

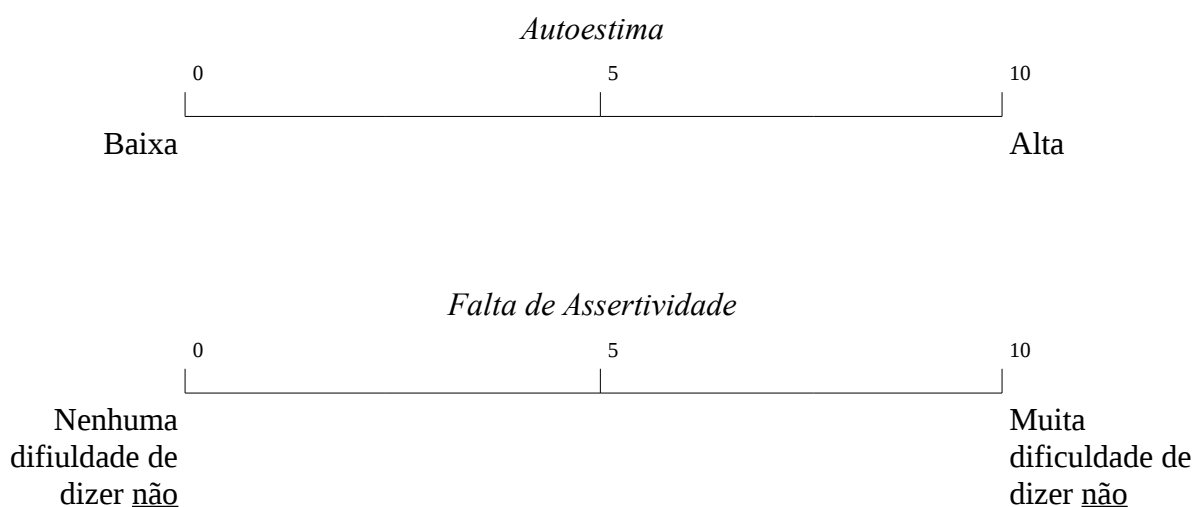
Você considera ser uma pessoa que lida bem com mudanças? Tente recordar nos últimos dois anos, 03 (três) situações que abalaram sua vida pessoal ou profissional. Procure identificar três recursos práticos que usou para resolvê-las.

	<i>Situações que abalaram sua vida pessoal ou profissional</i>	<i>Recursos práticos que usou para resolvê-las</i>
<i>Situação 1</i>		
<i>Situação 2</i>		
<i>Situação 3</i>		

O que você aprendeu ou não aprendeu sobre você com estas experiências?

<i>O que aprendeu</i>	
<i>O que não aprendeu</i>	

4 - Em uma escala de 0 a 10, qual a nota de você daria para sua autoestima e falta de assertividade (dificuldade de dizer não) antes de ter experienciado estas situações e depois de vivenciá-las.



Faça uma lista de 03 a 05 amigos ou pessoas significativas de sua vida a peça a eles para darem, uma nota de 0 a 10, com relação a sua autoestima e falta de assertividade atualmente.

<i>Amigos ou pessoas significativas de sua vida</i>	<i>Notas (0 à 10)</i>	
	<i>Autoestima</i>	<i>Falta de Assertividade</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Faça um projeto que contenha atividades de prazer e lazer para os próximos 06 (seis) meses que possibilite melhorar, manter ou aumentar a sua autoestima e reduzir sua falta de assertividade, baseado nas notas dadas por você e seus amigos.

<i>Projeto</i>