

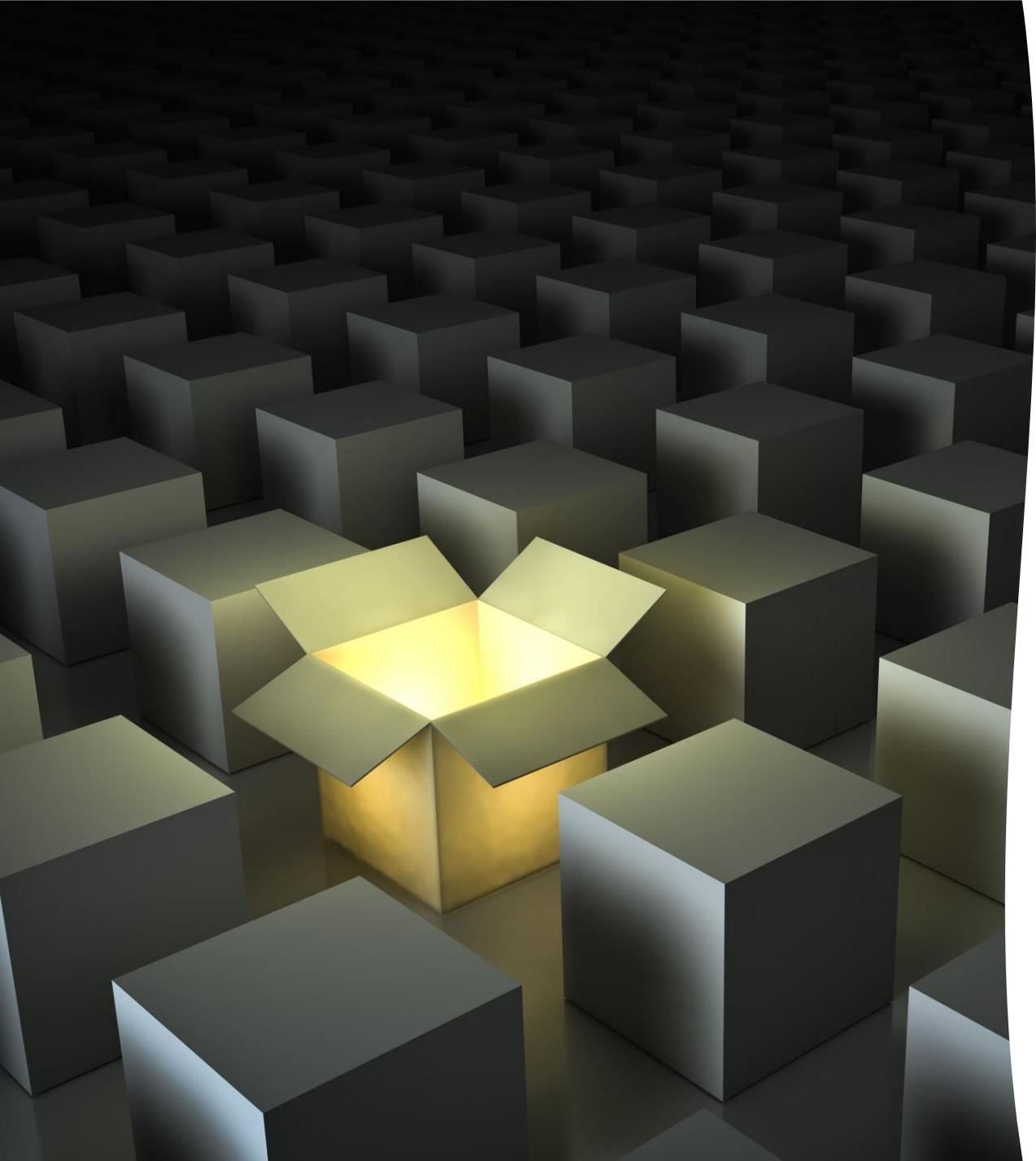


O que é autoconhecimento?



# **Self Made Man Estátua de Bobbie Carlyle**

**O Homem e a sua busca constante  
pela transformação pessoal**



# É...

- **Consciência sobre as nossas características, traços de personalidade e os aspectos do nosso temperamento.**
- **Habilidade de conhecer o nosso mundo interior e a nossa forma de pensar.**
- **Clareza sobre nossas habilidades, talentos e potencial.**
- **Reconhecer nossas reais qualidades, atitudes e comportamentos.**
- **Sobre como eu me vejo e lido com as minhas emoções.**
- **Saber sobre nossas forças e fraquezas e os nossos limites (tempo, conhecimentos, recursos internos e materiais).**

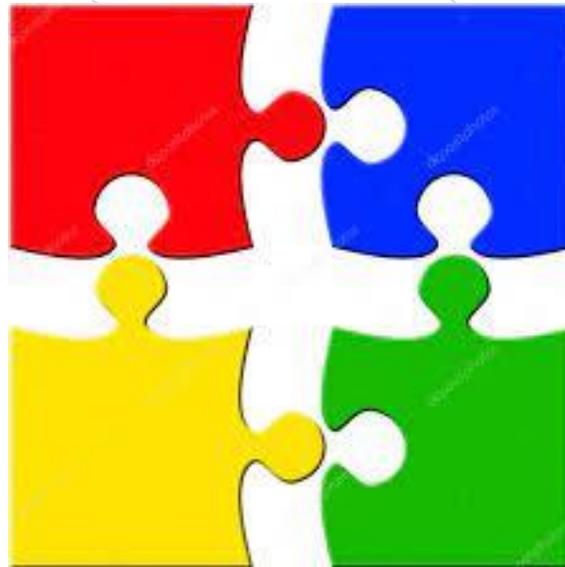
# Como ocorre o Desenvolvimento Humano?



