



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):

**KEURI
CAMPELO**



DISCIPLINA:

PROJETO DE VIDA



CONTEÚDO:

**A IMPORTÂNCIA DO
AUTO- CONHECIMENTO**



DATA:

13/04/2022

QUEM SOU E COMO ME VEJO?

Produzida em 2002, a obra *Procu-ro-me* foi novamente exposta nos metrô-s de São Paulo (SP) durante alguns meses, entre 2019 e 2020. A curadoria do Museu de Arte Moderna de São Paulo (MAM), instituição responsável pela obra, assim descreveu a exposição:

[...] Ela mostra diferentes autorretratos da autora [Lenora de Barros], com penteados variados e uma cara de foto de documento. O resultado se assemelha aos anúncios de pessoas desaparecidas [...]

PROCURO-ME



PROCURO-ME



PROCURO-ME



PROCURO-ME

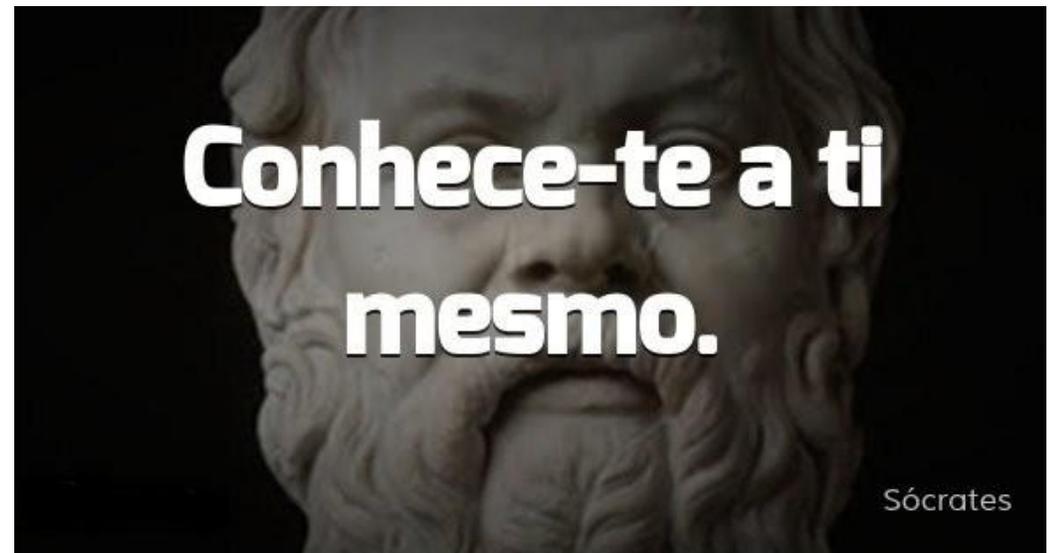


TROCANDO IDEIA:

1. O que vocês sentem e pensam quando observam a obra *Procuro-me? Dentro dessa reflexão, o que vocês entendem pelo termo “identidade”*?
2. A curadoria do MAM afirma que, com essa obra, a “artista nos convida a lembrarmos que mudamos o tempo todo e às vezes nem percebemos”. O que vocês pensam sobre essa afirmação? Vocês acham que mudam constantemente? Em caso afirmativo, como vocês identificam e lidam com essas mudanças?

REFLETINDO:

1. Foi difícil pensar em suas habilidades e talentos, ou seja, naquilo que você faz bem?
Por quê?
2. Você soube identificar um momento marcante da sua vida? Qual foi a maior dificuldade nesse processo?
3. Você conseguiu pensar com facilidade em um sonho que gostaria de realizar no futuro ou um propósito de vida?



AUTOCONHECIMENTO

Autoconhecimento é um termo usado na psicologia para descrever as informações que um indivíduo utiliza ao encontrar uma resposta para uma pergunta complexa: “Quem sou eu?”.

Conhecer a si mesmo é uma das habilidades mais importantes para o desenvolvimento e crescimento do indivíduo em todas as áreas de sua vida.

Saber lidar com situações e emoções diversas impactam diretamente na forma com que nos relacionamos com as pessoas e com o mundo ao nosso redor. Conseqüentemente, a forma com que lidamos com as pessoas e situações impactam na nossa sensação de bem-estar e felicidade.

A etapa de investimento no autoconhecimento é fundamental, pois para definir seus objetivos **você precisa se conhecer bem**. Saber quem exatamente é você, como funciona, quais são os seus valores, suas necessidades, suas prioridades.

Não é o que a família, amigos ou a sociedade acham que é melhor para você, mas aquilo que é condizente com você, por combinar com você.



Cuidado para não perseguir sonhos de outras pessoas. Cuidado para não ficar sem saber quais são os seus sonhos, ou aquilo que o faz feliz.

Não é o que a família, amigos ou a sociedade acham que é melhor para você, mas aquilo que é condizente com você, por combinar com você.

Além de ser um benefício para você, o seu autoconhecimento, também afeta quem está ao seu redor. Uma pesquisa elaborada na Associação de Psicologia Americana com alguns estudantes universitários, mostrou que quanto mais autoconhecimento os estudantes mostraram, mais empáticos eles eram. E já falamos por aqui antes sobre a importância da empatia, lembra?



Faça uma análise simples sobre sua vida, preenchendo o gráfico faça x gosto.



VALORES E PRIORIDADES DA MINHA VIDA

Exemplos:

- ⊕ Justiça
- ⊕ Honestidade
- ⊕ Responsabilidade
- ⊕ Verdade
- ⊕ Ética
- ⊕ Zelar pela limpeza da cidade
- ⊕ Ecologia
- ⊕ Amor
- ⊕ Respeitar e ajudar os outros
- ⊕ Aprender
- ⊕ Discernimento
- ⊕ Evolução pessoal
- ⊕ Paz...

Meus valores e prioridades são...

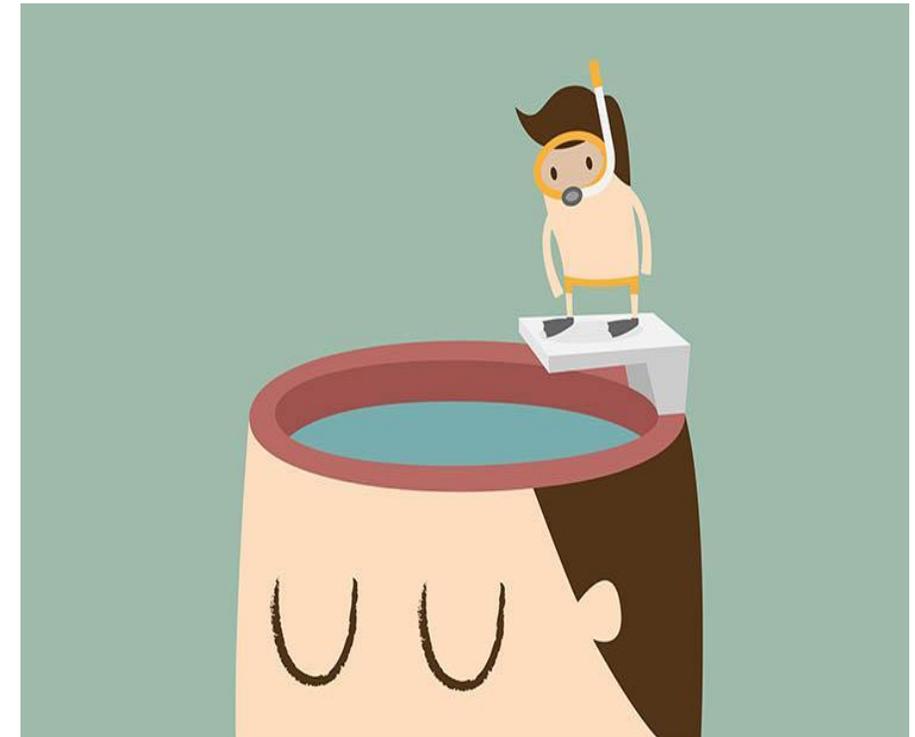
<i>Valores</i>	<i>Prioridades</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

TABELA DE TRAÇOS PESSOAIS:

**As qualidades
que possuo:**

**O que preciso
melhorar
para superar
“meu
defeitos”:**

**Qualidades
que eu
gostaria de
ter:**



Eu na vida

Uma das principais características do **autoconhecimento** é que possibilita que o indivíduo se enxergue como ele realmente é, e não quem pensa ser. Em outras palavras, quer dizer que a pessoa tem clareza de sua **personalidade**, das suas **atitudes** e de suas emoções diante de situações e adversidades que são enfrentadas e vivenciadas em sua jornada.

**O AUTOCOMHECIMENTO
PODE MUDAR
O (SEU) MUNDO!!!**



@keuricampelo





Ensino Médio

2ª Série

ATÉ A PRÓXIMA AULA!



**Canal
Educação**
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA