

Plano de Ação

Qual(ais) das minhas competências quero melhorar/mudar e porquê?

- Melhorar a forma como eu reajo em situações imprevisíveis ou que saem do meu controlo, principalmente em contextos profissionais e formativos, continua a ser um aspeto que gostava de melhorar em mim.

Que ação(ões) preciso de implementar para realizar esta(s) mudança(s)?

- Continuo a achar uma ótima ideia aventurar-me em coisas diferentes e desconhecidas que me façam sair da minha zona de conforto.

<u>Ações</u>	<u>Espaço temporal</u>
- Ler	- Todos os dias
- Passear e conhecer sítios novos	- 1x por semana
- Ouvir música	- Todos os dias

Que ajuda e suporte precisarei e de quem?

- O meu próprio suporte continuo a ser eu mesma. Estou cada vez mais focada na ideia de que sou eu por mim, sendo isso bom ou mau. Sou eu que estou sempre comigo, a apoiar-me e a tentar encontrar estratégias para ultrapassar todas as dificuldades.

- Contudo, a minha família é também um suporte bastante necessário, serão sempre o meu maior apoio.

<u>Ajuda e suporte</u>	<u>A quem posso perguntar</u>
- Eu	- Família