

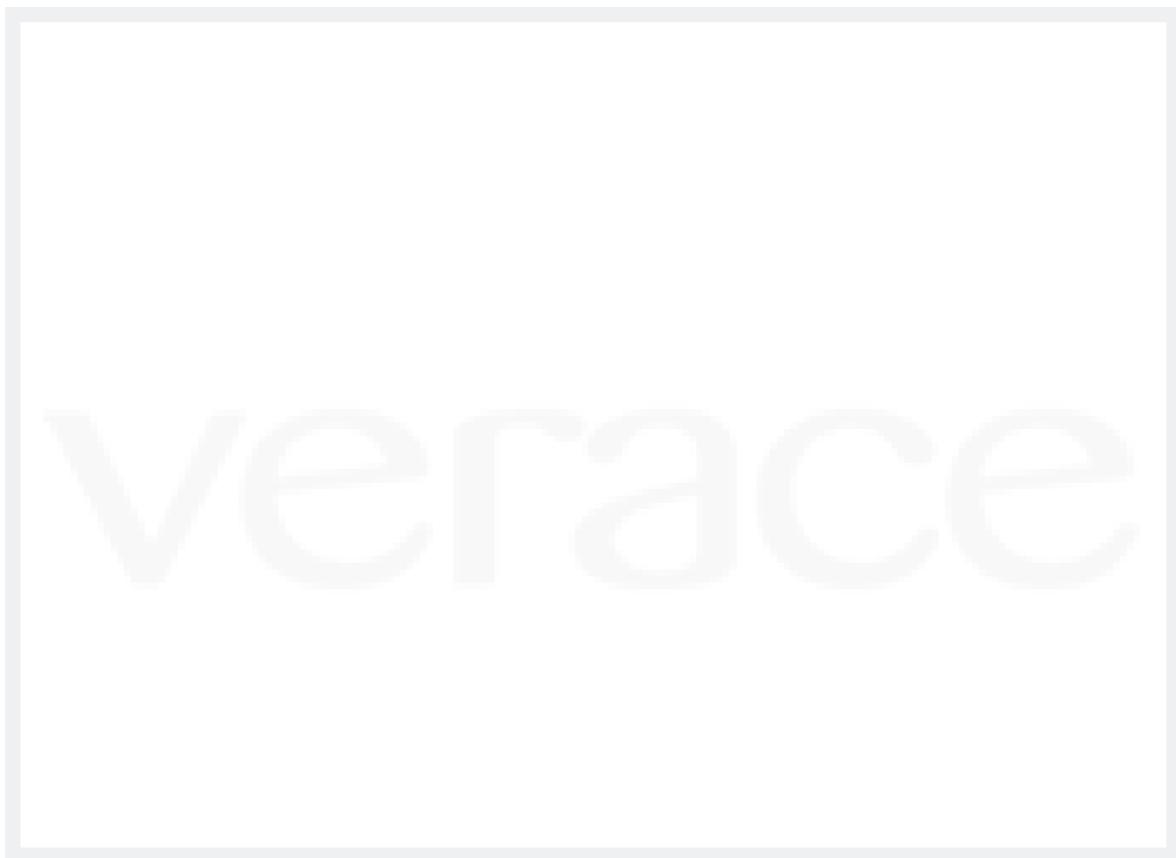
competências SOCIOEMOCIONAIS

aula - autoconhecimento

exercício 1

Pense em alguma situação de dilema ou impasse que você já tenha vivido e que tenha sido relevante para você. Pode ser relativo ao ambiente acadêmico, profissional, familiar ou social.

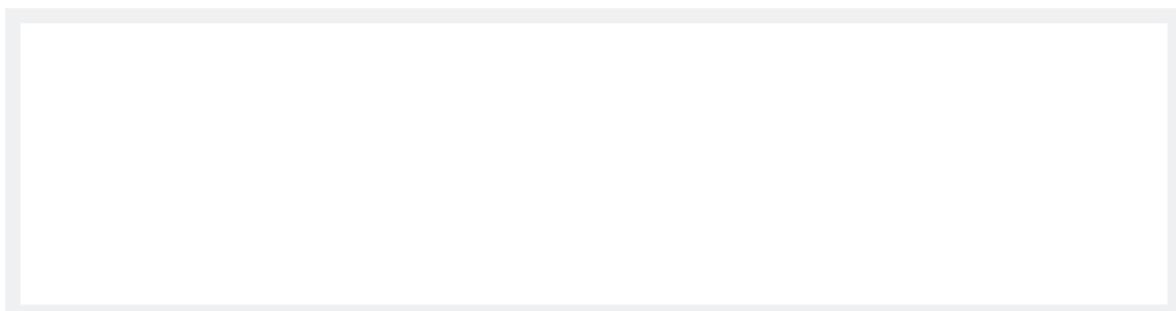
Descreva a situação abaixo, inclusive a sua resolução.



verace

Agora volte ao seu relato e procure identificar as habilidades que você usou para solucionar a situação.

