



Programa de Voluntariado - Experiência VIVA

**Vivência
Integral de
Voluntariado e
Autoconhecimento**

nazareuniluz.org.br



Índice

- introdução
- o chamado
- o propósito
- a jornada
- o ciclo de reconhecimento:
introdução, conteúdo, cronograma, síntese das atividades e pré requisitos
- processo de inscrição
- infraestrutura
- corresponsabilidade financeira





Introdução



A experiência dessa modalidade prolongada de voluntariado está no âmago de nossa razão de ser. Isso significa a presença de pessoas no campus, motivadas e aplicadas em aprofundar e cuidar do seu próprio desenvolvimento espiritual e, ao fazê-lo, apoiar o desenvolvimento do Todo circundante.

Oferece um contexto propício para pessoas de gerações e culturas distintas que desejam se retirar das demandas externas do mundo e residir no campus, aprofundando o seu processo de autoconhecimento através da prática de estudos dos 12 Princípios que norteiam a nossa Universidade.

Uma jornada imersiva, inicialmente de 3 meses, onde os seus potenciais e talentos serão revelados por meio do convívio grupal, do serviço altruísta e de experiências, estudos e práticas que favorecem a conexão com o seu propósito de vida e a liberdade de Ser.

O Chamado

Em momentos onde a Alma anseia por:

Respostas às inquietações subjetivas e existenciais

Transições de fases de vida, trabalho ou relações

Busca pela essência e a simplicidade perdida

Reconexão com sua natureza e com os aspectos sutis da vida

Autoconhecimento e expansão de consciência





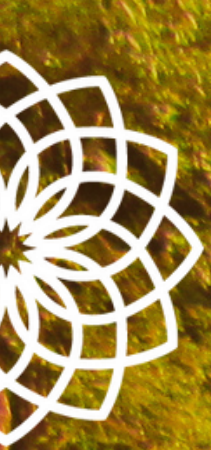
O Propósito

Inspirar o reconhecimento das diferentes dimensões da existência humana

Estimular a ampliação do seu potencial em cada nível e a integração numa unidade do ser

Gerar indivíduos mais plenos, conscientes e capazes de cultivar um modo de viver mais pacífico e próspero





A Jornada

É composta por 3 ciclos imersivos com duração de três meses cada

Ciclo de Reconhecimento

Momento de despertar do autoconhecimento e do significado de Servir através da experiência nas diversas salas de aula do campus. O programa contempla estudos em grupo orientados pelos princípios, trabalhos artísticos, práticas corporais, entre outras, apoiando a pessoa a reconhecer seus dons e colocá-los a serviço. Existe um acompanhamento cuidadoso e próximo de uma equipe experiente que oferece mentoria para apoio do desenvolvimento pessoal.

Ciclo de Desenvolvimento

Momento de desenvolver as habilidades reconhecidas no primeiro ciclo, onde a pessoa será capacitada na metodologia Viver em Grupo, experimentando na prática diferentes formas de contribuir com o desenvolvimento integral do ser humano. É uma oportunidade de aprender a conduzir estudos e práticas coletivas alinhadas com a missão da universidade. Pré-requisito: ter vivenciado o ciclo anterior e ter a aprovação pela equipe de coordenação do Programa de Voluntariado.

Ciclo de Amadurecimento

Momento de integrar, amadurecer e compartilhar os conhecimentos e ferramentas experimentados nos ciclos anteriores. Se desejar, há a possibilidade de atuar como monitor(a) do programa Viver em Grupo e conduzir as atividades, estudos, práticas e vivências. Além de poder fomentar projetos de “geração de renda”, mobilizando recursos para a universidade e para si. Pré-requisito: ter vivenciado o ciclo anterior e ter a aprovação pela equipe de coordenação do Programa de Voluntariado.



O Ciclo de Reconhecimento

Introdução



O propósito deste ciclo é promover uma imersão educacional e espiritual para todos os que desejam aprofundar seu relacionamento com o serviço altruísta e intensificar seu processo de autoconhecimento residindo temporariamente no campus como voluntário(a). É uma oportunidade para reconhecer potenciais e talentos por meio do convívio grupal, de estudos e de experiências que favorecem a conexão com o propósito de vida e a liberdade de Ser. Uma jornada para realizar uma investigação profunda sobre questões como: qual o meu propósito no mundo? Quem sou eu enquanto indivíduo e enquanto grupo? Como posso servir a algo maior? Como posso contribuir para um mundo melhor?

