

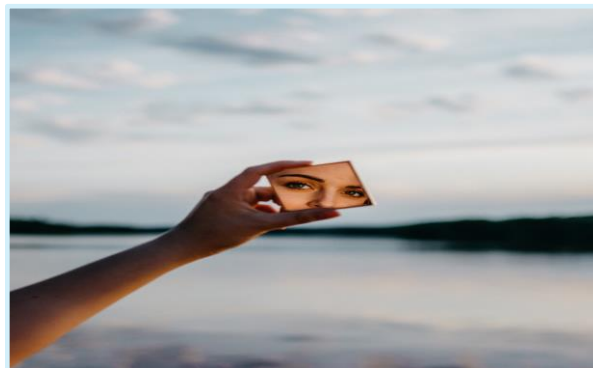
ESCOLA PROFISSIONAL DE HOTELARIA E TURISMO DA MADEIRA



GABINETE DE  
PSICOLOGIA



# AUTOCONHECIMENTO



**Observa-te, descobre quem és, o que queres ser e aceita-te!**

Cofinanciado por:



## AUTOCONHECIMENTO

- Olha para a criança que foste e para o jovem/adulto que és;
- Conhece as tuas forças e inseguranças;
- Identifica as tuas necessidades;
- Percebe o que aceitas e rejeitas em ti.

**QUANDO APRENDES A OLHAR PARA TI, APRENDES A NÃO OLHAR  
PARA O OUTRO COM CRÍTICA!**

AUTOCONHECIMENTO

Até que ponto conheces-te?

Há algum tempo atrás, querias “isto” para ti...hoje, queres o mesmo?

Sentes-te motivado com o que fazes todos os dias?

**PROVAVELMENTE NO TEU DIA A DIA NÃO REFLETES  
SOBRE ESTE TIPO DE DE QUESTÕES**

AUTOCONHECIMENTO

**PÁRA, REFLETE E PROPÕE-TE  
A DESAFIOS DE FORMA A  
CONHECERES-TE...**

## AUTOCONHECIMENTO

### 1º DESAFIO

#### **“Reflete e *Mergulha em ti*”**

- Como é que te vês?
- Como é que achas que os outros te veem?
- O que é que tu queres e precisas na tua vida?
- O que é que não queres na tua vida?
- Quais são as pessoas mais e menos importantes que te rodeiam?
- Quais são as tuas inseguranças?
- O que trará mais resultado para a tua vida de acordo com o que TU queres para ti?
- Identifica um episódio da tua vida com o qual sorriste e um episódio com o qual choraste.

## AUTOCONHECIMENTO

### 2º DESAFIO

***“Pesa prós e contras e responde às seguintes questões:”***

- O que gostas e não gostas de fazer?
- Quais as tuas qualidades e quais os teus defeitos?
- Qual o teu maior sucesso e qual o teu maior fracasso?
- O que dirias ao teu EU do passado? Que conselhos lhe darias?
- Atualmente, quais são as tuas prioridades? O que mais te motiva?
- Quais são os teus sonhos? Se pudesses repetir um momento da tua vida, qual seria e porquê?



## AUTOCONHECIMENTO

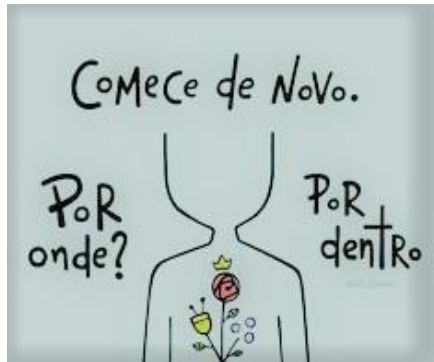
### 3º DESAFIO

#### **“A minha Fotografia”**

- Constrói uma apresentação sobre ti próprio. Apela à tua criatividade e a formas de expressão com as quais te sentes mais confortável e nas quais tens competências.
  - Pode ser através de um texto, desenho, esquema, de uma história, entrevista, colagem de imagens, de poemas, frases soltas, ou outro.
  - Com recurso ou não às novas tecnologias e/ou através de linguagem simbólica.
- ✓ Apresenta-te a alguém da tua confiança ou a ti próprio, ao espelho.

AUTOCONHECIMENTO

# APRENDE A CONHECER-TE, A GOSTAR DE TI E A (COM)VIVER CONTIGO!



A Psicóloga  
Cátia Moreira