Relacione as habilidades abaixo.



aula - autoconhecimento

exercício 2

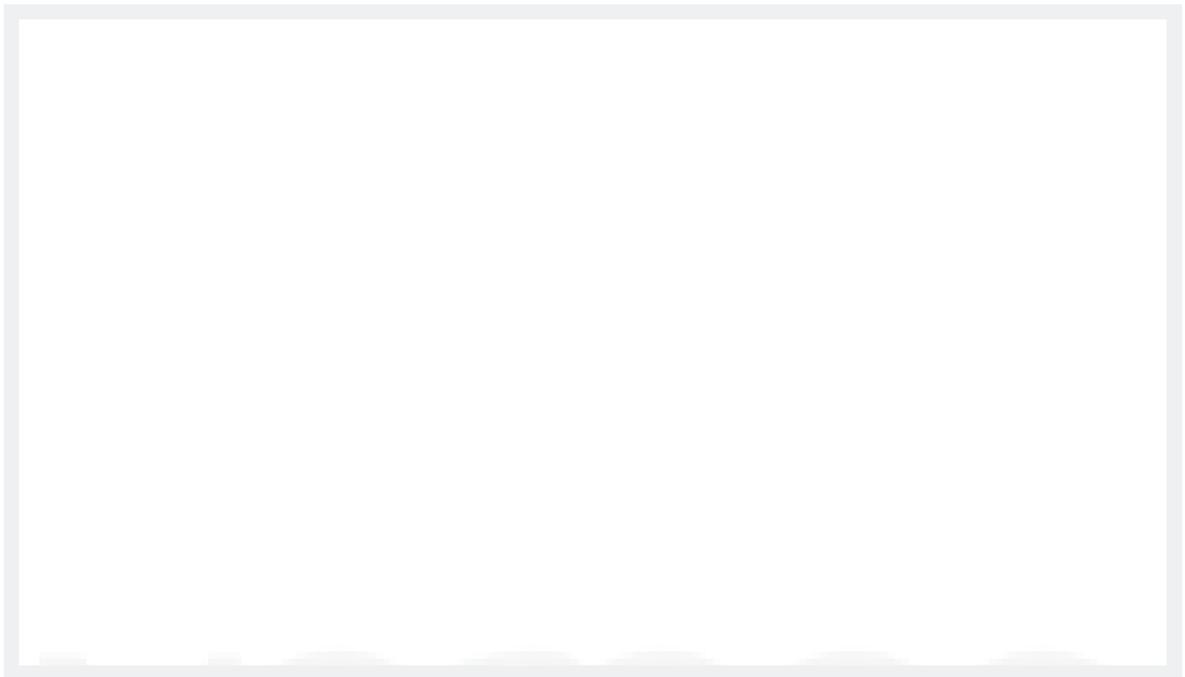
Olhando para sua história, você consegue identificar situações, circunstâncias ou momentos que determinaram quem você é hoje? Quais são? Como impactaram sua vida? Descreva abaixo para ajudá-lo nesta reflexão.

verace

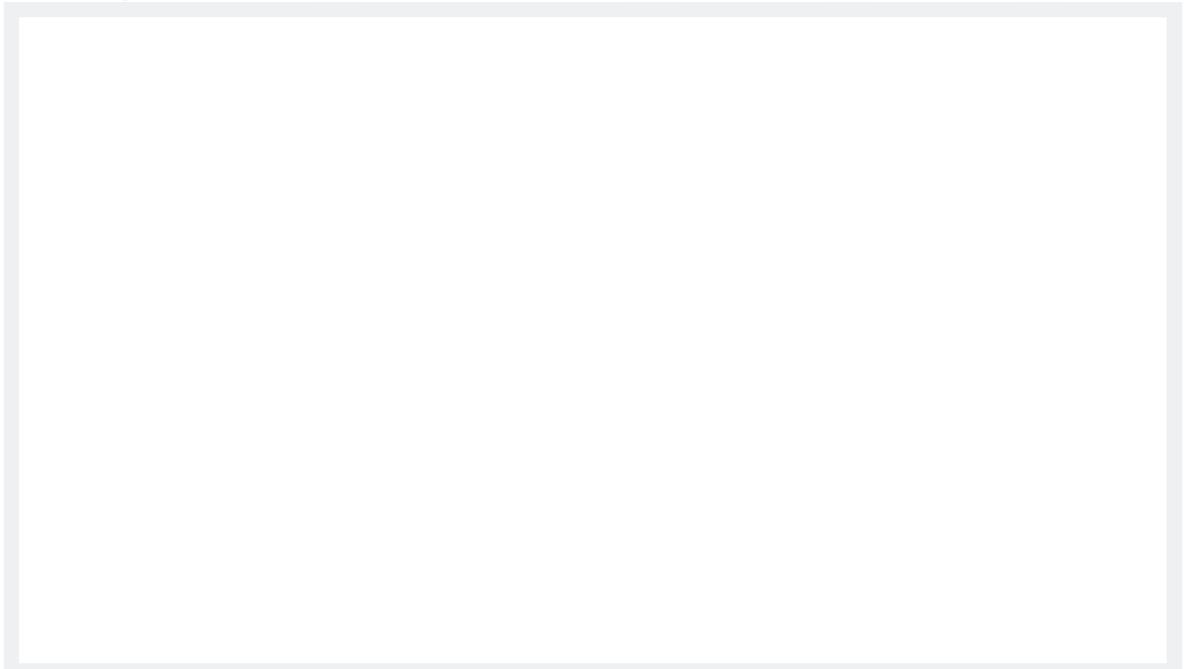
aula - autoconhecimento

exercício 3

Quais são os pontos fortes da sua personalidade, suas maiores características e qualidades?



