

# Resiliência + Antifragilidade - Parte 1

Total de pontos 6/6

Formulário que deve ser respondido **apenas** por estudantes do **curso noturno**.

E-mail \*

bartomsilva@gmail.com

✓ Podemos dizer que uma das finalidade de desenvolver a resiliência é: \* 1/1

- ☐ Ser possível lidar com situações de conquistas durante a vida
- ☐ Manter-se fixo a uma situação ou ideia inicial
- ☒ Adaptar-se a mudanças do ambiente ✓
- ☐ Ter tolerância e aceitar tudo sem contestar

✓ Definimos como: "A capacidade de buscar ajuda em momentos de dificuldades" \*1/1

- ☐ Tenacidade
- ☒ Competência social ✓
- ☐ Temperança
- ☐ Empatia



✓ Dentre os hábitos para desenvolver a resiliência, é **incorreto**: \*

- ☐ Manter-se flexível diante de desafios
- ☐ Respeitar seu tempo
- ☐ Celebrar vitórias de todos os tamanhos
- ☒ Insistir em objetivos inalcançáveis

✓ A postura de um profissional resiliente envolvem os seguintes comportamentos:

- ☐ Se desespera a cada erro em seus códigos
- ☐ Não desenvolver a habilidade de solucionar problemas
- ☐ Desperdiçar tempo em tarefas sem sentido
- ☒ Demonstrar esperança de um futuro com bons acontecimentos para si

✓ Quais comportamentos podem tornar a resiliência prejudicial para sua vida?

- ☐ Se engajar em cargas excessivas de estudos e trabalho
- ☐ Abrir mão dos seus valores e personalidade
- ☐ Ter tolerância demais e aceitar tudo sem contestar
- ☒ Todas as alternativas anteriores

✓ Sobre ter resiliência no contexto de empregabilidade, podemos afirmar:

I. Conseguir a primeira oportunidade de trabalho no mercado de tecnologia é desafiador e exige constância, organização e senso de propósito.

II. Conseguir um emprego em tecnologia é uma tarefa simples e não exige resiliência, apenas otimismo.

III. Haverão momentos de desânimo durante a busca por emprego, por isso exercite sua autoconfiança e respeite o seu tempo.

IV. Não peça ajuda e evite se conectar com outras pessoas envolvidoras pois elas são suas concorrentes no mercado de trabalho

- ☒ As alternativas I, e III estão corretas
- ☐ As alternativas II e IV estão corretas
- ☐ As alternativas I e IV estão incorretas
- ☐ As alternativas I e III estão incorretas

Este formulário foi criado em Future4.

Google Formulários





