

Síndrome do impostor: entenda o padrão e supere



Plano de ação

1

Escreva suas competências e resultados sem filtro de modéstia

2

Fale sobre o padrão com mentor, colega ou terapeuta

3

Registre feedbacks positivos e releia nos dias de dúvida

4

Responda aos elogios apenas com um obrigado

5

Confronte sua autopercepção com feedback estruturado do gestor

Para guardar

Sentir-se uma fraude não é prova de ser uma: confie nas evidências, não no medo.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br