

PLANO DE AÇÃO INDIVIDUAL

Unidade Curricular: Competências Emocionais

Docente: Ana Paula Caetano

Discente: Ana Carolina Timm

Qual(ais) das minhas competências quero melhorar/mudar e porquê? Sendo confrontada com esta questão acredito que deva trabalhar os meus medos, principalmente o medo de falhar. Lidar com a pressão surge por vezes no dia-a-dia, nomeadamente de corresponder às expectativas dos outros sendo esta uma competência que a meu ver também devesse melhorar.	
Que ação(ões) preciso de implementar para realizar esta(s) mudança(s)? Acreditar nas minhas capacidades e potencialidade; Reflexões sobre o que me incomoda, a fim de perceber como lidar melhor com essas situações; Organização do meu dia a dia e do que irei fazer nesse dia;	
Ações: Reflexão sobre o meu progresso;	Espaço temporal: 30 minutos de escrita reflexiva todos os dias
Que ajuda e suporte precisarei e de quem? Neste caminho penso que a principal ajuda que poderei ter, será a minha. Trata-se de me conhecer melhor e acreditar mais em mim. No entanto, o apoio das pessoas mais próximas de mim, que são a minha família e os meus amigos, é imprescindível.	
Ajuda e suporte: Família e amigos	A quem posso perguntar: À professora da Unidade Curricular: Família e amigos; Colegas de turma;