1. **ADVERSIDADE: 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?

Que eu devo estar me perdendo em algum processo, mas estou perto de conseguir.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Cansado

O QUE VOCÊ FAZ?

Procuro pessoas com uma base de conhecimento maior que possam me ajudar na tarefa e revejo os conceitos necessários.

1. **ADVERSIDADE: Estou trabalhando em uma área que não gosto. As atividades são muito simples, não estão ligadas a desenvolvimento e não estou aprendendo nada.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Penso que é a hora de aprender mais sobre a área e quem sabe passar a gostar dela.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Frustrado, mas motivado

O QUE VOCÊ FAZ?

Procuro entender tudo que está acontecendo para demonstra que estou pronto para mudar de área.

1. **ADVERSIDADE: Na minha equipe os analistas, todos com mais de quatro anos de empresa, não me passam as informações que preciso para fazer meu trabalho.**

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Já passei por isso antes, então sei que as pessoas tem medo de ensinar os estagiários por achar que eles estão ali para tomar o lugar de alguém.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Chateado

O QUE VOCÊ FAZ?

Procuro vídeo aulas para aprender sozinho ou procuro pessoas que saibam um pouco e que estejam a fim de me ensinar.

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

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Vejo se isso não está sendo minha culpa por ter falta de foco nas aulas e assim tomar uma decisão de como falar com o professor.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Decepcionado

O QUE VOCÊ FAZ?

Vejo se o problema é comigo por falta de foco, se realmente não consigo entender ou se é o modo como está sendo explicado pelo professor. Após isso vou falar com o professor para que ele me explique novamente.

1. **ADVERSIDADE: 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?

Penso que o grupo pode não estar entendendo muito bem o conteúdo ou o projeto não é do interesse deles.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Sobrecarregado

O QUE VOCÊ FAZ?

Procuro ajudar as pessoas que estão com dificuldades, em casos extremos como falta de interesse aplico o feedback e procuro a orientação do professor caso nada se resolva.

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

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Penso em definir melhor minhas prioridades e evitar procrastinação.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Frustrado

O QUE VOCÊ FAZ?

Termino as minhas tarefas o mais rápido possível e procuro fazer a mais para compensar o ocorrido.

1. **ADVERSIDADE: 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?

Penso que eu não me esforcei ao máximo e não dei o meu melhor mas posso melhorar.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Chateado

O QUE VOCÊ FAZ?

Procuro aproveitar a bagagem acumulada que tornaria mais fácil o semestre e aprender muito mais do que eu conseguiria de primeira.

1. **ADVERSIDADE: 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?

Percebo que ele quer que eu melhore e consiga seguir o caminho correto para subir na empresa.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Motivado

O QUE VOCÊ FAZ?

Corrijo imediatamente meus erros e mostro que posso ser o melhor funcionário que eles já viram.

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

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Penso que ele pode estar realmente muito ocupado ou que não dá a importância necessária.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Incomodado.

O QUE VOCÊ FAZ?

Sempre procuro falar com ele para informar minha situação para que ele fique a par do assunto e pergunto por atividades durante o meu tempo ocioso.

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

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ISSO ACONTECE?

Penso que não estou muito ali9nhado com meus objetivos e posso me prejudicar por isso

COMO VOCÊ SE SENTE?

Desafiado.

O QUE VOCÊ FAZ?

Me afasto de tudo que possa vir a ser uma distração para mim e foco 100% na entrega das atividades.

1. **ADVERSIDADE: 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?

Nunca tive problemas com esse assunto, pois entendo que é apenas uma brincadeira inocente que ocorre com todos ou que as pessoas podem não saber o meu nome.

COMO VOCÊ SE SENTE?

Normal

O QUE VOCÊ FAZ?

Sempre me apresento o meu nome e deixo livre para as pessoas me chamarem como acharem mais fácil de gravar, pois preciso que façam o mesmo e caso tenha algum nome que eu não goste falo com a pessoa e peso para que para por gentileza.