

# Gerenciamento emocional

CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!



Registre cada tarefa concluída em seu caderno ou outra folha de papel.

1. Escreva em um diário, ou caderno, como você está se sentindo hoje.



2. Liste 3 coisas que faz você se sentir frustrado.



3. Faça um desenho de alguma ocasião em que você lidou positivamente com emoções difíceis.



4. Descreva um momento em que você se sentiu desapontado. Como você lidou com isso?



5. Você está realmente triste, mas terá uma prova de matemática no dia seguinte. O que você pode fazer?



6. Fale consigo mesmo e desenhe um emoji de como está se sentindo hoje. Explique o porquê.



7. Seu amigo está muito nervoso com a prova que fará amanhã. Faça uma lista de coisas que ele pode fazer para se acalmar e se sentir melhor.



8. Gerenciar suas emoções é melhor ou a mesma coisa do que ignorá-las?



9. Sua amiga está triste e sente falta da família. Dê conselhos a ela para ajudar a gerenciar as emoções.



# Gerenciamento emocional



**CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!**

Registre cada tarefa concluída em seu caderno ou outra folha de papel.

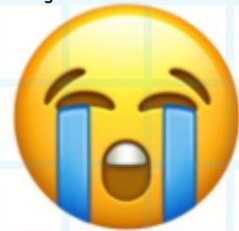
1. Escreva em um diário, ou caderno, como você está se sentindo hoje.



2. Liste 3 coisas que faz você se sentir frustrado.



3. Faça um desenho de alguma ocasião em que você lidou positivamente com emoções difíceis.



4. Descreva um momento em que você se sentiu desapontado. Como você lidou com isso?



5. Você está realmente triste, mas terá uma prova de matemática no dia seguinte. O que você pode fazer?



6. Fale consigo mesmo e desenhe um emoji de como está se sentindo hoje. Explique o porquê.



7. Seu amigo está muito nervoso com a prova que fará amanhã. Faça uma lista de coisas que ele pode fazer para se acalmar e se sentir melhor.



8. Gerenciar suas emoções é melhor ou a mesma coisa do que ignorá-las?



9. Sua amiga está triste e sente falta da família. Dê conselhos a ela para ajudar a gerenciar as emoções.

