



## Exercício de Autoconhecimento

A) Cada um dos quadros abaixo representa um papel na sua vida. Pense em alguns instantes em cada um deles e atribua uma nota de 0 a 10 em como se vê em relação a eles atualmente:

- PAI/MÃE:
- FILHO(A):
- CRUSH:
- MOTORISTA:
- ESTUDANTE:
- VIZINHO:
- PROFISSIONAL:
- LÍDER<sup>1</sup>:

*<sup>1</sup>mesmo que não seja líder de um time avalie sua capacidade de liderança, seja no ambiente profissional ou em suas outras relações e ambientes de convivência.*

B) Depois de avaliar suas notas, pense em pelo menos 2 pessoas que aceitariam dar feedback sobre como enxergam você, de acordo com o papel que exercem no seu dia a dia. Você pode pedir pra que digam abertamente o que acham, ou se preferir, pedir pra que digam uma característica positiva e outra que precisa ser melhorada. Isso te ajudará a ter visão sobre seu comportamento, e talvez até descobrir algo que desconheça sobre ele.

### Observações Importantes:

- Escolha pessoas que façam parte de sua convivência.
- Nem sempre as características irão se repetir, isso depende de quais papéis serão analisados. Ex. Seu colega de trabalho pode ter uma visão sobre você completamente diferente do seu vizinho.
- Não existe certo ou errado, o que vale é a reflexão sobre como cada papel é desempenhado de forma genuína.
- Este é um exercício que requer disposição e abertura, mas ajudará muito no seu processo de desenvolvimento.