

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Objetivos:

Aumentar a competência emocional/ Autocontrole

Técnica pode ser utilizada em sessão individual e/ou em grupo

---

Como: (sub objetivos):

1. Tome consciência de suas emoções (o que estou sentindo? O que aconteceu que me deixou com esse sentimento? Porque estou tão irritado, chateado...)

Não podemos controlar o que não conhecemos. Explorar nossas emoções sem medo e sem censura, positivas ou negativas, principalmente as que são reprováveis é o ponto inicial da mudança.

2. Listar ações e reações irracionais e desproporcionais

Isso exige atenção, uma vez que muito de nosso comportamento é resultado de nossa própria história de vida.

3. Praticar o bom humor: A dramatização exagerada de momentos difíceis é uma agressão que fazemos a nós mesmos.

4. Aprender a ser flexível: Quando somos radicais demais e exigimos muito dos outros e de nós mesmos, situações de estresse intenso provocam reações indesejadas. Adiar e priorizar o que é realmente importante ajuda no controle das situações.

5. Deixar pra lá o que não é importante: Muitas vezes quando não temos o controle total e imediato das circunstâncias que nos cercam, desencadeiam em nós emoções e ações que nos arrependemos mais tarde. Novamente, precisamos avaliar se algo é tão importante que não possa esperar, que precise ser resolvido quando todos ainda estão de cabeça quente. Enfim, deixar a situação esfriar e resolver quando todos estiverem mais calmos é um bom hábito a se adquirir.

O importante é não esperar perder o controle para admitir ou decidir que precisa aprender a manter o equilíbrio (autocontrole). As mudanças não ocorrem da noite para o dia, mas pouco a pouco podemos ser melhores.

O terapeuta estabelece uma aliança com o paciente de trabalhar essas cinco atitudes e comportamentos para atingir uma maior competência emocional: o autocontrole

Retomar constantemente como está desenvolvendo, de que maneira tem praticado, onde encontra dificuldades.

Estimular, motivar, validar e reforçar positivamente.

Trabalhar por 04 semanas.