



**UM KIT**  
de ferramentas para o desenvolvimento  
de *soft skills* em jovens

ATITUDE POSITIVA

# ATITUDE POSITIVA



## Definição e Importância

- É otimista ou pessimista?
- Sente que a sua vida está a dirigir-se no sentido correto?

O ambiente e a sua experiência de vida formam como vê o mundo. No entanto, enquanto não pode sempre controlar o que acontece consigo, tem algum controlo sobre como reagir e responder a eventos.

É fácil tornar-se cínico e pessimista em relação ao mundo em que vivemos, e cada um de nós terá a sua quota de contratempos e dificuldades. Se se tornar demasiado negativo na sua atitude, isso pode impedi-lo de viver uma vida plena, e ter um impacto sobre a sua família, amigos e colegas. A energia que coloca em determinadas situações pode ser absorvida pelas pessoas que estão em contato consigo; uma atitude positiva pode elevar o seu estado de espírito, permitindo que novas e excitantes vivências ocorram.

Felizmente, os cientistas estão a descobrir mais e mais sobre o que nos mantém emocionalmente bem e felizes. Todos nós temos os nossos hábitos, rotinas e formas de pensamento enraizados, mas fazendo alterações a estes, é possível desenvolver competências de pensamento mais positivo, e este, por sua vez, pode ajudá-lo a tornar-se uma pessoa mais feliz e saudável.

Está numa viagem, e nesta fase da viagem, vai desenvolver competências de pensamento positivo em algumas situações que poderá ter de enfrentar. Mas, primeiro, façamos um ponto de situação, antes de começar esta etapa da viagem. É hora de verificar as suas competências.

## Como usar este kit de ferramentas

Pode usar as seções do kit de ferramentas sozinho ou como parte de um grupo. O seu tutor / mentor / assistente ajudá-lo-á a decidir a abordagem mais adequada para atender às suas necessidades individuais.

Se ainda não o fez, leia a seção "Introdução e Orientação", que fornece uma visão geral de como aproveitar ao máximo o uso do kit de ferramentas do UMJ.

Se precisar de mais espaço para registar os seus pensamentos ou ações, recorra a folhas de papel adicionais.

# ATITUDE POSITIVA

## Resultados de Aprendizagem

Nesta seção, irá:

- Pensar como a sua atitude pode afetar a forma como as outras pessoas se relacionam consigo;
- Pensar no que pode fazer para tornar a sua visão da vida mais positiva;
- Traçar a sua própria avaliação de competências de pensamento positivo e decidir como as pode fortalecer;
- Identificar uma situação ou tarefa na qual esteja envolvido, e planear como usar as competências de pensamento positivo, enquanto estiver envolvido neste processo;
- Avaliar como as suas competências de pensamento positivo se têm desenvolvido, como resultado desta atividade, e como pretende continuar a desenvolver a sua positividade.

Lembre-se! As suas competências não se vão desenvolver durante a noite. Precisarás de algum tempo para trabalhar através dessas atividades. Teste as suas competências e, posteriormente, reflita sobre o quão melhoraram.

Se precisar de ajuda, peça a alguém para trabalhar esta seção consigo. Poderá ser um professor, um animador, um orientador, um técnico de inserção profissional, ou alguém num papel similar.

### Cuide de si!

Não é possível sentir-se sempre positivo. É natural sentir-se, às vezes, triste, aborrecido, irritado, ansioso ou deprimido, especialmente quando confrontado com circunstâncias difíceis. Estas podem incluir vivências aparentemente pequenas, como exames, procura de emprego ou discussões com amigos, bem como 'grandes' como a perda de um familiar, da casa, ou ser vítima de um crime.

No entanto, se se sentir ansioso ou deprimido por mais de algumas semanas, e o seu humor não mostrar nenhum sinal de alteração ou melhoria, pode precisar de ajuda médica. Não é um sinal de fraqueza ou falha. A ajuda existe, se precisar dela, e muitas pessoas procuram-na nalgum momento das suas vidas.

Pode considerar este gráfico um meio para o ajudar a planear e a acompanhar o seu progresso na sua *viagem*:



Secção	Data de início	Data de fim	Notas
Verificação Inicial de Competências			
Desenvolvimento das Atividades			
Plano de Ação			
Atividades de desenvolvimento			
Reflexão, avaliação e 2ª avaliação de competências			
Avançando			

# ANTES DA VIAGEM - VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS



## Pense na seguinte situação.

Já aconteceu consigo? Como reagiu? Se isso acontecer consigo, como reagiria?



Está a andar na rua, como costuma fazer nesta altura do dia.

Ao longe, do outro lado da rua, identifica alguém que um amigo lhe apresentou há algumas semanas atrás. Só falaram por alguns minutos, mas, apesar disso, decide acenar.

A pessoa não responde, afasta-se e ignora-o.

