**Teste de avaliação**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Formando/a** |  |  |
|  | **Classificação:** |  | **Rúbrica do/a Formador/a** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Valoração** |
| Atente às afirmações seguintes e assinale se são verdadeiras ou falsas.1. O autoconhecimento é a habilidade de conhecer o nosso mundo interno. As nossas emoções, pensamentos, desejos, medo, crenças… compreender a nossa verdadeira essência. **Verdadeiro falso**
2. O autoconhecimento não nos ajuda a melhorar a nossa relação connosco e com os outros. **Verdadeiro falso**
3. Autoestima é a qualidade de quem se valoriza, de quem está satisfeito consigo mesmo. Ou seja, essa satisfação é com seu modo de ser, com sua forma de pensar, com sua aparência física. Esta satisfação é expressa através da confiança nas suas ações e opiniões. **Verdadeiro falso**
4. Alguns dos sintomas da baixa autoestima são: alta confiança em si próprio, timidez em excesso, sensação de incapacidade, perfecionismo, medo da rejeição…

**Verdadeiro falso**1. O Autoconceito é um conceito que não evolui com a idade. **Verdadeiro falso**
2. O autoconceito é a perceção que o individuo tem de si. **Verdadeiro falso**
3. O stress é uma reação normal adaptativa perante a perceção de ameaça ao bem-estar físico ou psicológico. **Verdadeiro falso**
4. Eustress é um tipo de stress agradável, adaptativo e positivo, que poderá dar origem a consequências positivas, como a potenciação da maximização das potencialidades do indivíduo, fomentar a sua capacidade laboral e a sua produtividade.

**Verdadeiro falso**1. O modo como pensamos, determina o modo como sentimos e nos comportamos. **Verdadeiro falso**
2. As Emoções são a manifestação externa e dinâmica do estado afetivo interno do individuo, e por isso são observáveis em todas as pessoas. **Verdadeiro falso**
 |  |

**\*a valoração deve ser expressa numa escala de 0-20 valores.**

**Bom Trabalho!**