1. **CONTRARIEDADE: Meu chefe me delegou uma atividade que, apesar de ter tentado de todas as formas, não consigo desenvolver.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Vou procurar alguém para me ajudar

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Desafiado

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Procuro alguém para me ajudar

1. **CONTRARIEDADE: Estou trabalhando em uma área que não gosto. As atividades são muito simples, não estão ligadas a desenvolvimento ou coisas que estou aprendendo na faculdade, não estou aprendendo nada.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Não to botando em prática o que estou aprendendo

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Triste

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Procuro saber como fazer para mudar de area

CONTESTAÇÃO: O que da pra mim aprender aqui.

1. **CONTRARIEDADE: Na minha equipe os analistas (todos com mais de quatro anos de empresa), não me passam as informações que preciso para fazer meu trabalho, quando passam não tem paciência para explicar.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Ambiente ruim

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: chateado

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Não sei o que eu faria em uma situação como essa

CONTESTAÇÃO: Preciso saber com quem consigo essa informação, se não, vou ter que varrer o google

1. **CONTRARIEDADE: Não estou conseguindo entender nada do conteúdo que o professor está passando.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Nossa preciso estudar mais

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Frustrado

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Estudo

1. **CONTRARIEDADE: Meu grupo de pesquisa e inovação não está tendo um bom relacionamento e isso está atrapalhando o trabalho.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: O que será que esta acontecendo com a galera

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Se isso acontecesse eu ficaria preocupado e iria procurar sabe ro que esta acontecendo

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Converso com os integrantes

1. **CONTRARIEDADE: Não fui responsável e suficientemente planejado na entrega das minhas responsabilidades no projeto de P&I. O grupo inteiro está sendo prejudicado por isso.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Nossa como fui deixar isso acontecer

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Triste

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Vou fazer o que tem pra fazer nem que eu precise virar a madruga fazendo

1. **CONTRARIEDADE: Me esforcei muito, mas ainda assim não atingi o desempenho suficiente para ser aprovado no segundo semestre e reprovei.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Sou um merda mesmo

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Um lixo

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Não faço ideia do que fazer em uma situação dessas

CONTESTAÇÃO: Procuro saber o que fiz de errado e tento corrigir no semestre seguinte

1. **CONTRARIEDADE: Recebi o feedback do meu gestor que estou abaixo das expectativas da empresa e acho que a chance de eu ser efetivado é baixa.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Como cheguei a esse ponto...

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Desapontado

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Pergunto onde posso melhorar

1. **CONTRARIEDADE: Não estou conseguindo estabelecer nenhum tipo de contato com meu gestor. Ele nem sabe que eu existo.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Que bagunça

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Não sei o que colocar, acho que não sinto nada com relação a isso

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Procuro ele para estabelecer algum tipo de contato com o mesmo

1. **CONTRARIEDADE: Procrastinei e agora preciso entregar diversas atividades em muito pouco tempo. Acho que não vou conseguir.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Meee o que eu to fazendo da minha vida

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Desapontado

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Corro fazer as atividades

1. **CONTRARIEDADE: Não gosto da maneira como meus colegas de trabalho se dirigem a mim. Expressões como: Estag, gatinha (o), fofa (o), recruta e etc. são usadas o tempo inteiro. Parece que não tenho nome ou identidade.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

R: Não tenho problemas com isso

COMO VOCÊ SE SENTE?

R: Tranquilo

O QUE VOCÊ FAZ?

R: Entro na brincadeira