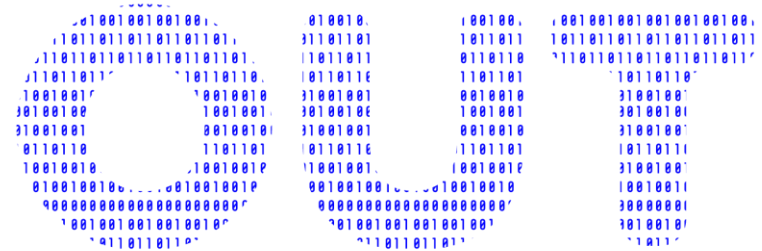


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

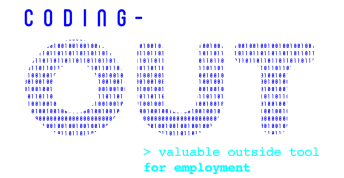
Unidade 2 – Trabalhar em programação

Subunidade 2.2. - Resiliência



“É a sua reação à adversidade, não a adversidade em si que determina como a história da sua vida se irá desenrolar.” – Dieter F. Uchtdorf





Objetivos:

Os principais objetivos do módulo de resiliência para os participantes são principalmente dois:

- Saber o que é resiliência;
- Compreender a importância da resiliência para lidar com situações difíceis.

O que é a resiliência?

- A resiliência é a capacidade em lidar e enfrentar desafios, problemas e contratempos inevitáveis que uma pessoa encontra ao longo da sua vida, e de alguma forma aprende com esses eventos e aguça os seus pontos fortes.
- A resiliência depende de uma série de habilidades e ferramentas, incluindo habilidades críticas de raciocínio, bem-estar físico e emocional, e as interações com os outros que nos rodeiam.

Os Sete C's da resiliência:

Existem algumas competências específicas que podem ser aprimoradas no caminho da aquisição de resiliência:

- **Competência.** Permitir que alguém se sinta mais confortável, encorajando-o a compreender de que forma aborda os seus problemas e se está agora a lidar com eles. Encorajar a levantar questões, a envolver-se na administração dos seus regimes de cuidados, ou a saber tanto sobre a sua condição ou cuidados quanto possível, se necessário, através de qualquer meio de promoção de conhecimento.
- **Coping.** Respeitar o método de *coping* de alguém, seja qual for: evitação, isolamento, negação, reenquadramento construtivo, etc. Existem numerosas estratégias para gerir, e é de notar que o *coping* é uma abordagem segura para ultrapassar uma crise. Fornecer sugestões para novos ou potencialmente alternativos mecanismos de *coping*, tais como escrita de diário, discurso mental, pintura ou terapia de animais de estimação.



Os Sete C's da resiliência:

- **Confiança.** Ajudar a criar confiança ao recompensar o jovem adulto por enfrentar desafios e ao atribuir ao que alcançou, em vez de atribuir à boa sorte ou ao acaso. Fornecer recursos para criar confiança um movimento de cada vez, mas ajudar os jovens a apreciar uma conquista antes de se passar ao próximo desafio.
- **Conexão.** Dar a alguém uma clara sensação de proteção emocional, permitindo-lhe transmitir todos os seus sentimentos, e aceitar e ajudar, quaisquer emoções que possam ser transmitidas. Sentir-se notado tende a reforçar as ligações interpessoais.



Os Sete C's da resiliência:

- **Caráter.** Reforçar o sentido de caráter de alguém, ao ter a sua própria compreensão de quem é, quais as suas crenças, e que pontos fortes e talentos tem e deve ter enquanto comunica com os outros.
- **Controlo.** As pessoas que entendem que podem influenciar, através da decisão e tomada de ações, o seu futuro é mais propenso a tornar-se resiliente. A compreensão de que alguém pode fazer a diferença empodera competência e confiança.

Modelo de resiliência – autoconsciência:

A autoconsciência é algo que certas pessoas tomam como garantido e acreditam que são, naturalmente, conscientes de si mesmas apenas por estarem vivas. Isto é válido até certo ponto, mas não é o tipo de autoconsciência em que estamos a pensar hoje. Saber como se sentiu, quais são os seus valores, capacidades e defeitos, também faz parte da autoconsciência.





