

QUAL PROFISSÃO

SEGUIR?

Influências, valores e competências

elle



Claudia Carraro-CRP 06/52299



Deixa eu me apresentar: Meu nome é Claudia Carraro, sou joseense de coração e olimpiense de nascimento. Sou casada e tenho uma filha muito companheira e querida. Como carreira, abracei a psicologia há mais de 24 anos. Sempre amei o que faço. Comecei na área de Recursos Humanos, e atualmente sou psicóloga clínica atuando na abordagem EMDR e ajudando jovem a escolher a profissão. Sou uma psicóloga apaixonada por desenvolver pessoas.

MINHA FORMAÇÃO

- Mestrado pela UNITAU em Gestão e Desenvolvimento Regional- Tema da pesquisa- **Ferramentas de Coaching Cognitivo Comportamental no Desenvolvimento de Competências Sociais;**
- Terapia EMDR
- Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamental;
- Psicóloga, graduada pela Universidade Estadual de Londrina (UEL);
- Analista Comportamental Certificada na ferramenta Coaching Assessment (Metodologia DISC), pelo IBC (Instituto Brasileiro de Coaching);
- Executive Coach pelo Behavioral Coaching Institute (BCI)-EUA;
- Personal e Professional Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching, reconhecida e certificada pelo International Coaching Council (ICC);
- Analista Alpha Coaching Assesment pelo Worth Ethic Corporation-EUA;
- Especialista em Orientação de Carreiras pelo instituto Sedes Sapientiae-SP;
- Pós-Graduada em Gestão Avançada de Recursos Humanos pelo INPG;

MINHAS ATIVIDADES ATUAIS

- Psicoterapeuta EMDR em consultório próprio
- Orientadora profissional: atendendo adolescentes, jovens e adultos.

OUTRAS ATIVIDADES JÁ REALIZADAS

- Docente FAAP -Pós-graduação: Administração de Empresas: Inteligência Estratégica empresarial; Gestão de pessoas: Desenvolvimento estratégico do capital humano; Design de Interiores- disciplinas: Coaching para executivos, Introdução ao Coaching: oportunidades e desafios e Projeto de Carreira.
- Docente Pós-graduação Etep: MBA Gestão de Pessoas e Gestão Empresarial: disciplinas R&S, T&D e gestão de talentos, Coaching e mentoring e Assessment com autoconhecimento.
- Experiência de 24 anos na área de Recursos Humanos.

Agora vamos conversar um pouco mais sobre a escolha da profissão.

1-A ANGÚSTIA DA INDECISÃO

Pode ser que você esteja com bastante ansiedade por não conseguir decidir qual curso escolher. Está apreensivo (a), e com razão, afinal, muita gente deve estar com uma expectativa grande sobre o que você vai escolher.

Você pode estar angustiado (a), confuso (a), ansioso (a), se sentindo diferente e às vezes até desvalorizado (a) por ainda não ter escolhido a profissão.

Mas escolher a profissão é realmente uma tarefa difícil.

Quando chega a hora de escolher qual profissão seguir, você se depara com uma série de questões: qual a profissão me proporcionará felicidade, oportunidade no mercado de trabalho, retorno financeiro? Quais são as profissões do futuro? Será que eu vou gostar da profissão?

Você tem que lidar com as angústias e dúvidas próprias da idade e ainda tem que decidir o que vai trabalhar no futuro.

E muitas vezes por causa deste desconforto, você pode optar por qualquer coisa ou algo que alguém opinou só para sentir um alívio.

Mas este alívio é momentâneo e a angustia volta com mais força depois, pois além da dúvida continuar ainda tem a dor de pensar que fracassou na escolha.

2-AS INFLUÊNCIAS QUE VOCÊ EXPERIMENTA

Você sofre muitas influências na hora de escolher a profissão, abaixo separei as 5 principais:

1- PESSOAS QUE DESEMPENHAM PAPEL IMPORTANTE NA SUA VIDA.

É quando você se identifica, consciente e inconscientemente, com pessoas que desempenham ou desempenharam um papel importante na sua vida. Um professor, um médico, uma tia ou primo.

2- FAMÍLIA

A família é a referência para você, inclusive na hora da escolha profissional. Os pais e responsáveis são os seus primeiros exemplos em relação à carreira.

A satisfação ou insatisfação dos familiares em relação à carreira também influencia na hora da sua escolha profissional.

