- 2 Defina um tema (ou livre) e todos contribuem para o mural coletivo.

ADAPTAÇÃO À MUDANÇA

43



Redirecionamento

OBJETIVO

Desenvolver adaptação rápida a imprevistos.

COMO FAZER

- 1 Durante uma atividade, introduza mudanças inesperadas nas regras.
- 2 Observe como o grupo se adapta e discutam as estratégias.

FEEDBACK POSITIVO

44



Chuva de Aplausos

OBJETIVO

Criar um ambiente positivo reconhecendo esforços.

COMO FAZER

- 1 Ao final de uma atividade, todos aplaudem entusiasticamente.
- 2 Destaquem pontos positivos específicos observados.

INTEGRAÇÃO

45



Caça ao Tesouro

OBJETIVO

Integrar novos membros de forma divertida.

COMO FAZER

- 1 Prepare uma caça ao tesouro com pistas sobre as pessoas e o ambiente.
- 2 Equipes misturam membros novos e antigos, promovendo colaboração.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

46

 O Tribunal

OBJETIVO

Praticar a resolução de conflitos de forma estruturada.

COMO FAZER

- 1 Simule um “tribunal” com um conflito fictício ou acordado.
- 2 Dividam em defesa, acusação e júri, e debatam até a decisão.

PENSAMENTO CRÍTICO

47

 Debate Dirigido

OBJETIVO

Desenvolver argumentação e pensamento crítico.

COMO FAZER

- 1 Escolha um tema e divida o grupo em dois lados opostos.
- 2 Após o debate, discutam como perspectivas diferentes enriquecem o tema.

AUTOCONFIANÇA

48

 Passarela da Confiança

OBJETIVO

Aumentar a autoconfiança com apoio do grupo.

COMO FAZER

- 1 Os participantes “desfilam” enquanto os outros aplaudem e elogiam.
- 2 Cada um expressa um aspecto de si que aprecia ou um sucesso recente.

TOMADA DE DECISÃO

49

 Ilha dos Desafios

OBJETIVO

Melhorar a decisão coletiva sob pressão.

COMO FAZER

- 1 O grupo está preso numa ilha e escolhe itens limitados para sobreviver.
- 2 Após decidir, discutem como as escolhas refletem suas prioridades.

COOPERAÇÃO E COMPETIÇÃO

50

 Corrida de Revezamento

OBJETIVO

Mostrar a importância da cooperação na competição.

COMO FAZER

- 1 Organize uma corrida de revezamento em equipe.
- 2 Discutam como cooperação e comunicação foram essenciais.

CONSTRUÇÃO DE VISÃO

51

 Mural dos Sonhos

OBJETIVO

Visualizar objetivos e sonhos coletivos.

COMO FAZER

- 1 Forneça revistas, cola, tesoura e papel mural.
- 2 Cada um cria um collage dos seus sonhos e objetivos.
- 3 Explicam o collage, compartilhando aspirações.

EMPATIA

52



Caminho dos Sapatos

OBJETIVO

Desenvolver empatia experimentando outras perspectivas.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma situação ou desafio que enfrenta.
- 2 Os papéis são redistribuídos e lidos, oferecendo apoio ou soluções.

PARTICIPAÇÃO

53



Bola de Neve

OBJETIVO

Encorajar a participação de todos de forma descontraída.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma pergunta num papel e o amassa.
- 2 Fazem uma “guerra de bolas de neve”.
- 3 Ao sinal, pegam uma bola e respondem à pergunta.

COMUNICAÇÃO EFETIVA

54



Telefone Sem Fio

OBJETIVO

Mostrar como a informação se distorce e a importância da clareza.

COMO FAZER

- 1 Em fila, uma mensagem é sussurrada de pessoa em pessoa.
- 2 Comparem a mensagem original com a final e discutam.

RESILIÊNCIA E SUPORTE

55



Círculo de Suporte

OBJETIVO

Reforçar o suporte mútuo e a resiliência.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, compartilham desafios e como os superaram.
- 2 Ou trazem um desafio atual e pedem conselhos ao grupo.

PENSAMENTO ESTRATÉGICO

56



Xadrez Humano

OBJETIVO

Desenvolver planejamento estratégico e decisão.

COMO FAZER

- 1 Crie um tabuleiro de xadrez no chão com fita.
- 2 Os participantes são as peças; duas equipes decidem os movimentos juntas.

GESTÃO DE CONFLITOS

57



Dilema Moral

OBJETIVO

Discutir gestão de conflitos e dilemas morais.

COMO FAZER

- 1 Apresente um cenário com um dilema moral.
- 2 Pequenos grupos discutem e chegam a uma conclusão.