A essência deste ciclo é apoiar cada participante a despertar para o autoconhecimento e para o significado do Servir, por meio da metodologia base de Nazaré Uniluz, o Viver em Grupo. A estrutura é orientada pela vivência desta metodologia, uma experiência que consiste em conferir à simplicidade da vida diária a percepção da conexão com os diversos níveis da existência. Nossas “salas de aula” são atividades cotidianas simples como cozinhar, plantar, organizar espaços e lavar a louça. O que torna o fazer destas tarefas, aparentemente ordinárias, em uma prática extraordinária é a inspiração nos princípios praticados em Nazaré Uniluz ao realizá-las. A proposta é compreender a essência espiritual do “fazer”, do Servir em cada ação do cotidiano, ressignificando o nosso olhar e a nossa postura interna diante das atividades do dia a dia, percebendo que tudo é importante e não está separado da jornada do autoconhecimento.

O Ciclo de Reconhecimento - Conteúdo

- Atividades diárias de sustentação dos espaços no campus, como um convite para praticar a atenção plena, auto responsabilidade e liderança grupal, partilhando responsabilidades e trabalhando diferenças enquanto colabora com a missão do espaço de promover o desenvolvimento integral do Ser humano em todas as suas dimensões: corpo, mente e espírito.
- Estudos em grupo semanais com temas voltados para autoconhecimento, auto investigação do Ser.
- Participação nos retiros de silêncio do campus, conforme a programação para o período.
- Aprendizado de práticas meditativas, além das meditações já inclusas no ritmo diário.
- Redescoberta de dons e talentos por meio das experiências nas diversas salas de aula oferecidas: culinária vegetariana, produção de pães em nossa padaria artesanal, espaços de vivências, horta orgânica, jardins, tecelagem, oficina de aquarela e argila, biblioteca, etc.
- Guiança e apoio durante a imersão, por parte de uma equipe pedagógica, composta por membros da Instituição e voluntários, para sustentar os processos vividos neste período.



Cronograma - Base							
	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui
06h	Preparo do Desjejum						
07h	Meditação						
07h20	Desjejum						
08h15	Roda de Abertura da Manhã						
Manhã 08h30	Despertando o Serviço	Despertando o Serviço	Despertando o Serviço	Estudos Viver em Grupo	Despertando o Serviço	Despertando o Serviço	Estudos com convidados(as)
11h	Reunião Adm. VIVA		Partilha		Reunião Adm.		Partilha
12h	Meditação						
12h20	Almoço						
13h	Harmonização						
Tarde 14h30	Recepção ou Momento de Pausa	Estudos com convidados(as)		Recepção ou Momento de Pausa	Estudos com convidados(as)	Estudos com convidados(as)	
16h	Preparo do Lanche		Momento de Pausa e Reflexão	Preparo do Lanche			Momento de Pausa e Reflexão
16h30	Lanche			Lanche			
Fim da tarde 17h	Recepção ou Momento de Pausa	Estudos com convidados(as)		Recepção ou Momento de Pausa	17h30 - 18h30 Prática Corporal	17h30 - 18h30 Prática Corporal	
18h	Preparo do Jantar						
19h	Meditação						
19h20	Jantar						
20h	Harmonização						
20h40	Reunião de Abertura e Integração	Estudos com convidados(as)	Noite de Recolhimento	Reunião de Abertura e Integração	Noite de Recolhimento	Sarau Vivendo em Comunidade	Noite de Recolhimento
22h	Recolhimento aos quartos e início do Silêncio						
22h	Ronda no <i>campus</i>						
22h30	Silêncio Absoluto						



O Ciclo de Reconhecimento - Síntese das Atividades

Despertando o Serviço: Atividades diárias de sustentação dos espaços do campus, como um convite para praticar a atenção plena, auto responsabilidade e liderança grupal, partilhando responsabilidades e trabalhando diferenças enquanto colabora com a missão do espaço de promover o desenvolvimento integral do Ser humano em todas as suas dimensões: corpo, mente e espírito. Envolve o reconhecimento de todas as salas de aula, das harmonizações e preparos das refeições. Tem como objetivos:

