O que você sente quando



ALGUÉM GRITA COM VOCÊ									
ASSISTE A UM FILME PREFERIDO									
VAI À ESCOLA									
COME ALGO QUE NÃO GOSTA									
GANHA UM PRESENTE									
QUEBRAM SEU BRINQUEDO									
FICA DOENTE									
FICA SOZINHO NO RECREIO									
VIAJA COM SUA FAMÍLIA									
SEU MELHOR AMIGO FALTA DA AULA									
FAZ A TAREFA DE CASA SOZINHO									
BRINCA COM SEUS AMIGOS									
VÊ UM COLEGA CHORANDO									

PROJETO DE VIDA – Prof.ª Michela Ribeiro

NO FILME “DIVERTIDAMENTE 2” CADA EMOÇÃO É EXPRESSA POR UM PERSONAGEM, PREENCHA COMO SE PEDE.

O QUE TE DEIXA...

TÉDIO

ANSIOSO

MEDO

NOJO

ALEGRE

VERGONHA

INVEJA

RAIVA

TRISTE



PROJETO DE VIDA – Prof.ª Michela Ribeiro

VAMOS COLORIR A CABEÇA DA RILEY COM A COR DE CADA EMOÇÃO





PROJETO DE VIDA – Prof.ª Michela Ribeiro





- **A importância do autoconhecimento** O filme ilustra como as emoções básicas -Alegria, Tristeza, Raiva, Nojo e Medo - trabalham juntas dentro da mente da protagonista, Riley, para influenciar o seu comportamento e tomada de decisões. A personagem Alegria, em particular, representa a emoção dominante em Riley, mas ao longo da história, percebemos que outras emoções também têm o seu papel a desempenhar.
- **A valorização da diversidade de pensamentos** A diversidade de pensamentos estimula a criatividade e evita a estagnação de ideias, levando a melhores resultados e soluções mais eficazes.
- **Lidar com a adversidade e a gestão emocional** A diversidade de pensamentos estimula a criatividade e evita a estagnação de ideias, levando a melhores resultados e soluções mais eficazes. Quanto mais diversificada for a nossa equipe, maior é o valor acrescentado.
  - Aborda a importância de manter o equilíbrio entre as emoções, permitindo que cada uma desempenhe seu papel sem dominar as demais.
- Todas as emoções são necessárias para nos preparar para os eventos da vida, elas nos guiam e têm propósito, trazendo significado às nossas experiências. Precisamos nos permitir sentir tristeza quando necessário e não nos forçar a ser alegres sempre, pois isso não é saudável. No fim, precisamos de equilíbrio.
- Técnicas de relaxamento, autoconhecimento e estratégias de enfrentamento podem ajudar a manter a ansiedade sob controle. E não menos importante: falar francamente sobre o assunto.