

Nome: Jumara Andrade Amaro Fernandes

Nº a43691

- Considerou interessante o tema? Foi de alguma forma ao encontro dos seus interesses? Porquê?

R: Sim, A gestão emocional é um tema importante para o bem-estar e o sucesso pessoal e profissional. Envolve o reconhecimento, a compreensão e o gerir das emoções para lidar de forma saudável com os desafios e demandas da vida. A capacidade de gerir as emoções pode ajudar a melhorar os relacionamentos interpessoais, a tomar decisões mais assertivas, a reduzir o estresse e a promover uma melhor saúde mental. sim, porque sou uma pessoa que não consigo controlar muito as emoções, mas depois do seminário e indo praticando o exercício que a oradora nos ensinou creio que vou conseguir controlar, mas as minhas emoções.

- Descreva o conteúdo da sessão apresentada.

R: Durante a apresentação, aprendi sobre a importância das emoções e como elas desempenham um papel fundamental em nossa sobrevivência como espécie. Descobri que as emoções são respostas biológicas e elétricas que ocorrem em nosso cérebro, resultantes da combinação de fatores internos, como substâncias químicas, e estímulos externos, como cheiros, sabores, sons e imagens. A oradora explicou que existem emoções básicas, como medo, raiva, tristeza e alegria, que todos experimentamos de diferentes maneiras. Além disso, ele falou sobre os sentimentos, que são reações emocionais decorrentes das emoções básicas. Fiquei intrigado ao aprender que a gestão emocional envolve quatro habilidades-chave: percepção emocional, facilitação emocional do pensamento, compreensão emocional e gestão emocional. Aprendi que a inteligência emocional não se resume apenas a reconhecer e compreender nossas próprias emoções, mas também envolve a capacidade de lidar com as emoções dos outros. É importante estar aberto aos sentimentos, sejam eles agradáveis ou desagradáveis, e ser capaz de refletir sobre nossas emoções para promover nosso desenvolvimento emocional e intelectual. Ao longo da sessão, a oradora explicou que a gestão emocional requer habilidades para regular as emoções, tanto as nossas quanto as dos outros. Isso envolve não minimizar ou exagerar nas emoções, mas sim buscar um equilíbrio adequado. Também aprendi que a gestão emocional pode ajudar a diminuir os estados emocionais negativos e promover estados emocionais mais positivos. Ela também mencionou que as emoções têm respostas físicas e neurofisiológicas, como mudanças corporais, pensamentos e comportamentos. Fiquei impressionado ao descobrir que nossa forma de pensar e nosso comportamento podem ser influenciados pelas emoções que experimentamos. Por exemplo, o medo pode levar a impulsos de fuga, enquanto a raiva pode levar a comportamentos agressivos. Para ajudar no processo de controle emocional, foram destacados exercícios e práticas que podem ser realizados.

- De que forma, os conteúdos abordados na sessão vão ajudá-lo em certos momentos da sua vida? Responda como acha que vai aplicar, (caso ache aplicável) os conceitos apresentados.

Os conteúdos abordados na sessão sobre gestão emocional certamente serão úteis em diversos momentos da minha vida. Aprendi a reconhecer e compreender melhor as minhas emoções, bem como a importância de lidar com elas de forma adequada.

Acredito que poderei aplicar os conceitos apresentados de várias maneiras. Primeiramente, poderei utilizar técnicas de respiração profunda e meditação para acalmar a minha mente e reduzir o estresse em momentos de pressão ou ansiedade. Isso me ajudará a manter a clareza mental e tomar decisões mais equilibradas, os exercícios físicos serão uma ferramenta importante para liberar endorfinas e melhorar o meu humor. Farei questão de incluir atividades físicas regulares na minha rotina, como caminhadas, corridas para promover o bem-estar emocional. A prática da escrita terapêutica também será valiosa. Pretendo utilizar um diário para expressar as minhas emoções e pensamentos, o que me ajudará a processá-los e encontrar soluções para eventuais desafios emocionais.