- Redescobrir dons e talentos por meio das experiências nas diversas salas de aula oferecidas: culinária vegetariana e vegana, produção de pães em nossa padaria artesanal, espaços de vivências, horta orgânica, jardins, tecelagem, oficina de aquarela e argila, biblioteca, etc.
- Conhecer cada sala de aula, nos seus aspectos sutis e práticos.
- Despertar um senso de responsabilidade com cada sala de aula, ser cuidador e o guardião daquele espaço.
- Honrar a Ordem Cerimonial e o Ritmo na participação nas salas de aula.
- Participar da partilha ao final de cada atividade na sala de aula.
- Estar aberto às inspirações trazidas para enriquecer a experiência, investigando os princípios e outros temas que podem contribuir e serem relevantes para a sala de aula.
- Cooperar com integrantes da equipe (colaboradores, funcionários, voluntários) para cuidar e ampliar o olhar sobre a sala de aula. Meditação: participação (e focalização a partir da 4ª semana) da meditação diária do campus, de acordo com o roteiro de atividades do Viver em Grupo.

Ordem Cerimonial: participação (e co-focalização a partir da 6ª semana) na reunião de abertura e integração, partilhas, rodas de abertura da manhã e da tarde e do encontro de silêncio. É esperado que o voluntário em reconhecimento aprenda as orientações do roteiro de atividades do Viver em Grupo. Tem como finalidade:

- Honrar, cooperar e se dedicar com integridade e interesse a essas atividades.
- Observar o aspecto prático e sutil de cada atividade.
- Despertar a integração e o senso de pertencimento com o todo, honrando a história de Nazaré Uniluz que tem a sua fundação no Serviço Altruísta.
- Despertar e estimular as capacidades e habilidades de cada participante através dessas atividades.

Estudos Viver em Grupo: encontro com o objetivo de reunir e integrar todo o grupo que está nos diferentes ciclos para partilhar, se conhecer, estudar e conversar sobre como está acontecendo a jornada para cada um nesse grande Viver em Grupo. Estes encontros serão focalizados por membros da equipe interna e voluntários do ciclo de amadurecimento.

Estudos sobre os 12 princípios com pessoas convidadas: Estudos em grupo com temas voltados para autoconhecimento, práticas meditativas, auto investigação do Ser por meio de textos, atividades manuais e corporais. Ocasionalmente, podemos integrar à experiência a participação em alguns cursos e vivências da agenda do setor de cursos da Instituição, que abordam temas específicos ligados ao propósito de vida e ampliação da consciência.



O Ciclo de Reconhecimento - Síntese das Atividades

Sarau - Vivendo em Comunidade: Encontro dedicado à expressão por meio da arte, podendo ser música, canto, dança, recitação de poemas ou textos, contemplação de filme ou documentário para enriquecer os estudos, práticas e vivências, etc. Será conduzido pela equipe interna e voluntários do ciclo de amadurecimento, e espera-se que o voluntário em reconhecimento participe dessa atividade.

Recolhimento Individual (Pausar, Refletir e Restaurar): oportunidade de aquietar-se e integrar corpo, mente e espírito, imerso na beleza e simplicidade do campus. Perceber o poder que há em realizar uma pausa no ritmo cotidiano, reconectando-se com o íntimo do seu Ser. Momento importante para restaurar o corpo. Além dos momentos apresentados no ritmo base, também haverá duas manhãs de reflexão ao longo do período, das 08h30 às 12h.