Você dificilmente escolherá a mesma profissão que os seus pais se esta os deixa infelizes ou insatisfeitos.

Por isso, é tão comum também, que você queira fazer a mesma profissão que seus pais caso você se identifique.

3- IDENTIFICAÇÃO COM OS AMIGOS

Sim, a opinião dos amigos é muito importante para você, e a validação também. Aqui a identificação é parecida com a anterior, porém as vezes a identificação com os pares tem muito mais importância do que o grupo familiar. É comum ver vários adolescentes da mesma turma escolherem a mesma profissão.

4- MÍDIA

A mídia, principalmente a digital pode fazer você escolher ocupações que fazem sucesso nas redes sociais.

5- IDENTIFICAÇÃO POR GÊNERO

Apesar de lutarmos a tempos pela igualdade de gêneros nas oportunidades ocupacionais, ainda existe quem ache que existe profissões mais femininas e outras mais masculinas.

SE VOCÊ TEM DÚVIDA PROFISSIONAL, ENTÃO VOCÊ TEM UM PROBLEMA QUE PRECISA SER RESOLVIDO.

3-MATURIDADE PROFISSIONAL

VOCÊ SABIA QUE A ESCOLHA NÃO É FEITA POR CAUSA DA IDADE E SIM POR CAUSA DA MATURIDADE?

Para você conseguir escolher uma profissão, precisa ter alcançado a maturidade para a escolha profissional, e esta é independente da idade.

A maturidade profissional está relacionada a 3 fatores:

1- ATITUDES FRENTE A ESCOLHA PROFISSIONAL

O quanto você entende que depende de você a escolha profissional e o quanto a opinião dos outros o influencia. Pessoas mais seguras em relação a si mesmas e suas atitudes e que conseguem entender que cada **escolha tem consequências** e que a escolha é uma decisão pessoal e

intransferível tem mais sucesso em relação a este aspecto. Aqui é um trabalho realizado desde a infância, valorizando a autonomia e segurança nas tomadas de decisão.

2-CONHECIMENTO DA REALIDADE SOCIOPROFISSIONAL E ESCOLAR

Desde criança os pais já podem iniciar conversas sobre profissão. Ensinar as crianças a observarem todas as profissões e a importância de cada uma. Incentivar a conversa com pessoas da família que exercem diferentes tipos de profissões, o que fazem, como adquiriram a experiência, o que estudaram? Contar sobre as próprias escolhas, experiências, história. Se possível visitar faculdades, centros de estudos, feiras e museus que estão relacionados de alguma maneira com profissões.

3-AUTOCONHECIMENTO

Para fazer uma boa escolha você precisa conhecer diferentes aspectos de sua personalidade, interesses, valores, habilidades.

4-MAS, E O TESTE VOCACIONAL?

Atualmente, o processo que ajuda jovens a escolherem a profissão é chamado Orientação Profissional (Orientação Vocacional). Ainda se chama de orientação vocacional pelo hábito. Vocação tem origem no latim “vocare”, que significa “chamar”. Portanto, a vocação seria “um chamado à nossa essência, à nossa habilidade natural”. E em termos de profissão não é assim. Claro que tem algumas pessoas que tem talentos natos, diferenciados, mas a maioria não tem, então será necessário estudar e adquirir habilidades técnicas e comportamentais para poder exercer uma profissão. Por isso, os psicólogos especialistas orientam para a profissão e não para a vocação. Daí o nome Orientação Profissional.

5-E O TESTE VOCACIONAL, AINDA EXISTE?

Há 20 anos ou mais, a ajuda para os jovens que tinham dúvidas sobre qual profissão seguir vinha de testes que forneciam os nomes das profissões. Era uma bateria de testes que o jovem respondia de uma só vez, em um dia. Por isso a ideia errônea que a dúvida profissional será resolvida em um dia somente.

No início dos anos 90, na aula de testes psicológicos na faculdade, eu fui submetida a esta avaliação. O resultado foi Direito, Teologia, Pedagogia e Psicologia. Mas eu já estava na faculdade então não me causou nenhuma angústia. Mas são profissões completamente diferentes.