Nesta situação, qual das seguintes melhor descreve a sua resposta imediata?



*Ela está a fingir que não me vê. Sinto-me tão idiota! Obviamente que não gosta de mim. Fui uma parva há algumas semanas atrás, e acabei por ser novamente!*



*Acho que ela me viu ... talvez não. Ela estava muito longe. Nós só falamos por alguns instantes, por isso, talvez não me reconheça. Ou talvez seja apenas tímida? De qualquer forma, não é nada de importante.*

Que reação se baseia no pensamento negativo, e qual, no pensamento positivo?  
Que reação corresponde melhor à realidade da situação?

## Agora, verifique as suas competências.

### Passo 1:

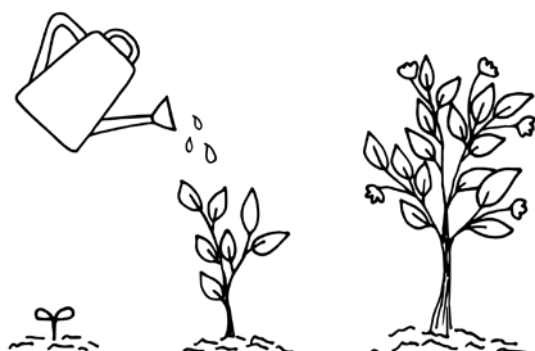
**Indique os lugares na tabela que melhor representam as suas competências atuais.**

Pode sombrear, pintar ou assinalar com um X e, em seguida, desenhar uma linha para traçar as suas competências. Pode fazê-lo individualmente. Se tiver dúvidas, peça ajuda.

		A emergir		A consolidar	Estabelecido	
		Nunca - Eu luto com isso	Quase nunca	As vezes	Normalmente, mas nem sempre	Sempre - não há problema!
	<b>Exemplo:</b> Ofereço-me regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
1	Ofereço-me regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
2	Valorizo as minhas amizades e arranjo tempo para estar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
3	Valorizo a minha saúde física, e asseguro que como alimentos saudáveis, que durmo e que faço exercício regularmente.	1	2	3	4	5
4	Aprecio ter tempo para mim, para parar e dar conta do que está a acontecer à minha volta.	1	2	3	4	5
5	Gosto de experimentar coisas novas e estou sempre a aprender.	1	2	3	4	5
6	Tenho metas realistas nas quais sinto que estou a progredir.	1	2	3	4	5
7	Lido com situações desgastantes e, normalmente, não permito que estas me oprimam.	1	2	3	4	5
8	Não ignoro as coisas negativas com as quais tenho de lidar, mas foco a minha atenção nos aspetos positivos.	1	2	3	4	5
9	Não me comparo desfavoravelmente com os outros e sinto-me bem com quem sou.	1	2	3	4	5
10	Tenho um objetivo na minha vida e sinto que estou a prestar um contributo.	1	2	3	4	5

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as suas competências de pensamento positivo a nível global.

No geral, as minhas competências de pensamento positivo estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
--	-----------	--------------	---------------



**Emergir** = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

**A consolidar** = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

**Estabelecido** = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

## Passo 2:

**Peça a alguém que o conheça bem** para sombrear ou marcar os espaços que melhor representam o seu ponto de situação. Poderá ser um professor, um animador, um orientador ou um técnico de inserção profissional, ou alguém num papel similar. Estes não devem olhar para as suas respostas!

Reflexão realizada por:		A emergir		A consolidar	Estabelecido	
		Nunca - Eu luto com isso	Quase nunca	As vezes	Normalmente, mas nem sempre	Sempre - não há problema!
	<b>Exemplo:</b> Oferece-se regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
1	Oferece-se regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
2	Valoriza as amizades e arranja tempo para estar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
3	Valoriza a sua saúde física, e assegura que come alimentos saudáveis, que dorme e que faz exercício regularmente.	1	2	3	4	5
4	Aprecia ter tempo para si, para parar e dar conta do que está a acontecer à sua volta.	1	2	3	4	5
5	Gosta de experimentar coisas novas e está sempre a aprender.	1	2	3	4	5
6	Tem metas realistas nas quais sente que está a progredir.	1	2	3	4	5
7	Lida com situações desgastantes e, normalmente, não permite que estas o(a) oprimam.	1	2	3	4	5
8	Não ignora as coisas negativas, com as quais tem de lidar, mas foca a sua atenção nos aspetos positivos.	1	2	3	4	5
9	Não se compara desfavoravelmente com os outros e sente-se bem com quem é.	1	2	3	4	5
10	Tem um propósito na vida e sente que está a prestar um contributo.	1	2	3	4	5

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as competências de pensamento positivo a nível global.

