

Licenciatura em Educação e Formação

(2º ano / 2º semestre)

Ano Letivo 2019/2020

Unidade Curricular: Competências Emocionais

Docente: Ana Paula Caetano

Discente: Beatriz Januário

Qual(ais) das minhas competências quero melhorar/mudar e porquê?

Sem dúvida que a que se destaca é a **ansiedade**, e por isso é o tema principal do meu portefólio.

Saber **lidar com a frustração**, no sentido em que, mesmo que me esforce muito para algo, pode correr mal.

Descobri recentemente que preciso de aprender a lidar melhor com o **stress** e a **pressão**. Estando na faculdade muitas vezes os trabalhos e os prazos de entrega são um pouco exigentes, o que faz com que precise de me organizar bastante bem e saber lidar com a pressão e conseguir realizar tudo, com qualidade e no prazo.

Que ação(ões) preciso de implementar para realizar esta(s) mudança(s)?

- 1) Organização do meu dia e das atividades a realizar;
- 2) Exercícios para relaxar e manter a calma (ex: meditação);
- 3) Reflexões (escrever o que estamos a sentir por vezes faz-nos sentir mais leves).

Ações

- 1) Iniciar exercícios de meditação;
- 2) Exercício físico;
- 3) Refeição equilibrada e hidratação (beber muita água);
- 4) Refletir sobre o meu progresso pessoal.

Espaço temporal

- 1) 16 minutos de treino diário;
- 2) 10 minutos de exercícios de meditação.

Que ajuda e suporte precisarei e de quem?

Nesta jornada a principal ajuda que poderei ter, será de mim. É algo pessoal e intrínseco que quero melhorar, e quem será mais indicado para me ajudar senão eu? No entanto, fazer muitas pesquisas sobre o assunto é algo bastante positivo para este percurso, assim como livros e as pessoas mais próximas de mim, como a minha família e os meus amigos.

Ajuda e suporte

- 1) Família e amigos;
- 2) Pesquisas;
- 3) Ações diárias (exercício, meditação, refeição equilibrada).

A quem posso perguntar

- 1) A professora da Unidade Curricular, Ana Paula Caetano, que se tem mostrado muito disponível para nos ajudar;
- 2) Família e amigos;
- 3) Colegas de turma que partilhem esta Unidade Curricular comigo.