



escola  
da  
nuvem.

This isometric illustration depicts a multi-level digital learning environment. On the left, a large laptop sits on a platform, its screen showing a person and a circular diagram. Several stylized human figures are positioned around the laptop, some appearing to interact with it. In the center, a series of stairs leads up to a higher platform where more figures are walking. To the right, a stack of books is placed on a platform, with a cloud icon floating nearby. Further right, a classical building with columns and a pediment is shown, topped with a Wi-Fi symbol. At the bottom center, a globe is partially visible. The entire scene is rendered in a monochromatic blue color scheme with white outlines for the figures and text.



# Fenômeno do Impostor



# Dinâmica

Necessidade de se esforçar mais	Sintomas de ansiedade	Desacreditar das próprias conquistas
Busca constante por perfeição	BINGO	Não gosta de ser criticado
Autossabotagem	Adiar tarefas	Se sente mal em momentos de descanso



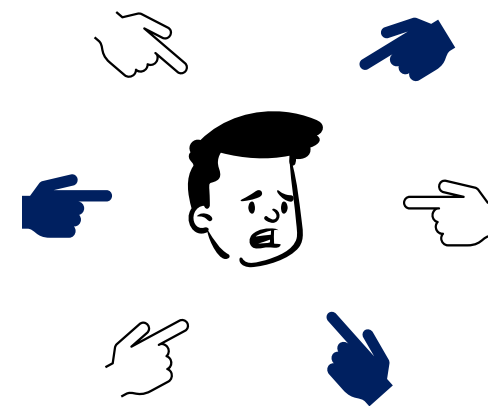
## O que é?!

É o nome dado quando indivíduos completamente capacitados se enxergam como não suficientes ou não merecedoras de suas conquistas.

## Manifestações do Fenômeno:

As pessoas que sofrem deste tipo de fenômeno se mostram incapazes de internalizarem e apreciarem seus próprios feitos na vida, de forma permanente, temporária ou frequente.

Ela vem acompanhada de sentimentos de inferioridade, insegurança, frustração e medo.



# Alguns Sintomas de Não Pertencimento são:

- Perfeccionismo. "Ainda não está bom".
- Procrastinação. "Amanhã eu faço".
- Multitarefas. "Fazendo tudo ao mesmo tempo".
- Ser Forte. "Achar que não precisa descansar".
- Julgamento. "O que irão pensar disso?".
- Preguiça. "Querer sempre o jeito mais fácil".



# Como lidar com esse fenômeno?

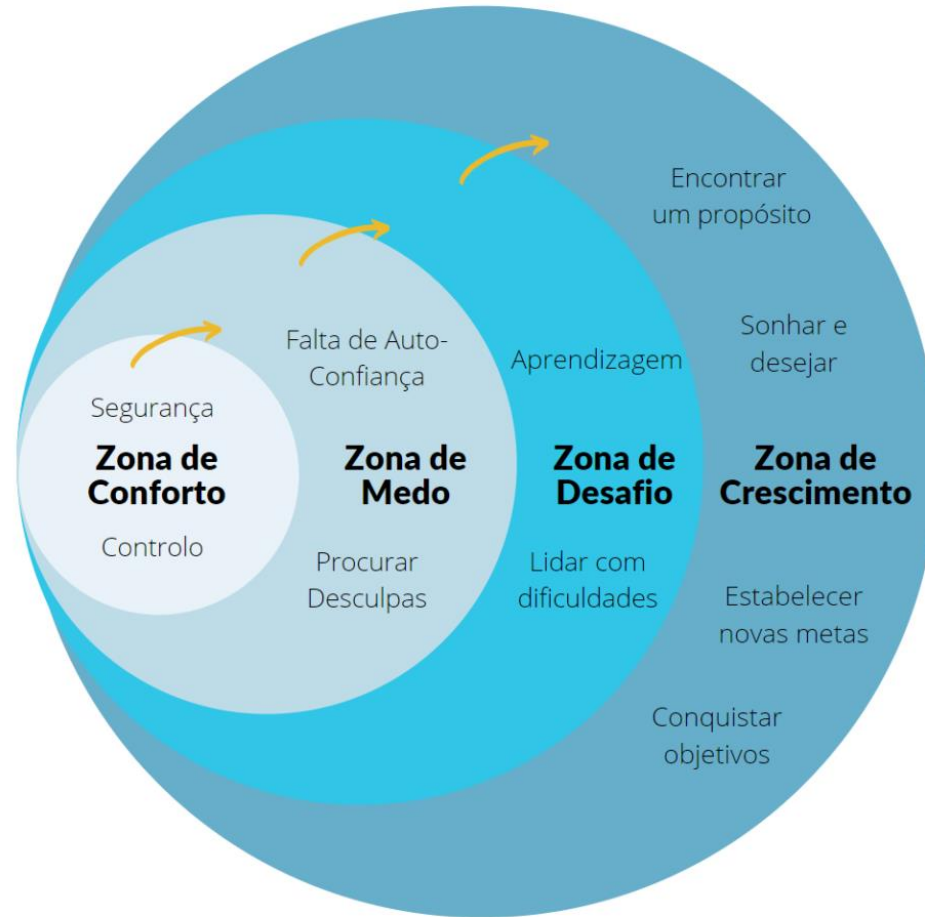
- É importante ter em mente que suas conquistas não são pura sorte. Pequenas conquistas ainda são conquistas!!
- Aprender a reconhecer suas capacidades pessoais, se acolhendo.
- Confiar na sua própria identidade e potencial.
- Autoconhecimento.



# Como Controlar o Fenômeno do Impostor:

- Compartilhar as angústias com alguma outra pessoa, seja amigo, terapeuta, gestor ou família. Você não precisa enfrentar tudo sozinho!
- Todos nós temos defeitos e qualidades, é necessário conhecê-los, aceita-los e desenvolvê-los.
- Evitar se comparar com os outros, pois cada um tem o seu tempo de evolução.
- Respeitar as próprias limitações, não estabelecendo metas inalcançáveis.
- Aceitar que falhas acontecem com qualquer pessoa, e procurar sempre aprender e evoluir com elas.
- Realizar atividades que aliviem o estresse e que promovam o autoconhecimento e melhorem a sua disposição,  
Ex: exercícios físicos, meditação e momentos de lazer.

# Zona de Conforto X Zona de Crescimento





# O que todos esses famosos, tem em comum?



Bruna Marquezine



Oprah Winfrey



Juliette



Tom Hanks



Neil Armstrong

# Vídeo



# Tenha sempre em mente:

- O progresso não é linear. Sempre teremos altos e baixos e isso só nos torna melhores.
- Persista e tenha paciência. Acolhendo suas limitações e entendendo seu próprio tempo.
- Nossos pensamentos tem grande poder sobre nós. Conheça suas forças e alimente sua coragem.
- Reconheça e comemore todas as suas conquistas. Das mais rotineiras até a maior delas, todas são importantes para seu progresso.

# Curva de Transição

## 1 - Incompetência Inconsciente

Estágio de adaptação. Fase confortável

## 2 - Incompetência Consciente

É quando se dá conta de tudo que não sabe mas ainda não terá as competências, conhecimentos ou relacionamentos para se destacar no que faz.

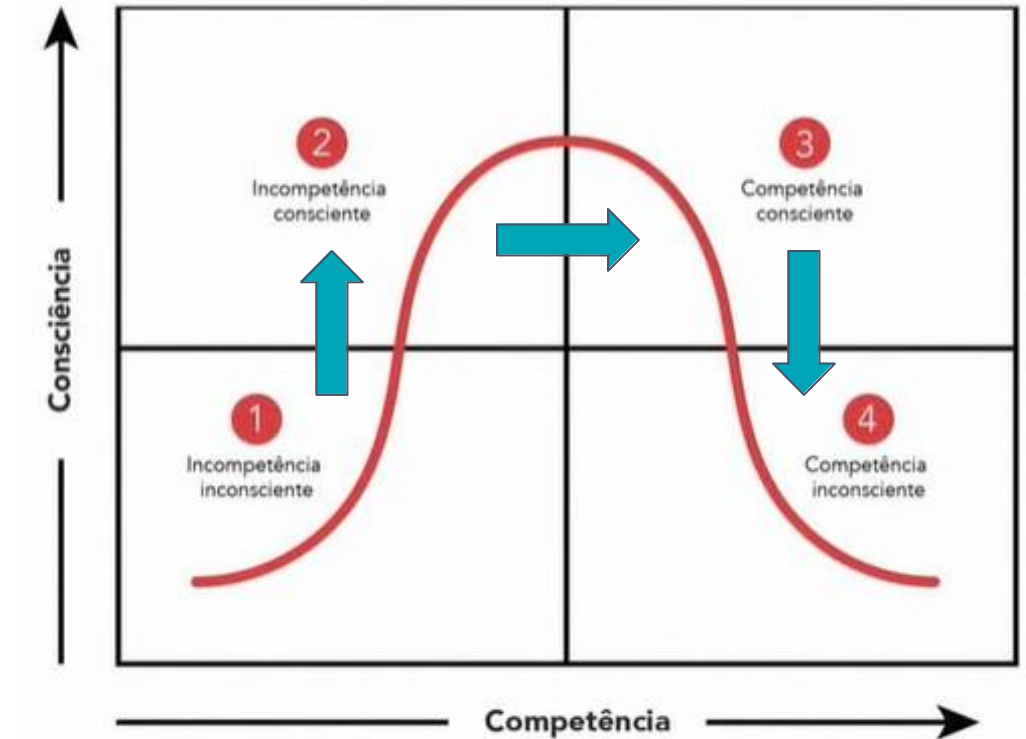
Fase desconfortável

## 3 - Competência Consciente

Fase mais confortável, onde já terá algum conhecimento sobre as habilidades e funções, tendo ideia de como aprimorá-las e começar a construir sua marca pessoal.

## 4 - Competência Inconsciente

Nesse estágio, você já desempenha muito bem a função e consegue planejar sua imagem.



Cada vez que um novo desafio surge, esse ciclo se inicia.



escola  
da  
nuvem.

This isometric illustration depicts a multi-level digital learning environment. On the left, a large laptop sits on a platform, its screen showing a person and a circular diagram. Several stylized human figures are positioned around the laptop, some appearing to interact with it. In the center, a series of stairs leads up to a higher platform where more figures are walking. To the right, a stack of books is placed on a platform, with a cloud icon floating nearby. Further right, a classical building with columns and a pediment is shown, topped with a Wi-Fi symbol. At the bottom center, a globe is partially visible. The entire scene is rendered in a monochromatic blue color scheme with white outlines for the figures and text.