

AUTOCONHECIMENTO

O QUE É?

Conhecer-se, compreender-se na diversidade humana e apreciar-se

PARA QUÊ?

Cuidar de sua saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas

COMO?

Construir sua identidade pessoal a partir do reconhecimento de suas características e seus interesses

Reconstruir sua identidade pessoal na relação com seus pares e adultos, sabendo diferenciar-se em comparação com os outros

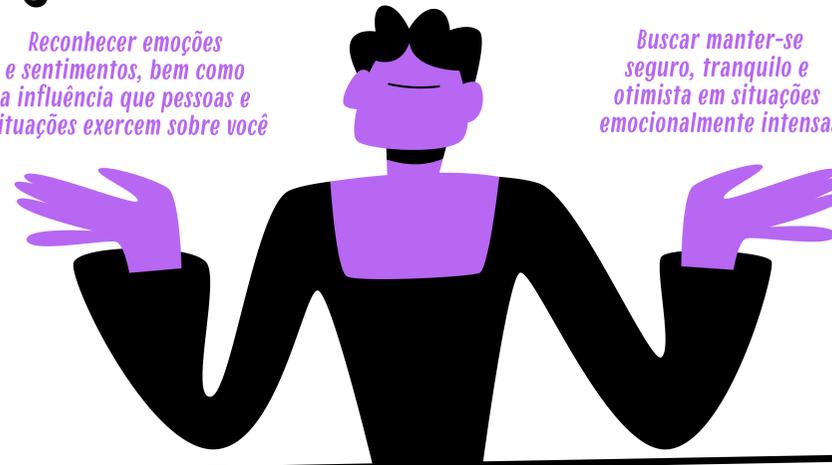
Construir um senso coerente de você mesmo como indivíduo distinto, sendo capaz de compreender as perspectivas dos outros e identificar quando essas perspectivas são diferentes das suas

Construir um senso integrado sobre você em relação aos outros e autoconsciência de como sua identidade, perspectiva e valores influenciam sua tomada de decisão

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Reconhecer emoções e sentimentos, bem como a influência que pessoas e situações exercem sobre você

Buscar manter-se seguro, tranquilo e otimista em situações emocionalmente intensas



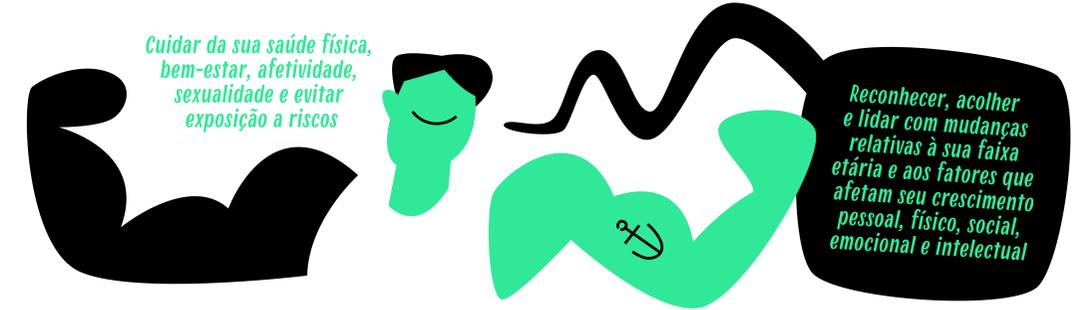
MEUS VALORES E MINHA FORTALEZA

descomplica

CUIDADOS COM A SAÚDE E O DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Cuidar da sua saúde física, bem-estar, afetividade, sexualidade e evitar exposição a riscos

Reconhecer, acolher e lidar com mudanças relativas à sua faixa etária e aos fatores que afetam seu crescimento pessoal, físico, social, emocional e intelectual



EMPATIA

Habilidade de imaginar-se no lugar de outra pessoa



AUTOCONSCIÊNCIA

Ser capaz de construir um senso coerente de si mesmo, compreendendo a perspectiva dos outros e identificar quando ela é diferente da sua



AUTOESTIMA

Estar apto a compreender e desenvolver seus pontos fortes e fragilidades de maneira consciente e respeitosa, enfrentando pressões sociais e investindo no seu aprimoramento



AUTOCONFIANÇA

COMO SER MAIS AUTOCONFIANTE?

★ Usando seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança para realizar novas tarefas, identificando desafios e facilidades

★ Usando seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança, buscando estratégias para vencer desafios

★ Usando seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem, selecionando, utilizando e analisando estratégias para vencer desafios

★ Enfrentando novos desafios com confiança e coragem, aprimorando suas estratégias para superar situações inesperadas ou difíceis

Usar seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem, selecionando, utilizando e analisando estratégias para vencer desafios



ATENÇÃO PLENA E CAPACIDADE DE REFLEXÃO

Manter atenção diante de estímulos que distraem ou competem por sua atenção

Descrever e avaliar sua forma de pensar, integrando a prática reflexiva ao seu cotidiano

A atenção plena também é chamada de mindfulness, e demanda consciência, vigilância, foco e atenção