No geral, as competências de pensamento positivo estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
---	-----------	--------------	---------------



**Emergir** = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

**A consolidar** = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

**Estabelecido** = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

### Etapa 3:

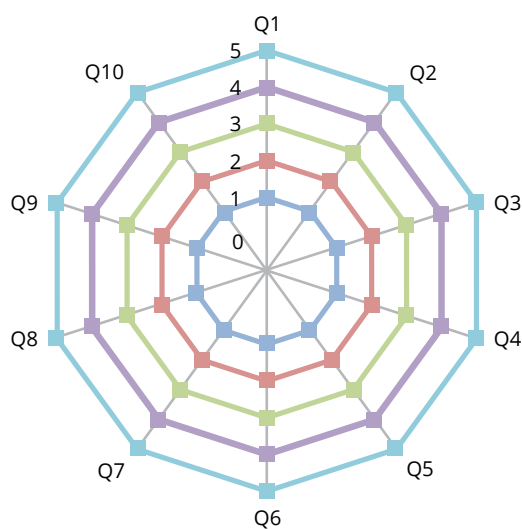
**Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.**

Q1 - Q10 representa as perguntas. Em cada pergunta, se respondeu 5, assinale a cruz azul; se respondeu 4, a cruz roxa; se respondeu 3, verde; 2 vermelho; 1 azul-escuro.

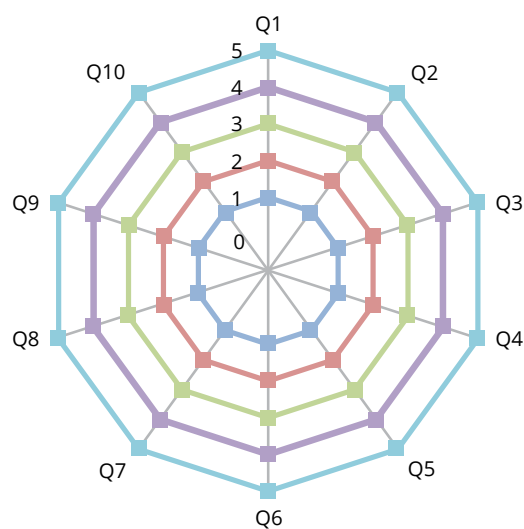
Quando tiver assinalado todas as cruzes, à volta do gráfico, una-as com uma linha preta. O diagrama final deve ser semelhante a uma teia de aranha e pode apresentar diferentes formas, dependendo das suas respostas.

Se precisar de mais ajuda, consulte a seção de instruções e orientações.

**As minhas respostas:**



**As respostas da outra pessoa:**



**Analise conjuntamente os diagramas.**

- São iguais ou diferentes?
- As outras pessoas veem-no da mesma maneira que se vê?



Decidam quais são as suas áreas fortes e fracas, e certifiquem-se que ambos concordam.

**Liste os seus pontos fortes e fracos.**

Quais são as suas três áreas mais fracas?

Área 1:

Área 2:

Área 3:

Quais são as suas três áreas mais fortes?

Área 1:

Área 2:

Área 3:

As suas áreas mais fortes podem ser competências de atitude positiva nas quais é bom, mas nas quais pode melhorar. As suas áreas mais fracas são definitivamente áreas nas quais deve pensar em melhorar.

Lembre-se que os níveis são pessoais e refletem os seus hábitos, conhecimento e experiência e não podem ser comparados com outras pessoas pois cada indivíduo apresenta o seu próprio *background*.

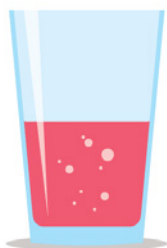




# CONTINUANDO A VIAGEM - ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO

## Refletindo sobre Atitude Positiva

Já está numa viagem, porque já está envolvido nalgum tipo de atividade ou projeto que significa que pode ter que cuidar do seu bem-estar e manter uma perspectiva positiva. Agora pode começar a considerar os seus próprios hábitos de pensamento, e identificar algumas mudanças.



### O copo está meio vazio? Ou o copo está meio cheio?

Esta não é uma questão filosófica. A maneira como vemos o mundo é, muitas vezes, colorida pelos 'óculos' que colocamos e pela lente através da qual vemos as coisas. A mesma situação pode ser muito diferente, dependendo de como vê "o mundo."



### Pense nalgumas situações que podem surgir durante o seu trabalho, estudo ou vida doméstica.

Que pensamentos e sentimentos negativos pode vivenciar?  
Que pensamentos positivos poderia usar para desafiar esses pensamentos negativos?  
Que mudanças positivas podem resultar?