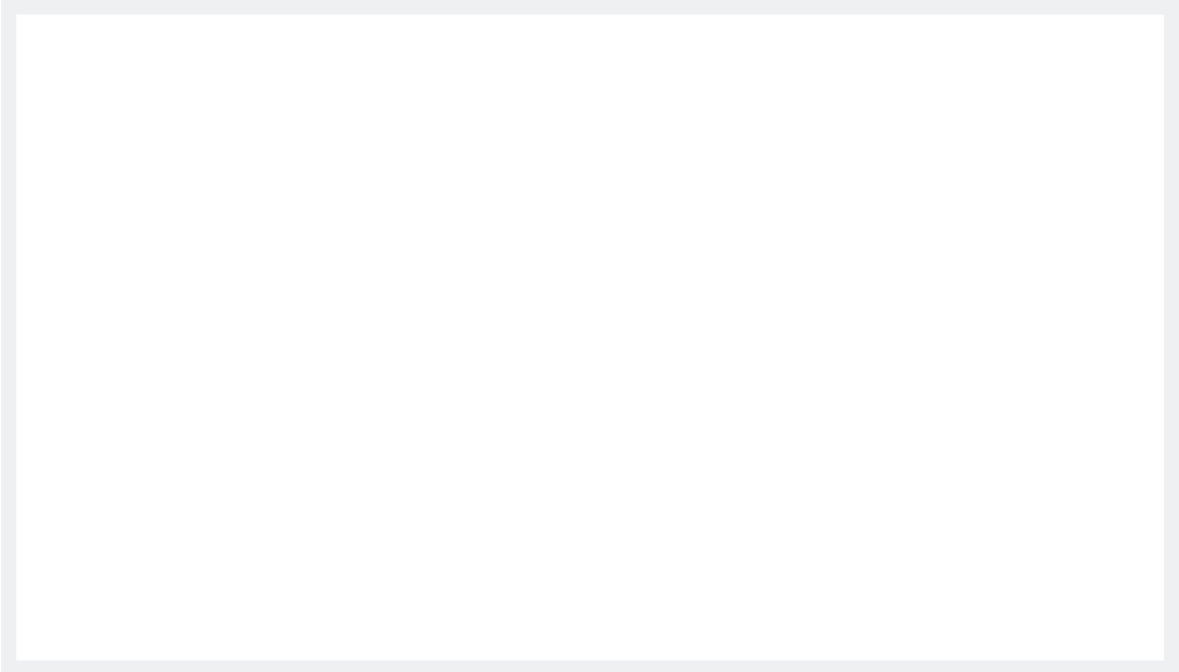
O que você faz bem? Em quais atividades você tem bom desempenho?



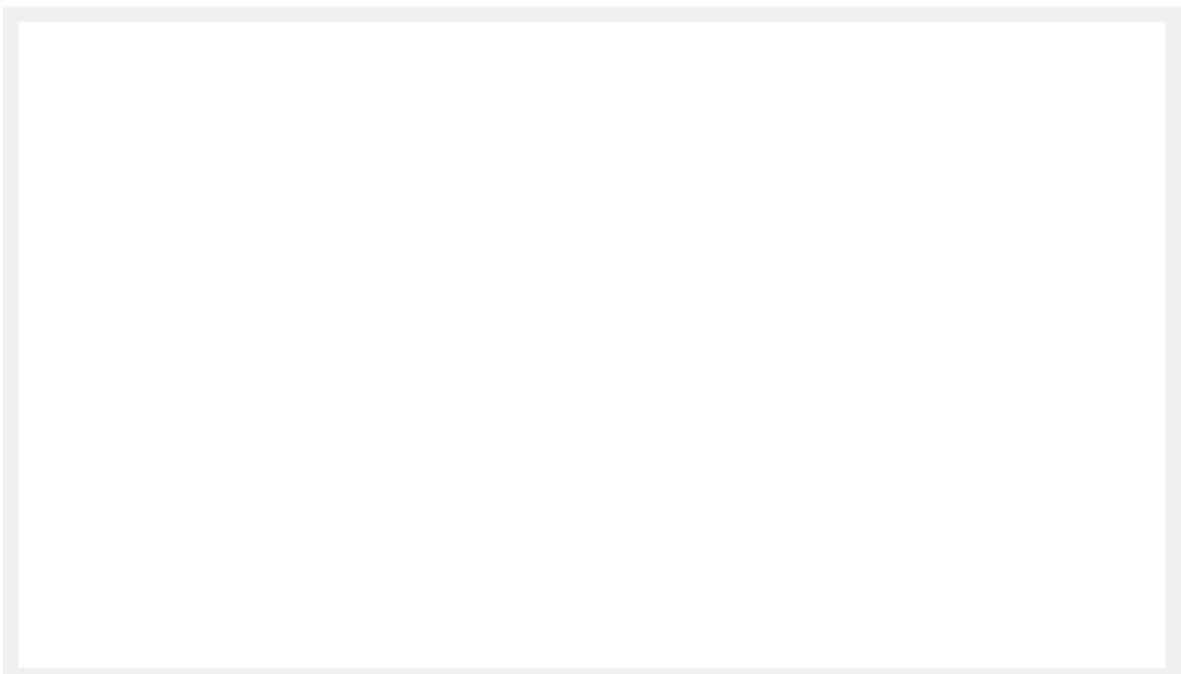
aula - autoconhecimento

exercício 4

Quais situações provocam insegurança em você? O que você poderia fazer para conter essa sensação? Descreva abaixo para ajudar nesta reflexão.



