

**Unidade Curricular:** Competências Emocionais

**Docente:** Ana Paula Caetano

**Discente:** Adriana Oliveira

1. O que é que eu quero mudar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a lidar com a pressão</li> <li>• Confiar nas minhas capacidades</li> </ul>
2. Que preocupações tenho com esta mudança e porquê?	Tenho receio que a falta de confiança em mim mesma seja um impedimento para alcançar objetivos futuros
3. Qual é o meu raio de influência na mudança e porquê?	Geral
4. Quem é que vai ser afetado pela mudança?	Principalmente eu, pois é uma mudança pessoal.
5. Como é que vou envolvê-los no processo de mudança?	
6. Para que possa alcançar a mudança, que passos preciso de tomar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização</li> <li>• Meditação</li> <li>• Acreditar nas minhas capacidades</li> </ul>
7. Quando é que vou saber que a mudança foi bem sucedida?	Quando começar a sentir que sou capaz de realizar tudo o que me proponho a concretizar, sem medo de errar.

<p><b>8. Como é que vou celebrar a mudança se tiver sido bem sucedida?</b></p>	<p>Junto das pessoas que mais gosto.</p>
<p><b>9. Quando é que vou começar?</b></p>	<p>Já comecei!</p>
<p><b>10. Quem é que me vai ajudar?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Família;</li> <li>• Amigos;</li> <li>• Esta unidade curricular.</li> </ul>