Situação	Pensamento Negativo	Pensamento Positivo
Estou a começar um novo estágio e não conheço ninguém.	<i>Temo que ninguém goste de mim! Não sei o que dizer e as pessoas não me vão achar interessante.</i>	<i>Tenho amigos que gostam de mim pelo que sou. Estou com medo, e isso é natural. Não corresponde, realmente, à verdade.</i>
Candidatei-me a um curso de formação e rejeitaram a minha candidatura.		
Começou a chover, estou sem casaco, e eu estou a ficar molhado!		
A sua escolha:		

## Atitude positiva em Contexto - 10 Ações para uma Vida Positiva

Adaptado de *Ação para a Felicidade*: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>



Desenvolver competências de pensamento positivo não significa que tem sempre de estar feliz. No entanto, psicólogos, ao pesquisar o conceito de felicidade, estão a descobrir que as pessoas que pensam de forma mais positiva tendem a ser boas em certas competências. Todavia, como todas as competências, levam tempo para praticar. Porque não tentar implementar algumas das seguintes ações na sua própria vida?

**Ação 1: faça coisas pelas outras pessoas.** Ajudar as outras pessoas, de forma mais ou menos grandiosa, é bom, não só para os outros, mas também para nós. Pode-se sentir bem, fazendo o bem! Ofereça a sua ajuda quando necessário, ou seja apenas gentil e atencioso. Todos à sua volta irão apreciá-lo.

**Ação 2: crie conexões com os outros.** As pessoas sentem-se mais felizes e mais seguras quando fazem parte de uma equipa ou grupo que os valoriza. Os extrovertidos, em particular, sentem necessidade de estar em torno de pessoas para prosperar. Conheça os seus colegas de trabalho e vizinhos. É, igualmente, saudável despendar tempo longe do trabalho e manter relacionamentos com os seus amigos ou familiares.

**Ação 3: cuide do seu bem-estar físico.** Está comprovado que o exercício regular libera endorfinas no cérebro, o que pode impulsionar o pensamento positivo, bem como torná-lo fisicamente apto. A atividade física pode ser tão simples como subir as escadas, em vez de recorrer ao elevador, mas se fizer parte de um clube desportivo, tem a vantagem adicional de construir conexões com os outros. Alimentação saudável, dormir o suficiente, reduzir os cigarros e o consumo de álcool fazem-se sentir mais brilhante e também mais alerta.

**Ação 4: pare e esteja atento!** A maior parte da nossa vida é gasta em piloto automático, com as nossas mentes a pularem constantemente e a depararem-se com pensamentos aleatórios. Aproveite o tempo para parar por alguns minutos, respirar e se concentrar no que está à sua volta - as cores, sons, texturas e sensações. O mundo é mais variado e interessante do que imaginamos, e está bem à nossa frente, aqui e agora.

**Ação 5: mantenha a aprendizagem.** O cérebro fica elástico ao longo da vida, fazendo novas conexões com cada conjunto de novos conhecimentos e competências. Aprender mantém-nos ativos, dá-nos um sentimento de realização, e pode aumentar a confiança. No entanto, não tem de ser aprendizagem 'formal' numa sala de aula. Pode significar também voluntariado num projeto local ou aderir a um novo clube ou grupo. Experimentar coisas novas sem julgá-las em primeiro lugar, e ser curioso e aberto a novas possibilidades.

**Ação 6: dê a si mesmo alguma orientação.** Todos nós temos algo em perspetiva, e apesar de o futuro não poder ser sempre brilhante, pode, todavia, definir algumas metas a atingir. Certifique-se que as metas definidas são realistas e realizáveis. Ser ambicioso é positivo, mas é melhor definir metas modestas e alcançá-las, do que definir metas irrealistas e improváveis de cumprir.

**Ação 7: desenvolva a sua resiliência.** Todos nós temos de lidar com o stresse, trauma ou perda em momentos diferentes das nossas vidas, mas a chave para desenvolver a resiliência é reconhecer que temos um grau de escolha sobre a forma como reagimos às situações. A nossa reação natural é, muitas vezes, encarar a situação como um desastre, mas o que se sente no momento é, muitas vezes, uma mistura de bem e de mal. Toda a crise pode apresentar uma oportunidade de desenvolvimento. Use as situações difíceis para refletir sobre a sua força interior e discutir abordagens alternativas com amigos, familiares ou colegas.

**Ação 8: concentre-se no positivo.** Cada pensamento fortalece a tendência de pensar de maneira semelhante novamente. Isto significa que se tentar e pensar pensamentos positivos - gratidão, bondade, satisfação, etc. - vai fortalecer a tendência de pensar mais positivamente em geral.

Pense na sua mente como um jardim. Cultivar pensamentos positivos exige esforço, mas vai ver flores ao longo do tempo. As ervas daninhas ainda estarão lá, mas vão ser mais fáceis de gerir. Ao longo de um dia, caracterize o seu estado de espírito, recorrendo aos termos positivo, neutro ou negativo. Se tiver muitos pensamentos negativos, pense no que os causou e como poderia torná-los mais positivos.