FEEDBACK DE GRUPO

58



Roda de Feedback

OBJETIVO

Criar espaço seguro para feedback honesto.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, um voluntário senta no centro.
- 2 Os demais oferecem feedback positivo e áreas de desenvolvimento.

CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

59



Eco-Desafio

OBJETIVO

Promover conscientização e ação ambiental.

COMO FAZER

- 1 Organize desafios ambientais (limpeza, plantio, sustentabilidade).
- 2 Discutam o impacto de cada ação coletiva.

CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

60



Brainwriting

OBJETIVO

Gerar ideias inovadoras de forma colaborativa.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma ideia e passa o papel ao colega.
- 2 O colega lê, adiciona ou modifica, e o ciclo continua.
- 3 Discutam e selecionem as melhores ideias.

AUTOCONHECIMENTO

61



Janela de Johari

OBJETIVO

Promover autoconhecimento e percepção dos outros.

COMO FAZER

- 1 Explique os quatro quadrantes da Janela de Johari.
- 2 Cada um se descreve com adjetivos; os outros contribuem com sua percepção.
- 3 Discutam as descobertas.

FORÇAS E VIRTUDES

62



Galeria de Heróis

OBJETIVO

Reconhecer e celebrar forças individuais.

COMO FAZER

- 1 Cada um escolhe alguém do grupo que admira por uma qualidade.
- 2 Apresentam o “herói” explicando a força reconhecida.

COLABORAÇÃO E INOVAÇÃO

63



Hackathon

OBJETIVO

Estimular inovação e trabalho em equipe.

COMO FAZER

- 1 Em equipes, recebem um desafio a resolver.
- 2 Criam soluções inovadoras com recursos físicos ou digitais.
- 3 Apresentam; a melhor é reconhecida.

ESCUTA

64



Escutatória

OBJETIVO

Aprimorar escuta ativa e empatia.

COMO FAZER

- 1 Em pares, um fala por alguns minutos e o outro só escuta.
- 2 O ouvinte resume o que ouviu; depois invertem os papéis.

FLEXIBILIDADE COGNITIVA

65



Mudança de Regras

OBJETIVO

Desenvolver adaptação e flexibilidade de pensamento.

COMO FAZER

- 1 Inicie um jogo com regras claras.
- 2 No meio, altere as regras e observe a adaptação.
- 3 Discutam as estratégias usadas.

CONEXÃO EMOCIONAL

66



Círculo de Emoções

OBJETIVO

Criar espaço seguro para expressar emoções.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, cada um compartilha como se sente, com cartões ou falando.
- 2 Os demais acolhem sem julgamento, oferecendo apoio.

CRIATIVIDADE LITERÁRIA

67



Poema Coletivo

OBJETIVO

Fomentar criatividade com escrita colaborativa.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma linha e dobra o papel, deixando a última palavra visível.
- 2 O próximo continua inspirado na palavra; ao final, leiam o poema.

GESTÃO DE STRESS

68



A Arte da Tranquilidade

OBJETIVO

Ensinar técnicas de relaxamento.

COMO FAZER

- 1 Organize uma oficina com meditação, respiração, yoga ou arte-terapia.
- 2 Encoraje a explorar técnicas e discutir as experiências.

FEEDBACK 360

69



Espelho Grupal

OBJETIVO

Oferecer uma visão abrangente do desempenho individual.

COMO FAZER

- 1 Cada um, por vez, recebe feedback de todo o grupo.
- 2 Foco em visão equilibrada: reconhecimento e sugestões construtivas.

LIDERANÇA PARTICIPATIVA

70



Líder por um Dia

OBJETIVO

Vivenciar diferentes estilos de liderança.

COMO FAZER

- 1 Rotacione a liderança entre os participantes em cada atividade.
- 2 Após, discutam o estilo adotado e as lições aprendidas.

PENSAMENTO LATERAL

71



Desafios Criativos

OBJETIVO

Estimular pensamento criativo e soluções inovadoras.

COMO FAZER

- 1 Apresente enigmas que exigem pensamento lateral.
- 2 Em equipes, buscam soluções criativas e depois as comparam.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

72



Galeria de Emoções

OBJETIVO

Aumentar a consciência das próprias emoções e das alheias.

COMO FAZER

- 1 Cada um desenha ou escreve sobre uma emoção recente.
- 2 Criem uma galeria e explorem as histórias por trás de cada emoção.

COMPETÊNCIAS

73



Feira de Habilidades

OBJETIVO

Valorizar e compartilhar habilidades diversas.

COMO FAZER

- 1 Cada um prepara uma demonstração de uma habilidade própria.
- 2 Organize uma “feira” onde todos circulam e aprendem.

EXPLORAÇÃO DE VALORES

74



Leilão de Valores

OBJETIVO

Refletir sobre valores que guiam decisões.

