

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">• Aprender a lidar com a pressão• Confiar nas minhas capacidades
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">• Organização• Meditação• Acreditar nas minhas capacidades
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.

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