Benefícios da prática da autoconsciência:

- Pode nos tornar mais otimistas, melhorar o nosso autorreconhecimento e promover o autodesenvolvimento saudável;
- A autoconsciência ajuda a encarar a vida do ponto de vista dos outros, a exercer o autocontrole, a trabalhar ativa e produtivamente, e a sentir-se confiante, bem como com uma autoestima geral;
- Contribui para uma tomada de decisão mais forte;
- Irá fazer-nos mais felizes, comunicadores mais fortes no trabalho, e melhorará a nossa autoconfiança e bem-estar relacionados com o trabalho.



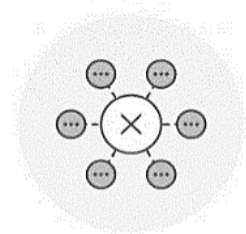
Barreiras à autoconsciência:



Lack of
mindfulness



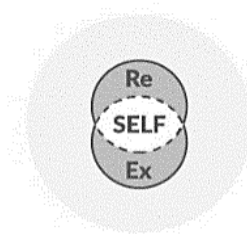
Cognitive
bias



Unwillingness to
seek feedback



Confirmation
bias



Remembering Self v
Experiencing Self



Recursos:

Vídeos relacionados em Inglês:

- <https://www.youtube.com/watch?v=BU5IZIBIRBc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1FDyiUEn8Vw>

Vídeos relacionados em Português:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Oo2ZbjU1ZeM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hFwN93b10jg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M2IaHwG9eF8>

Vídeos relacionados em Espanhol/neutro:

- <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4naUjhtOIMI>
- Resiliencia - 5 Claves Para Ser Una Persona Resiliente
https://www.youtube.com/watch?v=cGDy_BlhO28
- Resiliencia y empatía
https://www.youtube.com/watch?v=UU1EPQCr4_4



Atividades É a vossa vez!

Actividade 1.

O objetivo do *check-up*

O objetivo desta atividade é fazer um pequeno exercício de *check-up* que lhe permita refletir, fazer inventário e recarregar.

Por favor, leia cada declaração atentamente e tire alguns momentos para decidir sobre uma resposta verdadeira vinda de si mesmo.

Em seguida, escreva o número que mais reflete essa resposta.



Atividades É a vossa vez!

Atividade 2.

Casos de vida diária em questionário de resiliência

Um questionário será entregue aos participantes pelo formador. No questionário, encontrarão algumas questões que representam casos hipotéticos do dia-a-dia e possíveis formas de encarar essas situações. Pedir-lhes-á que escolham uma das respostas e expliquem a razão pela qual escolheram essa opção.

Não há respostas corretas. O objetivo é discutir com os outros as razões que levam à escolha.

Após o final dos questionários, os participantes serão convidados a partilhar os seus pensamentos e razões com os restantes (voluntariamente).



Atividades É a vossa vez!

Atividade 3.

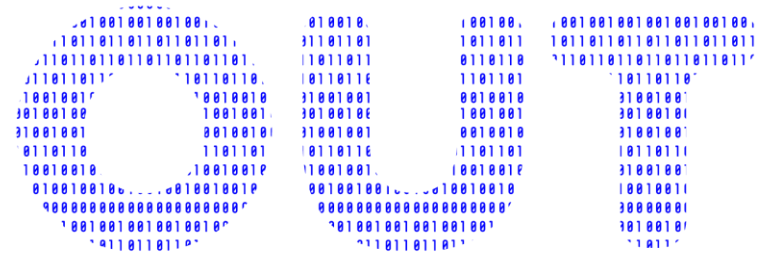
Contador de histórias

Nesta atividade, o formador pedirá aos participantes, um a um, que contem uma situação/ocasião em que tenham vivido mais ou menos o mesmo que os exemplos anteriores e como lidaram com esse sentimento e enfrentaram a situação.

A atividade é voluntária.

Ex: *ser despedido*

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidade 2 – Trabalhar em programação

Subunidade 2.2. - Resiliência