A avaliação psicológica (aplicação de testes psicológicos) é uma competência do exercício profissional do psicólogo (Resolução CFP 31/2022). Todos os testes psicológicos usados pelos psicólogos são avaliados e submetidos ao sistema de avaliação dos testes psicológicos (SATEPSI). Estas baterias de testes que eram usados na orientação vocacional antigamente foram consideradas desfavoráveis pelo SATEPSI a partir de 2003. Então não existe mais a orientação vocacional realizada só com “testes vocacionais” em um dia.

6-E O TESTE VOCACIONAL DE INTERNET FUNCIONA?

R. Não

Uma avaliação comportamental de qualquer natureza só é válida se houver uma devolutiva de um profissional especializado. Através da devolutiva que o cliente entenderá o propósito daquela avaliação. Isto vale também para instrumentos oferecidos pela internet.

Os “testes vocacionais” oferecidos aleatoriamente na internet não possuem validação científica, portanto não ajudam muito na decisão do jovem. Os testes que possuem validação e são reconhecidos pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia), só podem ser aplicados por psicólogos regularmente inscritos no conselho.

Não se deve confiar em tudo que tem na internet. Nem todas as informações são verdadeiras.

Não existe milagre, quem quer escolher bem a profissão precisa comprometer-se com o processo, isto é, procurar autoconhecimento,

pesquisar, conversar com pessoas e se não conseguir sozinho procurar ajuda profissional.

7-COMO É REALIZADA A ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL ATUALMENTE?

A orientação profissional é uma área da psicologia. Na faculdade eu tive uma disciplina só para estudar orientação profissional. Aqui posso falar do meu trabalho, de uma experiência de 25 anos. É um processo, onde o jovem passa pelas etapas importantes para a escolha profissional. Testes são aplicados como parte do processo. São testes aprovados e favoráveis pelo conselho federal de psicologia. São avaliados interesses profissionais, competências, personalidade, valores pessoais. Além dos testes citados, uso também jogos e ferramentas que facilitam a escolha, além disso, técnicas de psicoterapia EMDR complementam o processo para trabalhar a autorregulação emocional e ansiedades referentes à escolha, estudos e desempenho nas provas.

8-PANDEMIA, ANSIEDADE E ESCOLHA PROFISSIONAL

Adolescentes que estão fazendo a escolha atualmente vivenciaram a pandemia em um momento muito importante acadêmico e social. Muitos passaram pela pandemia cursando o 9º ano do E.F, ou 1º e 2º ano do E.M. Muitos tiveram prejuízos acadêmicos e de convivência social que juntos com a angústia da dúvida sobre qual profissão seguir tem trazido muito ansiedade e sofrimento para alguns jovens.

O vestibular ou ENEM são provas que exigem muito preparo acadêmico e também emocional. Ansiedade e crenças negativas sobre si mesmo atrapalham o desempenho.

Esta ansiedade e crenças precisam ser trabalhadas para não atrapalhar a preparação e nem o desempenho nas provas.

9-ESCOLHA PROFISSIONAL E A PREOCUPAÇÃO COM A FELICIDADE

O mundo adulto tem seus altos e baixos, nós sabemos muito bem. Um trabalho, mesmo que seja na profissão que escolhemos e gostamos nem sempre é satisfatório. Mas vamos levando, alternando dias bons com dias ruins.

Nós adultos também sabemos que o sucesso profissional vai muito além da escolha profissional. Para uma vida profissional bem-sucedida, além de escolher uma profissão que gostamos também é essencial o estudo contínuo, as competências socio emocionais, fluência outros idiomas, relacionar-se bem com as pessoas, habilidade em lidar com frustrações e muita coragem para arriscar.

A principal preocupação dos adolescentes quando estão escolhendo a profissão é se vai dar certo, se vão ser felizes com a profissão que escolherem.

O nosso papel como adultos é mostrar para o adolescente que ele é capaz de escolher, de estudar e trabalhar com o que escolheu e se lá na frente a carreira precisar de ajustes ele será capaz também de fazê-lo.

10-A IMPORTÂNCIA DAS MEGATENDÊNCIAS NA ESCOLHA PROFISSIONAL

Quem está escolhendo a profissão sempre quer saber qual profissão tem boa remuneração e vai trazer independência financeira. Não podemos afirmar qual profissão dá dinheiro, pois isso depende de vários fatores, não só do curso escolhido. Mas, podemos falar em megatendências de mercado consumidor. **E depois de fazer uma análise profunda da personalidade, valores e interesses, o jovem pode verificar se a profissão escolhida está dentro do cenário das megatendências.**

AS 5 MEGA TENDÊNCIAS

1-Mudanças demográficas- Crescimento e envelhecimento populacional.