Liderança Grupal: (integralmente somente para os ciclos de Desenvolvimento e Amadurecimento) os voluntários são apresentados às atividades de focalização da semana. Assumir o papel do Focalizador da Semana é exercer o papel de líder servidor e praticar o princípio da liderança grupal. Ele é uma referência fundamental no ciclo, oferecendo apoio integral às necessidades adequadas de todos os presentes no campus para garantir uma harmonia na convivência durante o ciclo. A focalização da semana acontece em sistema de rodízio entre todos os participantes. Nesta semana o guardião estará de plantão atendendo as necessidades da Instituição. Caso seja necessário a sua ausência por algum motivo de emergência, o grupo presente deve ser informado e outro participante assumirá suas atribuições. Neste período, o participante agrega às suas atividades diárias as atribuições do Focalizador da Semana, que são:

- Assumir atividades do Focalizador da Semana conforme revezamento do grupo interno.
- Planejar as atividades diárias de sustentação e escala e outros assuntos relacionados à organização dessas atividades.
- Direcionar os candidatos a voluntários durante a imersão nas atividades de sustentação e escala, informando os focalizadores de cada sala de aula sobre a programação do treinamento dos voluntários.
- Administrar e resolver eventualidades e imprevistos como: visitas não agendadas, chegada de fornecedores fora do horário comercial, falta de energia elétrica e ocorrência de raios, acidentes, necessidades pontuais de quaisquer pessoas, etc.
- Participar das reuniões administrativas semanais (terças-feiras, das 11h00 às 11h50), registrar em ata e repassar as informações importantes para o grupo interno de participantes, voluntários-amigos e funcionários.
- Manter-se informado sobre os acontecimentos semanais, buscando coletar as demandas de cada voluntário sobre o campus para ser compartilhado na reunião administrativa.
- Colocar-se pró-ativamente em manter-se informado sobre as necessidades do campus para o período, junto aos hóspedes, equipe interna, setor administrativo e a gestão.
- Realizar reunião de alinhamento com os voluntários-amigos que chegam ao campus para servirem no início de cada ciclo (na 2ª. Parte da reunião de integração).
- Oferecer suporte aos participantes que chegam para o Retiro Individual Espiritual.
- Acertar os relógios do campus de acordo com o relógio da Sala de Meditação.
- Providenciar o fechamento de todas as porteiros e prédios (portas e janelas) após o jantar.
- Servir o lanche da tarde nos dias de visita guiada, locações ou outras demandas que surgirem.
- Estar atento aos participantes que se retiram do campus antes do final dos ciclos, para certificar-se se estão bem ou precisam de algo, como recebimento ou cobrança de hospedagem e de compras que o hóspede possa ter realizado, etc.
- Articular a comunicação entre facilitadores, voluntários-amigos e funcionários, e oferecer apoio aos facilitadores, quando for necessário preparar o campus para vivências diferenciadas ou a pedido dos facilitadores.





Pré Requisitos

Este ciclo é para aqueles que:

- Estão dispostos e com interesse sincero em zelar, honrar e ser um (a) representante da tradição de Nazaré Uniluz, de seus 12 Princípios e dos Acordos de Convivência que regem a instituição.
- Estão abertos para os aprendizados que emergem da convivência em grupo, do serviço voluntário e altruísta, das atividades de sustentação do espaço e dos estudos semanais.
- Tenham comprometimento com o ritmo das três meditações diárias em grupo e com os princípios da Instituição.
- Estão dispostos às atividades diárias nos diversos setores do campus por meio do serviço amoroso e espírito cooperativo, com disciplina e adaptabilidade às mudanças.
- Possam estar presentes no campus como indivíduos, livres de compromissos profissionais, familiares e afetivos, para se relacionarem com o grupo presente e sem interesses externos ao trabalho de Nazaré Uniluz.
- Tenha disponibilidade integral para vivenciar a experiência de 3 meses, onde ao final deste período as partes decidem se haverá possibilidade de integrar os ciclos seguintes.
- Estar aberto para os aprendizados que emergem da convivência em grupo, do serviço voluntário e altruísta que acontecem através da participação nas atividades de sustentação do espaço e dos estudos semanais.
- Cultivem uma atitude receptiva ao amor, à alegria e à orientação direta que vêm da Alma.
- Cuidem de forma amorosa dos espaços do campus, incluindo o seu quarto, tendo presente que aqui não se faz uso de cigarros, drogas e bebidas alcoólicas.
- Tenham idade mínima de 18 anos.
- Estar apto (a) e com disposição e saúde física para o exercício das atividades diárias.
- Estar bem mentalmente e emocionalmente para o exercício das atividades diárias e o convívio em grupo.
- Estar em busca de uma experiência de auto descoberta e expansão da consciência por meio do que a metodologia base de Nazaré Uniluz – Viver em Grupo pode oferecer.
- Comprometer-se com o ritmo diário da programação proposta.
- Preferencialmente ter a intenção e o perfil de continuar a experiência de imersão nos próximos ciclos.
- Indivíduos que demonstram uma atitude receptiva ao amor, à alegria e à orientação direta que vêm da Alma.
- Apresentar uma capacidade de escuta e diálogo não fundamentalista e não dogmática.
- Cuidar de forma amorosa dos espaços do campus, incluindo o seu quarto e banheiro individual.
- Estar ciente e comprometido com os Acordos de Convivência que regem o dia-a-dia do campus.