COMO FAZER

- 1 Liste valores em cartões.
- 2 Realize um “leilão” com moedas fictícias.
- 3 Discutam o que as escolhas revelam.

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

75



Eu Sinto

OBJETIVO

Praticar comunicação assertiva de sentimentos.

COMO FAZER

- 1 Em duplas, usam a estrutura “Quando você..., eu me sinto..., porque...”.
- 2 O parceiro responde com empatia; depois trocam de papéis.

CONSTRUÇÃO DE EQUIPE

76



A Ponte

OBJETIVO

Fomentar cooperação e comunicação eficaz.

COMO FAZER

- 1 Duas equipes constroem metades de uma ponte, comunicando-se só por escrito.
- 2 No final, as metades devem se encaixar; discutam o processo.

GESTÃO DE PROJETOS

77



O Planejador

OBJETIVO

Desenvolver planejamento e execução de projetos.

COMO FAZER

- 1 Apresente um projeto complexo ao grupo.
- 2 Equipes planejam metas, prazos e responsabilidades.
- 3 Apresentam seus planos e comparam abordagens.

AUTOEFICÁCIA

78



Eu Posso

OBJETIVO

Reforçar a crença na própria capacidade.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve sobre um momento em que superou um desafio.
- 2 Compartilham as histórias e as atitudes que levaram ao sucesso.

FEEDBACK POSITIVO

79



Mural do Agradecimento

OBJETIVO

Reconhecer e agradecer as contribuições dos outros.

COMO FAZER

- 1 Crie um mural para postar notas de agradecimento aos colegas.
- 2 Ao final, leia algumas em voz alta.

RESOLUÇÃO CRIATIVA

80



Caixa de Pandora

OBJETIVO

Estimular criatividade na busca de soluções.

COMO FAZER

- 1 Apresente um problema complexo.
- 2 Escrevem soluções criativas e colocam numa caixa.
- 3 Discutam a viabilidade e a criatividade das ideias.

MINDFULNESS

81



Respiração Conectada

OBJETIVO

Promover calma, concentração e conexão.

COMO FAZER

- 1 Em círculo, guie uma sessão de respiração profunda sincronizada.
- 2 Encerre com uma partilha sobre como se sentem.

MULTICULTURALIDADE

82



Volta ao Mundo

OBJETIVO

Celebrar a diversidade cultural.

COMO FAZER

- 1 Cada um prepara uma apresentação sobre um país ou cultura.
- 2 Realizem um evento “Volta ao Mundo” de compartilhamento.

EMPODERAMENTO

83



Eu Sou

OBJETIVO

Reforçar autoestima e empoderamento pessoal.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve frases que começam com “Eu sou...”.
- 2 Leem em voz alta, celebrando as características de cada um.

NEGOCIAÇÃO

84



Mercado de Trocas

OBJETIVO

Desenvolver negociação e estratégia.

COMO FAZER

- 1 Distribua itens diversos com valores percebidos variados.
- 2 Negociam trocas para maximizar o valor dos seus “bens”.
- 3 Discutam as estratégias usadas.

COLABORAÇÃO CRIATIVA

85



Construtores de Histórias

OBJETIVO

Fomentar criatividade coletiva na construção de narrativas.

COMO FAZER

- 1 Inicie uma história com uma frase.
- 2 Cada um adiciona um trecho, construindo a narrativa.
- 3 Ao final, leiam e reflitam sobre o processo.

DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

86



Simulação de Crise

OBJETIVO

Desenvolver liderança e decisão sob pressão.

COMO FAZER

- 1 Crie um cenário de crise do contexto do grupo.
- 2 Equipes gerenciam aspectos diferentes da crise.
- 3 Depois, discutam decisões e estilos de liderança.

RESPEITO E INCLUSÃO

87



Caminhando em Silêncio

OBJETIVO

Refletir sobre respeito, inclusão e impacto das ações.

COMO FAZER

- 1 Façam uma caminhada em silêncio, refletindo internamente.
- 2 Depois, compartilhem em círculo os pensamentos e sentimentos.

FEEDBACK E CRESCIMENTO

88



O Jardim de Feedback

OBJETIVO

Compartilhar feedback construtivo focado no crescimento.

COMO FAZER

- 1 Desenhe um “jardim” com espaços para “plantar” feedback.
- 2 Escrevem feedbacks em forma de flores e os plantam.
- 3 Cada um lê o que recebeu e reflete.

AUTOEFICÁCIA E METAS

89



A Escada de Objetivos

OBJETIVO

Definir objetivos claros e alcançáveis.

COMO FAZER

- 1 Desenharam uma escada com um objetivo no topo.
- 2 Em cada degrau, escrevem passos para alcançá-lo.
- 3 Discutem os planos em pequenos grupos.

