**Atividades 1ª Série A**

**Nome: Nº:**

1. Feche os olhos e tente se lembrar quais foram os seus sentimentos, pensamentos e ações nos últimos meses. Pense nas situações difíceis que você vivenciou. Como você lidou com elas?
2. Com base na sua reflexão, escolha uma das competências socioemocionais e responda como você exerce no seu dia a dia, citando exemplos para ilustrá-la.
3. Você costuma autoavaliar as suas ações e escolhas? Comente.
4. Quais são as competências que você pretende praticar mais?
5. Como as competências socioemocionais se transformam em super poderes?