Processo de inscrição

Para se candidatar, a pessoa interessada deve:

- 1º. Passo: Preencher o formulário de inscrição em nosso site e aguardar o contato da Instituição para participar de uma entrevista (presencial ou online) com a equipe interna.
- 2º. Passo: Caso aprovado pela entrevista com a equipe interna.
- 3º. Passo: Iniciar a imersão na data combinada com base na programação.

Quando

A Experiência VIVA acontece o ano inteiro. Temos uma programação anual de períodos para ingressar no ciclo de Reconhecimento.



Infraestrutura

Equipe Nazaré Uniluz

A Equipe de Nazaré Uniluz é formado por um grupo de profissionais experientes que oferecem o conteúdo e o suporte necessários para a imersão mais profunda que o campus oferece. O papel desta equipe será de:

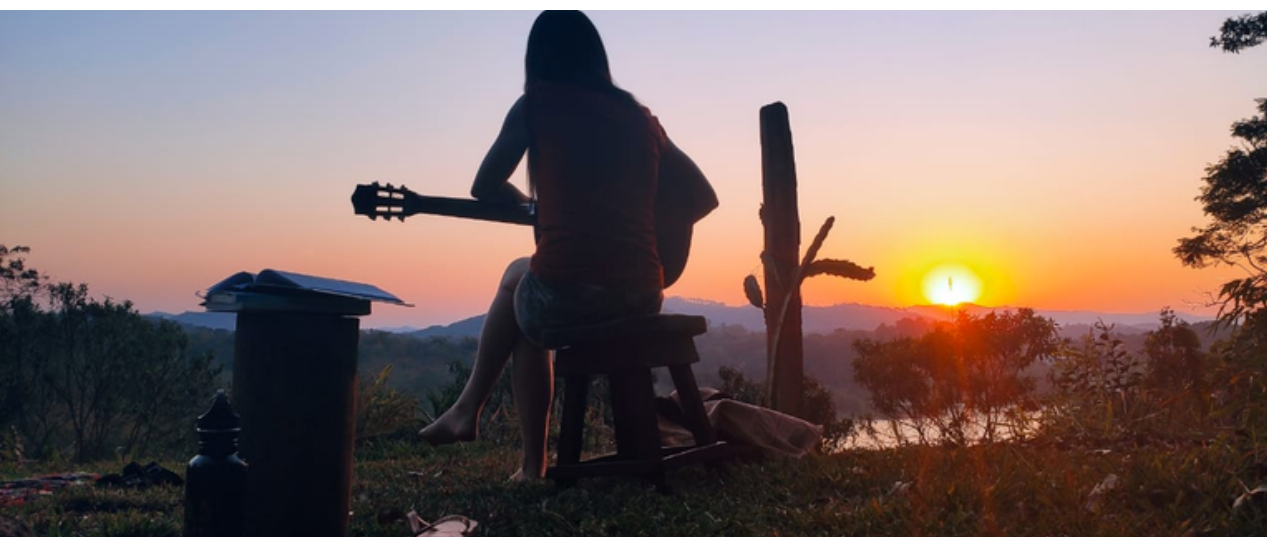
- Facilitar o crescimento do voluntário compartilhando recursos, experiências, etc., por meio de partilhas, leituras, estudos, dinâmicas, etc.
- Apoiar e desafiar o voluntário a ir além da sua zona de conforto e descobrir novas possibilidades do seu aprendizado.
- Criar um espaço seguro e de confiança mútua para assumir riscos e transcender o que é habitual e já conhecido.
- Empenhar-se no pleno desenvolvimento da aprendizagem do voluntário.
- Realizar avaliações com o caráter formativo e de aprendizagem contínua.

