



## Como passar para a zona de aprendizagem

Pense em uma situação de aprendizagem que você já viveu e que teve dificuldades em sair da zona de estresse. Como foi essa situação? O que o deixou preso na **zona de estresse**?

Agora liste 3 atitudes diferentes que você pode ter na próxima vez para não cometer os mesmos erros e passar rapidamente para a **zona de Aprendizagem**.