



Módulo 4

Após receber a oferta



Extra

Derrubando As Barreiras Da Insegurança E Da Síndrome Do Impostor

Eric Fer



Sobre mim



  [/ericfer](#)  ericfer.com



Sobre mim



Z VENTURES

oBoticário



  /ericfer  ericfer.com



Sobre mim



  /ericfer  ericfer.com



Z VENTURES

oBoticário



RaiaDrogasil S.A.



TOTVS



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS



Universidade Santo Amaro



SÃO PAULO
GOVERNADOR ESTADOS



Centro
Paula Souza

- > Mais de **265 profissionais**, individualmente
- > Mais de **6.100 profissionais**, nas comunidades
- > Mais de **88.547 profissionais**, em palestras e treinamentos, em 15 países



Agenda desta aula

1.
As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar

2.
Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso

3.
As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras

4.
As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso

5.
Resumo e
Plano De Ação



Agenda desta aula

1.
**As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar**

2.
Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso

3.
As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras

4.
As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso

5.
Resumo e
Plano De Ação



1.

As Barreiras Que Te Impedem De Avançar



Minha história



Eu





Vou ser descoberto!





Sala 4





Chegou a hora...





**Mais chance?
Ou menos chance?**



A man in a plaid shirt is shown from the chest up, covering his face with both hands. He appears to be in a state of distress or stress. The background is a blurred outdoor setting. The entire image has a purple tint.

Síndrome do Impostor



A Síndrome do Impostor

Condição em que a pessoa duvida de suas próprias habilidades e capacidades, acreditando que não merece suas realizações

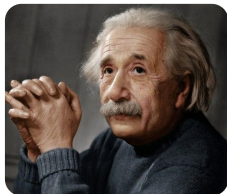
Fonte: [Pauline Rose Clance e Suzanne Imes. The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. Psychotherapy Theory, Research and Practice, Volume 15, #3, Fall 1978](#)



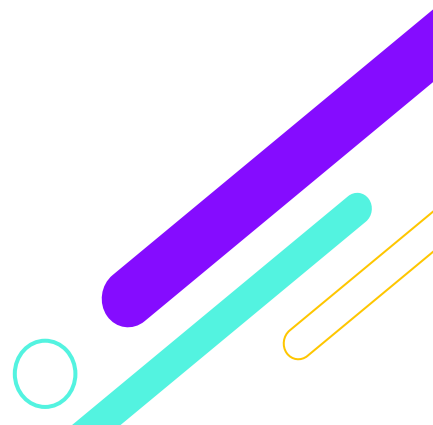
||

Não acho que meu trabalho mereça tanta
atenção assim

||



Albert Eistein



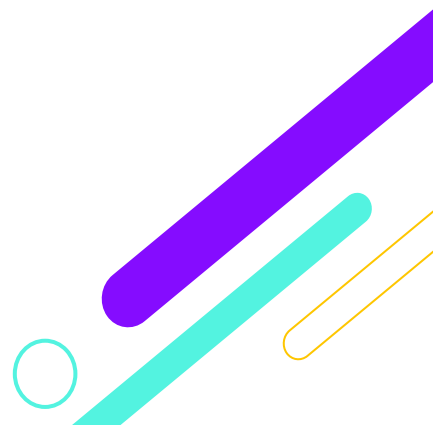
||

Ainda pergunto a mim mesma: eu sou boa o suficiente?

||



Michelle Obama



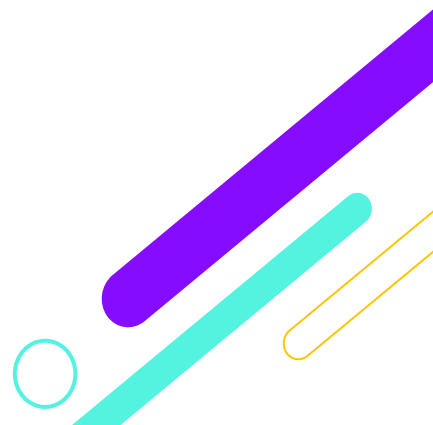
||

Quando eles vão descobrir que eu, na verdade,
sou uma fraude e vão tirar tudo isso de mim?

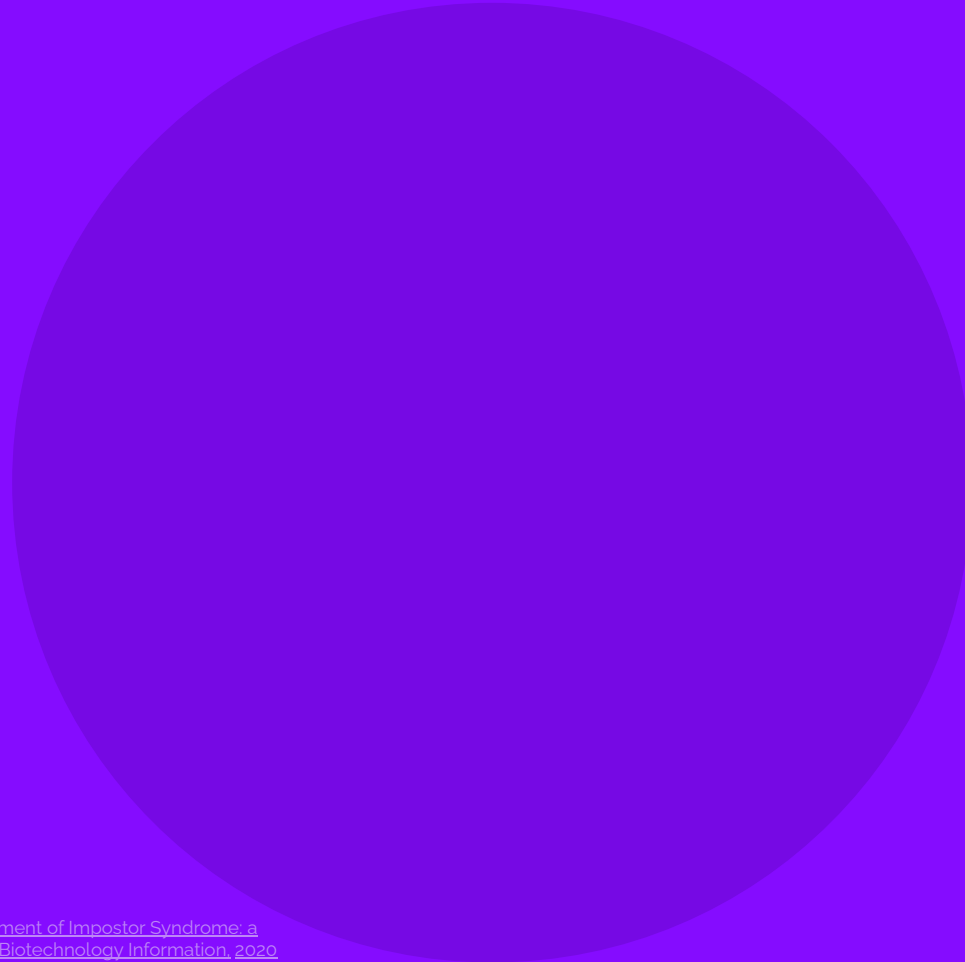
||



Tom Hanks

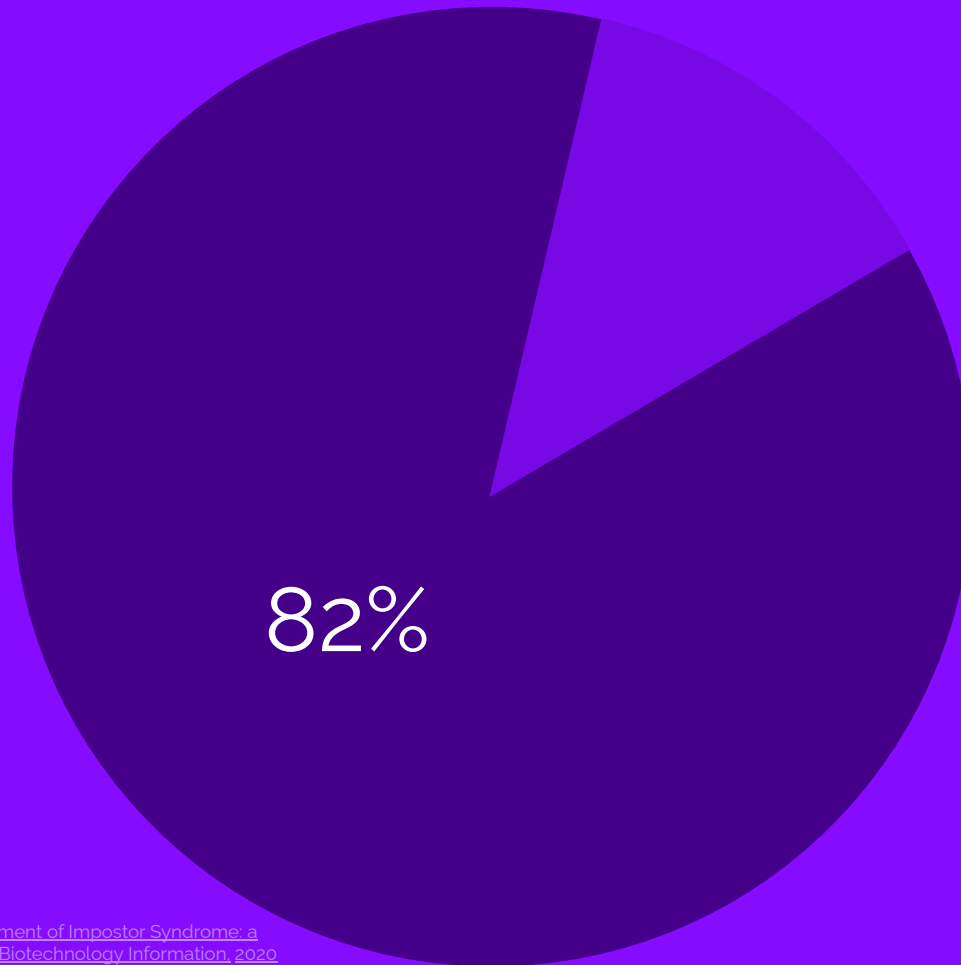


Ocorrência



fonte: [Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review](#), National Center for Biotechnology Information, 2020 April.

Ocorrência



fonte: [Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review](#), National Center for Biotechnology Information, 2020 April.

Talvez você...

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga



Talvez você...

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois



Talvez você...

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo



Talvez você...

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case



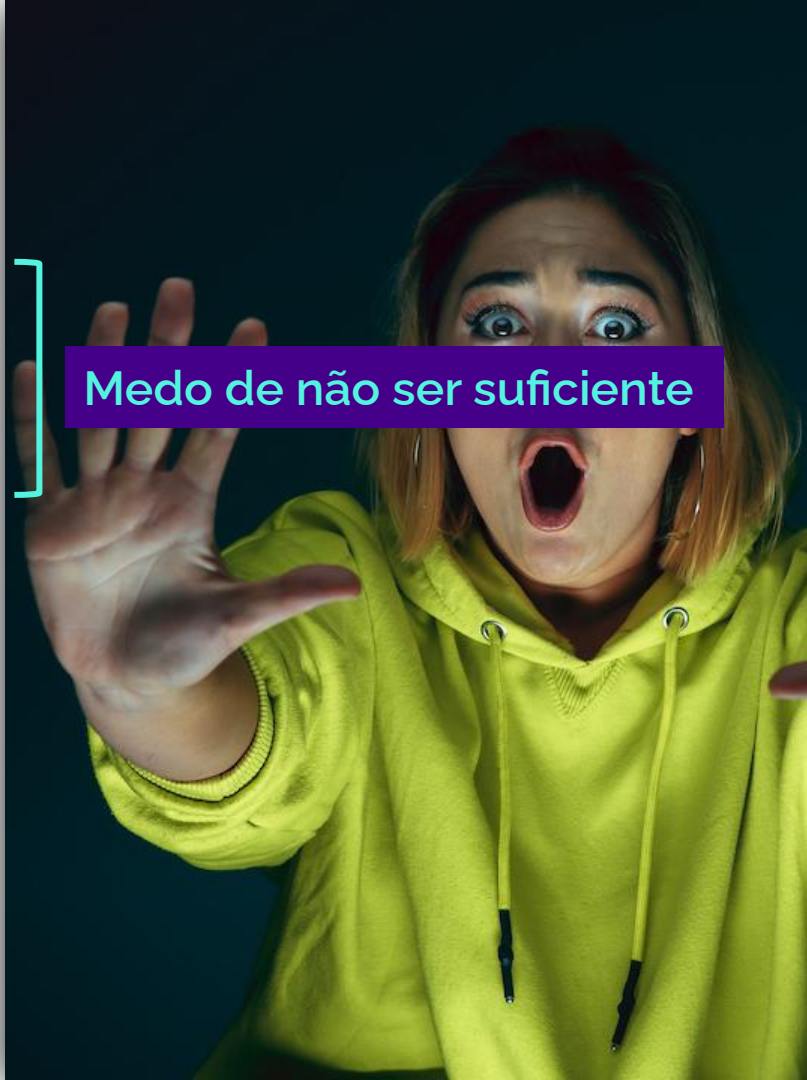
Talvez você...

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case
- Quando pensa em atualizar seu linkedin, você não consiga enxergar nada de bom que você tenha feito, que valesse a pena colocar lá



Barreiras

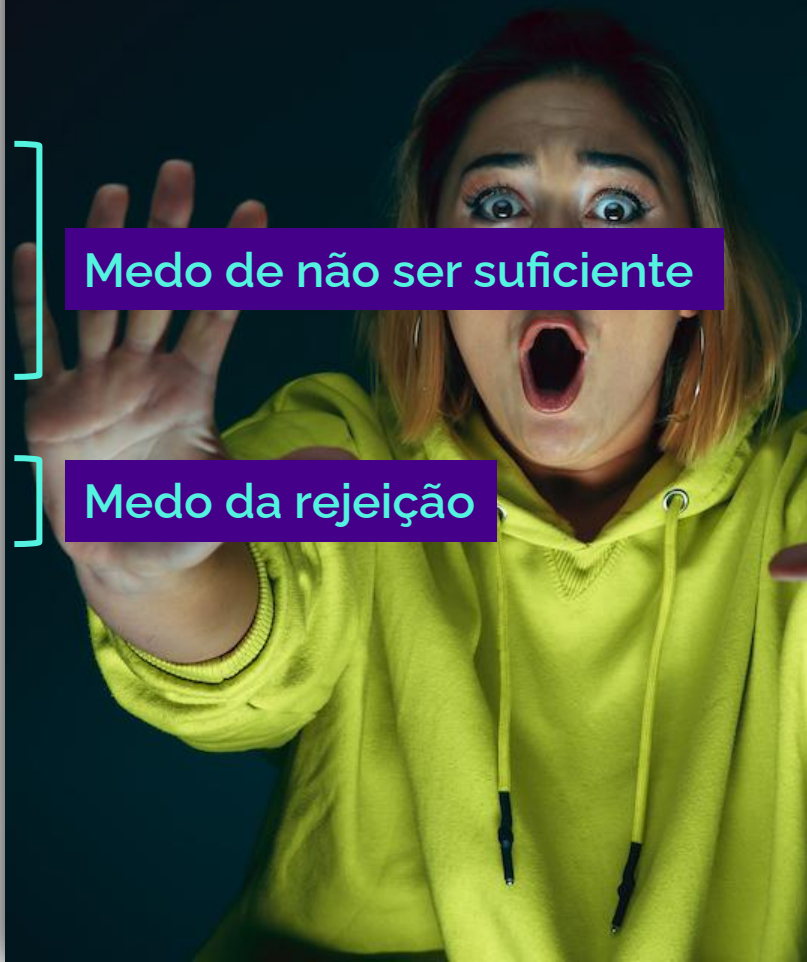
- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case
- Quando pensa em atualizar seu linkedin, você não consiga enxergar nada de bom que você tenha feito, que valesse a pena colocar lá



Medo de não ser suficiente

Barreiras

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case
- Quando pensa em atualizar seu linkedin, você não consiga enxergar nada de bom que você tenha feito, que valesse a pena colocar lá

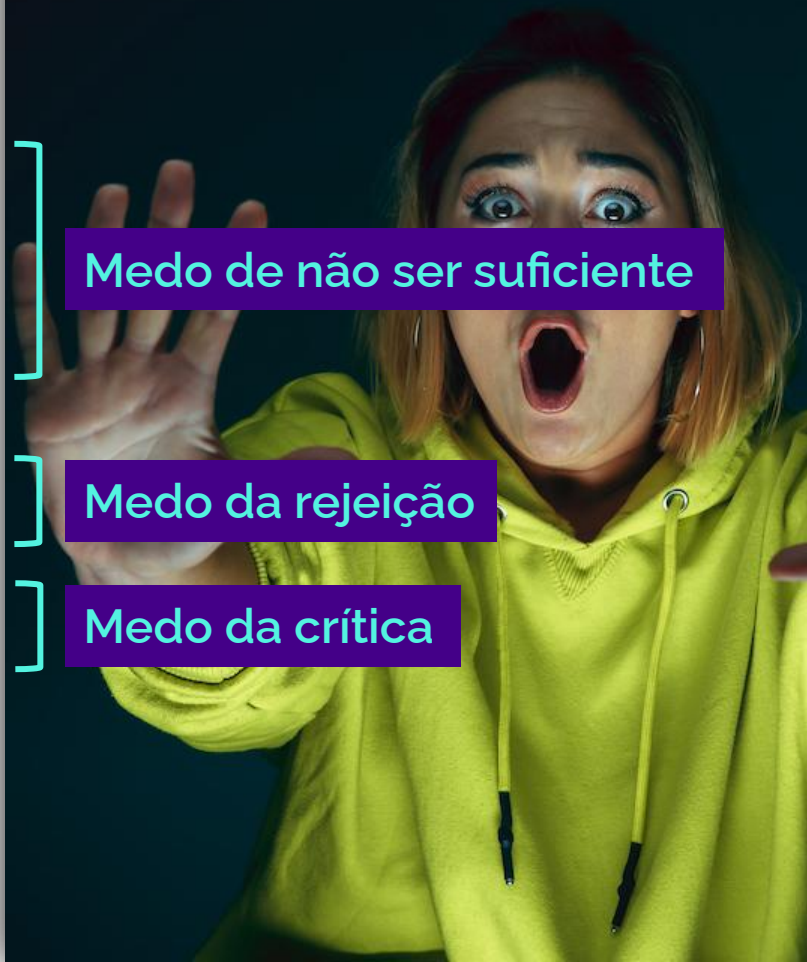


Medo de não ser suficiente

Medo da rejeição

Barreiras

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case
- Quando pensa em atualizar seu linkedin, você não consiga enxergar nada de bom que você tenha feito, que valesse a pena colocar lá



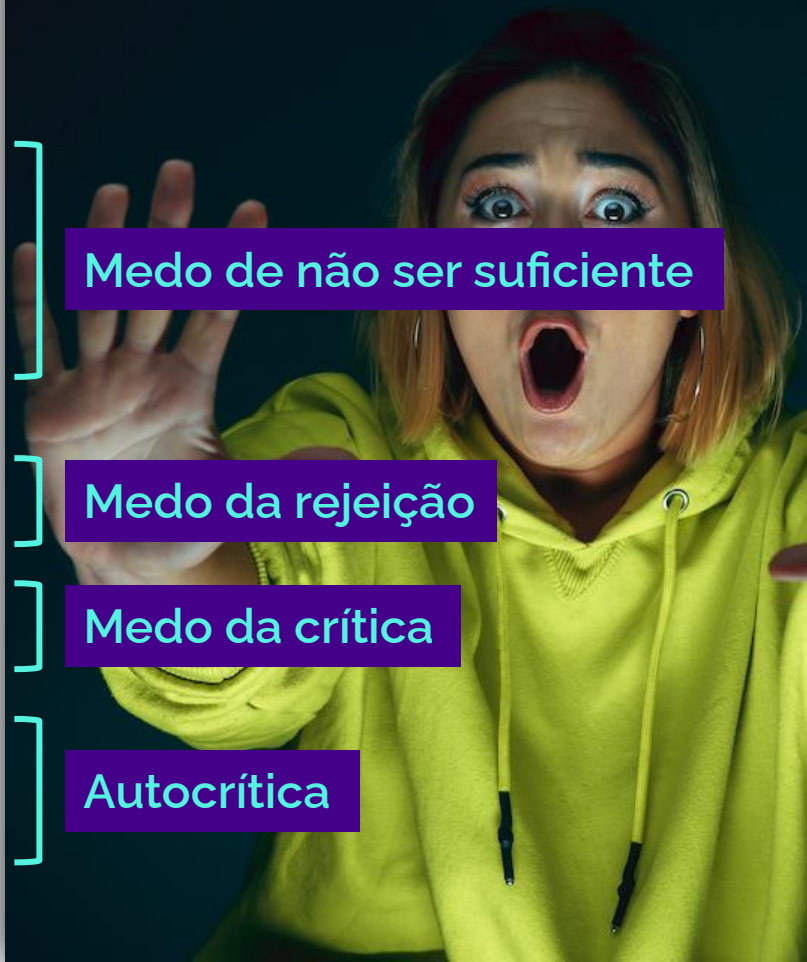
Medo de não ser suficiente

Medo da rejeição

Medo da crítica

Barreiras

- Acredite que não sabe o suficiente sobre produto para se aplicar para uma vaga
- Acredite que até passaria numa vaga, mas tem medo de não dar conta de desempenhar o papel depois
- Tenha medo de levar um 'não' em um processo seletivo
- Tenha medo de se expor e de falar em público, quando pensa lá na fase de apresentação do case
- Quando pensa em atualizar seu linkedin, você não consiga enxergar nada de bom que você tenha feito, que valesse a pena colocar lá



Medo de não ser suficiente

Medo da rejeição

Medo da crítica

Autocrítica

2.

**Porque Você Precisa Fazer
Alguma Coisa Sobre Isso**



Agenda desta aula

1.

As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar

2.

**Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso**

3.

As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras

4.

As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso

5.

Resumo e
Plano De Ação



As Consequências da Inércia

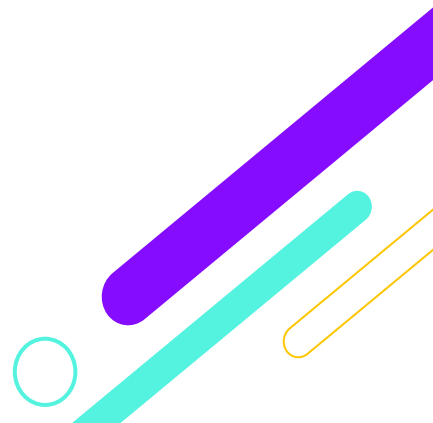
||

A síndrome do impostor influenciava meu comportamento, meus conceitos à respeito de mim mesma e, mais importante, minha autoconfiança.

||



Sophie Montagne



Formas de Impacto



✗ Não se aplicar para uma oportunidade



Formas de Impacto



- ✗ Não se aplicar para uma oportunidade
- ✗ Desistir da oportunidade, depois que se aplicou

Formas de Impacto



- ✗ Não se aplicar para uma oportunidade
- ✗ Desistir da oportunidade, depois que se aplicou
- ✗ Sabotar suas próprias entrevistas



Formas de Impacto



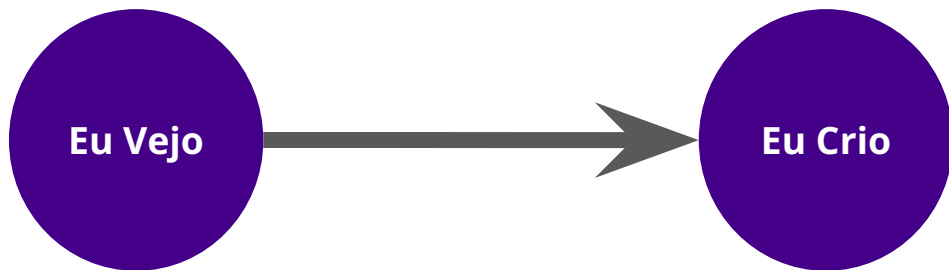
- ✗ Não se aplicar para uma oportunidade
- ✗ Desistir da oportunidade, depois que se aplicou
- ✗ Sabotar suas próprias entrevistas
- ✗ Sua falta de autoconfiança pode passar uma imagem de alguém inseguro, que não está pronto para aquela vaga



Eu Vejo

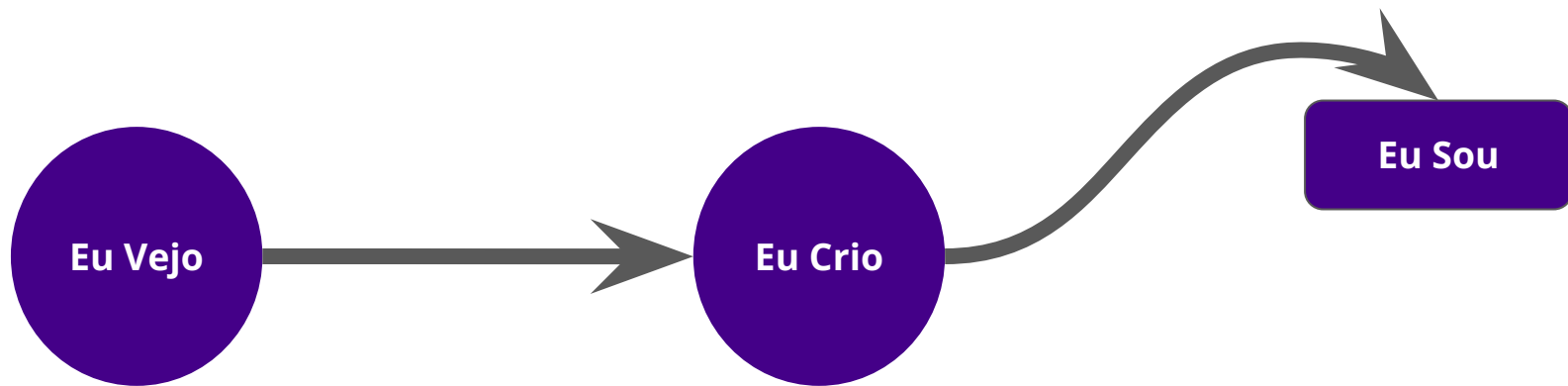


fonte: CICLO DA REALIDADE: A PRIMEIRA E MAIS IMPORTANTE MUDANÇA PARA SE TER SUCESSO NA VIDA.



No meu mundo...



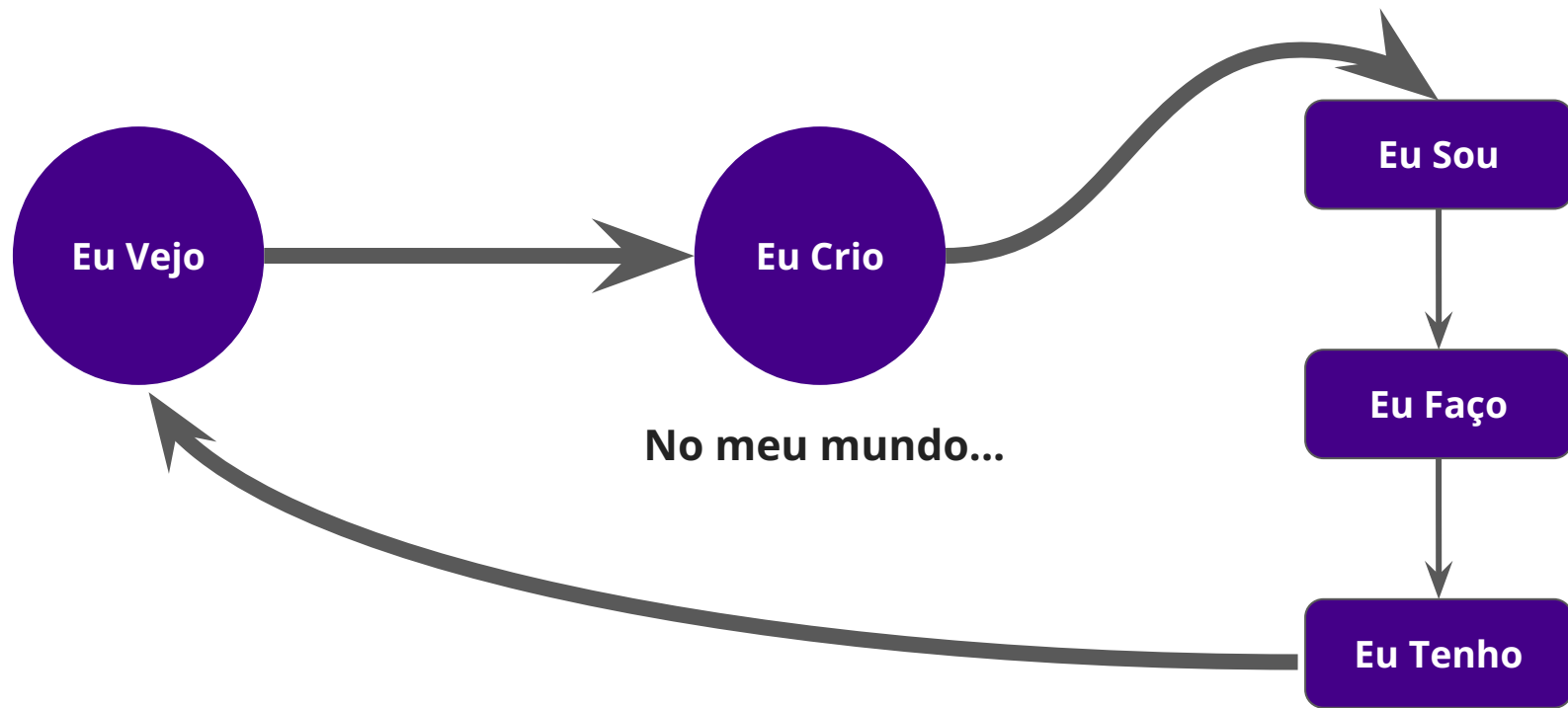


No meu mundo...

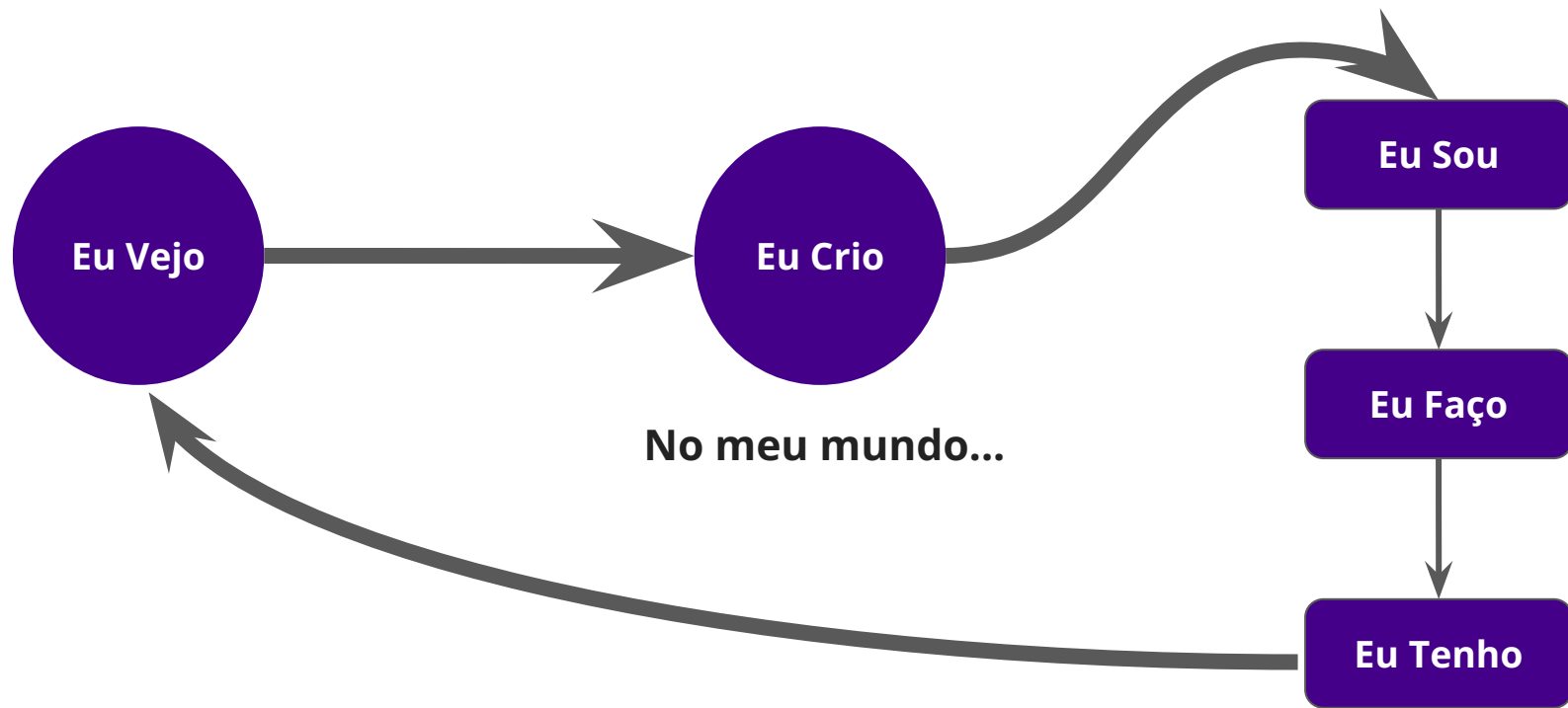




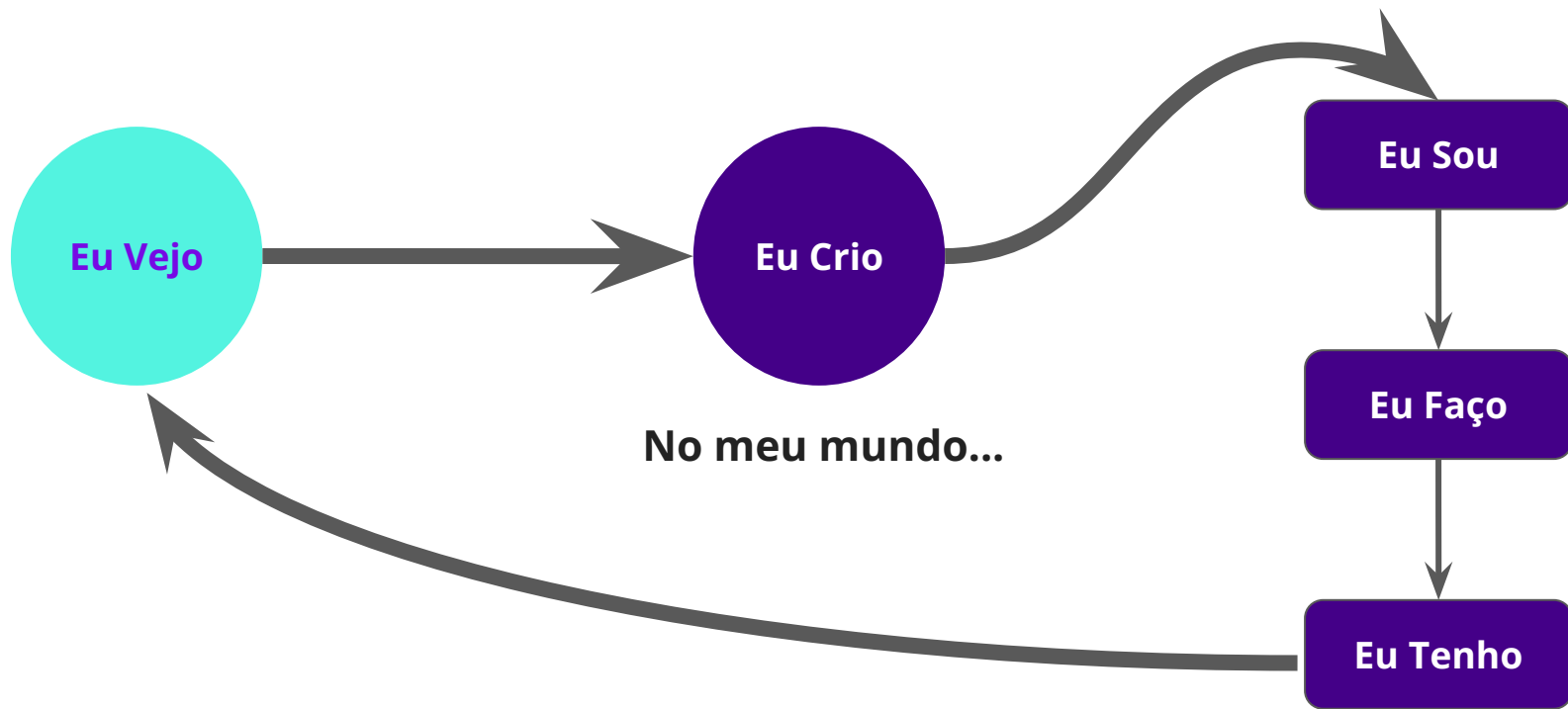




Ciclo da Realidade



Ciclo da Realidade



3.

As 4 Técnicas Principais Para Derrubar Essas Barreiras



Agenda desta aula

1.

As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar

2.

Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso

3.

**As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras**

4.

As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso

5.

Resumo e
Plano De Ação





ATENÇÃO!





Sem Reconhecimento

Baixo

DOMÍNIO DO ASSUNTO

Alto





Sem Reconhecimento

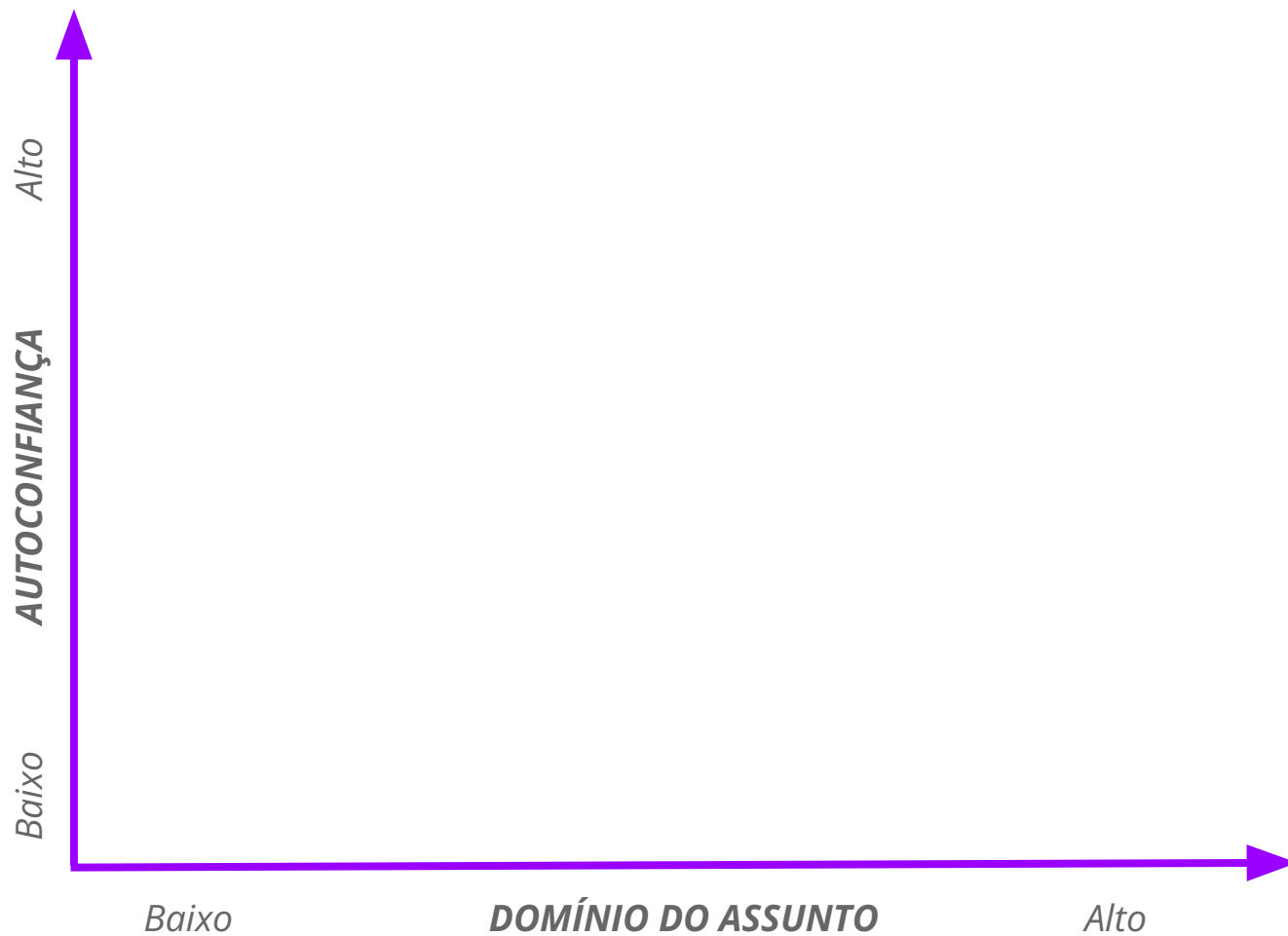
Reconhecimento

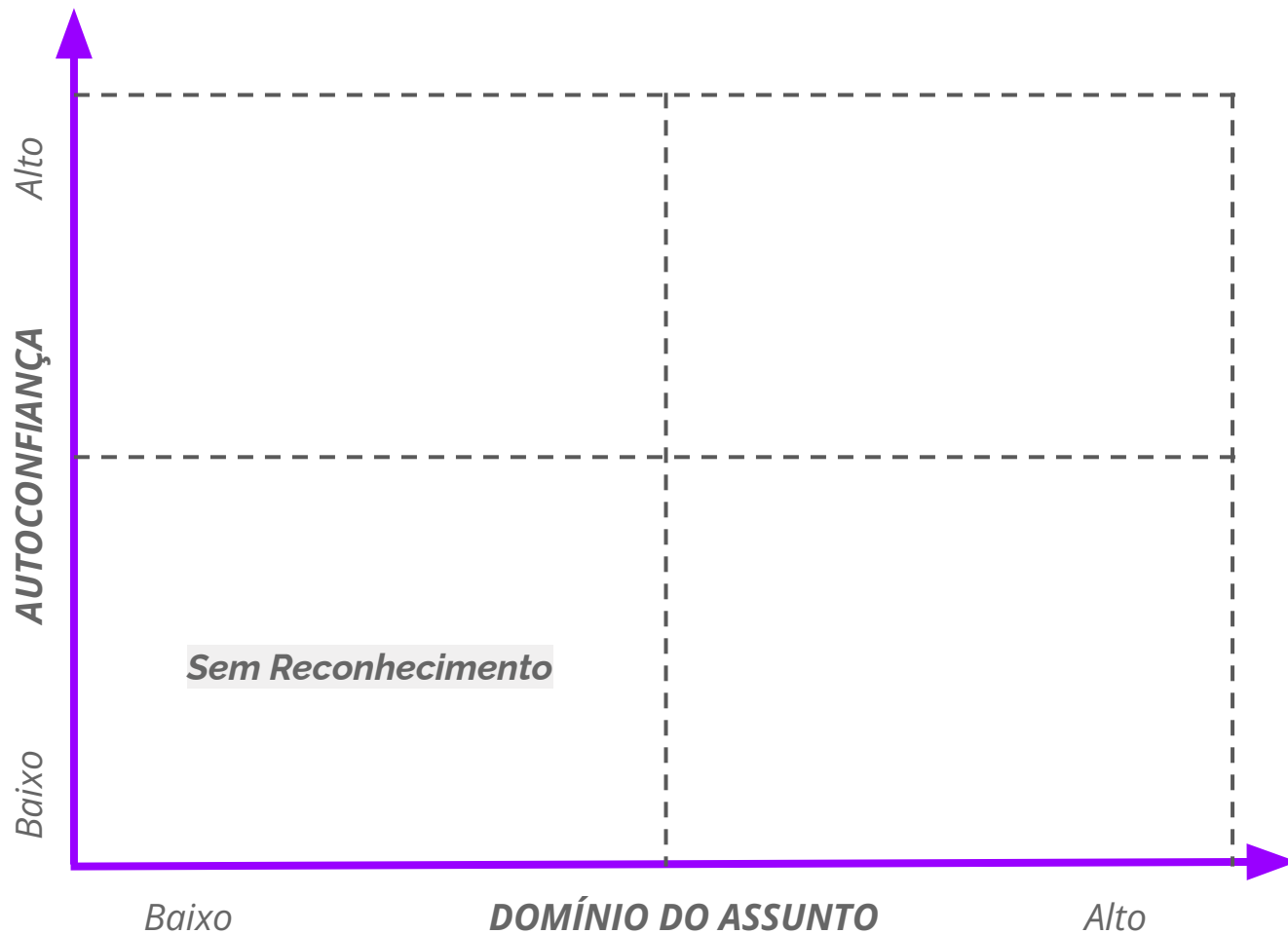


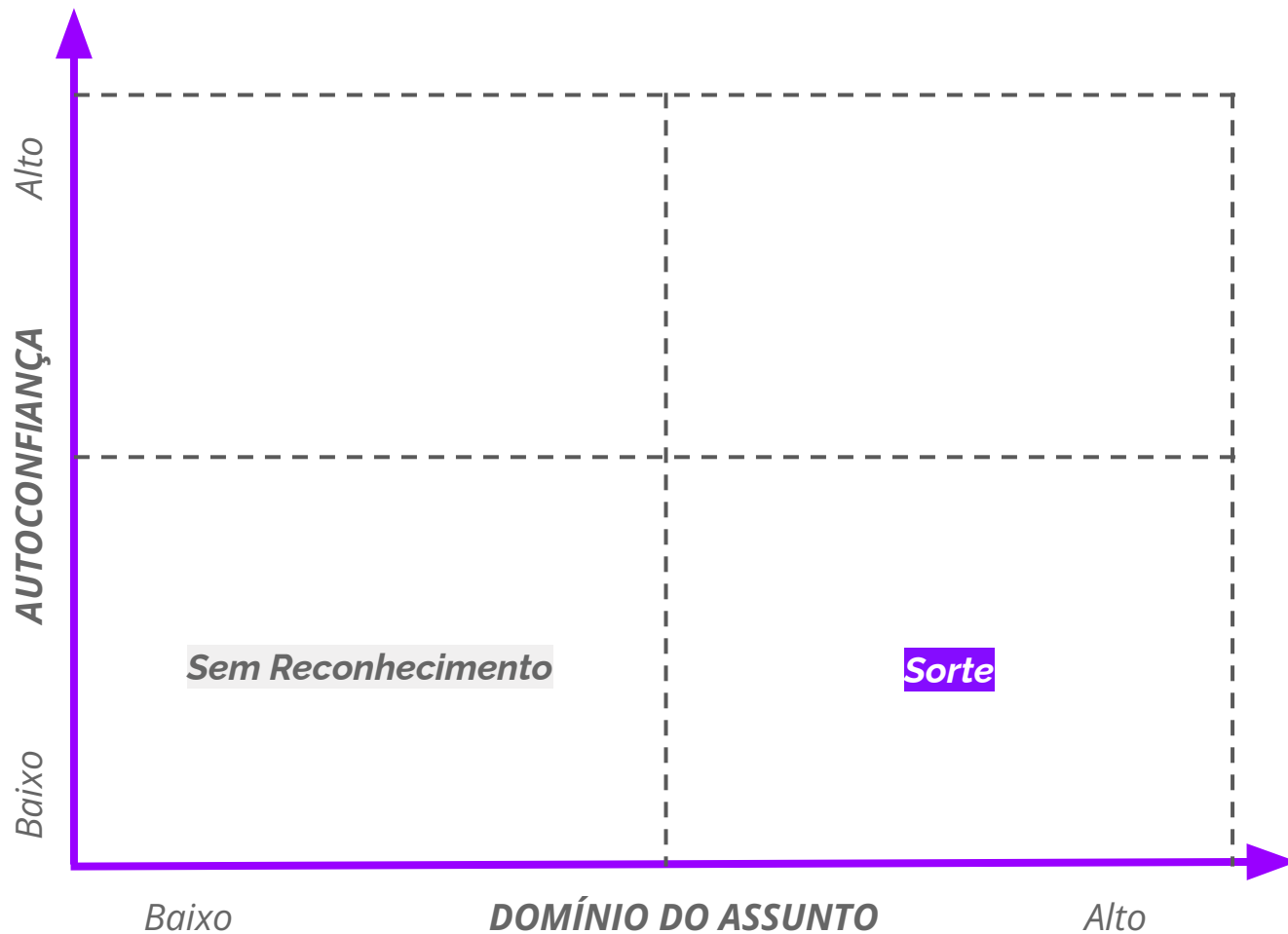
Baixo

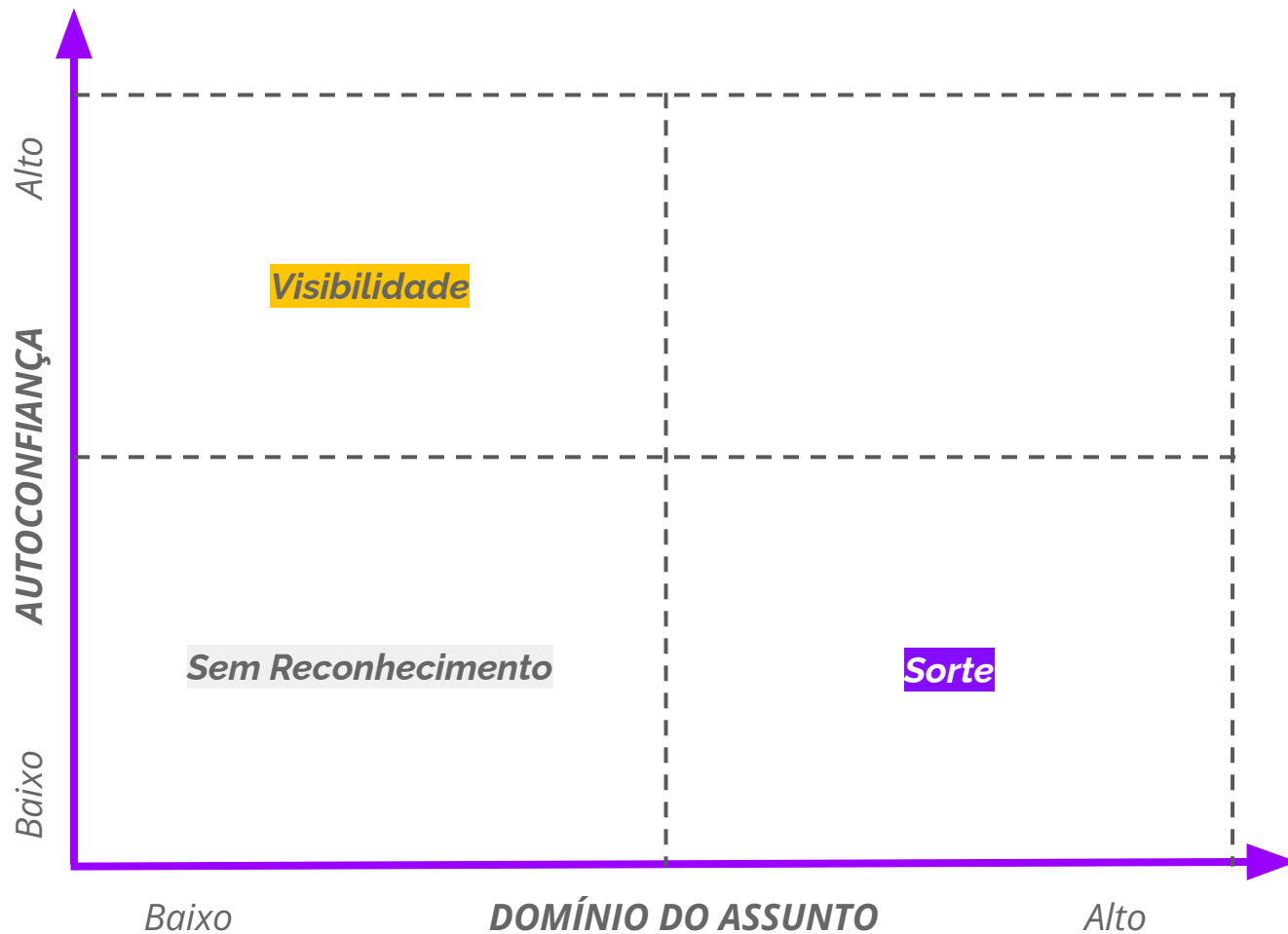
DOMÍNIO DO ASSUNTO

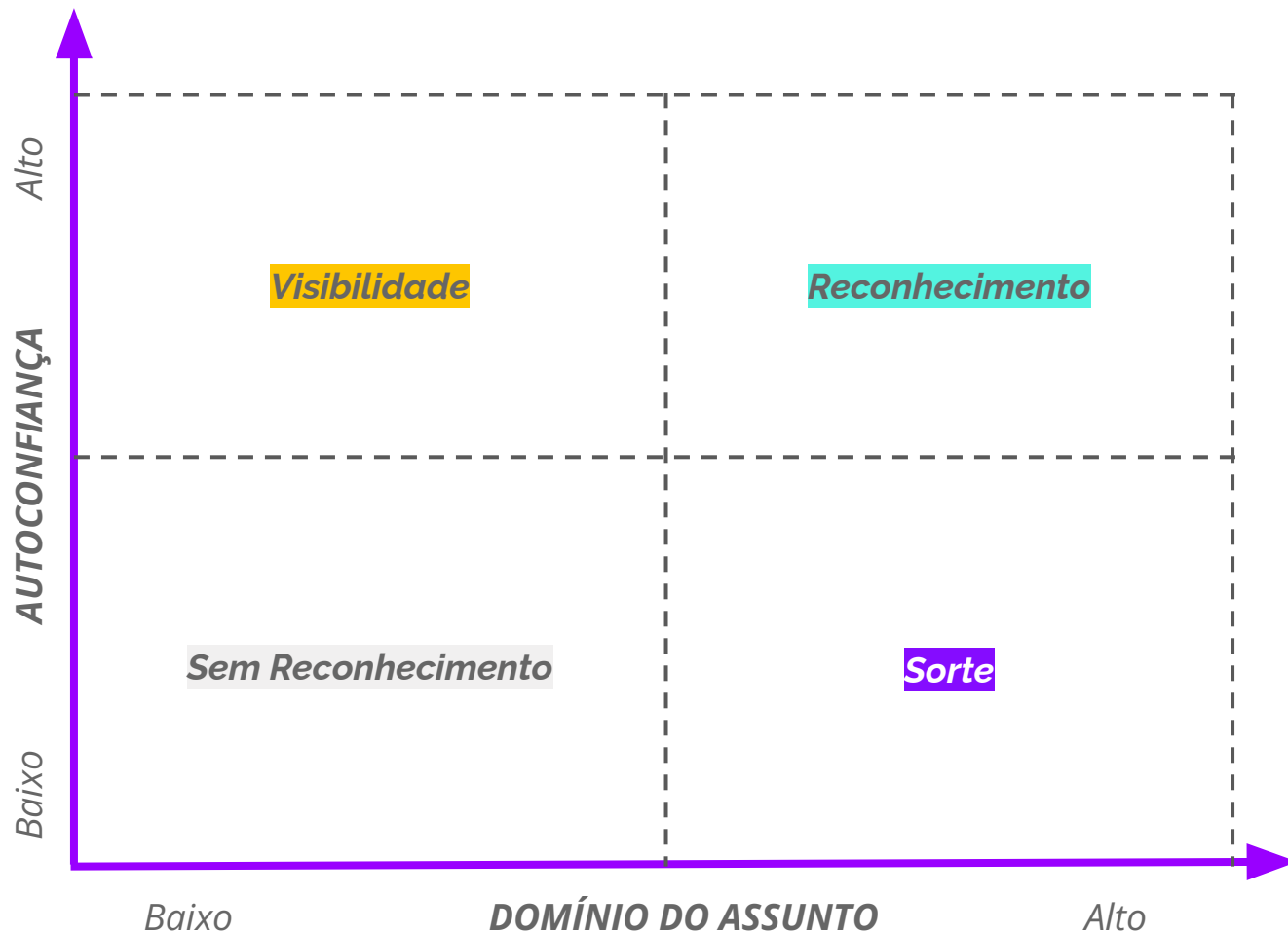
Alto











As 4 Técnicas Principais Para Derrubar As Barreiras





ATENÇÃO!



1. O Crítico Interno

Suzanne Skiffington



O Crítico Interno

"O Crítico é o
Sabotador universal,
aquele que todos nós
temos"

Shirzad Chamine



O Crítico Interno

01.

**Identificar o
pensamento
recorrente**



O Crítico Interno

01.

Identificar o
pensamento
recorrente

"Eu não consigo"



O Crítico Interno

01.

Identificar o
pensamento
recorrente

"Eu não consigo"

"O que que vão pensar de mim"



O Crítico Interno

01.

Identificar o
pensamento
recorrente

"Eu não consigo"

"O que que vão pensar de mim"

"Não sabe nem se expressar"



O Crítico Interno

01.

Identificar o
pensamento
recorrente

"Eu não consigo"

"O que que vão pensar de mim"

"Não sabe nem se expressar"

"Como eu sou medíocre"



O Crítico Interno

01.

Identificar o pensamento recorrente

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

"Eu não consigo"

"O que que vão pensar de mim"

"Não sabe nem se expressar"

"Eu nasci para ser medíocre"



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

"Eu não consigo"

Eu consigo

"O que que vão pensar de mim"

"Não sabe nem se expressar"

"Eu nasci para ser medíocre"



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

"Eu não consigo"

Eu consigo

"O que que vão pensar de mim"

Eu sou o protagonista da minha vida

"Não sabe nem se expressar"

"Eu nasci para ser medíocre"



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

"Eu não consigo"

Eu consigo

"O que que vão pensar de mim"

Eu sou o protagonista da minha vida

"Não sabe nem se expressar"

Eu sou um comunicador foda!!

"Eu nasci para ser medíocre"



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

"Eu não consigo"

Eu consigo

"O que que vão pensar de mim"

Eu sou o protagonista da minha vida

"Não sabe nem se expressar"

Eu sou um comunicador foda!!

"Eu nasci para ser medíocre"

Eu posso evoluir o quanto eu quiser. Só depende de mim!!



O Crítico Interno

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

De 0 à 10, o quanto essa frase anula, atropela, detona a frase original?



O Crítico Interno

01.

Identificar o pensamento recorrente

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

03.

Testar



O Crítico Interno

03.

Testar

Lembre da última situação que o crítico veio falar aquela frase para você



O Crítico Interno

03.

Testar

Lembre da última situação que o crítico veio falar aquela frase para você

Agora use a nova frase



O Crítico Interno

01.

Identificar o pensamento recorrente

02.

Encontrar uma frase que seja forte, para anular o crítico

03.

Testar

04.

Criar plano de ação para implementar no dia-a-dia



O Crítico Interno

Informações
Finais

Tempo



O Crítico Interno

Informações
Finais

Tempo

Emoção



O Crítico Interno

Informações
Finais

Tempo

Emoção

Eu não acredito

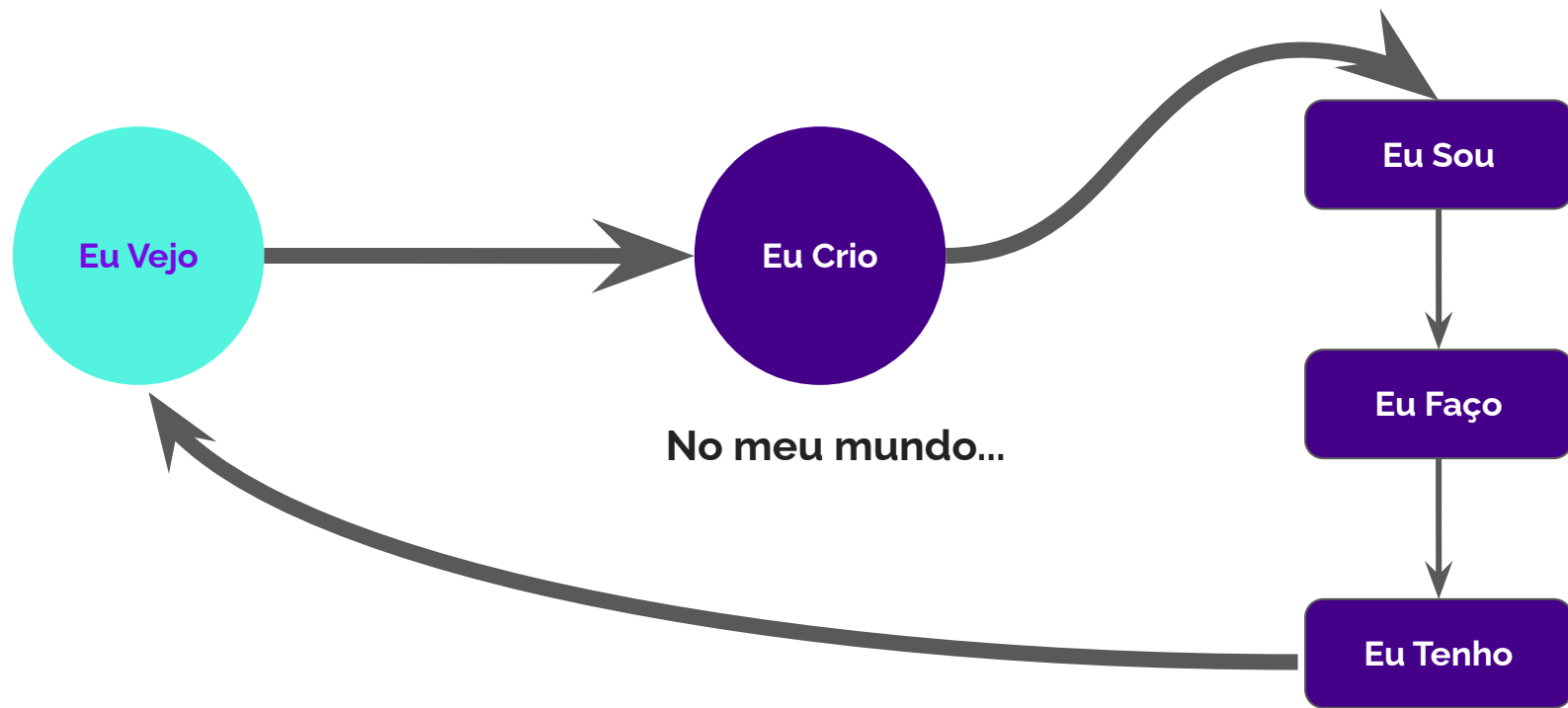


2. Visualização

Mel Robbins



Ciclo da Realidade



Prática



Visualização



01 . Escolher o resultado que quer alcançar



Visualização



01. Escolher o resultado que quer alcançar

02. Visualizar o resultado final acontecendo agora



Visualização



01. Escolher o resultado que quer alcançar

02. Visualizar o resultado final acontecendo agora

!! Emoção é o elemento chave !!



Visualização



Duração



3 ~ 5 min

até atingir o objetivo

Frequência



3x por dia



3. Reconhecer Suas Realizações

Tony Robbins



Reconhecer Suas Realizações

Quais são as coisas que deixam ou deixaram você feliz no trabalho? Como você se sente em relação a essas coisas?



Reconhecer Suas Realizações

Quais são as coisas que deixam ou deixaram você feliz no trabalho? Como você se sente em relação a essas coisas?

O que já fez você se sentir motivado no trabalho? Como você se sente em relação a essas coisas?



Reconhecer Suas Realizações

Quais são as coisas que deixam ou deixaram você feliz no trabalho? Como você se sente em relação a essas coisas?

O que já fez você se sentir motivado no trabalho? Como você se sente em relação a essas coisas?

O que deixou você orgulhoso até hoje? Como você se sente em relação a essas coisas?



Reconhecer Suas Realizações

Quais os acontecimentos pelos quais você é grato na sua carreira? Como você se sente em relação a essas coisas?



Reconhecer Suas Realizações

Quais os acontecimentos pelos quais você é grato na sua carreira? Como você se sente em relação a essas coisas?

Quais foram suas conquistas? Como você se sente em relação a elas?



Reconhecer Suas Realizações

Quais os acontecimentos pelos quais você é grato na sua carreira? Como você se sente em relação a essas coisas?

Quais foram suas conquistas? Como você se sente em relação a elas?

Quais foram as situações em que você ajudou alguém, ou alguém te agradeceu pelo que você fez? Como você se sente em relação a essas situações?



Reconhecer Suas Realizações

Informações
Finais

Frequência

Emoção



4. Os 3 Presentes

Shirzad Chamine



Os 3 Presentes

Foi reprovado num
processo seletivo



fonte: Livro "Inteligência Positiva", de Shirzad Chamine



Os 3 Presentes

Qual é o presente ou a oportunidade que eu posso tirar dessa situação? (3x)



Os 3 Presentes



01. "Dominar tudo sobre o que eu falei de errado"



fonte: Livro "Inteligência Positiva", de Shirzad Chamine

Os 3 Presentes



01. "Dominar tudo sobre o que eu falei de errado"

02. "Estou mais preparado para outras entrevistas"



Os 3 Presentes



01. "Dominar tudo sobre o que eu falei de errado"

02. "Estou mais preparado para outras entrevistas"

03. "Me trouxe humildade"



As 4 Técnicas Principais

Resumo

O Crítico Interno

Visualização

Reconhecer Suas Realizações

Os 3 Presentes



4.

As 3 Barreiras Insistentes, E O Que Fazer Sobre Isso



Agenda desta aula

1.
As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar

2.
Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso

3.
As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras

4.
**As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso**

5.
Resumo e
Plano De Ação



Medo De Mostrar O Trabalho

**As pessoas já estão
te julgando...**



Medo De Se Expor

Só tem uma forma...





