

**Mentora:** Vilma Lassalette de Araújo Jorge

**Mentorado:** José Lumbo Cotingo

## **RESUMO SOBRE O MEU ENTENDIMENTO SOBRE A RESILENCIA A BUSCA POR OPORTUNIDADES**

**Resiliência** é a capacidade universal que possibilita a pessoa, grupo, corporação ou comunidade de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos das adversidades, dos problemas e de fatos negativos, inclusive saindo dessas situações fortalecida ou até mesmo transformada, porém não ilesa.

**Autoconfiança:** é a convicção que uma pessoa tem, de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa.

**Empatia:** consiste em perceber corretamente o marco de referência interno do outro com os significados e componentes emocionais que contém, como se fosse a outra pessoa.

**Criatividade:** é o processo que resulta em um produto novo, que é aceito como útil, ou satisfatório por um número significativo de pessoas em algum ponto no tempo

**Flexibilidade** é uma característica de profissionais com um grande senso de autoconhecimento, pois através do reconhecimento das suas qualidades, pontos de melhoria, limitações e objetivos.

**Inteligencia emocional:** é a capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos pessoais e de outros indivíduos.

**Autocrítica:** é reconhecer as qualidades e os defeitos do próprio caráter, ou os erros e acertos de suas ações.

**Honestidade:** Honestidade é a palavra que indica a qualidade de ser verdadeiro.

**Comprometimento:** é um substantivo masculino que significa **comprometer** ou **se comprometer** com alguém ou alguma coisa.

<b>MEU QUADRO DA RESILIÊNCIA E DA VULNERABILIDADE</b>	
<b>Comportamento</b>	<b>X</b>
<b>Autoconfiança</b>	<b>X</b>
<b>Empatia</b>	<b>X</b>
<b>Criatividade</b>	<b>X</b>
<b>Flexibilidade</b>	<b>X</b>
<b>Inteligência Emocional</b>	<b>x</b>
<b>Autocrítica</b>	<b>X</b>
<b>Honestidade</b>	<b>X</b>
<b>Comprometimento</b>	<b>X</b>