Avaliação da sua Autoconfiança

Quão você é autoconfiante?

Do médico discretamente confiante de quem confiamos, à confiança carismática de um palestrante inspirador, pessoas autoconfiantes têm qualidades que todos admiramos.

A autoconfiança é extremamente importante em quase todos os aspectos de nossas vidas, mas muitas pessoas lutam para encontrá-la. Pessoas confiantes inspiram confiança nos outros: seu público, seus colegas, seus chefes, seus clientes e seus amigos. E ganhar a confiança dos outros é uma das principais formas nas quais uma pessoa autoconfiante encontra sucesso.

A boa notícia é que a autoconfiança realmente pode ser aprendida e construída. E se você está trabalhando com confiança ou ganhando a confiança das pessoas ao seu redor, vale a pena o esforço!

Seu nível de autoconfiança pode se mostrar de várias maneiras: seu comportamento, sua linguagem corporal, o tom de sua voz, o que você diz e assim por diante. Se alguém demonstra autoconfiança sendo decisivo, experimentando coisas novas ou mantendo o controle quando as coisas ficam difíceis, uma pessoa com alta autoconfiança parece viver a vida com paixão e entusiasmo. Outras pessoas tendem a confiar e respeitar esses indivíduos confiantes, o que os ajuda a construir ainda mais autoconfiança - e assim o ciclo continua.

No entanto, nem sempre é fácil iniciar esse ciclo. Então por onde você começa?

Um bom lugar para começar é observar a eficácia com que você acredita lidar e realizar tarefas específicas. Isso é chamado de "autoeficácia" e desempenha um papel importante na determinação de seus níveis gerais de autoconfiança.

Se as pessoas têm alta autoeficácia em uma área, elas pensam, sentem e se comportam de uma maneira que contribui e reforça seu sucesso e melhora sua satisfação pessoal. Eles são mais propensos a ver os obstáculos como desafios a serem superados, e portanto não têm medo de enfrentar coisas novas. Eles se recuperam rapidamente de contratempos, porque vêem as falhas como resultado de circunstâncias externas do que fraquezas internas. Em geral, acreditar em suas habilidades afeta sua motivação, suas escolhas, sua resistência e sua determinação.

Portanto, a autoconfiança - por meio da autoeficácia - geralmente afeta o desempenho e o quanto você está satisfeito com as escolhas que faz. É por isso que é importante entender seu nível atual de autoeficácia, particularmente no contexto de sua crença em sua capacidade de atuar em uma variedade de

Copyright © 2018 Pedro Marata. Todos os direitos reservados.

situações. Ao fazê-lo, você será capaz de identificar áreas onde você pode melhorar e fazer um plano para fazê-lo.

Então… Quão você é autoconfiante? Faça o teste abaixo para descobrir!

Instruções:

Classifique por favor cada afirmação em uma escala de 1-5. Por favor escolha o número que melhor representa seus sentimentos, pensamentos e comportamentos (em vez de como você acha que estes deveriam ser), e não se preocupe se algumas perguntas parecerem avaliar na 'direção errada'. Escolha o quão verdadeira cada afirmação é para você. Quando terminar, por favor envie seu resultado para pedro@realidadepositiva.com.

1	2	3	4	5
Menos Verdadeiro				Mais Verdadeiro

Afirmação	**Pontos**
1. Estou ansioso para aprender coisas novas.	
2. Tenho orgulho em fazer um bom trabalho e ser uma pessoa legal.	
3. Eu lido com críticas sem ser muito emocional.	
4. Eu sei em que coisas sou bom e aquelas em que não sou.	
5. Não há problema se eu ganhar ou perder, porque sempre há um aprendizado.	
6. Antes de fazer algo, geralmente penso “eu consigo fazer isso”.	
7. Eu gosto de tentar fazer coisas sem ajuda, mas eu não me importo de pedir ajuda se eu realmente precisar.	
8. Eu gosto de mim mesmo.	
9. Eu faço o que eu acredito ser "certo", ao invés do que eu acho que é esperado de mim.	
10. Eu lido com novas situações com relativo conforto e facilidade.	
11. Eu me sinto positivo e energizado com a vida.	
12. Se algo parece difícil, não evito fazê-lo.	
13. Eu continuo tentando, mesmo depois que os outros desistem.	
14. Se eu trabalhar duro para resolver um problema, encontrarei a resposta.	
15. Eu alcanço os objetivos que estabeleço para mim mesmo.	
16. Quando enfrento dificuldades, sinto-me otimista e positivo.	
17. Eu me identifico com pessoas que trabalham muito e apesar disso ainda não cumprem seus objetivos.	
18. As pessoas me dão feedback positivo sobre o meu trabalho e conquistas.	
19. Mesmo que eu não tenha sucesso no início de um processo, continuo em frente com foco e uma mentalidade forte.	
20. Quando supero um obstáculo, penso nas lições que aprendi.	
21. Acredito que, se eu trabalhar duro, alcançarei meus objetivos.	
22. Tenho contato com pessoas de habilidades e experiências	

Copyright © 2018 Pedro Marata. Todos os direitos reservados.
www.realidadepositiva.com • pedro@realidadepositiva.com

semelhantes às minhas que considero bem sucedidas.	
23. Eu faço o que acredito ser certo, mesmo que os outros trocem ou me critiquem por isso.	
24. Eu não governo meu comportamento com base no que outras pessoas pensam.	
25. Estou disposto a arriscar e dar uma passo extra para conseguir coisas melhores.	
26. Eu saio da minha zona de conforto, não tenho medo de fracassar, e por isso corro riscos.	
27. Eu não tenho dificuldade em admitir meus erros e aprender com eles.	
28. Eu não encobro erros e não tento consertar o problema antes que alguém perceba.	
29. Eu não espero que os outros me parabenizem pelas minhas realizações.	
30. Eu não exalto minhas próprias virtudes tão freqüentemente quanto possível, ao maior número de pessoas possível.	
31. Aceito elogios graciosamente. “Obrigado, realmente trabalhei muito nesse prospecto. Estou feliz que você reconheça meus esforços”.	
32. Eu não descarto elogios de forma despreocupada. "Oh, esse prospecto não foi nada realmente, alguém poderia ter feito isso".	
33. Estou freqüentemente confiante em minhas próprias decisões.	
34. Aceito plenamente todas as partes de mim mesmo, incluindo meus defeitos, medos, comportamentos e qualidades de que talvez eu não tenha muito orgulho.	
35. Eu sou uma pessoa digna e capaz.	
PONTUAÇÃO TOTAL	0

Aviso Legal: Esta avaliação não tem a intenção de fornecer um diagnóstico psicológico ou psiquiátrico e sua conclusão não indica um aconselhamento profissional ou relacionamento de coaching com os criadores ou administradores desta avaliação.

Copyright © 2018 Pedro Marata. Todos os direitos reservados.
www.realidadepositiva.com • pedro@realidadepositiva.com