

1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA:

QUAL É O JOGO QUE JOGA QUE O LIMITA?

Esta ferramenta consiste num questionário que analisa as emoções do indivíduo e as suas respetivas consequências.

Estas consequências são influenciadas pela forma como o indivíduo reage às suas emoções.

2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA:

Os três objetivos principais da ferramenta são:

- Identificar as emoções;
- Compreender como “joga”;
- Identificar as limitações.

3) LIGAÇÃO ENTRE A FERRAMENTA E A COMPETÊNCIA:

Esta ferramenta ajuda o indivíduo a identificar a emoção que está a sentir naquele momento, a sua reação e a forma como está a gerir a dada emoção.

A ferramenta permite, ainda, identificar as limitações que o indivíduo experiencia durante a vivência destas emoções.

4) RECURSOS MATERIAIS:

Utilizar o questionário em anexo (última página).

5) COMO APLICAR A FERRAMENTA?

Para aplicar esta ferramenta, responda às seguintes questões:

1. Qual é o jogo que joga que o limita?
2. De que forma joga esse jogo?
3. Quais são os benefícios aparentes que obtém?
4. Qual é o preço (por exemplo: emocional, temporário, económico, pessoal ou profissional)?
5. De que forma poderá ser eficaz?

6) CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM:

Esta ferramenta permite que o indivíduo identifique e analise a emoção que sente para perceber se a emoção possui ou não algum benefício para si.

Esta ferramenta permite definir, para cada indivíduo, planos de ação mais adequados que lhes possibilitem alcançar os seus objetivos.



QUAL É O JOGO QUE JOGA QUE O LIMITA?



1. Qual é o jogo que joga que o limita?
2. De que forma joga esse jogo?
3. Quais são os benefícios aparentes que obtém?
4. Qual é o preço (por exemplo: emocional, temporário, económico, pessoal ou profissional)?
5. De que forma poderá ser eficaz?