

 11

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:

Selecionar 3 alternativas

A Do autoconhecimento.

B Da avaliação do seu progresso.

C Proteger a sua memória seletiva.

D Encontre métodos alternativos de relaxamento.