



# Questionário de resiliência<sup>TM</sup>

Relatório de feedback para:

**Teste Santos**

Data da avaliação **sábado, 22 de junho de 2019**

Grupo de comparação: **Norm 1: Brazilian Working Adults**

**Declaração de confidencialidade**

Este relatório é confidencial. O conteúdo deste relatório só deve ser lido por pessoas que aprovaram o acesso.



# Conteúdo

<b>Introdução</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Dos oito componentes de resiliência</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Seus Pontos Fortes de Resiliência</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Seu perfil de resiliência</b> .....	<b>5</b>
<b>4 Interpretação da sua pontuação</b> .....	<b>6</b>
<b>5 Desenvolvendo sua resiliência</b> .....	<b>8</b>
<b>Autoconfiança</b> .....	<b>8</b>
<b>Otimismo</b> .....	<b>9</b>
<b>Direção com propósito</b> .....	<b>10</b>
<b>Adaptabilidade</b> .....	<b>11</b>
<b>Criatividade</b> .....	<b>12</b>
<b>Orientação para o desafio</b> .....	<b>13</b>
<b>Controle emocional</b> .....	<b>14</b>
<b>Busca de apoio</b> .....	<b>15</b>

# Introdução

*"A nossa maior glória não está em nunca cair, mas em levantar cada vez que nós caímos."*

**Confúcio**

## Porque a Resiliência importa?

Todos nós experimentamos pressão, contratempos e mudanças em diferentes pontos ao longo de nossa vida. Para algumas pessoas essas experiências podem ser esmagadoramente negativas, resultando em um declínio na eficácia e bem-estar tanto no trabalho, como na vida pessoal. Para outros, apesar de essas experiências serem difíceis no momento, eles conseguem sair a partir dessas situações mais fortes, mais capazes de lidar com as demandas de seu trabalho e de vida. Além disso, mais capazes de lidar com situações semelhantes no futuro. É a capacidade de se adaptar a estas situações e emergir delas positivamente que define resiliência.

Resiliência é uma maneira de pensar: não é um traço definido e rígido em nós. Algumas pessoas acreditam erroneamente que a resiliência é algo que uma pessoa nasce com. Embora as experiências de vida possam moldar os nossos níveis de resiliência, com esforço concentrado ela também pode ser aprendida e desenvolvida. Portanto, sabendo quão resiliente você é e quais áreas você precisa melhorar irá permitir que você aumente seus níveis de resiliência para lidar com os desafios do futuro, em seu trabalho e na vida.

Resiliência não é importante apenas para as pessoas que estão em trabalhos de alta pressão. A maioria, se não todas, as funções de trabalho implicam um grau de pressão em determinados momentos. Por exemplo, você pode enfrentar pressão quando sua carga de trabalho aumenta, uma mudança inesperada ocorre ou quando você vive um contratempo em uma tarefa que você está concluindo. Resiliência pode ajudá-lo a adaptar-se e lidar com essas situações de uma forma positiva. Resiliência também não é apenas importante para o trabalho, é uma habilidade de vida e promovendo a sua capacidade de resiliência nos bons momentos você pode construir a sua capacidade de lidar com os maus momentos.

## Este Relatório

O objetivo deste relatório é lhe fornecer um resumo de seus resultados no Questionário de Resiliência e opções de como você pode desenvolver os diferentes aspectos da resiliência. É importante lembrar que o seu relatório é baseado em suas respostas ao questionário. E, portanto, pode não refletir exatamente como os outros vêem você.

As suas respostas ao questionário foram comparadas aos de um grande grupo de outras pessoas que completaram o questionário anteriormente. Isso permite que você coloque suas respostas no contexto e entenda seus níveis de resiliência comparados a outros.

Este relatório é composto por cinco seções:

**1. Os oito componentes da resiliência** - Esta seção detalha os componentes mensurados pelo questionário.

**2. Seus Pontos Fortes de Resiliência** - Esta seção detalha seus três principais 'pontos fortes' de resiliência em relação à forma como você reage à adversidade, contratempos, desafios e mudança.

**3. Seu Perfil de Resiliência** - Esta seção fornece informações sobre o seu perfil em relação a todos os oito componentes da resiliência.









**4. Interpretação dos seus escores** - Esta seção fornece uma descrição de suas pontuações em cada uma das escalas e como as pessoas com as suas pontuações normalmente se comportam.