Quais são suas vulnerabilidades? Quais características da sua personalidade podem te atrapalhar? Você consegue melhorá-las?



aula - autoconhecimento

exercício 5

Preencha seu SWOT.

Pontos fortes,
qualidades e virtudes



Oportunidades



verace

Vulnerabilidades e pontos de
desenvolvimento



Ameaças



Relacione até 8 realizações.

01

02

03

04

05

06

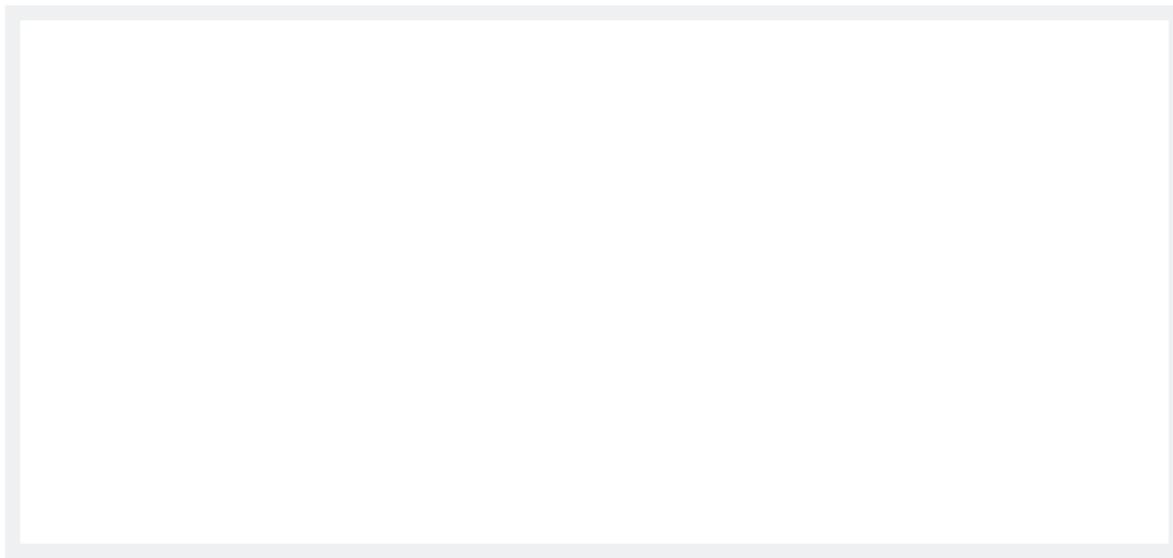
07

08

verace

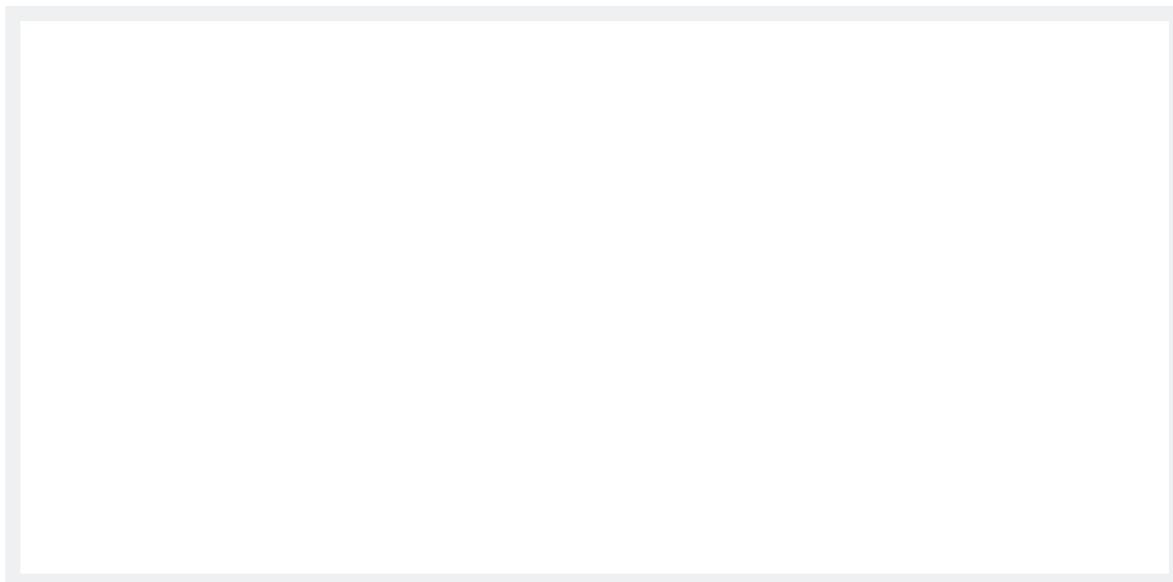
análise

Volte para suas respostas e procure avaliar o que faz você se sentir realizado.



