

**UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS**

PEDAGOGIA ONLINE

**PROJETO INTEGRADO
EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM - CONHECENDO A
SI MESMO**

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
SETEMBRO, 2022



UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

PEDAGOGIA ONLINE

**EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM - CONHECENDO A
SI MESMO**

- Didática e Contextos de Ensino-Aprendizagem
- Psicologia da Aprendizagem
- Projeto Integrado -Didática e Psicologia

Estudantes:

Ana Luiza de Campos Moreira, RA 1012022101323
Beatriz da Silva Domingos, RA 1012022100888
Deise Cristiane Trevisan Barbosa, RA 1012022200555
Victoria da Silva DAvilla, RA 1012022100435
Viviane Gomes Graciano Nogueira, RA 1012022100893

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
SETEMBRO, 2022



RELATÓRIO FINAL PI - ATIVIDADES DE EXTENSÃO

1. IDENTIDADE DA ATIVIDADE
RELATÓRIO: EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM - CONHECENDO A SI MESMO
CURSO: Pedagogia EaD
MÓDULO: Educação e Aprendizagem
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Fátima Aparecida Medici
ESTUDANTE: Ana Luiza de Campos Moreira Beatriz da Silva Domingos Deise Cristiane Trevisan Barbosa Victoria da Silva DAvilla Viviane Gomes Graciano Nogueira
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: Agosto / Setembro / Outubro - 2022

2. DESENVOLVIMENTO
<p>Contextualização</p> <p>O autoconhecimento é uma das habilidades mais importantes para o sucesso de uma pessoa, tanto no aspecto pessoal, como profissional. Pois, a maneira como você se comporta e responde à situações externas é regida por processos mentais internos, e conseguir identificá-los e compreendê-los é essencial para ter uma vida mais saudável e equilibrada.</p> <p>O processo de autoconhecimento pode levar a certa prática. Mas, é preciso entender quais são os três níveis de autoconhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">● Pensamento: tudo aquilo que você pode desenvolver utilizando apenas sua própria mente;● Expressão: exercícios para avaliar e desenvolver a forma como você se expressa em termos de crenças, valores e atitudes;● Implementação: o que você pode aplicar no mundo e em sua vida para alcançar seus objetivos desejados. <p>Esses níveis foram propostos pelo escritor Niklas Goeke. Segundo ele, é preciso desenvolver igualmente os três níveis para se autoconhecer profundamente.</p> <p>Quando nos conhecemos, sabemos lidar melhor com as situações e controlar as emoções. Por isso, é tão importante o autoconhecimento. Não é uma tarefa fácil, mas, ao mesmo</p>

tempo, é um esforço prazeroso e recompensador, pois por meio das palavras tudo fica mais claro e nos mostra o que deve ser mudado.

Desde o nosso nascimento, começamos a aprender coisas novas e será assim até morrermos e é certo que não conheceremos tudo. Para evoluir, é preciso acompanhar as mudanças do mundo e viver em constante aprendizado.

Como diz Cora Coralina: “Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.” É nesta complexidade, em aprender e ensinar o outro, que a profissão professor se estabelece. Ser professor nos permite aprender ensinando, buscando diariamente o aperfeiçoamento didático e novos conhecimentos, a fim de melhorar o outro. E, na busca de ensinar o outro, aprendemos a ser melhores....



Desafio

Para o desenvolvimento desse Projeto Integrado foram lançados os seguintes desafios:

- Pesquisar e elaborar o relatório sobre o Autoconhecimento e a relação com o processo de ensino-aprendizagem;
- Aumentar o vocabulário emocional com uma nova palavra a cada dia, por um período de 10 dias, buscando não ter medo de ir além de se aprofundar em seus sentimentos. As emoções criam respostas físicas e comportamentais que são mais complexas do que simples “feliz” ou “triste”. Colocar os sentimentos em palavras têm um efeito terapêutico em seu cérebro. Afinal, se você não consegue articular como se sente, isso pode criar estresse e outras sensações negativas. A escolha dessas palavras auxiliará na promoção do autoconhecimento, contribuindo não apenas com o desenvolvimento pessoal, mas com o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem.
- Praticar auto-avaliação e reflexão a partir do registro de um diário, acompanhando seu desempenho e progresso diário.

