

08

## O que aprendemos?

### Nessa aula, aprendemos:

- Quais são os 4 principais Pilares da Inteligência Emocional.
- Como é importante praticar o autoconhecimento para evitar situações indesejadas.
- Práticas de feedback que podem auxiliar na percepção das próprias atitudes e como isso afeta o ambiente, e a partir delas gerar ações de melhoria.