



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

Arsenal do autoconhecimento

Qual o seu repertório?

- O que você já viveu para ser como é hoje?
- Livros, filmes ou músicas.
- Frases e conselhos nunca esquecidos.
- Mudanças importantes.
- Pessoas importantes.
- Meu papel na família.
- Lembranças vivas na memória.



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

Quais são suas paixões?

- Atividades, interesses ou assuntos que te fascinam ou te empolgam e fazem você se sentir energizado.
- Suas paixões te fazem levantar da cama às 6h da manhã em um sábado ou conversar empolgadamente com outras pessoas.



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

Quais são suas forças?

- Liste suas 5 maiores forças.

- Damos algumas alternativas de forças para você consultar e se inspirar.

- **entusiasmo:** tem bastante energia e pique, contagiando e inspirando as pessoas ao seu redor. Vive a vida como uma aventura, sentindo-se vivo e ativo.
- **honestidade:** não somente fala a verdade, mas vive de modo autêntico e genuíno. É uma pessoa verdadeira com os outros e consigo mesma, sem fingimentos.
- **perseverança:** termina o que se propôs a fazer, apesar dos obstáculos. Faz com prazer e bom humor. É flexível, realista e não é perfeccionista.
- **bravura:** alguém que não recua na frente de ameaças, desafios, dores ou dificuldades. Supera os medos, enfrentando a situação difícil se é o certo a se fazer.
- **criatividade:** raramente se contenta em fazer as coisas de maneira convencional. É original e adaptável.



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

- ❑ **curiosidade:** aberto a novas experiências, explorador. Pode ser algo específico (curiosidade sobre um assunto) ou global (curioso de forma generalizada).
- ❑ **critério:** analisa com cuidado as questões, procurando evidências e informações racionais e objetivas no momento das decisões.
- ❑ **amor por aprendizagem:** adora ter domínio de novas habilidades, tópicos ou conhecimento, seja por conta própria ou formalmente.
- ❑ **perspectiva:** a sua visão de mundo faz sentido para si e para os outros. As pessoas o procuram para ouvir conselhos e serem ajudadas.
- ❑ **amor:** valoriza os relacionamentos próximos, como relações fortes de amizade e vínculos emocionais através do suporte, consolo e aceitação mútua.
- ❑ **bondade:** pratica boas ações e coloca o interesse dos outros como prioridade, às vezes acima das suas próprias necessidades. Cuida, protege e ajuda as pessoas.
- ❑ **inteligência social:** tem consciência dos sentimentos, temperamentos, intenções e motivos alheios, facilitando e respondendo bem a diferentes situações sociais.
- ❑ **trabalho em equipe:** é dedicado, leal e faz sempre sua parte para que o grupo tenha sucesso. Respeita a autoridade e sempre busca a harmonia.
- ❑ **imparcialidade:** trata as pessoas de maneira igual, deixando de lado sentimentos pessoais. Qualquer um merece uma chance ou oportunidade justa.



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

- **liderança:** encoraja as pessoas para as coisas acontecerem. Mantém e cria boas relações, administrando-as por meio de atitudes tolerantes, firmes e justas.
- **humildade:** não se considera mais especial que os demais, nem pretende ser o centro das atenções. Não necessita de reconhecimento exagerado.
- **prudência:** trata-se de uma pessoa cuidadosa. Não é alguém impulsivo, pelo contrário, é cauteloso e ponderado, pensa antes de falar e agir.
- **autocontrole:** mantém o controle de suas emoções, desejos e impulsos. É disciplinado. Ameniza emoções negativas e continua com ânimo para atingir seus objetivos.
- **apreciação da beleza e da excelência:** apreciação diária e constante da beleza, da excelência e da habilidade em vários setores da vida: natureza, arte ou ciência.
- **gratidão:** tem consciência e é agradecido pelas coisas boas que acontecem. Qualquer momento é oportuno para o indivíduo que expressa gratidão.
- **esperança:** alguém que tem uma visão positiva e otimista do futuro. Acredita que as melhores coisas vão acontecer e, ao pensar assim, planeja e se esforça.
- **bom humor:** gosta de rir e trazer sorrisos. Facilmente vê o lado positivo e alegre da vida. Difere das outras por ter uma concepção ‘mais divertida’.
- **espiritualidade:** apresenta crenças sólidas e coerentes sobre o propósito maior e o significado do universo. As crenças dão forma a ações e são fonte de conforto.



Apresentações que Conquistam: Os segredos da influência e persuasão

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

Quem é o seu mestre na área que escolheu?

- O seu maior mestre é quem te irrita.
- Por que essa pessoa te irrita?
- Escreva 3 atitudes/características.

Quem é a pessoa que mais te inspira?

- Por que essa pessoa te inspira?
- Escreva 3 atitudes/características.