O processo de autoconhecimento envolve diversos desafios onde irá influenciar em todos os aspectos de nossa vida. Toda escolha na qual fazemos irá gerar consequências, sejam elas

negativas ou positivas, gerenciar nossa consciência e nossas emoções vai auxiliar todas decisões com mais cautela eliminando assim nossos medos, inseguranças e dúvidas.

É um processo desafiador, pois devemos estar atento às nossas reações emocionais e os gatilhos relacionados à elas, portanto buscar experimentar algo novo irá fazer com que compreendamos mais nossos sentimentos. Ao realizar uma escrita terapêutica, por meio de um roteiro onde buscamos responder algumas perguntas, onde a busca da inteligência emocional será guia.

Em um primeiro momento irá ser complicado pois não estamos acostumados a olhar para nosso interior, possuímos grandes habilidades para olhar e cuidar do próximo e esquecemos de usar essas mesmas habilidades conosco, ao tornar o processo de autoconhecimento um hábito sadio a nossa saúde, só iremos colher benefícios e ter a capacidade para enxergar o quanto gratificante é esse processo. Após podemos desenvolver e aprimorar novas habilidades e competências com o próximo, como empatia, colaboração, sinergia, confiança e respeito entre as pessoas, o que sem dúvidas irá refletir em todas as nossas relações, sejam elas pessoais, profissionais ou a qualquer outro grupo no qual estamos inseridos.

Cronograma das Ações

15.08.2022: Preenchimento dos nomes das ingressantes do grupo 3;

Dúvidas com tutora;

Desenvolvimento do trabalho.

25.08.2022: Dúvidas com tutora;

Integração com o grupo através whatsapp.

31.08.2022: Pesquisas em sites, livros;

Preenchimento do Desafio;

Preenchimento do Diário.

08.09.2022: Dúvidas quanto à gravação do vídeo com a tutora.

09.09.2022 Dúvidas e feedback com a professora e tutora.

13.09.2022 Roteiro e gravação dos vídeo individual.

21.09.2022 Edição e publicação no canal da versão final do vídeo.

24.09.2022 Revisão e versão final do relatório.

26.09.2022 Apresentação.

Síntese das Ações

Após realizarmos um roteiro para a escrita do diário (anexo no final do relatório), cada uma das integrantes se organizou de acordo com a sua rotina para escrever o diário. Via grupo de Whatsapp, foram trocadas mensagens para apoio para nos motivarmos, discutirmos nossas dificuldades perante a nova atividade inserida no nosso dia-a-dia, a escrita terapêutica. A seguir apresentam-se tabelas nas quais são identificadas pelo nome de cada integrante, contendo as informações: dia, palavra do dia e escrita diária.

Tabela 1 - Diário da integrante Ana Luiza de Campos Moreira.

<i>ANA LUIZA</i>	
DIA 1	Palavra do dia: EXAUSTÃO
Segunda é o dia em que mais me sinto exausta, principalmente fisicamente já que acordo muito cedo e chego tão cansada que tenho a sensação de não dar a devida atenção para aquilo que necessita, como ler um livro para agregar conhecimento ou simplesmente ter um tempo para organizar minha rotina para o dia seguinte.	
DIA 2	Palavra do dia: AGRADECIMENTO
Hoje meu dia se resumiu em agradecimento, sou grata por aquilo que sou, e serei. Grata pela família maravilhosa que tenho, pelos amigos feitos, pelo meu trabalho, grata pela vida.	
DIA 3	Palavra do dia: FÉ
A fé realmente move montanhas. Hoje faz exatamente dois anos que passei por uma cirurgia de emergência, e eu me senti grata por estar bem, por ter descoberto, e por ter voltado ter fé, principalmente por ter voltado para minha religião. Eu me sinto alguém de sorte por ter tido uma segunda chance de viver, pelo médico ter descoberto rapidamente, e por depois de dois anos eu estar totalmente recuperada.	
DIA 4	Palavra do dia: PERDÃO
Hoje realmente entendi o significado dessa palavra, perdoar alguém é extremamente benéfico para todos nós, as amarguras só atrapalham nossa vida, e perdoar é libertador, todos nós erramos e as pessoas erram, por isso, o perdão.	
DIA 5	Palavra do dia: ORDENAÇÃO
Que cada dia possa me ordenar mais em relação aos meus estudos, minha vida espiritual, meu trabalho e tudo em minha volta, que eu consiga dar o melhor de mim para todos que precisam do meu apoio.	
DIA 6	Palavra do dia: SAUDADE
Esse é um dos dias mais difíceis e reflexivos para mim. A saudade de alguém que se foi sempre existirá, principalmente quando são os avós que são o nosso elo com o passado, aquela lembrança das histórias, conselhos e até quando chamavam atenção fazem uma	