2-Urbanização acelerada-aumento da população urbana, migração campo-cidade.

4-Mudanças climáticas e escassez de recursos- aumento da temperatura e aumento da demanda por energia e água.

3-Deslocamento do poder econômico-países emergentes são grandes consumidores.

5-Avanços tecnológicos-fluxo de informações, tecnologia e mudança dos modelos de negócios.

Fonte: PwC Brasil

11- AS COMPETÊNCIAS DO PROFISSIONAL DO FUTURO

A habilidade técnica, que é adquirida por meio de curso, faculdade, pós-graduações e experiência prática, é apenas uma parte para uma carreira bem-sucedida. Formar-se em uma boa faculdade, fazer bons estágios, ganhar experiência é um degrau importante para o sucesso. No entanto, um profissional para tem um futuro profissional de sucesso, precisa também ter competências emocionais e sociais. Abaixo estão listadas as 6 competências que serão requeridas dos profissionais no futuro:

1-AUTOCONHECIMENTO- saber quais são os interesses, valores, habilidades, motivações, etc.

2-INTELIGENCIA EMOCIONAL- saber autorregular as emoções, ter autocontrole e empatia são sinais de uma pessoa que possui esta competência.

4-COMUNICAÇÃO- ter assertividade, saber dar e receber feedback são habilidades de comunicação.

3-FOCO EM RESULTADOS- estar focado nos resultados, trazer soluções e não ficar focado só na tarefa ou nos problemas.

5-FACILIDADE EM ADAPTAR-SE- a mudanças, os diferentes tipos de pessoas, a diferentes ambientes. Quanto mais facilidade de adaptação, melhor.

6- LIFELONG LEARNING- é a aprendizagem contínua, estar sempre se atualizando, não só com cursos, mas também com leituras e trocas de experiências.

Fonte: PwC Brasil

Como vocês viram acima, a escolha profissional acontece somente quando vocês alcançam a maturidade vocacional, e esta é independente da idade. A maturidade é alcançada por meio de autoconhecimento, conhecimento da realidade das profissões e cursos e quando entendem que a escolha só depende de vocês.

Eu preparei um exercício sobre valores que tem como objetivo gerar reflexão sobre o que gostaria de obter como satisfação do seu trabalho futuro.

AUTO-AVALIAÇÃO QUANTO AOS VALORES DE TRABALHO

Classificar as satisfações que se pode obter no trabalho

1-AUTOAVALIAÇÃO

A lista abaixo descreve uma ampla variedade de satisfações que as pessoas podem obter no seu trabalho. Leia a definição desses vários tipos de satisfação e atribua uma nota que traduza a importância que cada um tem para você, usando a seguinte escala:

- (1) Sem nenhuma importância para a minha escolha de carreira.
- (2) Razoavelmente importante.
- (3) Muito importante para a minha escolha de carreira.

OBS: Pontue todos de 1 a 39.

Nº	VALORES	DESCRIÇÃO
1. ()	Ajudar os outros	Estar envolvido em ajudar diretamente outras pessoas, seja individualmente ou em grupo, em algo que contribua para melhorar a sociedade.

