

 05

Situações frustrantes

Situações frustrantes são aquelas em que o resultado obtido não tinha nada a ver com o que era esperado por nós ou pelos outros, e muitas vezes podemos lidar muito bem ou muito mal diante delas.

Quais são as características das pessoas que lidam bem com a frustração?

Seleccione 2 alternativas

A Aceitar que errar é humano, e ao invés de ficar se julgando reconhecer o erro, ter autocompaixão, e valorizar e agradecer o aprendizado até ali, para tentar de novo em uma próxima oportunidade.

B Alinhar as expectativas de todos os envolvidos logo no começo de qualquer projeto ou questão que envolva mais pessoas, para deixar claro qual o objetivo e onde se quer chegar, para que todos fiquem na mesma página e evitem problema ao longo do percurso.

C Ter ambição e querer mostrar grandes resultados em curto prazo para que valorizem suas competências.

D Todas vez que erram ficam se culpando e remoendo o erro e fazem de tudo para consertar a qualquer custo.