**Ação 9: esteja satisfeito com quem é.** Ninguém é perfeito. Se se comparar constante e desfavoravelmente com outras pessoas, nunca estará satisfeito, e vai ser difícil ser positivo. Ninguém é melhor ou pior do que ninguém, e toda a gente é digna de respeito. Se não se pode valorizar, como pode esperar que os outros também o valorizem? Faça uma lista das suas qualidades positivas e identifique oportunidades para praticar essas 10 ações.

**Ação 10: encontre um significado na sua vida.** A maioria das pessoas que sente que faz parte de algo maior que elas, sente-se mais feliz e mais em controlo da sua vida. Algumas pessoas encontram significado no seu papel dentro na família, na sua equipa de futebol, ou no trabalho. Outros procuram significado numa fé religiosa ou numa organização. E a si? O que é que dá significado e propósito à sua vida?

**Leia, novamente, '10 Ações para uma Vida Positiva' e, em seguida, faça o exercício.**



**Registe uma ação que já tenha realizado.**

**Registe uma ação sobre a qual vai pesquisar.**

**Registe duas ações que irá iniciar.**



# PLANO DE AÇÃO



Os “óculos” que usa - a atitude que tem - pode determinar como vê o mundo.



Os “óculos” do seu amigo são defeituosos, e ele tem dificuldade em ver as situações na sua totalidade. Quando o faz, concentra-se nos aspetos negativos e ignora os positivos. Como poderá a sua visão ficar se usar uns ‘óculos’ mais positivos?



	Como é que ele poderia ver as coisas de forma mais positiva?
<i>Vai ser muito difícil. Não sou bom em nada. Porquê me preocupar em tentar?</i>	
<i>Não há nenhum motivo para procurar um emprego, eu nunca vou encontrar um decente.</i>	
<i>Por que razão deveria dar eu o meu assento a uma pessoa mais velha? Eu estava aqui primeiro.</i>	
<i>A vida é muito curta para nos preocuparmos com a nossa saúde. Exercício físico!? Esquece!?! Vou mas é buscar um gelado? Queres batatas fritas?</i>	
<i>As pessoas põem-no sempre para baixo.</i>	

## Pense nalgumas tarefas-chave ou atividades nas quais vai participar.

Depois de as identificar, pense numa programação para uma semana. Anote algumas estratégias numa planificação semanal. Deve escolher 2 ou 3 estratégias para cada dia.



**Faça e seja positivo!**

<b>segunda-feira</b>          Data:	<b>terça-feira</b>          Data:	<b>quarta-feira</b>          Data:	<b>quinta-feira</b>          Data:
<b>sexta-feira</b>          Data:	<b>sábado</b>          Data:	<b>domingo</b>          Data:	<b>Planos da próxima semana:</b>

- Ofereça-se para preparar uma chávena de chá ou café.
- Tente descobrir o lado positivo nas pessoas, antes de pensar sobre o negativo.
- Descubra cerca de 3 novos temas ou assuntos.
- Anote 3 coisas que têm corrido bem esta semana.
- Escolha um caminho diferente para um lugar ao qual regularmente vá.
- Diga 1 coisa positiva a cada pessoa com quem se encontre hoje.
- Faça uma lista de coisas novas para experimentar na próxima semana.
- Fale com alguém de uma geração mais velha.
- Pesquise uma causa que o sensibilize, e doe algum tempo ou dinheiro.
- Procure algo positivo numa situação difícil e anote-a.
- Faça uma lista de 5 coisas de que seja grato.
- Defina uma meta realista e alcance-a até ao final da semana.
- Coma algo que nunca tenha experimentado.
- A cada hora, pare e respire 3 vezes calma e conscientemente; olhe à sua volta.
- Anote 3 coisas que gosta em si.
- Pense num erro que está feliz que tenha feito, e lembre-se do que aprendeu com ele.
- Anote 5 coisas nas quais é bom.
- Elogie 3 pessoas hoje.
- Compre um presente ou envie um cartão a alguém
- Em vez de dizer 'não posso', diga 'eu ainda não posso ...'
- Reflita sobre o que o ajudou a superar um momento difícil.
- Comemore um evento especial do passado.
- Faça tarefas desagradáveis conscientemente, concentrando-se em cada ação e sensação.

No final de cada dia, anote as suas experiências num **Diário de Atitude Positiva**.