2. ()	Competição	Envolver-se em atividade que confrontam minhas habilidades com as dos outros, num jogo de ganhar ou perder.
3. ()	Trabalhar sob pressão	Trabalhar em situações em que a pressão do tempo prevalece e ou a qualidade do meu trabalho é julgada de modo crítico por supervisores, clientes e outros.
4. ()	Conhecimento	Engajar-se na busca de conhecimento, compreensão e confiança
5. ()	Produtividade	Produzir coisas tangíveis, que se pode ver e tocar.
6. ()	Criatividade artística	Engajar-se em trabalho criativo em uma ou várias formas de arte
7. ()	Trabalhar com os outros	Ter estreito relacionamento de trabalho com um grupo. Trabalhar em equipe, buscando objetivos comuns.
8. ()	Tomar decisões	Ter o poder de decidir sobre políticas, diretrizes de ação, de modo independente.
9. ()	Organização	Trabalhar em um ambiente organizado, onde cada coisa tem o seu lugar e onde não ocorram muitas mudanças.
10. ()	Estética	Estar envolvido em estudar ou apreciar a beleza das coisas, das ideias, etc.
11. ()	Lucro, ganho	Ter uma forte possibilidade de acumular grandes somas de dinheiro ou outro tipo de ganho material.
12. ()	Status Intelectual	Ser visto como pessoa de alto gabarito intelectual ou reconhecido como expert num campo determinado.
13. ()	Participação	Ser reconhecido como membro de uma organização em particular.
14. ()	Poder e autoridade	Controlar atividades ou (parcialmente) os destinos das pessoas
15. ()	Baixo envolvimento	Ter deveres que exijam pouca energia ou envolvimento pessoal
16. ()	Amizade	Desenvolver relações de amizade com pessoas, como resultado de minhas atividades de trabalho.
17. ()	Influenciar pessoas	Estar em posição de poder mudar as atitudes ou opiniões de outras pessoas.
18. ()	Estabilidade	Ter uma rotina de trabalho que não sobra mudança por um período longo.
19. ()	Moradia	Morar num lugar (cidade ou região) coerente com meu status.
20. ()	Flexibilidade	Ter um trabalho que eu possa controlar conforme minha conveniência.
21. ()	Desafio	Resolver problemas que desafiem o intelecto
22. ()	Necessidade	Saber que aquilo que faço é necessário para a sobrevivência e o bem estar

		dos outros.
23.()	Criatividade geral	Criar ideias novas, programas, estruturas organizacionais ou qualquer coisa, sem seguir padrão desenhado previamente.
24.()	Segurança	Estar seguro de manter o meu emprego e ter uma remuneração financeira razoável.
25.()	Expressão artística	Ter a oportunidade de expressar, por escrito, ou verbalmente, minhas ideias, reações e observações sobre meu trabalho e como posso melhorá-lo.
26.()	Desafio físico	Ter um trabalho que exija bom desempenho físico e que eu ache totalmente recompensador.
27.()	Competência específica	Ser respeitado por minha competência numa determinada área.
28.()	Vida comunitária	Morar em uma cidade onde possa envolver-me com atividades na comunidade.
29.()	Reconhecimento	Se reconhecido pela qualidade do meu trabalho, de alguma forma visível ou pública, por meus amigos, família e sociedade.
30.()	Ambiente físico	Trabalhar em um lugar bonito, cujo ambiente me agrade.
31.()	Alto ganho	Ter uma recompensa material de tal ordem que me dê condições de adquirir tudo o que considero essencial, mais os requintes da vida que desejo.
32.()	Pesquisa	Estar envolvido em pesquisa científica humana
33.()	Tranquilidade	Evitar as pressões e correrias de última hora
34.()	Trabalhar sozinho	Desenvolver pesquisas sem muito contato com outras pessoas
35.()	Trabalho com máquina	Trabalhar usando ferramentas e máquinas
36.()	Desenho	Trabalhar com desenhos de projetos
37.()	Persuasão	Trabalhar com a capacidade de convencer pessoas
38.()	Artes	Trabalhar com pintura, música, teatro e cinema.
39.()	Paciência	Trabalhar usando a paciência

2. LISTE OS VALORES CONFORME A PONTUAÇÃO.
Olhe a avaliação que fez acima e escreva os valores abaixo:

3	2	1
Muito importante	Razoavelmente importante	Sem importância nenhuma

3. VALORES MAIS IMPORTANTES

Da sua lista de valores nota 3, escolha os cinco valores mais importantes para você.

Escreva-os abaixo.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Pesquise quais profissões podem estar relacionadas aos valores da coluna 1.

RELEXÃO:

A idéia do exercício é entender que não existe respostas prontas, é preciso autoconhecimento para saber quais são as habilidades, competências e valores pessoais e como estes. As suas escolhas profissionais precisam ser por razões internas, isto é, a motivação precisa ser interna, Caso o resultado tenha dado razões externas é preciso entender o que está acontecendo, investir em autoconhecimento pra que voce faça uma escolha mais segura.

Espero ter colaborado com esta pequena contribuição para a sua reflexão sobre a escolha profissional.

No meu trabalho eu ajudo jovens que estão em dúvida e também os que querem aumentar o desempenho nas provas por meio do trabalho psicológico de performance. Caso queira conhecer o meu trabalho, resumi abaixo.