Caso do Elevador



2. Medo De Se Expor



2. Medo De Se Expor



2. Medo De Se Expor



2. Medo De Se Expor



3. Medo De Levar Um "Não"



3. Medo De Levar Um "Não"

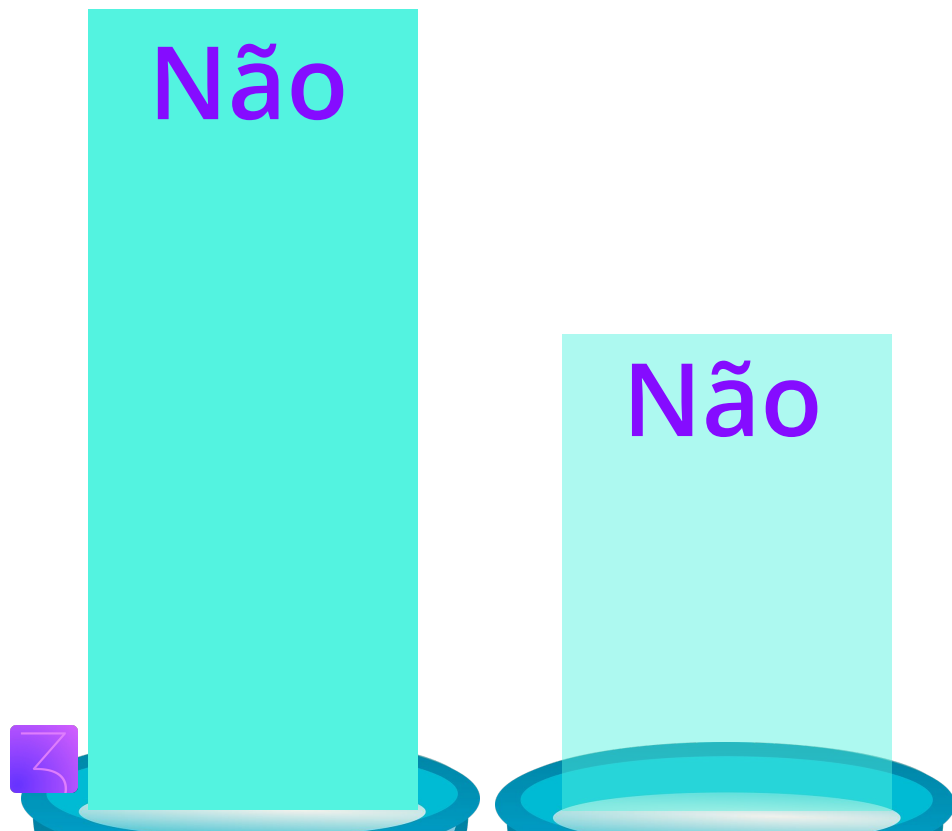


3. Medo De Levar Um "Não"

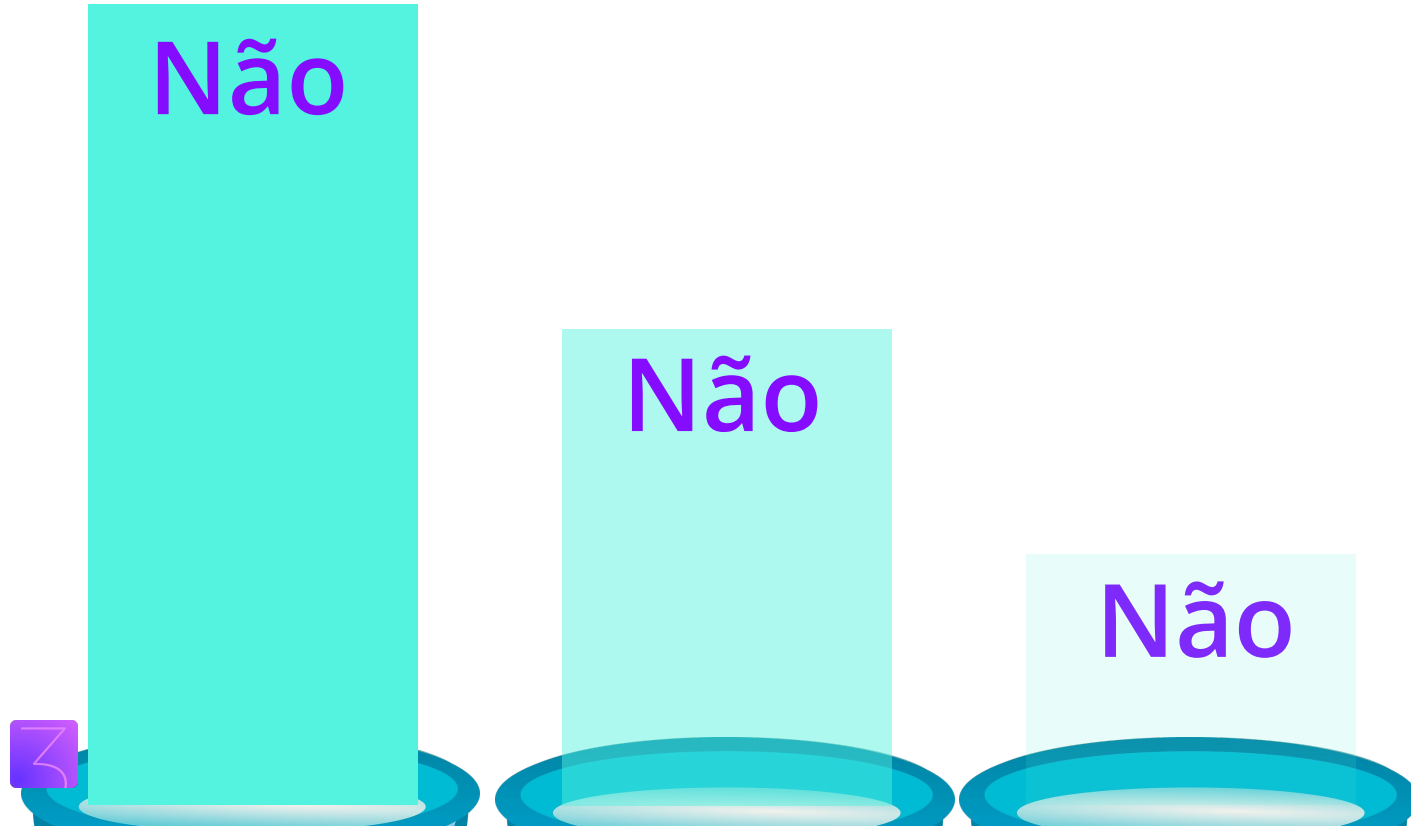
Não



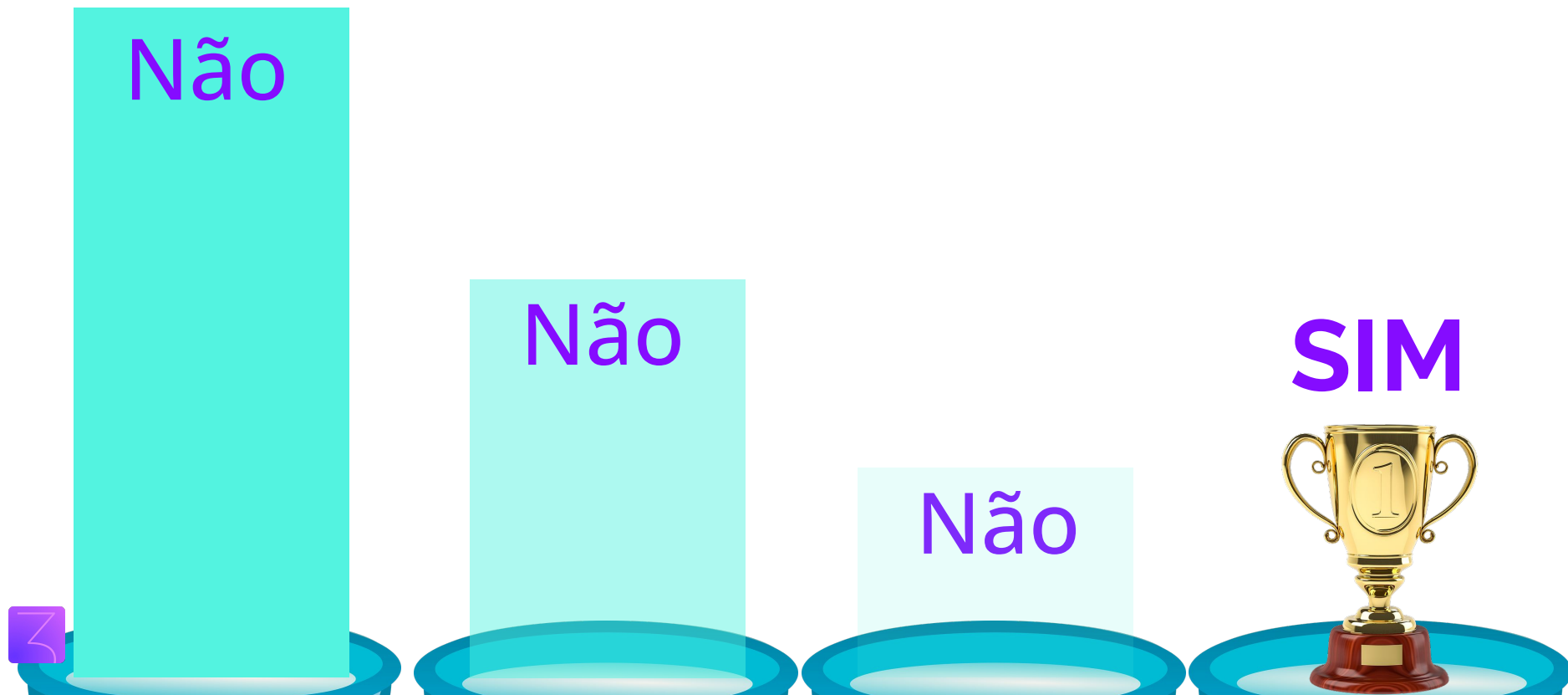
3. Medo De Levar Um "Não"



3. Medo De Levar Um "Não"



3. Medo De Levar Um "Não"



As 3 Barreiras Insistentes

Resumo

Medo De Mostrar O Trabalho

Medo De Se Expor

Medo De Levar Um "Não"



5.

Resumo e Plano De Ação



Agenda desta aula

1.
As Barreiras
Que Te
Impedem De
Avançar

2.
Porque Você
Precisa Fazer
Alguma Coisa
Sobre Isso

3.
As 4 Técnicas
Principais Para
Derrubar Essas
Barreiras

4.
As 3 Barreiras
Insistentes, E O
Que Fazer
Sobre Isso

5.
**Resumo e
Plano De Ação**



Resumo e Plano De Ação



As 4 Barreiras Principais

- Medo de não ser suficiente
- Medo da rejeição
- Medo da crítica
- Autocrítica

Ciclo da Realidade

As 4 Técnicas Principais

- O Crítico Interno
- Reconhecer Suas Realizações
- Visualização
- Os 3 Presentes

As 3 Barreiras Insistentes

- Medo De Mostrar O Trabalho
- Medo De Se Expor
- Medo De Levar Um "Não"





Agora é a sua vez!
Vai lá, e faz!



<http://ericfer.com/links>