**Exemplo:** *Eu não me estava a sentir no meu melhor esta manhã, mas registei 5 coisas das quais sou grato. Percebi que gasto todo o meu tempo a preocupar-me com o que eu não tenho, e a não apreciar o que tenho. Também fiz um esforço para olhar para uma coisa boa em cada pessoa que me incomodou ou me enervou. Este ponto foi realmente difícil, mas depois de um tempo, comecei a apreciar mais os meus colegas. Quando eu os valorizei, eles também me começaram a reconhecer. As outras pessoas disseram que eu parecia mais feliz e mais relaxado do que na semana passada, por isso deve estar a funcionar!*



<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>
<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>
<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>
<b>Dia 7</b>	<b>Aspetos positivos da semana:</b>

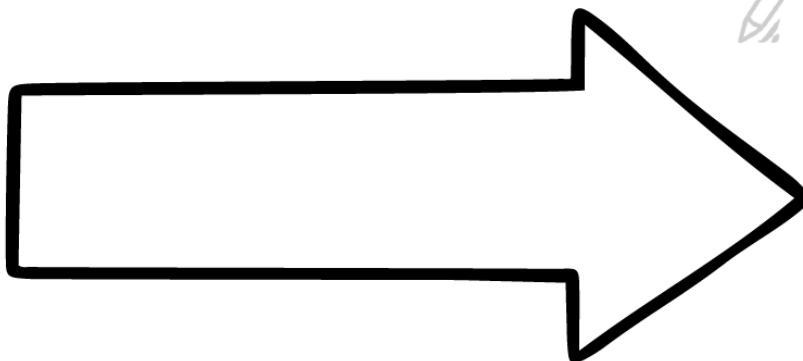
Se considerou este exercício útil, use um diário ou um caderno e prepare-se para usar a técnica durante um mês.

# REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

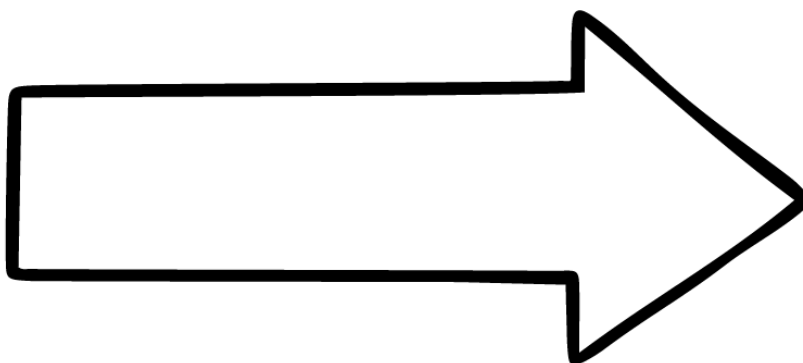
Esta é a sua oportunidade para refletir sobre como melhorou as suas competências.  
Preencha cada seta com os seus resultados e pensamentos.



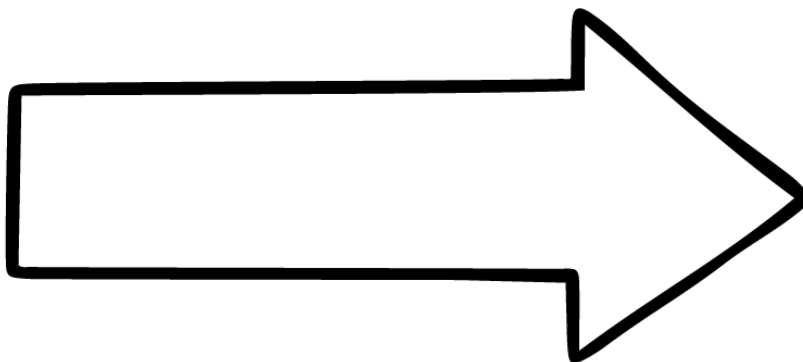
**Que tarefa/atividade  
levou a cabo?**



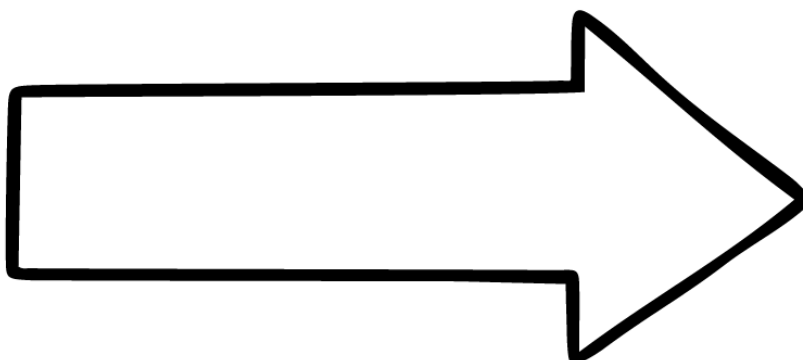
**Seguiu o seu próprio  
conselho de atitude  
positiva? Como?**



**A sua perspetiva é mais  
positiva agora? Como?**



**Que novas competências  
de pensamento  
positivo levará consigo  
e desenvolverá ainda  
mais no futuro?**





# APÓS A VIAGEM-VERIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Está quase concluída esta etapa de sua viagem. Já usou esta parte da viagem para pensar nas suas competências de atitude positiva. Agora é hora de ver o quão longe viajou nesta sua viagem. Indique os espaços que melhor representam as suas competências atuais.

