| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "Prática do Botão de Pausa"**  Através da respiração e visualização, os participantes aprendem a interromper respostas impulsivas e a escolher reações conscientes. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
| • Melhorar o controle dos impulsos.  • Desenvolver a regulação emocional.  • Promover a calma sob pressão. |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| A autorregulação exige um momento de escolha. Esta ferramenta dá aos participantes esse espaço. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
| • Sala silenciosa  • Áudio de mindfulness ou scripts de respiração |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Apresentar uma técnica simples de respiração.   Praticar com um estímulo de stress ligeiro (som, sugestão).   Refletir sobre os sentimentos antes e depois. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| Temos sempre o poder de pausar antes de reagir. Esse momento define os resultados. |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
|  [https://www.headspace.com](https://www.headspace.com/)   <https://greatergood.berkeley.edu> |