Estruturação do Eu

# Como ocorre o Desenvolvimento Humano?

**Biologia**  
\*Fisiologia



**Biografia**  
\* História

# Como ocorre o Desenvolvimento Humano?

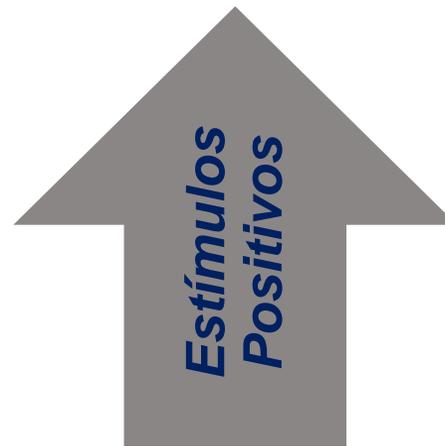


# Impactos



- Incertezas e insegurança
- **Dúvidas e vergonha**
- Baixa estima
- Medo além do nível natural
- Dificuldade de realização
- Submissão
- Vitimização
- Baixa realização
- Desequilíbrio emocional
- Dependência
- Insegurança

- **Maior uso dos talentos e do potencial**
- **Elevação da autoestima**
- **Autoconfiança**
- **Coragem e força**
- **Usos adequados das inteligências**
- **Auto realização**
- **Posicionamento**
- **Autonomia**
- **Protagonismo**
- **Orgulho**
- **Equilíbrio**
- **Autenticidade**



# Quem sou eu?



# Quem sou eu?



Fortalezas

Capacidades

Limites

Habilidades

Experiências

Talentos

Características

Dificuldades

Fraquezas

Competências

# Quem sou eu?

Responda nas linhas abaixo a pergunta **QUEM SOU EU?**  
Considere sua história de vida e a percepção sobre você mesma.



ITENS	Eu sou .....

# Compartilhar experiências do Exercício





# Buscando o Autoconhecimento

---

# Passo a Passo para o seu autoconhecimento





- ✓ Conheça as suas características e seus traços da personalidade .
- ✓ Reconheça quem você é, suas qualidades, atitudes, comportamentos, habilidades e os traços que predominam em você.
- ✓ Tenha como base a sua herança familiar, o que você herdou de seus antepassados (avós, pais), se possível, identifique quais são os principais aspectos que fizeram você se tornar quem você é.
- ✓ Considere a sua história biográfica, identificando as suas vivências, fatos importantes e tudo que contribuiu para você chegar até o momento atual em sua vida.
- ✓ Identifique quais são suas crenças impulsionadoras e limitadoras.



- ✓ Eleve a sua auto estima, isto é descobrir qual é o seu autovalor.
- ✓ Equilibre o seu pensar, sentir e agir, certamente que você poderá ter mais equilíbrio, possibilidades e êxito.
- ✓ Descubra quais são os valores humanos essenciais para você.
- ✓ Procure ter maior clareza sobre o seu futuro, suas metas e sonhos.
- ✓ Defina o seu propósito e o que te inspira em sua vida.

# Benefícios do Autoconhecimento





- Aumenta as possibilidades de reduzir doenças emocionais, como depressão, ansiedade, pânico.
- Gerar maior auto confiança e poder pessoal
- Cria oportunidades de se ter uma vida com mais sucesso nas diferentes áreas de nossas vidas; pessoal, profissional, familiar, carreira e financeira.
- Possibilita maior gestão das emoções.
- Cria alternativas para mudar hábitos e comportamentos.



- Desenvolver relações interpessoais mais positivas.
- Ações para buscar um trabalho/atividade profissional que ama fazer.
- Coragem para realizar suas paixões sejam elas quais forem.
- Elevar o nível de realização e *performance* em todas as áreas.
- Maior foco.
- Força para viver uma vida plena e com mais equilíbrio pessoal
- Ajuda desenvolver uma visão sobre como o outro me vê.
- Eleva auto estima.

# Exercícios - AÇÃO

# Para Pensar & Agir

- Quais pontos você escolhe agora para ampliar o seu autoconhecimento?
- Qual é a decisão interna que você toma agora diante de sua vida?
- Quais suas ações para atingir os pontos que você escolheu?
- Quais são os seus sonhos, objetivos e metas?
- O que é muito importante para a sua vida?



# Gratidão!



*Lidere sua vida*  
**Sinália Farias**

Psicoterapia e Desenvolvimento Profissional



**Simone Santos**

DESENVOLVIMENTO & RH