

Às vezes, quando sentimos que um feedback severo se aproxima, podemos sentir vontade de dar meia volta e sair de perto porque nem sempre é fácil lidar com as nossas emoções.

Pensando na importância de lidarmos melhor com as nossas emoções, recomendamos a leitura deste artigo:

<https://www.innovia.com.br/blog/recursos-humanos/como-controlar-suas-emocoes-atraves-da-inteligencia-emocional/>.