verace

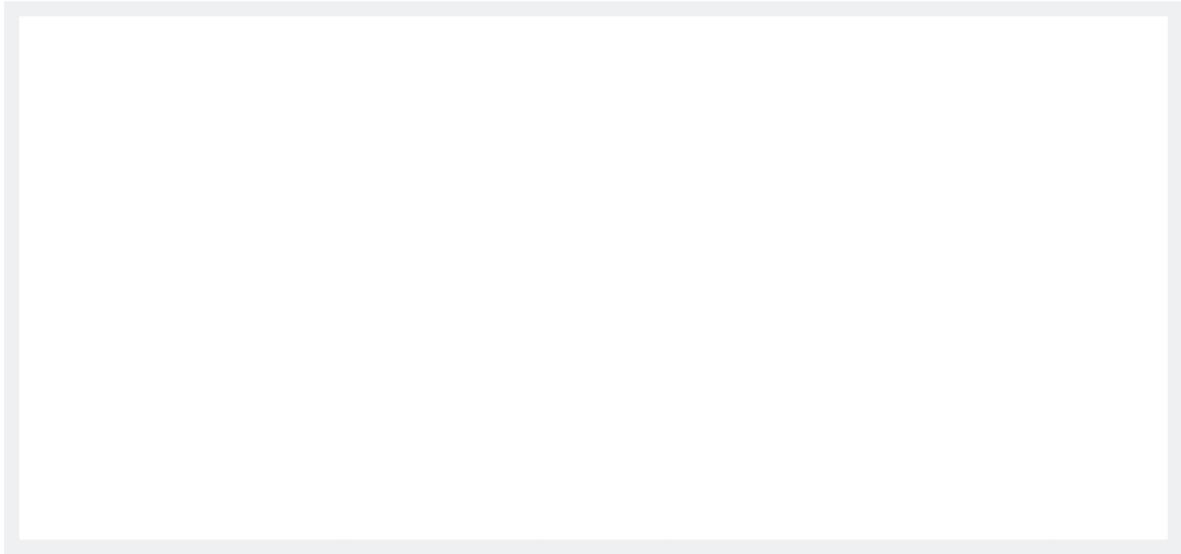
Agora procure identificar quais foram as habilidades utilizadas para alcaçar suas realizações



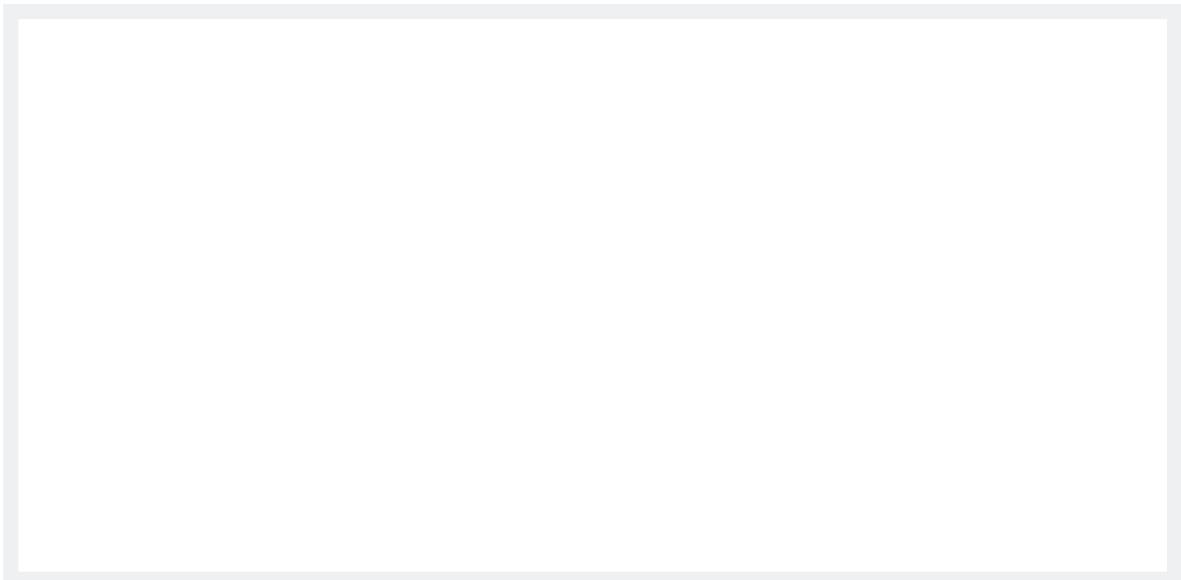
aula - autorregulação

exercício 1

Pense e anote situações que você tenha vivido em que sua reação acabou não sendo exatamente a que você gostaria.



Releia as situações relacionadas acima e procure analisar quais foram os gatilhos para suas reações. Procure identificar se há um padrão neles, ou se as situações relacionadas tem similaridades. Isso o ajudará a controlá-las melhor.



aula - autorregulação

exercício 2

Leia as diretrizes abaixo e tente identificar se sente dificuldade em alguma delas

Quando receber uma notícia:

- Pondere antes de dividi-la.
- Pense em quem realmente precisa saber.
- Evite exposições e fofocas.

Sinto dificuldade em: _____

Quando os outros permanecem em silêncio:

- Não se sinta inseguro com o silêncio.
- Não faça piadas ou tire sarro da situação.
- Procure entender porque as pessoas ficaram quietas.
- Pergunte o que houve ou o que pode estar incomodando.

Sinto dificuldade em: _____

Quando contrariado:

- Procure não responder de imediato.
- Diga que precisa de um tempo para pensar ou diga que é melhor não continuar a conversa naquele momento.
- Procure não abrir a situação a um grande número de pessoas.
- Evite exposição.
- Pense em alternativas antes de responder.

