

## Inteligência Intrapessoal

Se Maria quer ser mais assertiva na forma no modo de lidar com seus colegas no trabalho, ela precisa se atentar alguns pontos que podem facilitar a tarefa de lidar com situações de conflito, o que pode ser fundamental para evitar perder o controle nesses casos e, ao mesmo tempo, técnicas de trabalho para controlar níveis de ansiedade, raiva etc.

De acordo com a afirmativa e com o conteúdo estudado nesta aula, a inteligência intrapessoal é o que nos possibilita conhecer os aspectos internos de nossa mente e usar essa informação a nosso favor através:

*Selecione 3 alternativas*

- A** Do autoconhecimento.
- B** Da avaliação do seu progresso.
- C** Proteger a sua memória seletiva.
- D** Encontre métodos alternativos de relaxamento.