		A emergir		A consolidar	Estabelecido	
		Nunca - Eu luto com isso	Quase nunca	As vezes	Normalmente, mas nem sempre	Sempre - não há problema!
	<b>Exemplo:</b> Ofereço-me regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
1	Ofereço-me regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
2	Valorizo as minhas amizades e arranjo tempo para estar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
3	Valorizo a minha saúde física, e asseguro que como alimentos saudáveis, que durmo e que faço exercício regularmente.	1	2	3	4	5
4	Aprecio ter tempo para mim, para parar e dar conta do que está a acontecer à minha volta.	1	2	3	4	5
5	Gosto de experimentar coisas novas e estou sempre a aprender.	1	2	3	4	5
6	Tenho metas realistas nas quais sinto que estou a progredir.	1	2	3	4	5
7	Lido com situações desgastantes e, normalmente, não permito que estas me oprimam.	1	2	3	4	5
8	Não ignoro as coisas negativas com as quais tenho de lidar, mas foco a minha atenção nos aspetos positivos.	1	2	3	4	5
9	Não me comparo desfavoravelmente com os outros e sinto-me bem com quem sou.	1	2	3	4	5
10	Tenho um objetivo na minha vida e sinto que estou a prestar um contributo.	1	2	3	4	5

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as suas competências de pensamento positivo a nível global.

No geral, as minhas competências de pensamento positivo estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
--	-----------	--------------	---------------



**Emergir** = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

**A consolidar** = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

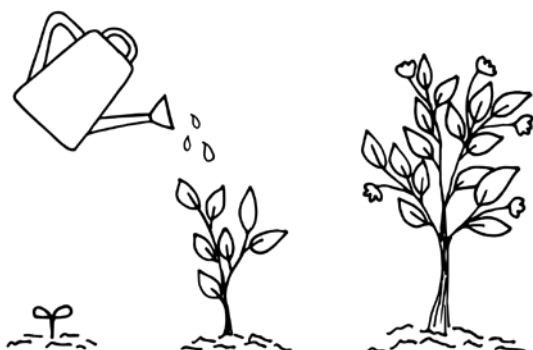
**Estabelecido** = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

**Peça a alguém que o conheça bem** para sombrear ou marcar os espaços que melhor representam o seu ponto de situação. Este não deve olhar para as suas respostas!

Reflexão realizada por:		A emergir		A consolidar	Estabelecido	
		Nunca - Eu luto com isso	Quase nunca	As vezes	Normalmente, mas nem sempre	Sempre - não há problema!
Relação:						
	<b>Exemplo:</b> Oferece-se regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
1	Oferece-se regularmente para fazer coisas pelos outros sem esperar nada em troca.	1	2	3	4	5
2	Valoriza as amizades e arranja tempo para estar com outras pessoas.	1	2	3	4	5
3	Valoriza a sua saúde física, e assegura que come alimentos saudáveis, que dorme e que faz exercício regularmente.	1	2	3	4	5
4	Aprecia ter tempo para si, para parar e dar conta do que está a acontecer à sua volta.	1	2	3	4	5
5	Gosta de experimentar coisas novas e está sempre a aprender.	1	2	3	4	5
6	Tem metas realistas nas quais sente que está a progredir.	1	2	3	4	5
7	Lida com situações desgastantes e, normalmente, não permite que estas o(a) oprimam.	1	2	3	4	5
8	Não ignora as coisas negativas, com as quais tem de lidar, mas foca a sua atenção nos aspetos positivos.	1	2	3	4	5
9	Não se compara desfavoravelmente com os outros e sente-se bem com quem é.	1	2	3	4	5
10	Tem um propósito na vida e sente que está a prestar um contributo.	1	2	3	4	5

Sombreie a caixa que melhor indique como se encontram as competências de pensamento positivo a nível global.

No geral, as competências de pensamento positivo estão:	A emergir	A consolidar	Estabelecidas
---	-----------	--------------	---------------



**Emergir** = as suas competências estão a começar a se desenvolver.

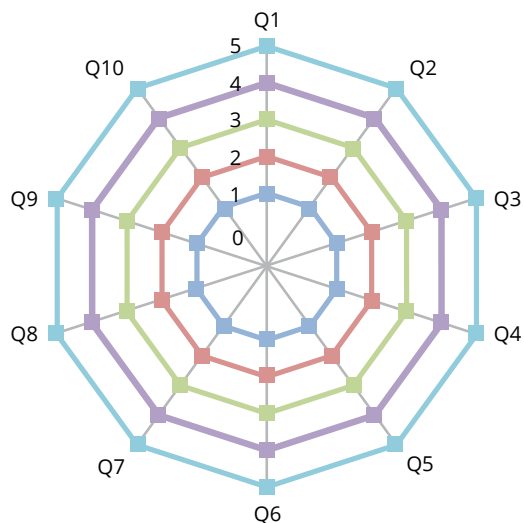
**A consolidar** = está a praticar e a desenvolver as suas competências, mas ainda não chegou lá.