**5. Desenvolvendo sua Resiliência** - Esta seção fornece mais informações sobre os componentes de resiliência e informações sobre como cada um deles podem ser desenvolvidos.

# 1 Dos oito componentes de resiliência

Resiliência não é uma única construção. Compreende uma variedade de diferentes componentes em que cada um possui todos, em maior ou menor grau. Portanto, quando falamos de alguém ser "resiliente", estamos, na verdade, nos referindo a alguém que tem um nível relativamente alto de cada um desses componentes. Um indivíduo resiliente também pode ter um nível muito elevado em certos componentes e menor em outros.

Há oito componentes principais para a resiliência. Estes são detalhados abaixo:

	<b>Autoconfiança</b>	A medida em que um indivíduo tem confiança na sua capacidade de lidar com problemas e obstáculos que se depara
	<b>Otimismo</b>	A medida em que um indivíduo acredita que ele vai experimentar bons resultados na vida, e a maneira que ele explica contratempos vivenciados
	<b>Direção com propósito</b>	A medida em que um indivíduo tem objetivos claros, que ele está comprometido em alcançar
	<b>Adaptabilidade</b>	A medida em que um indivíduo está disposto a adaptar o seu comportamento e abordagem em resposta à mudança das circunstâncias
	<b>Criatividade</b>	A medida em que um indivíduo percebe que ele é capaz de encontrar soluções para os problemas com que se depara
	<b>Orientação para o desafio</b>	A medida em que um indivíduo desfruta de experiências que o desafiem e percebe estas situações como oportunidades para aprender e se desenvolver
	<b>Controle emocional</b>	A medida em que um indivíduo é capaz de manter a calma e o controle das suas emoções em situações de estresse
	<b>Busca de apoio</b>	A medida em que um indivíduo está disposto a pedir ajuda e apoio aos outros ao lidar com situações difíceis

## 2 Seus Pontos Fortes de Resiliência

Esta seção detalha seus 'pontos fortes' de Resiliência com base em suas respostas ao questionário. Seus pontos fortes são as áreas em que suas contagens foram mais elevadas em relação ao grupo de comparação.



### Pontos fortes da resiliência 1

#### Orientação para o desafio

Ver situações difíceis como desafios o leva a enfrentar os problemas diretamente e se esforçar para superá-los, assim como valoriza situações de estresse como oportunidades para se desenvolver e melhorar.