falta imensa. Mesmo se passando anos, a saudade ainda aperta, mas parece doer menos, e as lágrimas ainda existem, porém se transformam nos sorrisos das lembranças eternas.

DIA 7 Palavra do dia: **IMPULSIVIDADE**

Cada pessoa possui um tipo de temperamento, e personalidade, tendo pontos positivos e negativos, e hoje foi um dia ótimo já que controlei minha impulsividade de falar o que me vem em mente sem ao menos pensar, o que de um lado alivia o estresse momentâneo, mas pode ferir os sentimentos de alguém.

DIA 8 Palavra do dia: **ESFORÇO**

Todos temos aquele dia que temos preguiça, ou simplesmente estamos desmotivados. Esse foi um dia que tive que me esforçar muito para acordar cedo, e ter ânimo suficiente para ir na academia, aprendi que não devo ir só quando estou animada, mas devo ir porque é minha obrigação, porque preciso e vou, estando ou não com animação.

DIA 9 Palavra do dia: **CONEXÃO**

Algumas vezes podemos conhecer alguém por anos, e mesmo assim não ter uma amizade, mas podemos conhecer alguém por meses e sentir uma conexão forte o suficiente para virar bons amigos, e isso é o que realmente importa, achar os bons amigos que a vida lhe dá.

DIA 10 Palavra do dia: **MUDANÇA**

São raras as pessoas que gostam de mudanças, depois de meses me senti bem por ter mudado de área e faculdade, por ter saído naquele antigo ambiente onde mesmo tendo aprendizados, e agradecimento para alguns amigos que encontrei, eu me senti livre por ter sido firme no meu posicionamento, e ido contra qualquer resquício de autoritarismo, me senti bem por ter mudado, e aceitado que as coisas nem sempre saem como queremos, mas se olharmos para trás, foi a melhor escolha.

Tabela 2 - Diário da integrante Beatriz da Silva Domingos

BEATRIZ

DIA 1 Palavra do dia: **VIVER**

Vivendo e aprendendo. Todo dia uma nova descoberta, me faz refletir sobre o quão interessante é a vida, por mais dias assim.

DIA 2 Palavra do dia: **DESAFIOS**

Ao longo da jornada da vida vivenciamos vários desafios, cada dia me desafio a ir mais longe e que nada é impossível quando se acredita que irá alcançar o seu objetivo.

DIA 3 Palavra do dia: **DIGNIDADE**

<p>Que eu possa sempre ser digna daquilo que tenho e recebo, mesmo que pessoas ao meu redor não acredite na minha capacidade, se eu acredito já é suficiente. Hoje aprendi a não ouvir o que os outros falam, que eu não deixe de fazer o que gosto só porque me disseram que eles não apoiam.</p>	
DIA 4	Palavra do dia: FELICIDADE
<p>É incrível como podemos ficar felizes com a simplicidade da vida e intrigante como a vida nos surpreende tanto, que eu possa aproveitar muito esse momento.</p>	
DIA 5	Palavra do dia: FAMÍLIA
<p>Que eu sempre possa estar presente para ajudar a minha família, que cada problema seja passageiro e que possamos aproveitar cada momento único que a vida nos proporciona.</p>	
DIA 6	Palavra do dia: AMIZADE
<p>Espero que as brigas não atrapalhem o que temos de melhor, que a parceria e a cumplicidade possam vir sempre em primeiro lugar.</p>	
DIA 7	Palavra do dia: GRATIDÃO
<p>Que eu sempre seja grata pelos momentos únicos, espero sempre saber aproveitar e correr o risco de arriscar aceitando as oportunidades que a vida me dá. Que eu curta a vida, assim como ela foi feita pra ser curtida e vivida.</p>	
DIA 8	Palavra do dia: APRENDIZADO
<p>A vida é uma caixinha de surpresas, sempre nos pregando peças, os sustos que a vida nos dá sempre fica um aprendizado.</p>	
DIA 9	Palavra do dia: HÁBITO
<p>Não quero me deixar cair na rotina, por mais difícil que seja, sempre busco atividades diferentes para fazer, hoje me inscrevi em um curso de costura.</p>	
DIA 10	Palavra do dia: AMOR
<p>Como disse em algum outro dia deste diário, a vida é uma caixinha de surpresas, hoje a vida me trouxe um novo amor, não sei se vai ser pra sempre, sei que irei aproveitar cada momento.</p>	

