| **1)DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: “Momentos de Espelho”**  Através de escrita reflexiva e feedback, os participantes refletem sobre as suas reações emocionais numa situação recente desafiante. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
| * **Desenvolver autoconhecimento pessoal.** * **Compreender os gatilhos emocionais.** * **Criar hábitos de auto-observação.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Self-awareness is the first step to emotional intelligence. This tool supports reflective practice. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
| • Journals or reflection sheets  • Optional: trusted peer for feedback |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Recordar um momento recente carregado de emoções.   Refletir: O que senti? Porquê?   Discutir padrões ou perceções.   Definir uma intenção para uma maior consciência futura. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| Quando nós compreendemos a nós próprios, conseguimos regular-nos melhor e relacionar-nos melhor com os outros. |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://greatergood.berkeley.edu/topic/self-awareness> |