

Oficina 2 – mão na massa 3

Leia a lista a seguir e marque um **X**, nos traços de personalidade que você gostaria de mudar. Em seguida, **elabore um plano de ação** com esse objetivo.

- Muitas vezes eu me sinto vítima do que acontece ao meu redor.
- Eu desconto nos outros, quando estou irritado ou sinto que fui tratado(a) injustamente.
- Muitas vezes eu começo a conversa com “Você me deixa...”
- Tenho dificuldade em admitir que estou errado(a).
- Fico sobrecarregado e não digo “não” com a frequência que deveria.
- Sou excessivamente crítico comigo mesmo(a) e com os outros.
- Costumo usar termos como “nunca” e “sempre”, quando estou falando com outra pessoa sobre o comportamento delas.
- Evito a qualquer custo, ser assertivo e entrar em confrontos.

Tempo estimado para a atividade – 20min.