

A Importância da Percepção Humana

- Processo pelo qual conhecemos o outro, nós mesmos e o mundo à nossa volta.



Percepção

- I
N
F
L
U
Ê
N
C
I
A
S**
- Seletividade perceptiva
 - Percepção de características negativas nas pessoas de quem não se gosta e de aspectos favoráveis nos amigos.
 - O preconceito, por exemplo, não é inato, e sim adquirido.

Percepção

**I
N
F
L
U
Ê
N
C
I
A
S**

- Condicionamento
- Raramente um fato é percebido da mesma maneira por duas ou mais pessoas.

Percepção

**I
N
F
L
U
Ê
N
C
I
A
S**

- Fatores situacionais
- Fatores presentes, situacionais, também são capazes de predispor à determinadas percepções.

Resiliência



Resiliência

- Significa equilíbrio entre tensão e capacidade de lutar.



Quem é resiliente?

Atividade Individual

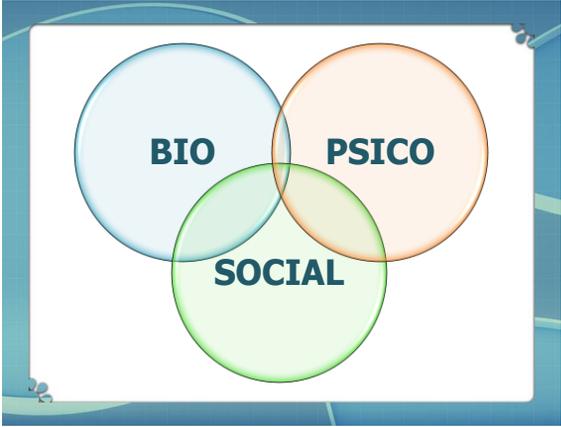
Visualize uma situação em que sua atitude, diante dos acontecimentos, tenha lhe surpreendido positivamente. Ou uma situação que hoje, ao relembrá-la, reconheça que tenha superado as adversidades que dela decorreram.

**Todos os organismos
são dotados de
alguma resiliência.**

.....

**O grau de resiliência
é igual para todos?**

.....





A interação desses elementos ao longo da vida impacta no desenvolvimento da resiliência, considerando-se os fatores a ela associados, tais como:

.....

Otimismo:

.....

- **A crença de que as coisas podem melhorar. Esperança e convicção na capacidade de controlar o seu destino.**

Controle de Impulsos:

- **Não se deixar levar impulsivamente por uma emoção. Principalmente diante de um problema.**

Análise do Ambiente:

- **Capacidade de identificar as causas dos problemas, avaliar suas implicações. Isso permite que a pessoa se coloque num lugar seguro.**

Alcançar Pessoas:

- **É a capacidade de se vincular a outras pessoas, sem receios e sem medo. É a capacidade de construir redes de apoio.**

Empatia:

- **Compreender os estados psicológicos dos outros e saber como agir com as pessoas.**

Eficácia:

- **Convicção de ser capaz de resolver seus problemas.**

Sentido da Vida:

- **Capacidade de estabelecer e promover um propósito de vida.**





Atividade em Grupo

Situação-problema
FORMEM 4 GRUPOS

RESILIÊNCIA X COMPORTAMENTO

A CONSTRUÇÃO DE NOVOS CAMINHOS

O indivíduo se fortalece à medida que três valores fundamentais são desenvolvidos:

- Necessidade de amar e ser amado – Autoestima**
- Curiosidade – Autoconhecimento**
- Ser plenamente reconhecido como ser único – Autoconfiança**

Cochicho

- Você conhece alguém ou alguma história de superação?**

Presente de Vida



Metas pessoais

Metas profissionais

Tendo em vista o impacto significativo de nossos sonhos e metas para o desenvolvimento da resiliência.

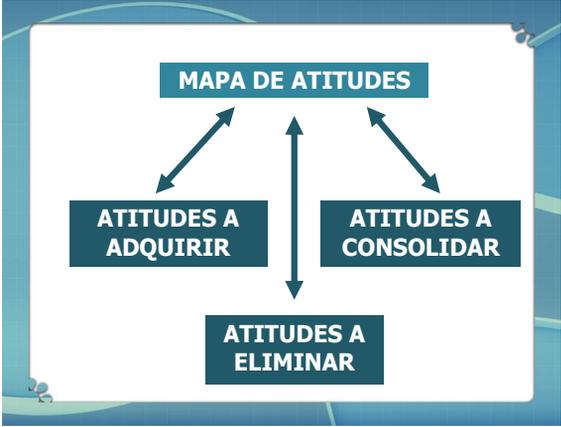


Metas pessoais

Metas profissionais

- Escreva suas metas;
- Considere atitudes a adquirir, eliminar e consolidar.





Metas pessoais

Metas profissionais

• Transcreva suas metas para o post-it e fixe-as no presente!

Dicas para Desenvolver a Resiliência:

- Mentalizar seu projeto de vida, mesmo que neste momento não possa ser colocado em prática.
- Procure aprender a adotar métodos práticos de relaxamento: esporte, meditação, dança.

- **Procure manter seu lar em harmonia; ele é o seu ponto de apoio para recuperar-se.**
- **Aproveite parte de seu tempo para ampliar seus conhecimentos, pois isso aumenta a autoconfiança.**
- **Use a criatividade para quebrar a rotina.**

NUNCA DEIXE DE SONHAR!!

