

Habilidades para ter sucesso profissional e equilíbrio emocional

SENTIMENTOS

1 Sair do piloto automático! Se permita a autopercepção, isso te auxiliará em ações e em relacionamentos interpessoais.

REFLITA



REAÇÕES

Pense antes de agir, reflita na sua postura frente ao obstáculo enfrentado.

2



GERENCIE

SAÚDE EMOCIONAL

3 Invista em uma boa alimentação e atividades que causem prazer (esportes, dança, artesanato, música, meditação e outros).

CUIDE-SE



HABILIDADES

Identifique seus pontos fortes e fracos. Eles te auxiliarão nos planejamentos, tomada de ações, dando maior domínio e confiança em suas habilidades.

4



CONFIE

AJUDA TERAPÊUTICA

5 Não espere o adoecimento! Ao sentir dificuldades para lidar com as suas emoções e reações procure um profissional.

PROCURE