MÉTODO A.V.A.N.T.E DE ORIENTAÇÃO PARA ESCOLHA PROFISSIONAL

(Individual)-on-line ou presencial

Orientação Profissional (Vocacional) de qualidade feita por psicóloga especializada em carreiras.

QUEM AJUDA?

↳ Quem está com dúvidas sobre qual profissão seguir.

PASSANDO PELO PROGRAMA O ORIENTANDO SERÁ CAPAZ DE:

↳ Identificar seus interesses, habilidades, valores, aptidões importantes na carreira;

↳ Conhecer seus aspectos de personalidade e temperamento importante para uma boa escolha;

↳ Ter a oportunidade de fazer uma escolha profissional mais acertada ao se dedicar 100% ao processo;

↳ Fazer um planejamento para os próximos passos na vida profissional;

↳ Trabalhar possíveis crenças e pensamentos negativos que impedem a escolha.

COMO ACONTECE?

✓ Diagnóstico;

✓ Autoconhecimento- Aplicação de testes e instrumentos em orientação profissional;

✓ Uso de técnicas comprovadas de orientação profissional;

É MAIS QUE UM TESTE VOCACIONAL

COMO ACONTECE

O processo acontece em 6 etapas:

- 1-Autoconhecimento
- 2-Identificação de valores , crenças e medos.
- 3-Pesquisa e análise da realidade profissional
- 4-Possibilidades de carreira
- 5-Tomada de decisão
- 6-Encerramento e devolutiva

COMO ACONTECE?

▲São sessões de 50 minutos 1x por semana.

Não deixe o tempo passar, busque ajuda para escolher e fazer um planejamento profissional.

⊖QUANTAS SESSÕES SÃO NECESSÁRIAS?

Não trabalho com número limitado de sessões e sim com RESULTADOS. Cada orientando tem seu ritmo, portanto não falo em números máximo ou mínimo de sessões. No entanto por ser um processo focado tende a ser mais breve.

O que pode influenciar no resultado do processo e número de sessões:

Faltas, não comprometimento, não realizar as atividades propostas, procrastinação, traumas*, ansiedade*.

O importante é:

- O processo é breve, com início , meio e fim.
- Existe um protocolo de atendimentos, mas a duração depende muito do ritmo e dedicação do orientando no processo.
- Quem se dedica não faltando, tendo participação ativa, fazendo as atividades propostas dentro e fora das sessões tem melhores resultados.

Para que o programa funcione e atinja o objetivo é necessário seguir as seguintes diretrizes.

- 1) 100%de presença;
- 2) Sem atrasos ou cancelamentos de sessões;

- 3) Participar ativamente de todos os encontros;
- 4) Realizar todas as atividades extra sessão no prazo estipulado
- 5) Entregar todas as tarefas solicitadas no prazo estipulado.
- 6) Fazer o processo inteiro

Obs: Não existe orientação profissional só com um teste vocacional ou que acontece em dia. A escolha acontece com a maturidade e está precida de tempo.

AUMENTO DE PERFORMANCE EM PROVAS(VESTIBULAR/ENEM)

Você precisa estar preparado tecnicamente para o vestibular, isso você adquire estudando, fazendo aulas, exercícios e provas.

Porém existe algumas crenças que atrapalham o seu desempenho nas provas e também nos estudos, causando procrastinação, por exemplo.

- Crença de que a derrota na prova é inevitável;
- Acreditar que não tem qualquer controle sobre o que pode acontecer com seu desempenho nas provas;
- Sentir que o tempo e as circunstâncias estão contra você quando está fazendo prova;
- Medo do branco;
- Medo de desapontar a família;
- Achar-se incapaz de passar;
- Achar que está perdendo tempo em estudar.

NO TRABALHO DE PERFORMANCE PARA O VESTIBULAR

- 1-Controle dos pensamentos, sentimentos e comportamentos que estão atrapalhando a concentração nos estudos e o desempenho na hora da prova;
- 2-Trabalho com música;
- 3- Estimulos para relaxamento e autorregulação emocional
- 4- Imagens mentais das provas futuras;
- 6-Reprocessamento de experiências ruins ou traumáticas de provas passadas

Atendimento presencial em São José dos Campos e on-line
Claudia Carraro-Psicóloga- CRP 0652299-0
Contato : Somente WhatsApp (11) 5196-3576
Intagram: @claudiacarraro.psi
www.claudiacarraro.com.br