

Atividade 2

Conheça a percepção de outras pessoas

Às vezes acreditamos ter uma determinada habilidade, mas outras pessoas podem ter uma percepção diferente. Existe uma lacuna entre sua identidade (como você se enxerga) e sua reputação (como os outros veem você). As pessoas nos contratam, promovem e (esperamos que não) demitem com base no comportamento que observam. Por isso, é importante compararmos nossa história interna com os dados de pessoas de confiança para que desenvolvamos uma visão realista de nós mesmos.

Exercício 1

Aos olhos dos outros

Esta atividade fornece as cinco principais características que outras pessoas usariam para descrever você, o que o ajuda a entender melhor sua reputação.

- ✓ Entre em contato com dois parentes, dois amigos e dois colegas de estudo ou trabalho e peça que citem as cinco características que o descrevem melhor, das quais pelo menos uma precisa ser uma deficiência. Pode ser algo assim:

“Estou interessado(a) em saber mais sobre minhas habilidades e deficiências. Você poderia me enviar cinco palavras que descrevam quem sou? Estou aberto(a) ao feedback. Inclua pelo menos uma deficiência. Obrigado(a)!”

- ✓ Compare as respostas. Onde elas correspondem às suas quatro habilidades principais? Elas são diferentes de sua visão de si mesmo?

- ✓ Anota dónde deberías ajustar tu comportamiento para asegurarte de que escriba em que pontos você deve ajustar seu comportamento para garantir que seja visto como gostaria.

Exercício 2

Quando você está em sua melhor forma?

Esta atividade fornece uma lista de situações que trazem à tona o que você tem de melhor, para que você possa recriar essas situações no futuro e apresentar seu melhor desempenho.

- ✓ Peça a cinco amigos ou colegas de trabalho que contem sobre um momento em que você estava em sua melhor forma.
- ✓ Reúna essas histórias, encontre os temas em comum entre elas e escreva um autorretrato indicando quando você está em sua melhor forma.

Saiba mais

Ver wingfinder.com/career