
Roteiro de

LEGITIMIDADE PROFISSIONAL

Esta ferramenta é editável, então você consegue respondê-la diretamente pelo celular ou computador

Essa ferramenta foi criada para profissionais do conhecimento que, mesmo tendo bagagem, compromisso e capacidade técnica, se sentem “fora do lugar” no ambiente profissional.

Aqui, você será conduzido por um processo reflexivo que te ajudará a:

- Nomear os pensamentos de inadequação que te bloqueiam
- Questionar a lógica por trás dessas crenças
- Reconhecer os elementos legítimos da sua trajetória
- E construir novas bases para um posicionamento com mais confiança.

Agora é com você!

1 Reflita e responda com franqueza

Em quais situações profissionais você costuma se sentir “fora do lugar”?

Quais pensamentos costumam surgir nesses momentos?

Que imagem ideal de profissional você acredita que deveria alcançar para finalmente se sentir parte? O que você acredita que um “profissional legítimo” deveria ter?

Você conhece alguém que é referência e não corresponde a esse padrão?

O que essa pessoa tem que a torna legítima mesmo fora do modelo padrão?

2 Investigando a origem dessa crença

De onde você acha que vem essa ideia de que você não é suficiente?

Quando você começou a sentir que precisava se encaixar em um modelo externo para ser levado a sério?

3 Confrontando a lógica

Essa imagem idealizada que você tem como parâmetro:

- Representa todos os profissionais da área?
- É viável para todos os perfis?
- Realmente determina autoridade ?

Existe alguém no seu campo que atua de maneira diferente, com autenticidade e ainda assim é reconhecido?

O que em você já é legítimo, mas ainda não foi valorizado por você mesmo?

4 Reconhecendo sua legitimidade

Complete as frases abaixo com base no que você já construiu:

Algo que eu sei fazer bem, mas costumo subestimar, é:

Uma forma de atuar que é só minha e gera resultado é:

Se eu fosse mais justo comigo, eu reconheceria que:

5 Reorganizando a narrativa

Escreva um pensamento de inadequação que costuma te limitar:

Agora, reescreva esse pensamento com uma lente mais justa e funcional:

Qual parte de você precisa de mais "permissão interna" para aparecer?

6 Assumindo um compromisso

Com o que você vai se comprometer para exercitar sua legitimidade nos próximos dias?