### Pontos fortes da resiliência 2

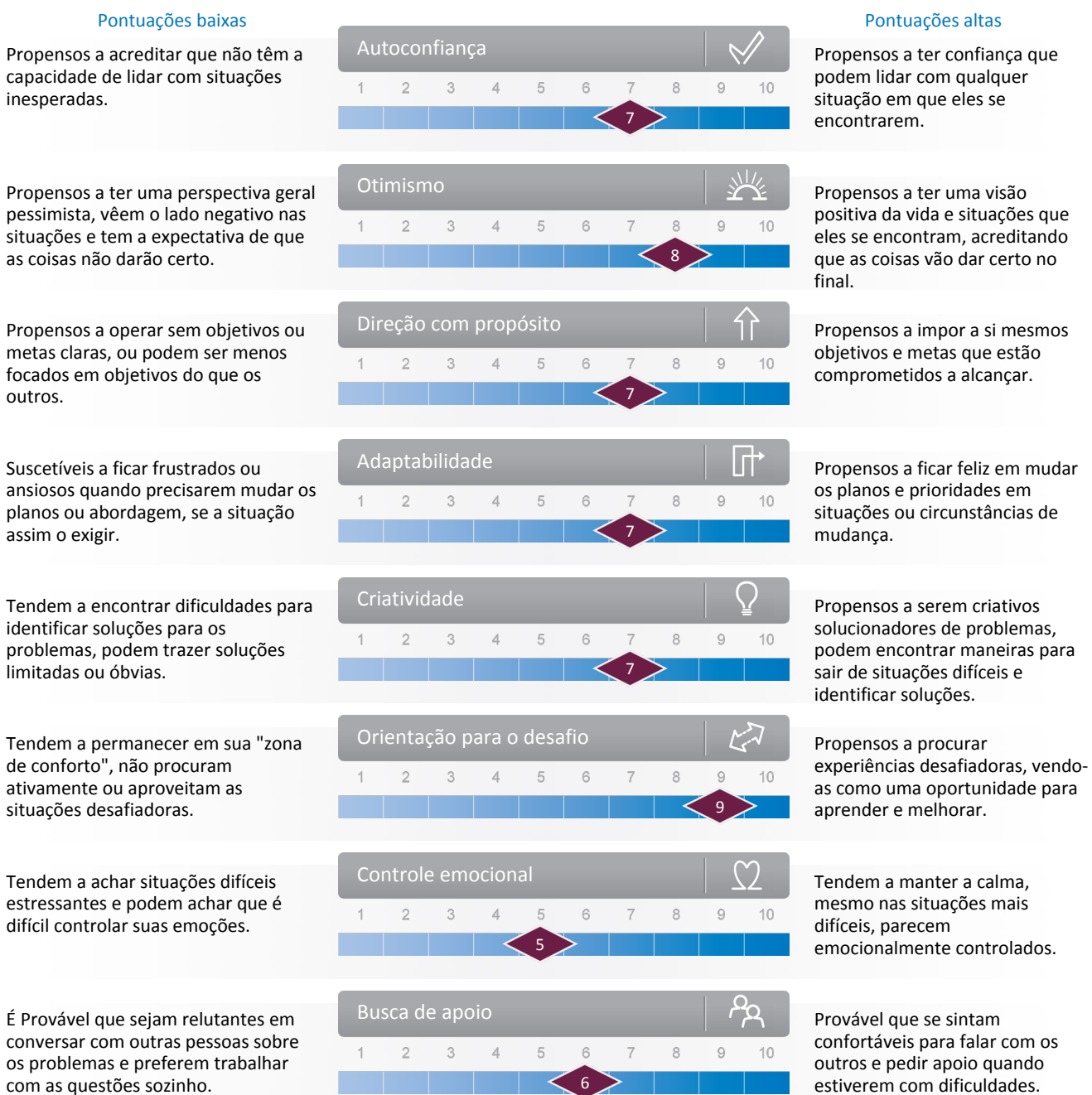
#### Otimismo

Ser otimista significa que você sempre acredita que as coisas vão dar certo, mesmo em situações difíceis, e isso ajuda você a ficar positivo apesar dos contratemplos.

### 3 Seu perfil de resiliência

Esta seção detalha seu perfil de resiliência em relação ao grupo de comparação, com base nas respostas que você deu ao questionário. Os seus resultados são mostrados em uma escala de 1 a 10. Pontuações entre 4 e 7 estão na média em relação ao grupo de comparação. Dezenas maiores que 7 estão acima da média, e as pontuações inferiores a 4 estão abaixo da média.

Como acontece com qualquer medida baseada em personalidade, seu perfil deve ser visto como uma indicação entre os oito componentes e não uma medida perfeita. Você deve, portanto, refletir sobre os resultados deste relatório no contexto mais amplo de sua experiência e conhecimento existentes de sua resiliência.



## 4 Interpretação da sua pontuação

A seção seguinte do relatório fornece um resumo descritivo do seu perfil entre os oito componentes de resiliência.

O resumo descritivo é baseado na pontuação 1-10 detalhadas na seção anterior. Estes resultados são divididos em categorias que são mostradas na tabela à direita. Por exemplo, se a sua pontuação para uma escala foi de 8, então este pode ser considerado como "acima da média" em comparação com outros.

10	Bem acima da média
9	
8	Acima da média
7	Ligeiramente acima da média
6	Na média
5	
4	Ligeiramente abaixo da média
3	Abaixo da média
2	
1	Bem abaixo da média



### Autoconfiança

Sua pontuação nesta escala foi ligeiramente acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa geralmente irão ter confiança em suas próprias habilidades, embora às vezes possam duvidar de suas habilidades quando se tratar de questões particularmente difíceis ou desafiadoras.



### Otimismo

Sua pontuação nesta escala foi acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a acreditar que as coisas vão quase sempre trabalhar para o melhor, mesmo nas circunstâncias mais difíceis. Elas tendem a ver os pontos positivos em qualquer situação e se concentram sobre estes.



### Direção com propósito

Sua pontuação nesta escala foi ligeiramente acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a ter algumas metas para as quais trabalham. Elas tendem a ser empenhadas em atingi-las, mas às vezes podem ser desviadas por grandes obstáculos ou outras prioridades.



### Adaptabilidade

Sua pontuação nesta escala foi ligeiramente acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a sentir-se bastante confortáveis em alterar o seu comportamento quando as circunstâncias o exigirem. Elas reconhecem quando a mudança é necessária, embora possam sentir-se menos positivas quando há uma mudança considerável a enfrentar.



