



O que aprendemos?

Nessa aula, você:

- Aprendeu o que é resiliência e como as pessoas resilientes vão encontrando meios de se renovar para chegar ao seu objetivo maior;
- Conheceu algumas das características das pessoas resilientes e foi convidado(a) a perceber quais delas você conseguia identificar no seu perfil pessoal e profissional;
- Aprendeu que a resiliência não é uma habilidade inata, mas que pode ser desenvolvida e que não existe um padrão ou uma fórmula fixa para ser resiliente, cada pessoa vai desenvolvendo a resiliência de acordo com as próprias necessidades e segundo as diferenças culturais e em função do contexto no qual vive.