**Reflexão DA ACTIVIDADE INTEGRADORA**

No meu ponto de vista é importante serem realizadas estas actividades integradoras, na medida em que podemos demonstrar as nossas competências, e o mais importante, ultrapassar os nossos medos, visto que muitos formandos, tal como eu, não se sentem á vontade de falar em público.

Mas ao subirmos ao “Palco” e demonstrar que somos capazes, já estamos a superar esses medos. Porque quando formos para o Mercado de trabalho e ao longo da vida vamos sempre ter medos, dúvidas, receios etc. …mas cada medo que enfrentamos tornámos mais fortes.

Nesse dia, também senti esse medo, o medo de enfrentar o público, o medo de falhar, estava ansiosa, nervosa, mas quando chamaram pelo meu nome, levantei-me e subi ao “Palco enfrentando essa dificuldade. Não correu mal, embora poderia ter corrido melhor, porque falhei no sentido de não olhar para o público, lá está, o tal “medo”, mas são pontos que tenho que melhorar. O mais importante é superar essas dificuldades que só se conseguem lutando, com muito esforço e desempenho.

 **Fim……………………………………………….**

**Trabalho elaborado por:**

**Paula Rijo**