

## Aprendendo com a frustração e fracasso

Durante a aula, vimos que o Guilherme e a Laura tiveram que lidar com a frustração e o fracasso ao longo de sua carreira. Eles lidam de formas diferentes ao se deparar com essas emoções.

Qual atitude você entende que pode tornar esse processo mais leve e gerar maior desenvolvimento?

*Selecione 3 alternativas*

- A** Após ficar muito frustrado com uma apresentação realizada, onde houve vários questionamentos e não tinha as respostas, busco analisar a situação e me preparar melhor para outra evento como esse.
- B** Eventos passados bons ou ruins não me definem, como uma nota baixa em uma prova, um desligamento ou uma promoção. São apenas eventos, e posso aprender algo com eles.
- C** Quando algo dá errado, assumo a responsabilidade pelos fatos e não simplesmente coloco a culpa em alguém ou arrango desculpas.
- D** O erro ou o fracasso me definem, portanto devo aprender a lidar com isso.