Sinto dificuldade: _____

(continua)

aula - autorregulação

exercício 2

Em reuniões:

- Tenha claro qual o objetivo da reunião e prepare-se para ela, leve sugestões para as questões que serão debatidas.
- Evite repreender ou gritar com os colegas.

Sinto dificuldade: _____

Imprevistos no ambiente de trabalho:

- Quando as coisas não estão saindo do jeito planejado, não desista. Busque outra forma de fazer.
- Erros devem de ser usados como aprendizado, eles ajudam a tomar as decisões certas no futuro.
- Quando estiver em dúvida, peça ajuda a alguém.

Sinto dificuldade: _____

Para melhor produtividade e evitar sobrecarga:

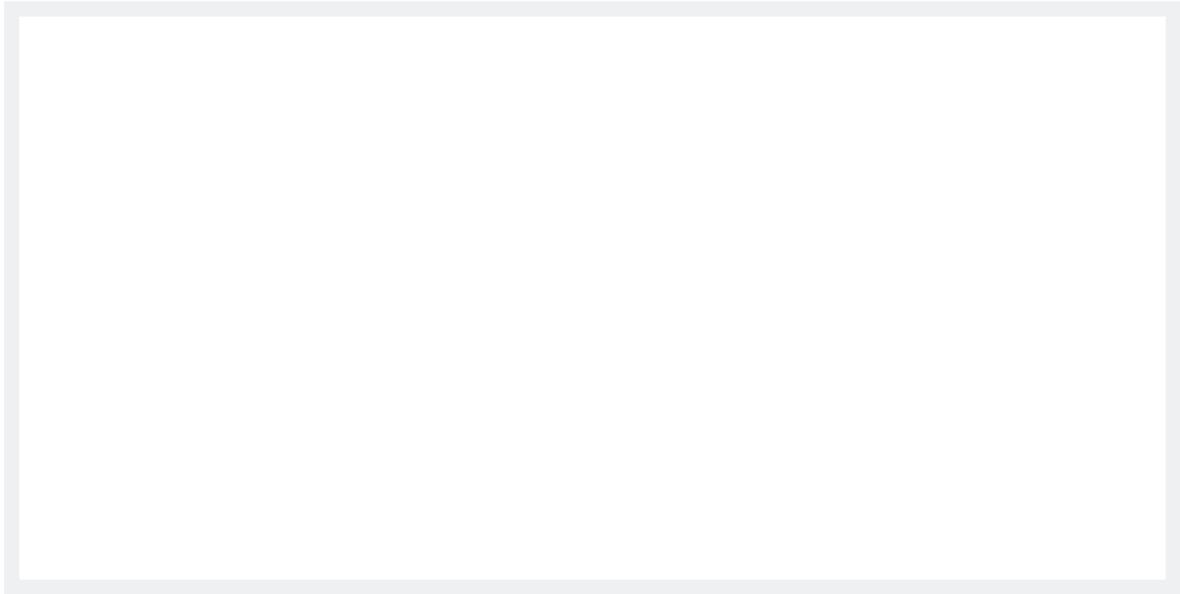
- Faça uma lista das tarefas a serem feitas.
- Defina o que é prioridade. Organize a ordem que irá cumprí-las.
- Foque. Procure fazer uma tarefa por vez.
- Se está com dificuldade, busque ajude, divida suas dúvidas com outra pessoa.
- Planeje na véspera como será o dia seguinte.

Sinto dificuldade: _____

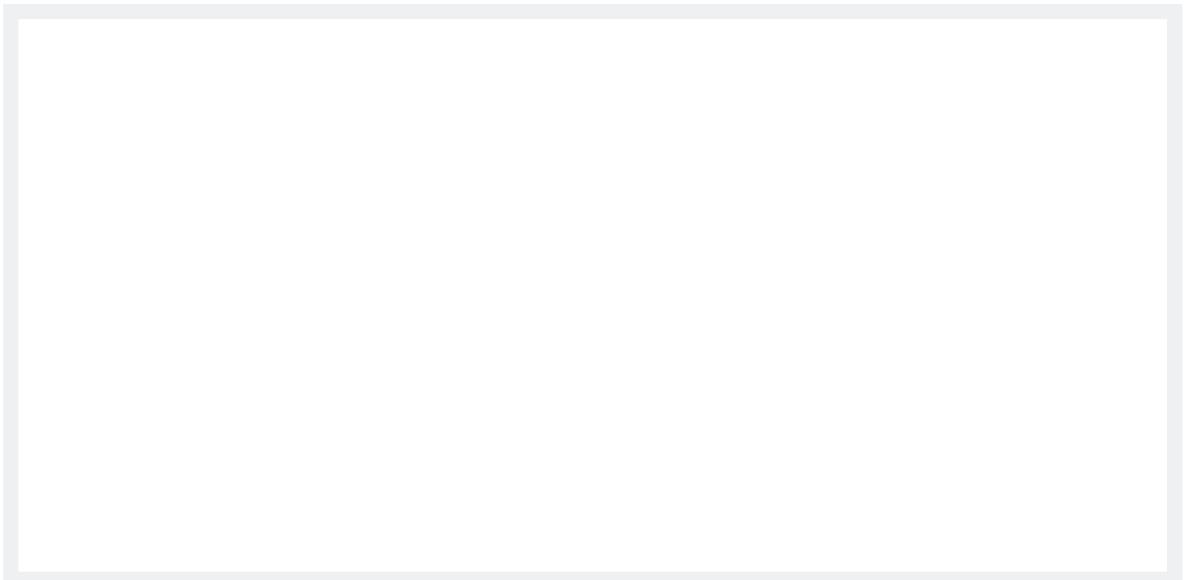
aula - empatia

exercício 1

Lembre e anote situações em que você tenha sido empático.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for the student to write down situations where they have been empathetic.

