

02

Sobre a resiliência

Resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida e com ela vem muitas características importantes que ajudam a superar crises e obstáculos encontrados no caminho e mesmo assim seguir em frente em busca do objetivo.

Selecione abaixo quais são as características principais de pessoas resilientes:

Seleccione 3 alternativas

A

Aprendem com os erros e conseguem lidar com isso muito bem, pois sabem que são capazes de fazer melhor da próxima vez.

B

Lidam bem com sua emoções, com inteligência emocional e bom controle sobre suas reações, lidando com o estresse de maneira controlada sem entrar em desespero.

C

Desistem rápido, pois sabem quando algo não vai ter resultado e por isso acabam partindo para outro projeto, ou outras situações, sem perder tempo de tentar novamente.

D

Pessoas resilientes são criativas e por isso alcançam resultados diferentes através de soluções diferentes, justamente por não focar somente no problema.