Tabela 3 - Diário da integrante Deise Cristiane Trevisan Barbosa.

DEISE	
DIA 1	Palavra do dia: SATISFAÇÃO
<p>Hoje comecei o dia perdendo hora, a rotina agitada do final de semana e o frio me cansaram. Mais uma vez tentei ligar para o meu pai e ele desligou, por mais que eu tente me aproximar, ele cada vez mais se afasta, assim como meus irmãos. Preparei o almoço, organizei as aulas da noite, fiz uma aula da faculdade e logo já era horário de ir trabalhar. Não consegui arrumar as roupas da casa como planejei. E não consegui descansar antes de ir trabalhar, me senti cansada antes mesmo de começar a dar aula. Procurei focar nas atividades que precisavam ser feitas. Consegui identificar a maioria das atividades que deveriam ser feitas hoje, acredito que eu possa melhorar o mapeamento de atividades diárias durante a semana de acordo com minha rotina, porque estou no início da terceira semana de aula e sinto que ainda não estou bem adaptada. No final do dia me senti um pouco irritada por não ter conseguido ter feito o serviço da casa como gostaria e meu marido também não ajudou enquanto eu estava no trabalho.</p>	
DIA 2	Palavra do dia: TRANQUILIDADE
<p>Foi um dia em que consegui descansar um pouco, consegui me focar mais na faculdade. Me cuidei, fui para academia, depois fiz unha e no fim de tarde fiz janta. Te sentir no controle dentro do que é possível e procurei não pensar em problemas ou em compromissos futuros. Acredito que meu cansaço tenha sido por conta do final de semana agitado. Passei um tempo com meu marido e foi muito bom, precisamos ter mais tempo juntos sem incômodos. Não mudaria nada do dia hoje, me mantive equilibrada e tranquila e isso foi satisfatório.</p>	
DIA 3	Palavra do dia: SOBRECARRREGADA
<p>Me senti bem atarefada, quarta sempre é o dia que tenho a agenda bem cheia inclusive com compromisso fora de casa, consegui me organizar e fiz um dos compromissos de modo remoto no qual pude ter um tempo para tomar o café da manhã. Por algumas vezes me vi fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo, sempre faço com alguma destreza porém ando percebendo que esse é um dos gatilhos que andam me gerando mais cansaço. Já faz alguns dias que venho enrolando para voltar a fazer a lista dos afazeres de cada por dia, assim como que estava fazendo alguns meses atrás porém na férias consegui ser mais flexível, na semana de retorno ao trabalho Charles ficou internado na UTI, minha rotina ficou toda focada nos cuidados dele e na semana seguinte voltei a dar aulas e comecei a faculdade. Estou me organizando e me estruturando aos poucos, não na velocidade que eu gostaria e isso acabou me gerando um certo desconforto porque sempre fui alguém que quer ter tudo sob controle. Hoje mudaria o modo como olho para minha rotina, preciso olhar com mais carinho para mim.</p>	

DIA 4	Palavra do dia: SAUDADE
<p>As variações do luto surgiram no meu dia e foi o que mais pensei, senti muita saudade da minha mãe, saudades de o que se perdeu com sua partida. A relação com meu pai, meus irmãos e sobrinhos mudaram e se distanciaram. Além disso gostaria que ela visse em vida o como estou, minhas dificuldades e minhas conquistas também. Queria poder dar o abraço, sentir o cheiro, ouvir a voz, ser cuidada por ela. Estou aprendendo a lidar com esses altos e baixos, hoje essa saudade não me paralisa mais, consigo cumprir com tranquilidade meus afazeres.</p>	
DIA 5	Palavra do dia: CONEXÃO
<p>Foi um dia de bastante estudos e isso sempre me deixa muito satisfeita, gosto bastante de estudar. Tirei um tempo para autocuidado. A noite bati papo com amigos, me fez muito bem e me renovou. Foi um dia bastante proveitoso, estive bem em sintonia comigo mesma. Nos momentos em que fiquei um pouco ansiosa, nervosa ou estressada consegui parar, respirar, analisar e identificar o gatilho e modificar meu comportamento.</p>	
DIA 6	Palavra do dia: PACIÊNCIA
<p>Nesse processo de muitos re-significados ainda me encontro com muitos questionamentos sobre a morte da minha mãe. A nova forma como a nossa família se tornou, nosso distanciamento, foi o que mais tomou meu pensamento no dia de hoje. Gostaria de aceitar mais essas questões sem me frustrar ou questionar tanto todas as coisas que estão acontecendo, em dias como o de hoje buscar refletir bastante sobre meus raciocínios em terapia sobre o processo.</p>	
DIA 7	Palavra do dia: PLENITUDE
<p>De Estar na casa dos meus pais sempre vai me trazer muitas lembranças. Passar um tempo com meu pai me ajudou a entender muitas questões envolvendo minha família. Lembrei muito da minha mãe, mas sem tristeza e lágrimas.</p>	
DIA 8	Palavra do dia: SEGURANÇA
<p>Embora o dia tenha sido frio, o clima não afetou meu astral. Foi um dia tranquilo, em paz. Fiz meus exercícios, minhas coisas, trabalhei e vim pra casa.</p>	
DIA 9	Palavra do dia: INTROVERTIDA
<p>Refleti bastante sobre o distanciamento da minha família, é algo que tenho pensado com certa frequência. Creio que seja um sinal que estou olhando mais para o comportamento deles e mexendo mais comigo, sei que minha mãe me ajudaria a passar por isso, mas não tenho ela mais aqui. Também não tenho com quem conversar além do Charles e da Diana, preciso encontrar outros meios de interagir e me distrair.</p>	

DIA 10	Palavra do dia: COMPROMETIMENTO
<p>Dia de bastante reflexão, esse deve ser o motivo de eu estar mais recolhida nestes últimos dias. A rotina de escrever diariamente, tem me ajudado bastante a gerenciar minhas emoções, compreender os gatilhos e impulsioná-los ou evitá-los. Pensei muito sobre as mudanças que ocorreram nesse último ano e como estou conseguindo superar tudo, me sinto satisfeita com o modo no qual estou aos poucos levando minha vida.</p>	
<p>Tabela 4 - Diário da integrante Victoria da Silva DAvilla.</p>	
<p>VICTORIA</p>	
DIA 1	Palavra do dia: COMPROMETIMENTO
<p>Embora os dias frio tenho conseguido me organizar e realizar todas as atividades que me programei para o dia de hoje, hoje foi um dia bem tranquilo pois vieram poucas crianças e eles não se mostraram agitados como de costume.</p>	
DIA 2	Palavra do dia: SATISFAÇÃO
<p>Hoje o dia começou bem agitado, pois foi o dia do desfile cívico com as crianças, saímos para a rua e demos a volta no quarteirão onde paramos em frente a escola em um campo de futebol e fizemos o momento cívico cantando o hino nacional, toda comunidade pode participar desse momento muito legal. No período da tarde foi bem parado pois ficaram só 5 crianças e fizemos interação com as demais turmas da escola, ao findar da tarde meus parentes do Rio de Janeiro chegaram onde podemos matar um pouquinho da saudade.</p>	
DIA 3	Palavra do dia: RECONEXÃO
<p>Hoje é feriado, consegui me reconectar comigo mesma fazendo as coisas que eu gosto como cuidar do meu corpo, ir pra roça, ler um pouco e colocar os estudos em dias, foi um dia bem tranquilo.</p>	
DIA 4	Palavra do dia: VIVER
<p>Cada dia que passa tento experimentar coisas novas, nessa nova etapa da minha vida tenho vivido coisas novas que não esperava viver neste momento. Não irei deixar para descobrir as coisas boas da vida tão tarde, irei continuar sendo curiosa e investir mais em mim e nas minhas vontades e sonhos.</p>	
DIA 5	Palavra do dia: AMIZADE

Que eu possa ser sempre grata pelos momentos únicos que as novas amizades tem me proporcionado, espero sempre saber aproveitar e correr o risco de arriscar aceitando as oportunidades que a vida me dá.

DIA 6 | Palavra do dia: **SOBRECARGA**

Apesar da manhã bem tranquila no período da tarde me senti muito atarefada, pois hoje foi dia da sexta encantada, um dia de muita diversão para as crianças, porém o que não te contam é que esse dia exige um pouco do seu físico e mental pois juntam todas as crianças da escola para participarem de diversas brincadeiras.
No período da noite consegui ter um happy hour com um amigo o que me descontraíu e me tirou da rotina.

DIA 7 | Palavra do dia: **MANSIDÃO**

Tenho tentado fazer com que meus dias sejam mais mansos, tentado fazer com que eu não me estresse ou me exalte com algumas situações que venha não me agradar, tenho conseguido alcançar esse objetivo e manter a boca fechada para não responder.

DIA 8 | Palavra do dia: **RESSIGNIFICAR**

Tenho tentado dar um novo sentido para algumas coisas na minha vida, muitas vezes deixamos situações nos tirar do nosso foco e para isso precisamos ter múltiplos olhares, perceber outros pontos de vista, outros ângulos e considerar todos eles, transformando o que nos parece ruim em algo mais agradável.

DIA 9 | Palavra do dia: **FÉ E ESPERANÇA**

Por mais que o caminho seja árduo e doloroso Deus está cuidando de cada detalhe, haja o que houver, não perco minha fé e esperança e mesmo não entendendo o que está acontecendo sei que Deus tem o controle de tudo em suas mãos.

DIA 10 | Palavra do dia: **AMOR**

É o sentimento mais sublime que podemos ter, trabalhando na educação infantil tem me proporcionado experimentar esse sentimento de forma genuína.

Tabela 5 - Diário da integrante Viviane Gomes Graciano Nogueira.

VIVIANE

DIA 1 | Palavra do dia: **LIBERDADE**

Se eu pudesse me dizer algo que me livre de toda a dor que eu ainda irei sofrer, diria apenas para que eu não guarde tanto as coisas. Vou me extravasar mais, falar mais,

transbordar de vez em quando. Vou manter meus amigos por perto, pois eles são quem podem me ajudar no momento que eu mais precisar.	
DIA 2	Palavra do dia: NÃO DESISTIR E INSISTIR
<p>Não tenho medo de errar. Sei que o mundo não vai acabar se eu errar ou fizer algo do qual me arrependa depois. Serei mais persistente. Quando eu quiser fazer algo, tentarei. Como dizem por aí, é melhor tentar e falhar, do que se arrepender de não ter tentado.</p>	
DIA 3	Palavra do dia: VIVER
<p>De hoje... vou aproveitar a vida: ler mais, ouvir mais músicas, ver mais filmes e seriados. Não deixarei para descobrir essas coisas boas da vida tão tarde. Encontrar algo que me faça feliz. Continuar sendo curiosa e saber que isso vai me ajudar muito. Investir mais em mim. Vou me preocupar com os outros, mas, vou me preocupar muito mais comigo.</p>	
DIA 4	Palavra do dia: SONHAR
<p>Temos que saber aprender a esperar. As coisas não são fáceis e nem sempre irá acontecer como a gente quer, mas aprender que tudo acontece no tempo certo. Tudo parecerá impossível de vez em quando, eu sei, mas acredito que, aos poucos, bem lentamente, irá dar tudo certo.</p>	
DIA 5	Palavra do dia: FELICIDADE
<p>Eu me ostento...tenho uma família unida, um trabalho digno, durmo com a consciência limpa e tenho sempre alguém do meu lado me fortalecendo... e é isso...sempre estar em paz comigo mesmo! Não vou ligar para o que os outros falam, vou seguir meu caminho, vou me preocupar em agradar a quem não me abandona. Senhor! Me proteja do que não posso ver e ouvir. Amém!!!!</p>	
DIA 6	Palavra do dia: HONESTIDADE
<p>Tenho que celebrar as nossas forças, as nossas dedicações, nossos recomeços e me orgulhar da pessoa que batalhei para me tornar. Sou uma preciosidade e irei chegar ainda muito longe e nunca duvidei disso... Valorizo pequenos gestos de carinho, quem me ouve, quem me elogia e me aconselha, quem me trata com atenção e quem me enxerga de verdade e cuida de mim.</p>	
DIA 7	Palavra do dia: FÉ
<p>Às vezes o nosso caminho é cheio de obstáculos, mas não devo me preocupar, pois, Deus está cuidando de todos os detalhes. Haja o que houver, não perco minha esperança, mesmo não entendendo o que está acontecendo, nunca vou esquecer...Deus tem cada dia da minha vida sob controle e ele sabe tudo o que está fazendo por mim!</p>	
DIA 8	Palavra do dia: AMOR
<p>É preciso coragem e determinação para me afastar de tudo que me feriu na alma e machucou meu coração. Vou me focar no bem, falar de amor, falar com amor e oferecer</p>	

as pessoas boas energias, pois, tudo o que vai, cedo ou tarde volta. Só podemos oferecer aquilo que somos, aquilo que temos em nosso interior. Sem máscaras, sem fingimentos, apenas a nossa verdade.

DIA 9 Palavra do dia: **AUTENTICIDADE**

Estamos na época de cancelamentos diários e sentimentos que mudam num piscar de olhos. Celebrarei as relações que resistem ao passar do tempo, são elas que, no final das contas me ajudam a seguir em frente e acreditar em dias melhores. Os amigos, as pessoas que nos fazem sentir bem, são essenciais durante a nossa existência.

DIA 10 Palavra do dia: **PAZ**

Quando percebo que estou reagindo a situações que não merecem a minha energia, me lembro que a minha paz é mais importante. Priorizo minha saúde mental, minha paz de espírito. Cultivo bons pensamentos e tenho consciência que eu tenho o poder de escolher, não reagir, não responder, não absorver o que chega com maldade e com intenção de me machucar.

a. Aspectos Positivos:

Acreditamos que nós somos co-criadores da nossa realidade. Nossos sentimentos geram pensamentos que geram ação. E o principal, ter foco em pensamentos positivos e ações positivas. Focar na positividade e no que realmente importa é o primeiro passo para viver uma vida mais plena.

A partir do momento que nós predispõe a co-criar e sermos protagonistas da nossa história, nós compreendemos o livre arbítrio. Nós temos escolha de mudar a nossa vida e podemos diariamente reescrever nossos planos de acordo com a nossa essência, valores e interesses no hoje e no agora.

b. Dificuldades encontradas:

Por muitas vezes levamos uma vida de maneira automática e apressada que não conseguimos ter um momento reflexivo sobre nosso dia, avaliar nossos sentimentos e compreender nossos gatilhos. Acabamos tendo dificuldades em entender como é importante o processo de auto-cuidado, em parar um tempo para refletir como foi nosso dia.

A primeira grande mudança na rotina é criar um novo hábito de reflexão, o passo seguinte é a escrita, que muitas vezes não se sabe por onde começar, o que escrever e até mesmo o receio e a vergonha de tornar “real” no pedaço de papel o que está se passando em nossa mente e coração.

c. Resultados atingidos:

Quando pensamos em resultados pensamos que será algo apenas no qual iremos ter benefícios palpáveis, infelizmente não estamos preparados para os benefícios que vão além de uma métrica visíveis para nós e para os outros. O processo de autoconhecimento irá nos permitir desenvolver habilidades e competências nas quais iremos utilizar em todas as relações de grupo de pessoas que estamos inseridos, os benefícios não ficam reservados apenas a nós mesmos.

É nesta complexidade, em aprender e ensinar o outro, que a profissão professor se estabelece. Ser professor nos permite aprender ensinando, buscando diariamente o aperfeiçoamento didático e novos conhecimentos, a fim de melhorar o outro. E, na busca de ensinar o outro, aprendemos a ser melhores....

Link do vídeo produzido pelo grupo: <https://youtu.be/zWOd2WJMf24>

d. Sugestões / outras observações:

3. EQUIPE DOS ESTUDANTES NO PROJETO

Nome	Ana Luiza de Campos Moreira
Nome	Beatriz da Silva Domingos
Nome	Deise Cristiane Trevisan Barbosa
Nome	Victoria da Silva D Avilla
Nome	Viviane Gomes Graciano Nogueira

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HUBACK, Rodrigo. **Principais desafios do autoconhecimento:** Conheça quais são eles e como a hipnose e a PNL podem te ajudar a conhecer melhor a si mesmo. [S. l.]: IBND - Instituto Brasileiro de Neurodesenvolvimento., 2 jun. 2020.

Disponível em:

<https://www.ibnd.com.br/blog/principais-desafios-do-autoconhecimento.html>

Acesso em: 31 ago. 2022.

COSTA, Ligia. Essas 3 palavras vão mudar a sua vida. Youtube, 31 de jul. 2018.

Disponível em : <<https://www.youtube.com/watch?v=xhzEBMc0O5s>> Acesso em:

31 ago. 2022.

5. ANEXOS

- ROTEIRO PARA O DIÁRIO -

O diário de autoconhecimento é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e emocional e os benefícios podem atingir todas as nossas relações, pois nos auxilia a compreender e gerir melhor nossas emoções.

Melhor horário: você deverá escolher baseado na sua própria rotina, pois você deve encontrar um período mais tranquilo em que você possa se conectar e concentrar em você.

Antes da gente começar, separei algumas dicas para que esse processo de 10 dias possa se tornar uma experiência prazerosa e quem sabe vire uma rotina de autocuidado.

- Escolha uma citação ou um frase que tenha um sentido especial para você;
- Responda a pergunta: “Quem sou eu?”; liste o que mais admira em você mesma, suas qualidades, seus talentos e o que deseja melhorar;
- Faça sua lista de afirmações positivas.

Essas três dicas você irá fazer apenas na primeira vez e servirá de estímulo para lermos e relatar nosso diário.

Por fim, como fazer nossas anotações diárias. Fiz uma pesquisa e separei algumas perguntas que vão nos auxiliar a descrever durante esses 10 dias.

1. **O que está acontecendo na minha vida?** (Coloque o que você julgar necessário, que represente os acontecimentos da sua vida naquele momento)
2. **Como estou me sentindo hoje?** (É a pergunta que irá te ajudar a fazer o processo de autoanálise, através disso você poderá perceber algum padrão de despertar das suas emoções negativas, conseguindo identificar os gatilhos e poder gerenciá-lo, assim como, as emoções positivas, podendo ter a percepção de situações, acontecimentos, locais, comportamentos que estimulam emoções positivas).
3. **O que posso fazer para me sentir melhor?** (O que você pode fazer para se sentir um pouco melhor, caso esteja ruim? Quais comportamentos, atitudes você pode tomar para se sentir um pouco melhor?)
4. **O que mais pensei hoje?** (Quais foram os pensamentos que mais ocorreram na sua mente? Nosso pensamento tem poder, eles geram sentimentos que levam a ação e a ação gera resultado).
5. **O que aprendi hoje?** (Pense no que você fez durante o dia e o que possa ter aprendido).

6. **O que preciso melhorar?** (Analisando o seu dia, você poderia ter sido mais paciente na situação enfrentada? Você deveria ter sido mais enérgica? Mais firme em sua decisão? Você ficou com vergonha ou tímida em alguma situação que você deveria ter sido mais extrovertida?)
7. **Como você classificaria seu nível de autoconsciência no dia de hoje?** De zero a dez.
8. **Qual a palavra que melhor define o seu dia?**

- SUGESTÃO DE VÍDEO PARA APRESENTAÇÃO -

Sugestão de vídeo para compartilharmos com a turma no dia da apresentação:
Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=xhzEBMc0O5s> Acesso em:
31 ago. 2022.

- ROTEIRO PARA O VÍDEO -

Gravar vídeo individual entre 2 a 3 minutos:

- Apresentação pessoal (nome);
- Apresente, 2 palavras, escolha aquelas que foram mais significativas para você nessa experiência; e
- Síntese do diário (destacando os aspectos positivos, dificuldades encontradas e resultados atingidos).