2°B - Giovana, Guilherme, Manuela, Marcos, Maria Luísa e Paola

RESILIENCIA EMOCIONAL

Se observe, se dê espaço e permita que o melhor em você floresça.

O que é e sua importância

A capacidade de não se deixar abater por sentimentos e emoções controversas; a confiança e o otimismo de que o objetivo precisa ser alcançado.
Sair mais forte de cada desafio; aprender com seus próprios erros; não se abater, ter um senso de propósito aguçado, adotam hábitos saudáveis e são otimistas.

Como agir de forma resiliente?

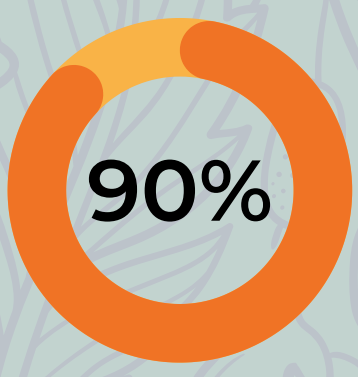
Não deixando os problemas sem solução por um longo período, se adaptar bem às mudanças da vida, confiando em si mesmo e tendo a certeza que será capaz de lidar com as consequências de suas escolhas.

Desenvolvendo a resiliência

Todos podem desenvolver a resiliência! Desenvolva seu foco de atenção, melhore a capacidade de compreender o outro, concentre sua energia no controle emocional, desenvolva novas ideias para responder a estímulos negativos, aumentar a capacidade de análise da situação e sempre se superar e investir em você.

Conceito 1/3

1. Depende de você;
2. Depende do outro;
3. Depende do acaso.



Segundo o psicólogo Daniel Goleman, 90% da diferença entre as pessoas que obtêm grande sucesso pessoal e profissional, e aquelas com desempenho apenas mediano, se deve a fatores relacionados a competências comportamentais.

FONTE DAS INFORMAÇÕES

https://blog.trello.com/br/como-desenvolver-resiliencia ;
https://institutoi9c.com.vc/blog/resiliencia-emocional/;
https://administradores.com.br/artigos/inteligencia-emocional-e-fator-de-sucesso