

 03

Faça como eu fiz: Conquistas e perdas

Neste exercício você listará as perdas que o estresse tem proporcionado a você, posteriormente liste os ganhos que acredita que terá ao longo desse curso. Após finalizar o curso, sugerimos que retorne a esse exercício e reveja a lista dos ganhos que escreveu para ajustar.

Neste exercício você fará uma reflexão sobre os ganhos em investir seu tempo e energia para desenvolver habilidades sobre o gerenciamento do estresse e sua vida e na sua liderança. Em contrapartida, também refletirá sobre as perdas que já acumulou até aqui. Te convidamos a visitar novamente esse exercício, após finalizar o curso, e verificar se há oportunidades de ajustar suas duas listas, frente a jornada que percorreu durante as aulas.

Vamos lá?

Faça uma lista com os ganhos que terá nas esferas: mental, física, emocional e espiritual

Sugerimos que faça essa tabela em folha de papel ou em um documento do Word para que possa guardar para futuras consultas.

MENTAL		FÍSICA		EMOCIONAL		ESPIRITUAL	
Perda	Ganho	Perda	Ganho	Perda	Ganho	Perda	Ganho