Estrutura e logística

- Acomodação dos participantes e de toda a equipe de profissionais envolvidos no programa, composta por: quartos e banheiros individuais, espaços de convivência coletiva com estrutura para acomodar todas as atividades, estrutura de lavanderia e produtos básicos para a limpeza dos itens pessoais.
- Alimentação completa dos participantes e equipe durante todo o período (4 refeições diárias ovo-lacto-vegetarianas).
- Estrutura audiovisual e materiais de papelaria para as atividades.
- Profissionais e infraestrutura necessária para realizar todo o processo de seleção e preparação, previamente ao início da imersão.
- Transporte dos professores convidados para estarem com o grupo.

Pedagógico

- Período completo de imersão conduzidos por uma equipe de profissionais qualificados para oferecer a mentoria das atividades.
- Inclui todo o material didático e o trabalho dos profissionais convidados necessários para complementar o conteúdo teórico e prático da experiência.
- Participação em algumas vivências do setor de cursos para o aprimoramento pessoal.





Corresponsabilidade Financeira

A experiência é organizada no formato imersivo de 03 meses com extensa variedade de atividades ao longo desse período. A sustentação dos participantes no campus e a execução de toda a programação proposta necessitam de energia na forma de recursos naturais, físicos e humanos. A Instituição é a responsável principal por quase todo o investimento necessário, inclusive financeiro. Aos voluntários e voluntárias aprendizes cabe apenas uma contribuição financeira complementar cujo objetivo é torná-lo(a) corresponsável pela sustentação da sua jornada e pela continuidade do programa. O voluntário ou voluntária aprendiz é convidado(a) a escolher entre os valores apresentados para cada ciclo do programa. A escolha do valor de contribuição deve ser consciente, refletida e compreendida pelo(a) próprio(a) aprendiz. Em outras palavras, lhe propomos levar essa etapa a sério, pois ela faz parte do processo de autoconhecimento proposto pelo Experiência VIVA

Consulte o nosso site para saber os valores.

Processo de avaliação durante a imersão

Qual o propósito da avaliação?

A avaliação é um instrumento que auxilia a evidenciar e acompanhar a evolução do processo de aprendizagem. Praticamos uma avaliação contínua, formativa e sistêmica que reconhece diferentes dimensões e relações de aprendizagem. O que está sendo avaliado? Ao longo do processo é avaliada a aprendizagem construída a partir da participação nas atividades propostas, com base nos aspectos a seguir:

Bem-estar mental, físico e emocional; Disciplina, ritmo, pontualidade; Comprometimento com os acordos; Harmonização; Silêncio; Meditação; “Viver é mais importante que sobreviver”; Maturidade emocional e mental; Disponibilidade; Adaptabilidade; Sensibilidade grupal ou consciência de grupo.

Como a avaliação acontece?

Avaliação geral: São realizadas duas avaliações gerais, uma na metade do programa e uma no final, pela equipe de coordenação do programa. No início da semana que antecede a avaliação, é entregue a ficha de avaliação para cada participante com os pontos mencionados acima, entre outras perguntas.

A avaliação geral é composta por quatro momentos:

- Auto-avaliação, onde o participante partilha sobre a sua experiência tendo como base cada um dos pontos mencionados na ficha.
- Feedback da equipe de coordenação do programa tendo como base cada um dos pontos mencionados acima, incluindo os relatos de percepções dos docentes convidados.
- Cada participante traz um feedback sobre a equipe de coordenação, os docentes convidados e a experiência que está sendo oferecida.
- Relato de percepção cada facilitador convidado: Após a sua experiência com o grupo, cada facilitador é convidado(a) a compartilhar suas percepções com o grupo como um todo, com base em cada um dos pontos mencionados acima.



CONTATOS:

(11) 4597-7103 (Fixo) | (11) 96473-2851 (Vivo)

E-mail: baosvindas@nazareuniluz.org.br

Clique no ícone para acessar os canais:



nazareuniluz.org.br

