



05

Questionário: Autoconhecimento e imagem

Aproveite para complementar o seu estudo respondendo o questionário abaixo para descobrir se sua imagem está refletindo quem você é:

- De 0 a 10 qual seu nível de **confiança no trabalho** que realiza?
- De 0 a 10 qual seu nível **confiança** para realizar uma **apresentação**?
- De 0 a 10 qual seu nível de **entrega de resultados**?

1. Seu nível de confiança está em harmonia com sua entrega de resultados?

Descreva a razão da resposta.

- Lembre-se de **comentários das pessoas** sobre vocês no **último ano** sobre:
 - Desempenho pessoal;
 - Desempenho no trabalho;
 - Desempenho em apresentações.

2. Esses comentários estão alinhados com sua percepção de confiança e entrega?

Descreva a razão da resposta.

- **Questione pessoas próximas** (pelo menos três) o que elas pensam sobre você no **último ano** e peça para justificarem a análise sobre:
 - Desempenho pessoal;
 - Desempenho no trabalho;
 - Desempenho em apresentações.

3. Esses feedbacks estão alinhados com sua percepção de confiança, entrega e os comentários de situações que você pensou? Descreva a razão da resposta.

Conclusões do questionário

Respostas positivas, parabéns! Você transmitiu uma **imagem alinhada** com aquilo que enxerga sobre si. Evolua no que for necessário para melhores resultados mantendo a coerência entre interior e exterior.

Respostas negativas, dois cenários podem acontecer:

1. Você se vê pior do que as pessoas te enxergam – trabalhe sua **autoconfiança** diariamente, inclusive utilizando esses feedbacks, e passe a acreditar mais em seu potencial e apreciar suas vitórias.
2. Você se vê melhor do que as pessoas te enxergam – trabalhe seus **relacionamentos** diariamente, sempre observando seu tom, forma de se expressar e aplicando a chave da comunicação focando em efetivamente ajudar as pessoas.