### Criatividade

Sua pontuação nesta escala foi ligeiramente acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a acreditar que podem encontrar boas soluções para a maioria dos problemas, a menos que eles sejam particularmente desafiadores ou complexos.



### Orientação para o desafio

Sua pontuação nesta escala foi bem acima da média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a ver problemas e dificuldades como desafios interessantes a serem superados. Elas apreciam desafios muito difíceis e os procuram constantemente vendo estas situações como oportunidades para aprender e se desenvolver.



### Controle emocional

Sua pontuação nesta escala foi média. Pessoas com valores nesta faixa são geralmente capazes para controlar suas emoções em situações estressantes ou difíceis. No entanto, em certas circunstâncias elas podem se tornar um pouco ansiosas ou nervosas.



### Busca de apoio

Sua pontuação nesta escala foi média. Pessoas com pontuação nesta faixa tendem a ver-se como tendo uma rede de apoio razoável, embora ela possa não ser particularmente extensa. Elas podem pedir ajuda aos outros, mas às vezes sentem-se mais confortáveis trabalhando com os problemas e as questões sozinhas.



## 5 Desenvolvendo sua resiliência

Esta seção detalha como desenvolver cada um dos oito componentes da resiliência.



### Autoconfiança

#### Porque Autoconfiança é importante para Resiliência?

Sem autoconfiança nós podemos nos sentir impotentes em face de situações difíceis e desafiadoras. Estaremos inclinados a acreditar que elas estão totalmente fora de nosso controle, evitá-las, ou passivamente aceitá-las. No entanto, se acreditarmos que temos as habilidades e recursos para lidar com essas situações, nós estaremos dispostos a enfrentá-las da cabeça erguida e a persistir, mesmo quando as coisas ficarem difíceis.

#### Como eu posso desenvolver Autoconfiança?

- **Defina metas e as alcance.** A chave para desenvolver a autoconfiança é através de experiências desafiadoras, definindo metas e as atingindo. Em relação a resiliência isto significa aprender que você pode lidar com situações inesperadas. Ao colocar-se em situações em que você tem que usar seus recursos de enfrentamento, você irá aprender que é capaz de lidar com essas situações.
- **Identifique e observe modelos.** Identifique pessoas que são capazes de lidar com situações desafiadoras e difíceis com facilidade. O que elas fazem e o que você pode aprender com eles?
- **Encontre apoio de um coach ou mentor.** O elemento-chave da construção da autoconfiança é ser incentivado e reconhecido por suas realizações pelos outros. Identifique alguém que possa apoiá-lo e orientá-lo.
- **Desafie suas próprias crenças limitantes.** A crença em nossa capacidade de lidar com as coisas é muitas vezes limitada por nossas crenças sobre nós mesmos e nossas próprias capacidades. É importante desafiar e questionar essas crenças, porque muitas vezes são apenas elas que nos impedem. O primeiro passo é identificá-las e o segundo é se perguntar que evidências você tem para acreditar nelas.

#### Autoconfiança em excesso

Autoconfiança é fundamental para a resiliência, mas como tudo pode ser disfuncional quando é excessiva. Pode ter o potencial de virar arrogância e excesso de confiança. Também poder levar a assumir riscos excessivos e gerar uma sensação de que você é 'invencível'.

"Um pessimista é aquele que faz dificuldades de suas oportunidades e um otimista é aquele que faz oportunidades de suas dificuldades."

Harry Truman



## Otimismo

### Porque o otimismo é importante para resiliência?

Otimismo sustenta a resiliência. O otimismo é a crença de que não importa como as coisas difíceis acontecem, elas vão dar certo no final. O otimismo é crítico para a resiliência, ela pode manter as pessoas positivas em situações de sofrimento e dificuldades e impedi-las de afundar em depressão e ansiedade. O otimismo tem sido associado ao bem-estar e saúde física e mental a longo prazo. Ele leva as pessoas a tentar melhorar a sua situação e acreditar que as coisas podem ser melhores.

