



# FACTOS

# A autorreflexão é muito importante para saber se somos adaptáveis e se estamos sempre prontos para

# novas mudanças, ou se pelo contrário somos firmes e rígidos e, portanto, relutantes à mudança

1. Indica qual das afirmações está correta (C) e qual está errada (E)

| Declaração | C | E |
| --- | --- | --- |
| 1. O ser humano demora 3 dias a adaptar-se à mudança
 |  | X |
| 1. Duas das vantagens do trabalho à distância são as seguintes: flexibilidade e liberdade.
 | X |  |
| 1. Três dos desafios do trabalho à distância são os seguintes: isolamento, depressão, frustração.
 | X |  |
| 1. Diz-se que o trabalho à distância irá aumentar nos próximos anos.
 | X |  |
| Um passo a dar para um trabalho remoto bem sucedido é respeitar a sua rotina, mas também experimentar coisas novas  | X |  |

1. Encontre a afirmação que não indica uma boa prática para se tornar mais adaptável às mudanças nas funções de teletrabalho

| Reconhecer que a mudança está a acontecer. |
| --- |
| 1. Encontrar os aspectos positivos.
 |
| 1. Ver o que pode controlar.
 |
| 1. Começar a preocupar-se e a entrar em pânico.
 |
| 1. Relaxar
 |

1. Encontre a afirmação que não permite trabalhar a partir de casa com êxito

| 1. Concentrar-se no seu espaço de trabalho.
 |
| --- |
| 1. Equilibrar entre trabalho e vida pessoal.
 |
| 1. Ligação em rede
 |
| 1. Isolamento
 |
| 1. Estabelecer uma rotina
 |

# *"Não é o mais forte ou o mais inteligente que sobreviverá*

# *mas sim aqueles que conseguem gerir melhor a mudança"*

# *Charles Darwin*

#

Para mais informações, pode visitar a nossa página Web: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>

e o nosso Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922