

**Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional**

**Aprendizagem entre Pares**

Para essa aprendizagem entre pares, lembre-se de:

* Ler todas as perguntas para si em silêncio primeiro.
* Discutir cada pergunta, uma de cada vez, e garantir que cada membro de cada grupo tenha a chance de compartilhar suas ideias.
* Selecione qual ideia você gostaria de compartilhar com todo o grupo.

**Perguntas para discussão:**

1. Fale sobre alguma vez em que você estivesse passando por um período realmente estressante no trabalho. O que fez daquele período estressante? Que impacto o estresse teve na sua vida pessoal?
2. Para a situação na Pergunta #1, quais seriam algumas ideias ou estratégias para equilibrar o estresse do trabalho? Como você se reenergiza e relaxa quando chega em casa?
3. Como equilibrar os estresses do trabalho pode te ajudar a ser um/a desenvolvedor/a .NET altamente eficiente?

| **IDEIA PARA COMPARTILHAR COM TODO O GRUPO:** Escolha sua melhor estratégia para a pergunta #2 e compartilhe com todo o grupo no final da aprendizagem entre pares, e escreva abaixo. |
| --- |