

## CHECKLIST

# AGILIDADE EMOCIONAL: PERFORMANCE E RESILIÊNCIA

PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA



## ITENS PARA VERIFICAÇÃO

**Requisito:** Refletir sobre as principais vivências e desafios enfrentados ao desenvolver agilidade emocional em múltiplos contextos.

ITEM

CHECK

1

Ao revisitar experiências marcantes, quais momentos de maior desafio emocional emergem?  
Como você enxerga, hoje, a importância dessas vivências para seu crescimento pessoal e profissional?

2

Que situações testaram suas crenças sobre agilidade emocional, levando-o a reavaliar suas práticas?  
Que novas percepções sobre si mesmo foram reveladas?

3

Ao observar a evolução de sua resiliência, qual aspecto mais o surpreendeu?  
Houve algum aprendizado inesperado que se tornou um guia em sua jornada?

## ITENS PARA VERIFICAÇÃO

**Requisito:** Planejar estratégias para aplicar agilidade emocional em contextos variados, considerando a complexidade e a imprevisibilidade.

ITEM

CHECK

- 1** Quais contextos específicos (pessoais ou profissionais) representam as maiores oportunidades e, ao mesmo tempo, os maiores desafios para aplicar a agilidade emocional?

---
- 2** Imagine-se em uma situação de pressão extrema: quais estratégias e práticas de agilidade emocional você considera essenciais para manter o equilíbrio e a clareza nesse cenário?

---
- 3** Pensando em um futuro ideal, como você estruturaria suas práticas de agilidade emocional para que se integrem naturalmente às suas ações, mesmo em momentos de incerteza?

---

## ITENS PARA VERIFICAÇÃO

**Requisito:** Avaliar o impacto das práticas de bem-estar e resiliência na qualidade de vida e na autorrealização.

ITEM

CHECK

1

Em relação ao seu próprio bem-estar, quais práticas adotadas durante o curso mais se conectam aos seus objetivos de vida? Em que medida essas práticas ajudaram você a alinhar satisfação pessoal com realizações profissionais?

2

Como a prática de resiliência contribuiu para redefinir seus parâmetros de sucesso e felicidade? Houve algo que você abandonou ou reinventou ao longo do processo?

3

Imagine um cenário em que todas as suas práticas de agilidade emocional se tornem parte integral de sua rotina: como você visualiza o impacto disso em sua qualidade de vida a longo prazo?

## ITENS PARA VERIFICAÇÃO

**Requisito:** Refletir sobre o impacto das disciplinas cursadas e o desenvolvimento pessoal e profissional proporcionado pelo aprendizado.

ITEM

CHECK

- 1 Quais disciplinas trouxeram *insights* que você considera transformadores para sua prática ou perspectiva pessoal? Como esses aprendizados ressoam com suas metas?
- 2 Ao pensar no conhecimento adquirido, quais temas você gostaria de explorar mais a fundo? De que maneira eles despertaram sua curiosidade ou mudaram sua maneira de ver certas situações?
- 3 Como você avalia a integração entre as disciplinas? Em que aspectos o conhecimento construído ao longo do curso contribuiu para formar uma compreensão mais completa e prática sobre a agilidade emocional, a *performance* e a resiliência?

## ITENS PARA VERIFICAÇÃO

**Requisito:** Revisitar continuamente as aprendizagens para potencializar o crescimento pessoal e a resiliência diante de futuros desafios.

ITEM

CHECK

1

Ao refletir sobre suas conquistas até o momento, qual habilidade emocional mais transformou sua visão sobre o que significa ser resiliente?

2

Quais ferramentas ou práticas desenvolvidas no curso lhe deram confiança para enfrentar o desconhecido? Como você as adaptaria para situações completamente novas ou inesperadas?

3

Se você pudesse definir um “plano de resiliência” para o futuro, quais elementos ele conteria para garantir que sua capacidade de adaptação e equilíbrio continue crescendo?

PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

