

Teoria ABCDE

Quando Edileusa fica nervosa porque algo deu errado no trabalho, ela logo se sente tomada por sentimentos negativos e culpa, o que muitas vezes traz outros prejuízos para o seu trabalho, como o nervosismo que a faz responder rispidamente aos colegas de trabalho e aos clientes.

Um modo dela melhorar a sua inteligência emocional é realizar algumas ações.

De acordo com as alternativas a seguir, o que ela pode fazer?

Selecione uma alternativa

A Fazer atividades prazerosas para se distrair.

B Promover ações que demonstrem que ela tem razão.

C Pedir uns dias de folga para descansar.

D Contra argumentar com seus colegas e clientes.