### Como eu posso desenvolver otimismo?

- **Identifique seu estilo explicativo.** Uma parte fundamental do otimismo é sobre como você explica eventos negativos que acontecem com você. Otimistas tipicamente explicam eventos negativos como temporários, específicos e a ver com a situação (e não com eles próprios), os pessimistas, por outro lado, acreditam que os eventos negativos irão durar um longo tempo, que permeiam todos os aspectos de suas vidas e que só acontecem com eles. Se você está inclinado para a explicação pessimista dos acontecimentos, você deve desafiar esta maneira de pensar.
- **Dê crédito a si mesmo.** Quando as coisas boas acontecem em sua vida você sempre se dá o crédito que merece? Os pessimistas tendem a atribuir o sucesso a fatores externos; otimistas irão reconhecer o que eles fizeram para algo de bom acontecer. Identifique sua contribuição e se parabeneze por isso.
- **Pense sobre o melhor cenário.** Ao invés de pensar no pior cenário e no que pode dar errado, gaste o tempo pensando na melhor das hipóteses e em como você vai fazer para chegar lá.
- **Coloque as coisas em perspectiva.** Coloque as suas dificuldades no contexto do "quadro maior". Será que o problema ou desafio parecerá tão grande em uma semana, em um mês, etc.

### Otimismo em excesso

Embora o otimismo possa ser importante em muitas situações, existe a possibilidade de negar a importância ou a gravidade dos acontecimentos e, portanto, deixar de tomar medidas corretivas ou preventivas.

"Sem metas e planos para alcançar, você é como um navio que zarpuou sem destino."

Fitzhugh Dodson



## Direção com propósito

### Porque Direção com Propósito é importante para Resiliência?

Uma das principais formas de as pessoas superarem desafios e dificuldades é manter o foco no objetivo final. Ao manter os objetivos em mente em todos os momentos, as dificuldades passam a ser passos no caminho para alcançar um resultado importante. Os imprevistos e desafios podem facilmente tirar ou desviar o foco de pessoas sem metas em que se empenhar. Metas nos dão significado e nos permitem ver além e nos motivar diante de contratempos e dificuldades.

### Como eu posso desenvolver Direção com Propósito?

- **Defina-se metas claras.** Nem todo mundo tem que ser ambicioso e orientado a um alvo, mas ter objetivos pode ajudar a manter o foco em circunstâncias desafiadoras. Metas e objetivos dão a você algo por que lutar. Podem motivá-lo a curto prazo e alcançar um objetivo pode aumentar sua sensação de confiança e satisfação a longo prazo. As metas podem ser de curto e longo prazo (por exemplo, até ao final do dia/semana eu vou ..., por no prazo de cinco anos). Definindo-os podem ser feitos no início do dia, da semana ou do ano, mas quaisquer que sejam os prazos, as metas devem ser específicas e desafiadoras, mas realizáveis.
- **Tenha um plano.** Metas são importantes, mas podem ser perigosas se tornarem-se "sonhos", e se perderem nas atividades do dia-a-dia. Portanto, é fundamental identificar um plano para atingir seus objetivos de modo que você esteja trabalhando em direção a eles e ficando mais perto deles todos os dias.
- **Mantenha-se comprometido.** É fácil desviar-se dos objetivos por eventos que acontecem. Portanto, é fundamental quando se deparar com um imprevisto, continuar lembrando o que você está tentando alcançar e por quê.
- **E se tudo isso não der certo...** É importante reavaliar constantemente suas metas. Elas ainda são realizáveis? Existem outras metas mais importantes e seu objetivo original foi substituído? Embora a persistência seja importante, é preciso reconhecer quando uma meta não é mais importante para você.

### Direção com propósito em excesso

Embora metas precisem ser claras e específicas, há chance de que elas conduzam a inflexibilidade, por exemplo, "eu preciso atingir isso a qualquer custo, mesmo que as circunstâncias mudem". Portanto, a direção definida precisa ser equilibrada com adaptabilidade - você precisa ser capaz de reconhecer quando não vale mais a pena perseguir uma meta.



