

Sinais de Alerta!

Dificuldade em controlar e lidar com as emoções.
Comportamento emocional desajustado.
Aumento dos níveis de stress e ansiedade.
Dificuldade na gestão das tarefas diárias.
Desmotivação e sentimentos negativos.
Falta de empatia e medo de expressar emoções.

Desenvolvendo a Inteligência Emocional!

Identifica as emoções – conhece, reconhece e analisa as situações que despertam em ti emoções e r
Regula as emoções – fortalece o pensamento positivo, faz caminhadas, utiliza técnicas de respiraçã
Melhora a comunicação – concentra a atenção no que ouves, mantém o contacto visual e expressa-te
Pensa antes de agir - não respondas impulsivamente às situações, o teu comportamento terá semp
Respeita as fraquezas e os limites - todos temos pontos fortes e fracos, reconhece quando precisas de ajuda.
Pratica a resiliência – enfrenta os problemas, superando os obstáculos e resolvendo os conflitos.
Desenvolve a empatia – coloca-te no lugar do outro, reconhecendo, compreendendo e respeitando o
Investe nos relacionamentos interpessoais – estabelece relações sociais satisfatórias, onde és capaz de expressar as tua

Mantém a motivação – não desanimes, estabelece metas a atingir e evita adiar as tarefas que deves

Dá o melhor de ti e caminha sem medo de errar!

(clique na imagem para a aumentar)