Procure lembrar de situações em que você não foi empático, ou situações em que pensou ter sido, mas que agora se deu conta de que não praticou a empatia. Anote e procure identificar o que você poderia ter feito diferente.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for the student to write down situations where they were not empathetic or where they thought they were but didn't practice empathy, along with what they could have done differently.

aula - tomada de decisão

exercício 1

Relacione até 8 decisões que tenham gerado impacto para você, tanto positivo quanto negativo.

01

02

03

04

05

06

07

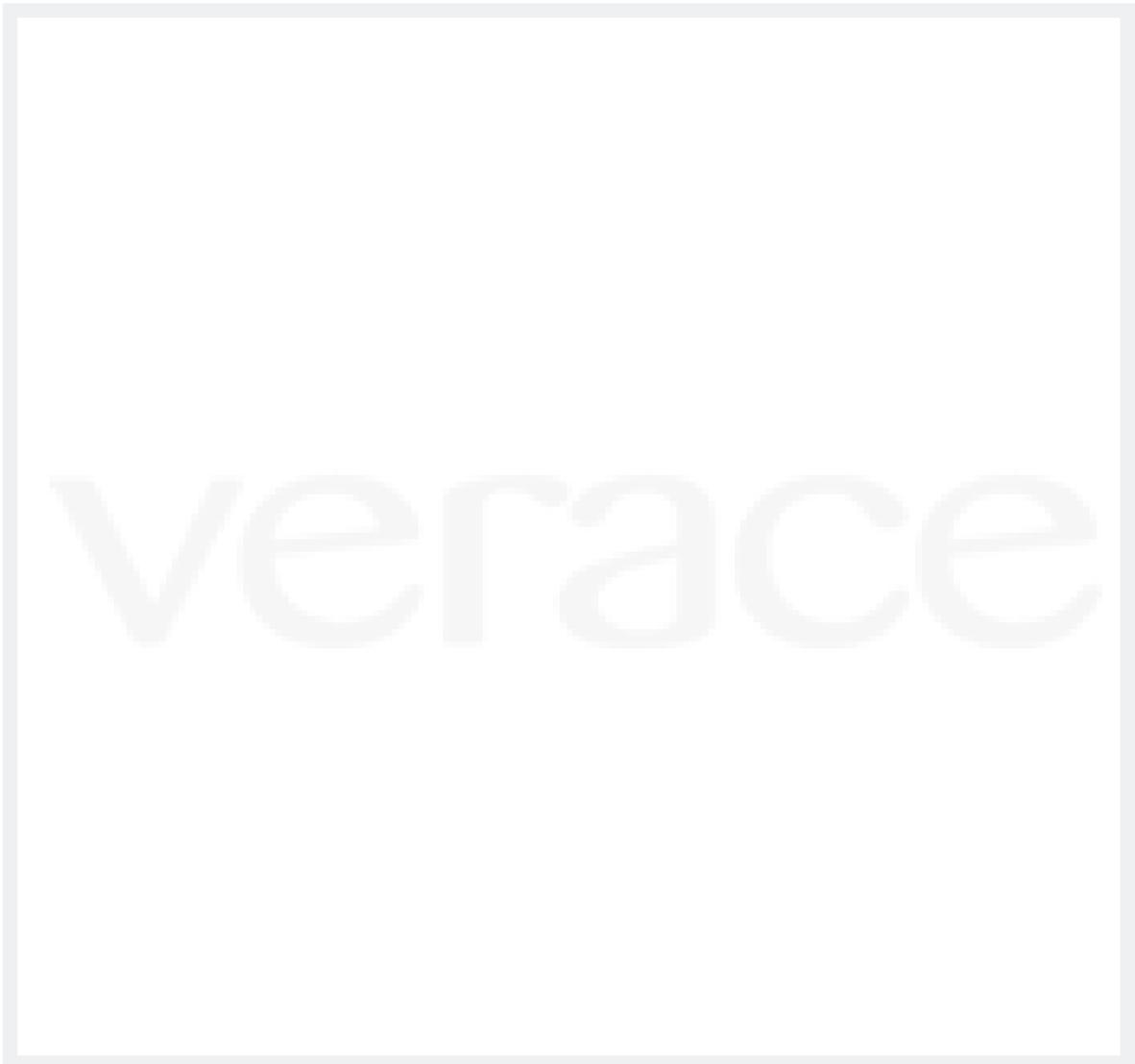
08

verace

aula - tomada de decisão

exercício 2

1. Reveja suas decisões e classifique com **T** aquela que considerar que tenha sido **tática**, e com **E** aquela que considerar **estratégica**.
2. Agora procure identificar quais foram os critérios de escolhas que você utilizou em cada uma delas e relacione abaixo.