## Adaptabilidade

### Por que a adaptabilidade é importante para a resiliência?

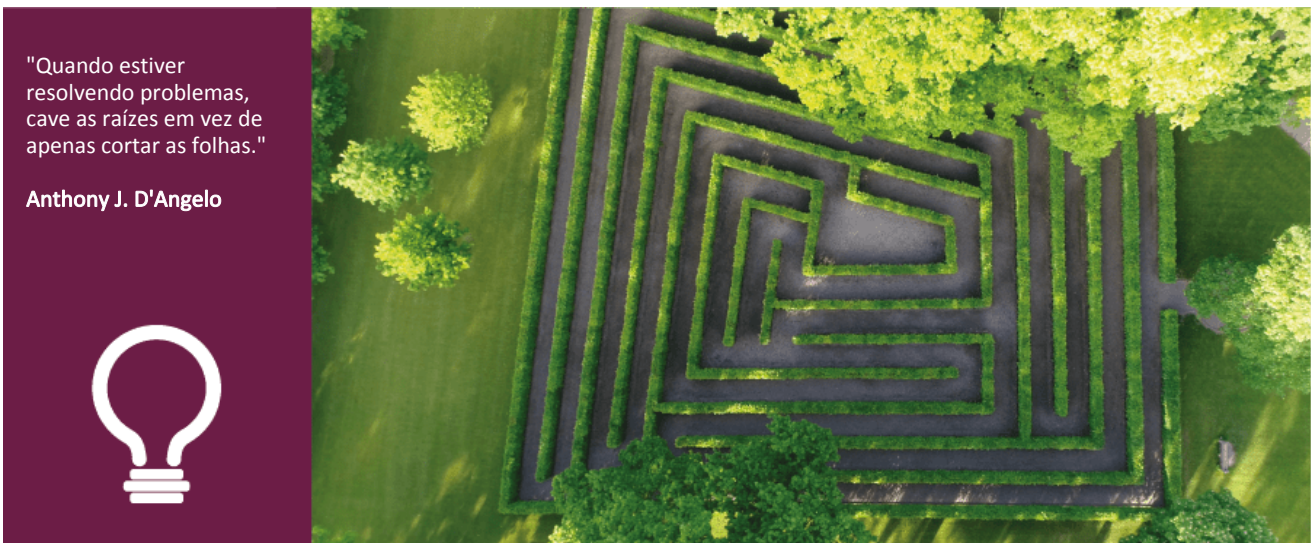
Algumas pessoas vêem a resiliência como algo sobre ser forte e estável. Mas a resiliência é antes de tudo sobre ser adaptável: estar disposto e capaz de ser flexível a situações de mudança e encontrar uma maneira alternativa para obter o mesmo resultado. Adaptabilidade, como definido aqui, é uma questão de atitude; trata-se de reconhecer que a mudança pode ser uma coisa positiva e que mudar o seu comportamento às vezes é necessário para continuar a atingir seus objetivos.

### Como posso desenvolver adaptabilidade?

- **Antecipar a mudança.** Antes de colocar os planos em prática, antecipar o que pode mudar no horizonte e construir uma contingência para dar conta disso.
- **Ver a mudança de contexto.** Algumas pessoas trilham contra a mudança, muitas vezes porque elas não conseguem ver o "quadro maior". Ao ver a mudança no contexto, você pode ver como ela se encaixa com seus objetivos e metas globais e pode ajudá-lo a entender por que a mudança é necessária.
- **Aceitar a nova realidade.** Aceitação é a chave para avançar positivamente e evita que você caia em processos de pensamento negativo sobre como irracional ou injusta uma mudança é.
- **Mantenha-se focado em seus objetivos.** Mudar muitas vezes significa encontrar formas alternativas para alcançar seus objetivos. Ficar focado nestes irão ajudar a motivá-lo a fazer as alterações necessárias para alcançá-los.

### Adaptabilidade em excesso

Embora a adaptabilidade seja ter uma atitude positiva para mudar, não significa aceitar sempre a mudança sem questionar, e aceitar passivamente todas as mudanças que acontecem sem questionar se elas fazem sentido ou não. No entanto, é importante que quando ocorrer uma mudança, você avalie o que está ou não dentro de seu controle e decidir quais batalhas lutar.



## Criatividade

### Porque criatividade é importante para resiliência?

Para muitas situações em que a resiliência é necessária, há um "problema" a ser resolvido. Pode ser emocional ("como faço para passar por isso"), pode ser relacionado a em tarefas ("como faço para corrigir este problema técnico") ou relacionado a pessoas ("como faço para convencê-los a fazer X"). Ser capaz de identificar caminhos em torno de um problema é um elemento-chave da resiliência. E resolução de problemas não trata-se apenas de soluções, trata-se também de ser capaz de definir com precisão e identificar os problemas.

