

## AUTOCONHECIMENTO: A JORNADA DO SER

Pesquisador(es): ALBUQUERQUE, Juliane Brogliato;

BURNAGUI, Leticia;

PESSOLE, Tayane Suélen.

Curso: Pedagogia

Área: Ciências da Educação

Resumo: O autoconhecimento está relacionado as relações interpessoais, o indivíduo que se conhece, tem atitudes que não expõem, não agridem e não ofendem o outro, pois quem se autoconhece, pode-se dizer que também tem empatia. Levando-se em consideração que todo ser humano é composto de razão e emoção, e são estruturados desde o nascimento, através de experiências vividas, desenvolveu-se o Workshop Autoconhecimento: a jornada do ser, que proporcionou aos acadêmicos um momento de reflexão, paz interior, emoção e encontro consigo. A referida oficina aconteceu durante a programação da VIII Semana Acadêmica do curso de Pedagogia da UNOESC de Campos Novos que teve como objetivo proporcionar aos acadêmicos um ambiente para se autoconhecerem e se conectarem com o seu “eu” interior, um momento prazeroso e reflexivo para a valorização pessoal. A oficina foi mediada pela profissional da área, Kelly Polese, que de maneira excepcional conduziu a oficina envolvendo todos os participantes. O ambiente e os materiais foram cuidadosamente preparados para que todos os participantes pudessem relaxar e vivenciar momentos de grande significado para suas vidas. A partir da realização desse encontro constatou-se que se autoconhecer é um processo que leva tempo e que ter esse momento para cuidar de si é extremamente importante, pois no instante que o indivíduo conhece a si, ele passa a compreender e respeitar o outro.

Palavras-chave: Reflexão. Empatia. Encontro.

E-mails: [juliane.brogliato@unoesc.edu.br](mailto:juliane.brogliato@unoesc.edu.br); [leticiaburnagui02@hotmail.com](mailto:leticiaburnagui02@hotmail.com)

