

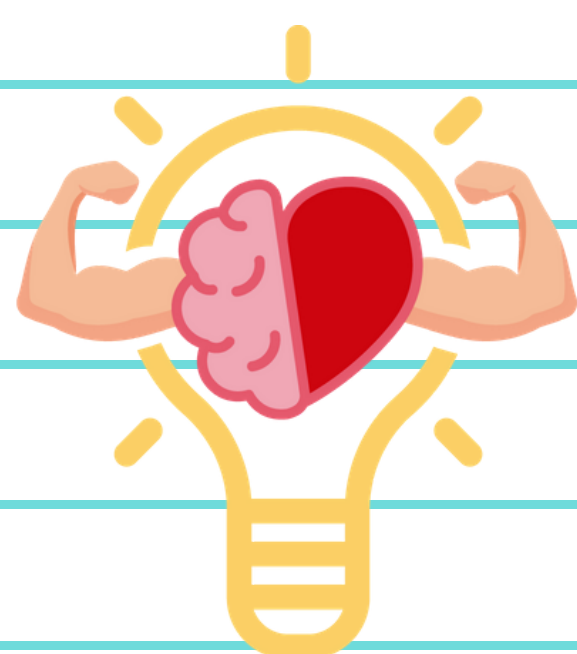
Professor

O ebook ideal para o seu desenvolvimento!

80 PERGUNTAS PARA VOCE DESENVOLVER O SEU AUTOCONHECIMENTO

Dicas da Academia da mente para
professores conscientes!

Escrito pela equipe da Academia da Mente



Academy
**MIND
AND
HEART**
PENSAR E SENTIR

"O ensino de Sócrates "conhece a si mesmo" para perceber os sentimentos de uma pessoa ao mesmo tempo em que ocorrem, constitui a pedra angular da inteligência emocional.

O autoconhecimento é essencial para a inteligência emocional e o bem-estar das pessoas."

Esse pequeno trecho foi retirado de um dos livros do nosso grande inspirador Daniel Goleman, escritor de renome internacional, psicólogo, jornalista da ciência moderna.

Neste ebook, você vai mergulhar no seu interior, aprender mais sobre você mesmo. Com o desenvolvimento do autoconhecimento, você passará a entender melhor os seus alunos.

Vamos lá?

#1 Perguntas de autoconhecimento

1. Quais são as duas pessoas que você mais admira?
2. Quais são as três qualidades que você admira nessas pessoas?
3. Quais são as suas 5 principais características?
4. Você possui alguma característica parecida com as que citou na pergunta 2?
5. Quais são as suas 3 principais debilidades?
6. Qual deles é o mais nocivo na sua vida atualmente?
7. O que você faz para desenvolver ou melhorar essas debilidades?
8. O que mudaria na sua vida se você superasse suas debilidades?
9. Quais são os seus principais talentos/competências?
10. Você está colocando essas habilidades em prática hoje?
11. Se sim, quando?
12. Se não, quando?
13. Qual foi o melhor momento da sua vida?
14. O que mais gostou nele?
15. Quais pessoas estavam juntas nesse momento?
16. O que gostaria de agradecer essas pessoas?
17. Qual foi o pior momento da sua vida?
18. O que você aprendeu com esses momentos?
19. Quais foram os 3 momentos que mais marcaram sua infância?
20. Como você acredita que eles influenciaram na sua vida?

21. Como você acha que o que você viveu na sua infância, interferiu na sua personalidade?
22. Você acha que algum momento da sua infância continua afetando a sua vida?
23. Como você se vê?
24. Como você gostaria de ser visto pelas pessoas?
25. Você acredita transmitir suas qualidades ao mundo?
26. O que te deixa nervoso?
27. O que te faz feliz?
28. O que é sucesso para você?
29. O que te deixa apavorado?
30. Qual é a sua motivação?
31. Quais são as emoções mais presentes no seu dia a dia?
32. Quais talentos você gostaria de desenvolver?
33. Como pode desenvolver?
34. Qual o seu objetivo no momento?
35. Qual é o seu sonho na vida?
36. Como você se vê daqui 10 anos?
37. O que te deixa triste?
38. Se pudesse ser Deus por um dia o que mudaria no mundo?
39. Se pudesse ser presidente do país por um dia, qual seria sua primeira medida?
40. Quais são as duas situações que lhe causam mais medo?

41. Quais são as suas três características físicas que você mais admira?
42. Você sempre as admirou ou trata-se de algo recente?
43. O que faz você relaxar?
44. Quais são as suas 3 atividades preferidas?
45. Com que frequência você as exerce?
46. Você precisa mudar algum hábito para exercer essas atividades?
47. O que você considera uma boa vida?
48. Por que essas coisas citadas na pergunta acima são importantes para você?
49. Quais são as pessoas que você gosta de passar o tempo?
50. Por que você gosta de estar ao lado delas?
51. Você tende a procurar pessoas parecidas ou diferentes de você?
52. Onde você conheceu a maior parte dos seus amigos?
53. O que pode aprender sobre você mesmo com essa resposta acima?
54. Quais as características dos seus principais amigos?
55. O que você não aprecia no outro?
56. Dessas qualidades, você observa alguma em si?
57. Quais são as três principais características da sua mãe?
58. Quais são as três principais características do seu pai?
59. Cite um valor que você tenha que aprendeu com sua mãe?

60. Qual o seu maior segredo?
61. O que você acha que aconteceria se as pessoas descobrissem?
63. O que seus alunos fazem que deixam você nervoso?
64. Quais suas características como professor?
65. Como os seus alunos te enxergam?
66. Qual a imagem você gostaria que eles tivessem sobre você?
67. Como você define o amor?
68. Quais são as suas crenças em relação ao amor?
69. Gostaria de mudar essas crenças? Como?
70. O que você mais gosta em relação ao seu trabalho?
71. O que você menos gosta no seu trabalho?
72. Quais características você aprecia nos seus colegas de trabalho?
73. Se você morresse amanhã, qual seria o seu pior arrependimento?
74. O que você pode fazer no momento para evitar esse arrependimento?
75. Quais os conselhos você daria a si mesmo há 3 anos?
76. Qual conselho a sua criança interna pode deixar a você?
77. Como você lida com desentendimentos?
78. Quais são os três professores que mais marcaram a sua vida?
79. Quais eram as características deles?
80. Em uma palavra, eu sou

Quem olha para fora , sonha. Quem olha para dentro,
acorda.

Carl Jung

Compartilhe essas dicas com vários professores, pois,
eu só consigo desenvolver e apoiar o outro, quando
conheço a mim mesmo.

Equipe Academy of Mind and Heart



Academy

**MIND
AND HEART**

PENSAR E SENTIR