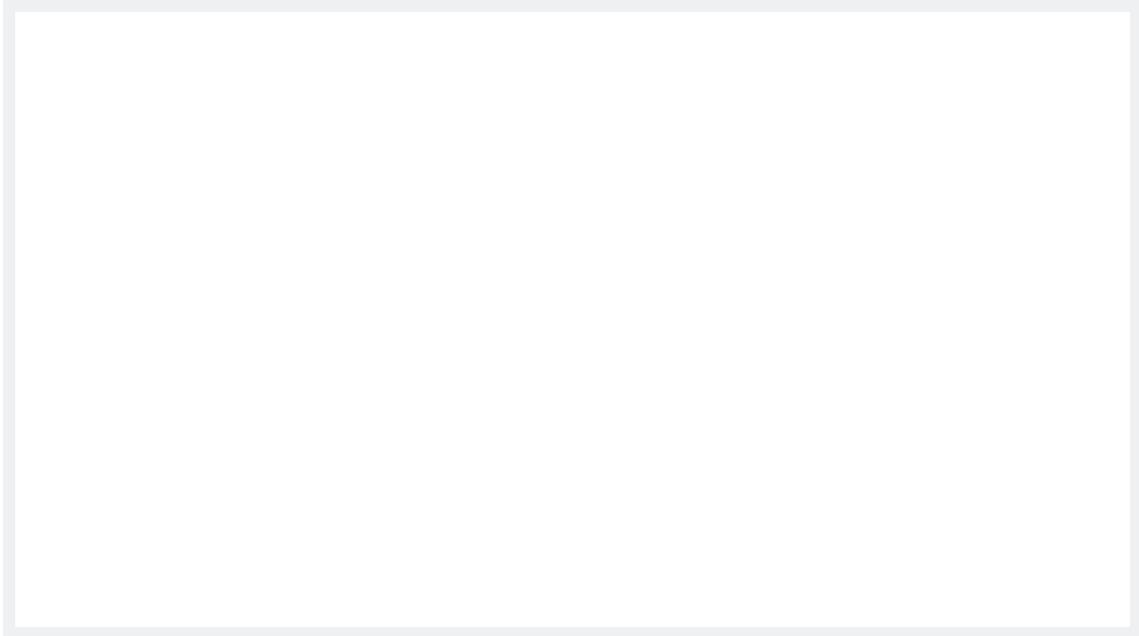


3. Reflita se os critérios utilizados foram os melhores para sua tomada de decisão ou se você poderia ter considerado outros aspectos. Em caso positivo, pense sobre o que teria feito diferente.

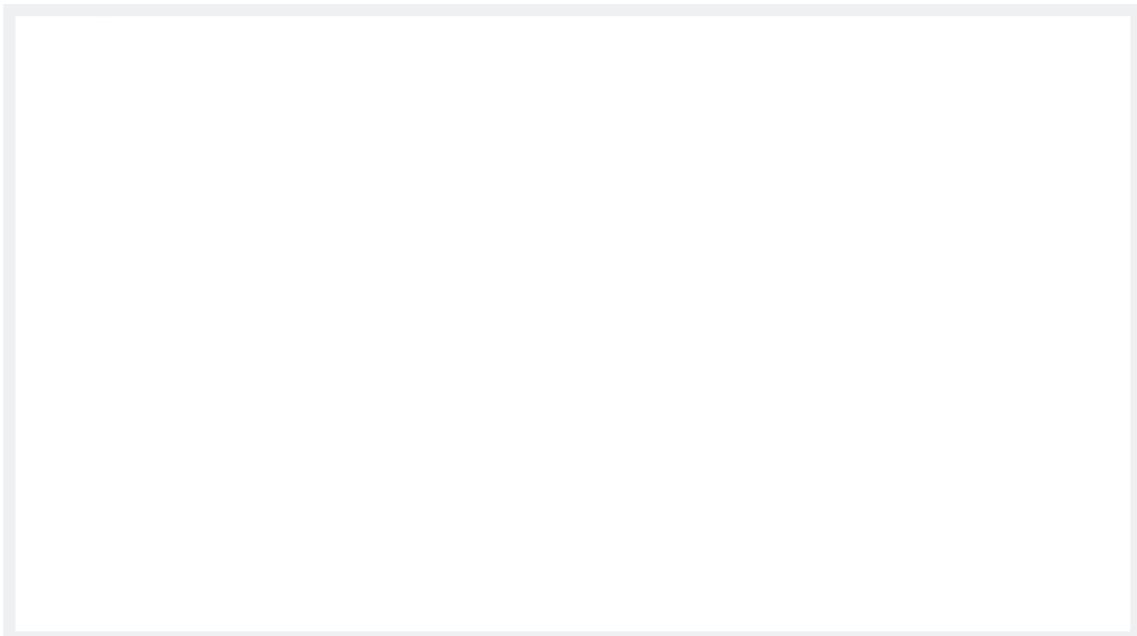
aula - relacionamento interpessoal

exercício 1

Em seus relacionamentos interpessoais, o que você não revela de seu perfil mas gostaria que fosse percebido?



O que você revela mas não gostaria de transparecer?



aula - relacionamento interpessoal

exercício 2

Objetivos (mudança que quero atingir)	Comprovação (comportamentos que evidenciarão que mudei)	Ações (o que posso colocar em prática nos próximos dias com foco no meu objetivo).
<p>verace</p>		