

**Unidade Curricular:** Competências Emocionais**Docente:** Ana Paula Caetano**Discente:** Adriana Oliveira**ALCANÇAR OBJETIVOS – Modelo AMAAC****Ação: Que ações vamos tomar e quando?**

- Evitar pensamentos negativos e manter o pensamento de que vou conseguir;
- Realizar reflexões sobre o quotidiano;
  - Comecei a pensar nessas ações quando estava a realizar o Plano de Ação, sendo que será um percurso diário.

**Monitorizar: Como vamos monitorizar o nosso progresso?**

Penso que a monitorização passará pela leitura das reflexões realizadas e com o feedback dado pela professora.

**Ajustar: Quando, como e por que é que vamos ajustar/corrigir/rever os nossos objetivos?**

Penso que o ajuste dos objetivos passa por organizar e planificar as ideias de forma concretizar os objetivos estabelecidos de forma mais eficaz.

**Alcançar: Como é que vamos saber quando alcançamos os nossos objetivos?**

Na minha opinião, penso que os objetivos serão alcançados de forma gradual e que quando os alcançar irei sentir-me capaz de gerir melhor a pressão e acreditar mais em mim.

**Celebrar: Quando e como é que vamos celebrar o nosso sucesso?**

A concretização dos objetivos estabelecidos serão celebrados com alegria e um sentimento de satisfação, pois serei capaz de gerir melhor as minhas emoções e conhecer-me melhor.

