

BALANÇO EMOCIONAL

Mapeando ativos e passivos (soft skills) para fluir com potência

ATIVOS	PASSIVOS
(Lado positivo): Habilidades de inteligência emocional, que já possui:	(Lado negativo): Fragilidades emocionais que me travam e preciso resolver:
() Autoconhecimento (saber reconhecer emoções, forças e limites)	() Impulsividade (agir sem pensar nas consequências)
() Autocontrole (capacidade de manter equilíbrio mesmo sob pressão)	() Desistência fácil (abrir mão diante dos obstáculos)
() Resiliência (se recuperar diante de erros e dificuldades)	() Eu foco apenas em fazer as ações, e em a equipe
() Empatia (se colocar no lugar do outro, compreender emoções)	() Egoísmo (pensar apenas em si mesmo, ignorar os outros)
() Flexibilidade (ver gatilhos emocionais como sinais de coisas que preciso resolver em mim)	() Rigidez (Eu reajo aos gatilhos, não sei receber críticas, me sinto ofendido)
() Escuta ativa (ouvir com atenção e validar o outro)	() Falar sem ouvir (interromper ou não considerar a opinião alheia)
() Assertividade (se expressar com clareza e respeito)	() Agressividade ou passividade (impor-se em excesso ou se calar por medo)
() Gestão do estresse (usar estratégias para manter equilíbrio)	() Ansiedade e burnout (preocupação excessiva e esgotamento físico/mental)
() Confiança (acreditar em si e em suas capacidades)	() Síndrome do impostor (sentir-se inadequado, mesmo sendo competente)
TOTAL DO BALANÇO	
A. Como transformar meus passivos em ativos? O que hoje pesa na minha carreira que pode se tornar força se eu aprender a trabalhar e ressignificar?	
B. Quais ativos preciso fortalecer para ser um contador potente e completo? Onde posso investir energia para crescer emocionalmente?	
C. O que estava por trás da minha dificuldade era:	