



Cartão de
TODOS
INTERNACIONAL

Realização
TODOS
Empreendimentos

+mais todos

refuturiza

amor&saudé

Apoio

TODOS
INVESTIMENTOS

GT7

DentalVidas

TODOS POR **TODAS**

Síndrome do Impostor

Thamara Andrade
<https://thamara.dev>

Olá, sou a Thamara

Engenheira de Software @ Cadence Design Systems

Fundadora do **Curriculum para Elas**

Criadora e mantenedora de projetos de código aberto

Às vezes artista

Apaixonada por jogos de tabuleiro



SORTUDA





MEU SUCESSO É DEVIDO A MINHA SORTE

A dark, moody background featuring a person's face partially obscured by shadows and a hand reaching up.

IMPOSTORA

IMPOSTORA EM
REABILITAÇÃO



VAI
POR
ELAS

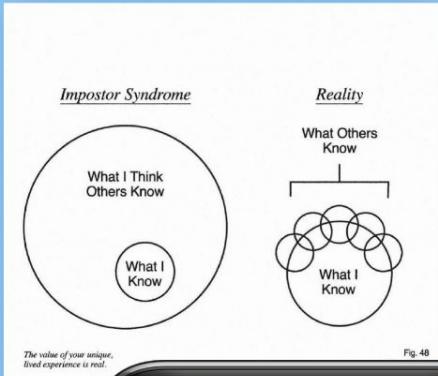
encurtador.com.br/dzHJ6



A Falsa Farsa

Um estudo proprietário sobre o fenômeno da impostora





Nos últimos anos, as mulheres têm se identificado muito com isso

Apesar dos estudos indicarem que ambos os gêneros estão suscetíveis a isso, vemos uma crescente de mulheres se identificando com o assunto nos últimos tempos.

Web Article NEW

Stop Telling Women They Have Imposter Syndrome

Ruchiika Tulshyan, Jodi Ann Burey

... FOLLOW

Podcast "É noia minha?" a roteirista, escritora e anôima de plantão Camila Fremer divide ... see more

Society Culture Sort

All Episodes

7:12

Campeonato de desculpa esfarrapada

É noia minha?

desportos nacionais: a invenção de desculpa especial... 44MIN LEFT

... + -

Mari Palma em "Fala que eu não te escuto, impostora"

@maripalma ... idamarcas

Rafa Brites

Síndrome da Impostora

da Impostora

Por que NUNCA nos achamos boas o suficiente?

EXPRESSO

O que é a 'síndrome do impostor'. E como superá-la

Juliana Domingos de Lima

vai por elas

Sentimento de inadequação



Sendo um fenômeno que afeta muito mais as mulheres, se trata da sensação de não pertencimento, de não atingir as expectativas dos outros, ou até mesmo a própria, sobre sua performance.

sintomas das impostoras:

Não se sentem qualificadas o bastante

Não sabem o bastante: não leram o necessário, não fizeram a faculdade certa para "estar lá".

Não se sentem experientes o bastante

Não passaram pelo que deveriam ter passado para "estar lá".

Não se sentem competentes o bastante

Não têm as habilidades necessárias, não são o perfil correto para "estar lá".

Eu não
mereço
estar aqui!

É como se estivessem vestindo uma máscara que pode cair a qualquer momento



Se eu sou uma farsa, como justifico minhas vitórias?

As mulheres que vivenciam o fenômeno da impostora reconhecem o sucesso adquirido em sua trajetória, mas têm dificuldade de reconhecer seu crédito.

Se eu venci, foi por:

→ Acaso

- | Sorte
- | Privilégio
- | Networking
- | Timing

→ Esforço

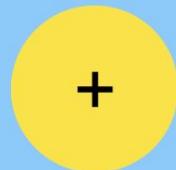
- | Se preparou mais que o normal
- | Se dedicou além do esperado
- | Abdicou de coisas



E se por um
lado o sucesso
não é mérito
dela

O fracasso é
culpa dela

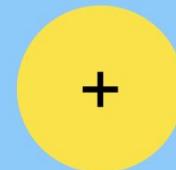
sensação de
cobrança



pouca confiança
em suas
habilidades

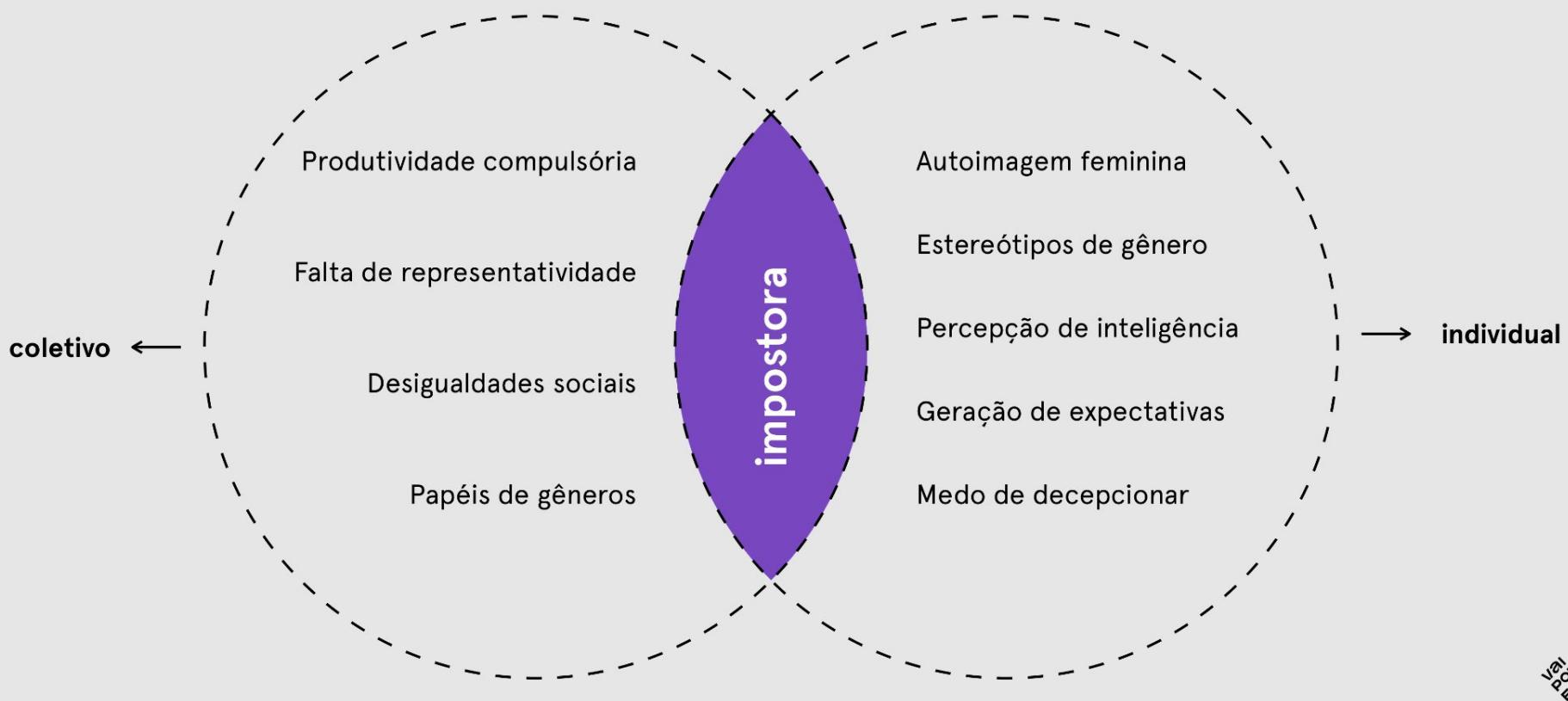


réguas cada
vez mais alta



maior medo
de falhar

OK, ENTENDEMOS MELHOR COMO SE FORMA UMA IMPOSTORA



os comportamentos da impostora



Busca pela
perfeição



Ultradedicação



Isolamento

não tem receita pronta



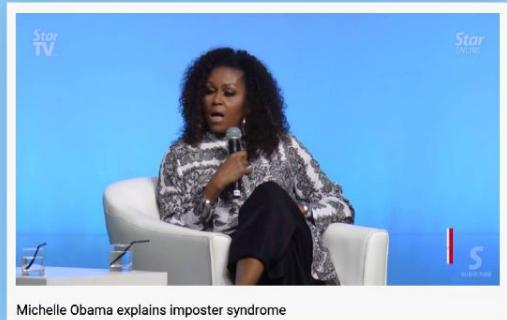
10 passos para superar a síndrome da impostora

10 STEPS YOU CAN USE TO OVERCOME IMPOSTOR SYNDROME



É só abrir o Google e jogar “síndrome do impostor” que milhões de fórmulas prontas surgem.

Mas será que é fácil assim?



A woman with long blonde hair tied back with a teal headband is climbing a light-colored, layered rock face. She is wearing a dark tank top and dark pants. Her hands are gripping the rock as she ascends. The background shows more of the rugged, sunlit cliffside with some low-lying shrubs.

COMO DOMEI MINHA IMPOSTORA



Autoconhecimento



Colocar o outro no meu lugar

Parar de pedir desculpas



Aceitar o imperfeito





Me permitir ser vulnerável

A close-up photograph showing the hands of several people of different ages and ethnicities clasped together in a circular pattern. The hands are resting on a light-colored surface, possibly a couch or sofa. The individuals are wearing various colored clothing, including a red sweater, an orange shirt, a green textured top, a blue speckled sleeve, a yellow cuff, and a white cuff. Some hands feature rings with small diamonds or gemstones. The lighting is soft and warm, creating a sense of intimacy and connection.

Ter um grupo de apoio

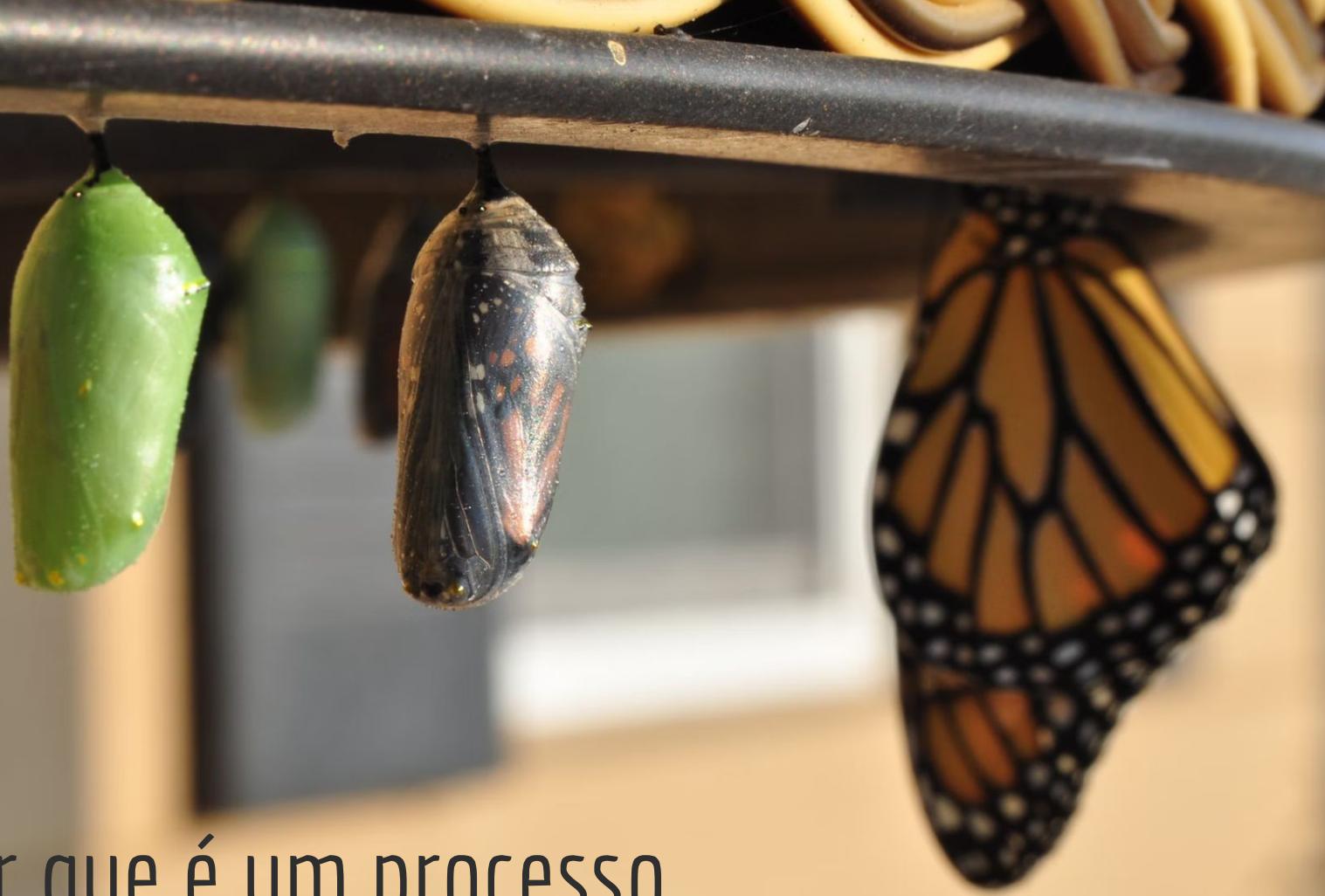
Celebrar as vitórias, inclusive as pequenas



A close-up photograph of a plain brown cardboard box. A small, rectangular metal label with a gold-colored frame and two small circular rivets is attached to the front of the box. The word "Storage" is printed in a black serif font on the label.

Storage

Manter um arquivo de sucessos



Entender que é um processo

OBRIGADA!

Vem dar um oi!

<https://thamara.dev>

Conta para as amigas!

<https://curriculoparaelas.com.br>