INTEGRIDADE E ÉTICA

90



O Dilema

OBJETIVO

Debater integridade e ética em cenários complexos.

COMO FAZER

- 1 Apresente um dilema ético sem solução óbvia.
- 2 Grupos discutem e decidem uma linha de ação.
- 3 Compartilham decisões e o raciocínio envolvido.

COLABORAÇÃO

91



Balões de Colaboração

OBJETIVO

Destacar a eficiência da colaboração sobre a competição.

COMO FAZER

- 1 Escreva o nome de cada um num balão e espalhe-os.
- 2 Primeiro, cada um procura o próprio balão (competição).
- 3 Depois, mudam as regras: entregam o balão ao dono certo.
- 4 Discutam as diferenças entre as duas abordagens.

CONSTRUÇÃO DE CONFIANÇA

92



Queda Livre Revisitada

OBJETIVO

Fortalecer a confiança com apoio mútuo.

COMO FAZER

- 1 Em ambiente seguro, um participante cai para trás.
- 2 O grupo o segura; repitam com diferentes pessoas.

COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL

93



Mímica de Profissões

OBJETIVO

Melhorar a comunicação não-verbal.

COMO FAZER

- 1 Prepare cartões com profissões.
- 2 Cada um sorteia e representa por mímica.
- 3 O grupo adivinha a profissão.

GESTÃO DE DIVERSIDADE

94



Mosaico Cultural

OBJETIVO

Reconhecer e valorizar a diversidade do grupo.

COMO FAZER

- 1 Cada um traz ou descreve um item que representa sua cultura.
- 2 Compartilham as histórias, montando um “mosaico” de experiências.

ESTRATÉGIA E PLANEJAMENTO

95



Torre Infinita

OBJETIVO

Desenvolver planejamento estratégico e trabalho em equipe.

COMO FAZER

- 1 Com jornais e fita, constroem a torre mais alta e estável.
- 2 Discutam as estratégias: o que funcionou e o que melhorar.

FEEDBACK CONSTRUTIVO

96



Escultores e Esculturas

OBJETIVO

Praticar feedback construtivo de forma criativa.

COMO FAZER

- 1 Em grupos, um modela o outro numa pose que representa uma qualidade.
- 2 Compartilham o porquê da escolha, com feedback positivo.

ADAPTAÇÃO E MUDANÇA

97



Cadeiras Musicais com Twist

OBJETIVO

Ilustrar a necessidade de adaptação rápida.

COMO FAZER

- 1 Juguem cadeiras musicais com regras que mudam a cada rodada.
- 2 Discutam como as mudanças afetaram a estratégia.

APRENDIZADO E CRESCIMENTO

98



Árvore dos Sonhos

OBJETIVO

Definir e compartilhar objetivos de crescimento.

COMO FAZER

- 1 Desenhe uma grande árvore sem folhas.
- 2 Escrevem objetivos em folhas e as colocam nos ramos, compartilhando.

LIDERANÇA SERVIDORA

99



O Líder Silencioso

OBJETIVO

Vivenciar a liderança servidora.

COMO FAZER

- 1 Uma atividade é guiada por alguém que não pode falar, só gesticular.
- 2 Depois, discutam a experiência de liderar e ser liderado assim.

CELEBRAÇÃO

100



Cápsula do Tempo

OBJETIVO

Encerrar refletindo sobre o aprendizado e o futuro.

COMO FAZER

- 1 Cada um escreve uma carta para si com aprendizados e metas.
- 2 Selam numa “cápsula do tempo” a ser reaberta no futuro.



RICARDO DORIA · CURADOR

— SOBRE O CURADOR

Ricardo Doria

Pesquisador de times · Aldeia Incompany

Dedico meu trabalho a entender o que faz um grupo de pessoas se tornar, de verdade, um time. À frente da **Aldeia Incompany** — a maior empresa de gestão de times e team building do Brasil — ajudo organizações a transformar a forma como suas equipes colaboram, se comunicam e entregam resultados.

NOTA DO CURADOR

Estas 100 dinâmicas não foram todas criadas por nós. Elas foram testadas, experimentadas e lapidadas na prática, em centenas de encontros reais. Reunimos aqui a forma como conduzimos cada uma — para compartilhar, de facilitador para facilitador, com quem também acredita no poder dos times.

— **Ricardo Doria · Aldeia Incompany**

— PRÓXIMO PASSO

Pronto para colocar em prática?

Estas 100 dinâmicas são só o começo. Explore centenas de atividades, dicas e manuais no nosso portal — e, para programas de team building sob medida e de alto impacto, conheça a Aldeia Incompany.

teambuilding.love →

incompany.aldeia.cc →