

## Ficha de Trabalho 1

**Curso:** Operador Comercial

**UFCD/Módulo/Temática:** 0403 – Relacionamento Interpessoal

**Acção:** 2

**Formador/a:** Sofia Gonçalves

**Data:**

**Nome do Formando/a:**

O que faz com que algumas pessoas sejam mais seguras de si, mais estáveis emocionalmente, enquanto outras pessoas se perdem e desesperam quando algo acontece?

A diferença entre umas e outras pessoas encontra-se na forma como cada um de nós consegue controlar as suas emoções, ou seja, reside no autoconhecimento.

Será que conheces realmente? Será que consegues identificar qualidades, defeitos, interesses, entre outras características de ti próprio?

A maior parte das pessoas acha que conhece bem a si próprio, mas, na verdade, desconhece muitas capacidades que domina, isto é, desvaloriza-se e, por isso, não acredita nas suas próprias capacidades. Mas, como queres ir em busca dos teus sonhos se não acreditares que és capaz? O motivo que te leva a desconfiar é não te conheceres verdadeiramente a ti próprio. Por isso, o autoconhecimento é fundamental para fortalecer a auto-estima. Muitas pessoas procuram conhecer-se e dar a conhecer-se através de elementos externos, como roupas, corte de cabelo, carros, mas esquecem que o caminho é exactamente o contrário, ou seja, de dentro para fora.

**Auto-estima** – inclui a avaliação subjectiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo internamente positiva ou negativa.

**Auto conhecimento** – é a percepção que o indivíduo tem de si. É o que cada um pensa e conhece de si.

## Verifica se sabes...

1 – Qual a diferença entre auto-estima e autoconhecimento.

2 – Qual será o motivo pelo qual nós desconfiamos das nossas capacidades e, por vezes, não vamos em busca dos nossos sonhos?

3 – Segundo a tua opinião, define os seguintes conceitos:

- Gostar
- Conhecer
- Qualidade
- Defeito
- Eu
- Capacidade

Cofinanciado por: