ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL JOÃO BAPTISTA.
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

19 A 30 / ABRIL DE 2021 = 7º ANO A MATUTINO.

P R O J E T O D E V I D A

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: Relacionar valores e atitudes.

PROF.: OSWALDO
ALUNO (a):.....
CONTEÚDO: Autoconhecimento

AUTOCONHECIMENTO

Em filosofia, o autoconhecimento ou conhecimento de si é a finalidade de uma busca de natureza ética e busca a realização de algo que leve o sujeito a ser mestre de si mesmo e, consequentemente, um ser humano melhor. O autoconhecimento algumas vezes é obtido através da meditação.

Em psicologia, o autoconhecimento, significa o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas emoções, independente de serem positivas ou não. Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Uma pessoa que tem autoconhecimento consegue permanecer equilibrada em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional. O conhecimento de si próprio não dá prioridade a opiniões ou respostas e sim estimula seus fatores positivos a detectar os negativos a fim de modificá-los favoravelmente.

Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos defeitos e qualidades, sendo esses externos (corporais) e internos (emocionais). O equilíbrio entre os fatores internos e externos deve ser buscado para que não haja espaço para manipulação e fragilidade. Também pode haver reflexão de vida, analisando o comportamento obtido até então e as atitudes tomadas para que se consiga detectar maus atos e comportamentos, a fim de que não mais ocorram.

Para conhecer a si mesmo é preciso conhecer as respostas para as perguntas abaixo:

– O que eu tenho de melhor? -Nem todo mundo tem facilidade para responder a esta pergunta que diz respeito ao talento. Pedir ajuda de pessoas próximas pode trazer luz à questão.

– Estou maximizando meus talentos e trabalhando meus pontos fracos? -A atividade que você executa hoje em dia vai ao encontro do seu talento, fortalecendo-o? Em relação aos pontos fracos, você sabe quais são e tem trabalhado para desenvolvê-los?

– Quais são seus valores pessoais, missão, propósitos de vida?

– Aonde quero chegar? Tenho objetivos?

– Qual a minha visão de futuro?

– O seu comportamento é de quem se coloca como vítima ou protagonista da sua vida?

ATIVIDADES

Leia com atenção o texto sobre Autoconhecimento e complete as frases abaixo:

1. O conhecimento de si é chamado de _____.
2. Em filosofia, o autoconhecimento busca a realização de algo que leve o sujeito a ser _____ de si mesmo.
3. Em filosofia, a busca pelo autoconhecimento tem objetivo de tornar a pessoa um _____ melhor.
4. O autoconhecimento algumas vezes é obtido através da _____
5. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas _____.
6. O controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar _____ de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros.
7. Uma pessoa que tem autoconhecimento consegue permanecer _____ em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional.

Fonte: https://www.jeanpiagetsinop.com.br/upload/mod_planos/8536/8536arq.pdf