### Como eu posso desenvolver criatividade?

- **Reconheça que a situação existe.** Se há um problema a ser superado, um primeiro passo fundamental é confrontá-lo. Se evitar o problema você nunca vai se envolver nas atividades de resolução de problemas necessárias para superar isso.
- **Defina precisamente o problema.** Junte informações. Descubra o que você puder sobre o problema. Faça o que puder para avaliar a situação objetivamente.
- **Assuma a responsabilidade adequada.** Uma parte fundamental da solução de problemas é dar atribuições adequadas sobre quem ou o que é responsável. Uma abordagem excessivamente interna ("é tudo comigo, é tudo minha culpa") ou excessivamente externa ("não tem nada a ver comigo, é tudo culpa de outra pessoa") irá criar barreiras para a resolução de problemas ou você irá assumir muita responsabilidade e sentir-se excessivamente oprimido ou presumir que todo mundo é responsável pelo problema.
- **Gere opções.** Extraia de sua experiência. Pense sobre outras perspectivas. Aborde os problemas através de uma variedade de direções e gere opções.
- **Aplicar critérios de tomada de decisão.** Identifique critérios-chave para avaliar as opções, quais critérios importam neste caso? A solução funcionará?
- **E se isso não funcionar ...** esteja disposto a tentar uma abordagem alternativa até que uma funcione.

### Criatividade em excesso

Às vezes, a solução óbvia pode ser a melhor, muita criatividade pode resultar em uma solução complicada ou com excesso de engenhosidade. Não tente ser muito inteligente se a situação não exigir uma solução criativa; foque em qual abordagem será mais eficaz para resolver o problema.

"De todas as virtudes que podemos aprender, nenhum traço é mais útil, mais essencial para a sobrevivência, e mais propenso a melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em um desafio agradável."

Mihaly Csikszentmihalyi



## Orientação para o desafio

### Porque Orientação para o Desafio é importante para a Resiliência?

Um componente importante da resiliência é a forma como as pessoas interpretam eventos que acontecem com elas. As pessoas que abraçam o desafio são propensas a ver as experiências difíceis como desafios significativos a serem superados. Esta atitude os obriga a enfrentar essas experiências e se esforçar para superá-las. Eles procuram ativamente experiências que os desafiem, a fim de aprender e melhorar.

### Como desenvolvo Orientação para o Desafio?

- **Pense sobre o que você aprendeu no passado.** Reflita sobre momentos em sua vida em que você aprendeu mais sobre si mesmo. Estas foram situações "fáceis", ou foram aquelas que impulsionaram você para a frente?
- **Desafie-se.** Esteja disposto sair de sua "zona de conforto" e se colocar em situações que irão requerer que você desenvolva novas habilidades e conhecimentos.
- **Esteja disposto a cometer erros.** Cometer erros é uma parte fundamental da aprendizagem. Se você estiver disposto a cometer erros, é provável que aprenda novas habilidades e maneiras de fazer as coisas que nunca teria descoberto de outra forma.
- **Reformule experiências difíceis.** A próxima vez que surgir uma questão ou problema, tente identificar o que você pode tirar da experiência e como, através dela, você pode se tornar uma pessoa mais forte.

### Orientação para o desafio em excesso

Embora Orientação para o Desafio possa ser ótimo para a resiliência, as pessoas que tem muita orientação ao desafio podem ser inclinadas a assumir desafios em demasia. Eles também podem achar que é difícil motivarem-se, a menos que as situações sejam muito desafiadoras.

"Os sentimentos são muito parecidos com as ondas, não podemos impedi-los de chegar, mas podemos escolher qual surfar."

Jonatan Mártensson



## Controle emocional

### Porque o controle emocional é importante para a resiliência?

Algumas pessoas pensam que a resiliência está calcada no controle emocional - ser capaz de controlar sua ansiedade e estresse e concentrar sua atenção em circunstâncias desafiadoras. Embora a resiliência seja mais que isso, ser capaz de controlar as emoções é um ponto crítico. Ter o controle das emoções permite que você pense claramente sobre problemas e questões quando está sob pressão ou quando enfrenta circunstâncias difíceis. Controle da emoção é a resiliência 'no momento'; trata-se de manter suas emoções sob controle quando você sente que elas estão tomando conta de você e interferindo no seu desempenho e tomada de decisão.

### Como eu posso desenvolver controle emocional?

- **Controle seus pensamentos.** Controlar seus pensamentos é fundamental para controlar suas emoções. Um elemento chave disso é identificar e reformular os pensamentos negativos e irracionais, que muitas vezes exageram ou agravam a situação, por exemplo, 'Eu nunca vou ser capaz de fazer isso...' ou 'Isso é tão terrível, porque...'
- **Respiração.** Quando as pessoas estão sob estresse sua respiração tende a mudar; a respiração se torna mais curta e menos oxigênio chega a seu cérebro. Isto resulta num aumento dos níveis de ansiedade. Assim, em situações em que você está se sentindo estressado e ansioso faça respirações profundas completas para retornar ao normal seus níveis de oxigênio.
- **Imagens.** A chave para o controle das emoções é através do uso de imagens positivas. Há duas maneiras de fazer isso: uma envolve imaginar uma situação relaxante e a outra envolve imaginar resolver a questão difícil e ser bem sucedido. Ambas irão ajudar a acalmar as emoções negativas e aumentar a sua confiança para lidar com uma situação desafiadora.
- **Atividade física.** Em geral, a atividade física é uma ótima maneira de reduzir o estresse e limpar a mente de pensamentos negativos.

### Controle emocional em excesso.

Embora o controle emocional seja importante para a gestão do estresse e ansiedade, a expressão das emoções é saudável e construtiva. Uma pessoa que está emocionalmente controlada pode parecer fria e antipática para os outros. É importante que o controle emocional não se torne supressão emocional; às vezes é importante expressar emoções para os outros para explicar o impacto de algo. Suprimir emoções, portanto, pode por si só ser uma causa de estresse e ansiedade.



## Busca de apoio

### Porque a Busca de Apoio é importante para a resiliência?

Embora nós possamos desenvolver nossa própria capacidade pessoal de resiliência, falar de problemas e questões com outras pessoas pode fornecer uma liberação emocional, nos dar uma perspectiva diferente e nos fazer sentir mais conectado (e menos sozinhos). Há uma riqueza de evidências que indicam que o apoio social pode amortecer os desafios que as pessoas experimentam no trabalho e aumentar nosso bem-estar geral.

### Como eu posso desenvolver minha Busca de Apoio?

- **Esteja disposto a buscar apoio.** Pode parecer clichê, mas o primeiro passo na busca de apoio é reconhecer que pedir ajuda a outras pessoas não é um sinal de fraqueza. Na verdade, muitas vezes pode gerar melhores resultados do que se você tentar trabalhar com o problema sozinho.
- **Avalie sua rede de apoio existente.** Uma forte rede de apoio deve ser composta de pessoas com uma variedade de diferentes habilidades, perspectivas e experiências; e evita a excessiva dependência de uma pessoa. Considere se a sua rede de apoio atende a esses critérios.
- **Dedique tempo e esforço.** Manter redes de apoio não acontecem automaticamente. Buscar apoio trata-se de reciprocidade e deve ser bidirecional. Certifique-se de que você ouve e apoia os outros quando eles precisam - você pode precisar da ajuda e apoio deles um dia. Faça um esforço para ficar em contato com as pessoas da sua rede.
- **Seja seletivo.** Pense sobre o tipo de apoio que você precisa (emocional ou prático) e identifique a melhor pessoa para falar que poderá atender a essa necessidade, baseado em sua rede/network. Falar com a pessoa errada pode ter um resultado negativo ao invés de positivo.

### Busca de ajuda em excesso

Busca de apoio pode ser positivo, mas se for usado em demasia, existe o perigo de se tornar excessivamente dependente de outros. Isso irá reduzir sua independência e autoconfiança sobre sua habilidade pessoal para superar os problemas. Além disso, você pode afastar os outros se só falar de coisas que estão indo mal para você ou se não retribuir fornecendo ajuda.



## Declaração

Este relatório foi gerado eletronicamente através de um sistema de avaliação online da **a&dc** Apollo™. Não é garantido, pela **a&dc**, suas subsidiárias ou seus agentes, que o conteúdo do relatório não foi modificado depois de sair do sistema.

Nenhuma responsabilidade é aceita pela **a&dc**, suas subsidiárias e agentes pelas consequências da utilização deste relatório e de qualquer ato decorrente.

A informação contida neste relatório é confidencial e, como tal, deve ser armazenada, divulgada e recuperada de acordo com as diretrizes de melhores práticas e da legislação sobre proteção de dados.

Para mais informações sobre o uso legal e ético dos nossos produtos on-line, por favor, consulte os Avisos Legais em nosso site Apollo em <https://apollo.adc.uk.com>.