|  |  |
| --- | --- |
| Matriz de atividade individual | |
| Disciplina: Int Emocional e Resiliência | Módulo: |
| Aluno: David de Araújo Machado | Turma: 10-21 |
| Tarefa: Realizar objetivos | |
| Objetivo 1: \_\_\_ | |
| Autocontrole – Desejo ter capacidade de controlar minhas emoções. Entendo que é muito difícil ter 100% de controle, mas melhorar a cada dia é um objetivo meu. | |
| **Nos próximos \_\_\_ semanas ou meses,** | |
| Nos próximos 7 meses  Este prazo não é aleatório, é para coincidir com alguns objetivos que eu tracei e inclui terminar a minha primeira graduação (depois de 3 tentativas fracassadas em outros cursos) no meio do ano que vem, trocar de profissão e ter meu primeiro filho. | |
| **eu irei \_\_\_** | |
| Eu identificarei todos os sentimentos que me fazem “perder o controle” em certos momentos. Após este primeiro passo, vou trabalhar em cima desses sentimentos, desenvolvendo a habilidade de evitá-los ou minimizá-los. | |
| **Os benefícios para mim e para os que convivem comigo serão: \_\_\_** | |
| Os benefícios para serão maior capacidade de manter o controle em situações perigosas, melhor entendimento sobre o sentimento alheio, aumentar a possibilidade de evitar conflitos. | |
| **Evidências do meu progresso e sucesso incluirão: \_\_\_** | |
| Melhora do convívio pessoal e profissional, rotina diária mais tranquila, aumento da empatia. | |
| Objetivo 2: \_\_\_ | |
| Autoestima – Eu acredito que a autoestima, em equilíbrio, ajuda em acreditar que é possível realizar objetivos. E o primeiro sentimento que devemos ter ao traçar uma meta é acreditar nisso. Então ter a capacidade de entender, de forma honesta, que temos condições de fazer, minimizando a baixa estima, é um dom possível. | |
| **Nos próximos \_\_\_ semanas ou meses,** | |
| 7 meses | |
| **eu irei \_\_\_** | |
| Aprender a dizer “não”, compreender, de forma honesta, meus pontos fracos e fortes (autoconhecimento), ter objetivos mais realistas e aumentar a frequência em focar nas minhas qualidades. | |
| **Os benefícios para mim e para os que convivem comigo serão: \_\_\_** | |
| Maior clareza sobre meus objetivos, melhora de humor, otimismo, aumento da capacidade de entendimento entre mim e as pessoas que convivem comigo. | |
| **Evidências do meu progresso e sucesso incluirão: \_\_\_** | |
| Atingir objetivos, aumento da autoconfiança, crescimento pessoal e profissional. | |