**Estabelecido** = as suas competências estão bem desenvolvidas e assimiladas.

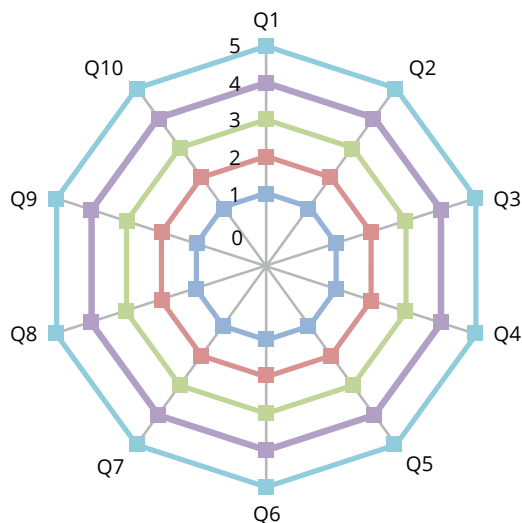
**Em seguida, trace as suas respostas nos gráficos de radar.**

Se precisar de mais ajuda, consulte a seção de instruções e orientações.

**As minhas respostas:**



**As respostas da outra pessoa:**

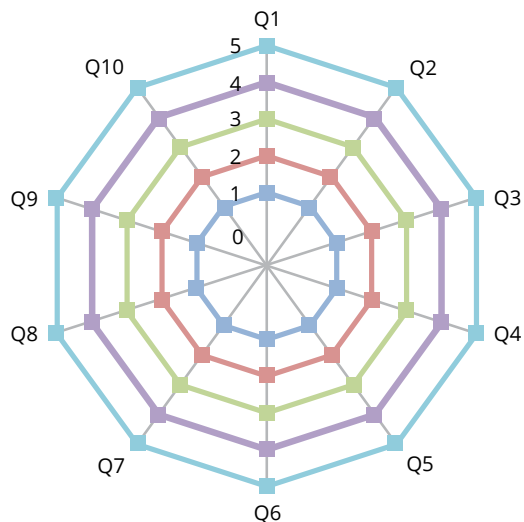


Se as teias de aranha se parecerem iguais, é positivo. Avance para a próxima fase.

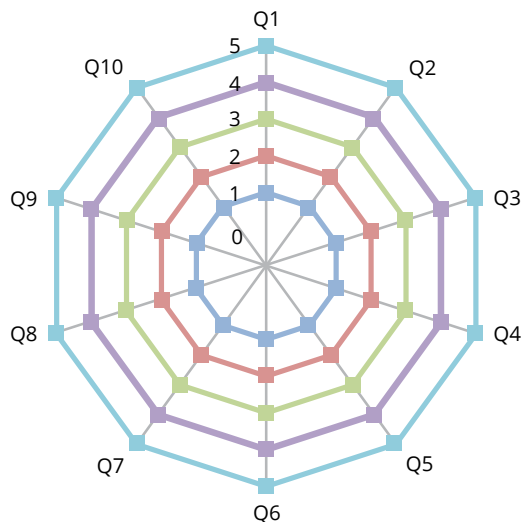
Se são diferentes, trabalhem juntos para produzir uma teia de aranha única na qual concordem.

**Trace dois diagramas -as suas competências antes e as suas competências agora.**

**As minhas competências antes:**



**As minhas competências atuais:**



Os diagramas são diferentes? Como foi o seu progresso?

Se são iguais, não desanime. Às vezes, precisamos de mais tempo para desenvolver as nossas competências. Faz parte da viagem!

Lembre-se que os níveis são pessoais e refletem os seus hábitos, conhecimento e experiência e não podem ser comparados com outras pessoas pois cada indivíduo apresenta o seu próprio *background*.

## AVANÇANDO

Esta parte da viagem está quase no fim. É hora de se preparar para a próxima fase.



### 1. Como vai continuar a desenvolver as suas competências de pensamento positivo?

*Vou continuar a desenvolver as minhas competências de pensamento positivo:*

### 2. Candidatou-se a um emprego ou a formação e pretendem saber como abordou uma situação difícil positiva e construtivamente.

*Que exemplos pode dar na sua candidatura?*

### 3. Gostaram da sua candidatura e pretendem convidá-lo para uma entrevista.

*Que outros exemplos de competências de pensamento positivo deve mencionar na entrevista?  
Como pode mostrar-lhes que tem uma atitude positiva?*

**Está agora pronto para avançar para a sua próxima competência.**

