

MPI

Mapeamento de Pensamentos de Incompetência

O objetivo desta ferramenta é tornar visíveis os pensamentos que limitam sua atuação profissional e aprender a lidar com eles de forma mais estratégica e honesta.

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

Como usar:

Na primeira coluna, marque os pensamentos com os quais se identificar. A partir disso, escreva sobre os desdobramentos da sua forma de pensar. Por exemplo:

PENSAMENTO DE INCOMPETÊNCIA



Não sou tão inteligente quanto os outros da minha área.

IMPACTO emocional e comportamental

Raramente me coloco como referência, mesmo quando sei o assunto. Fico em constante comparação e isso me deixa exausto e travado.

Existe alguma EVIDÊNCIA real?

Não há nenhuma métrica objetiva que prove a minha incapacidade. Além disso, já consegui resolver alguns problemas na minha área.

Como você pode REENQUADRAR esse pensamento?

Inteligência não se mede por comparação. Posso continuar me desenvolvendo e não preciso atuar do mesmo jeito que meus colegas de profissão

PENSAMENTO DE INCOMPETÊNCIA



“Tem gente muito mais preparada do que eu pra falar sobre isso.”



“Ainda estou muito cru pra cobrar pelo meu trabalho.”



“Aprendi isso sozinho, então não sei se é válido.”

	IMPACTO emocional e comportamental	Existe alguma EVIDÊNCIA real?	Como você pode REENQUADRAR esse pensamento?

Alguns critérios para identificar crenças de incompetência:

- 1 Autodeclarações que expressam dúvida, comparação ou desvalorização da própria capacidade.
- 2 Reações emocionais comuns diante de desafios profissionais:
 - Medo de se expor ou de ser julgado
 - Vergonha de mostrar o que produziu
 - Tensão constante ao pensar em ser cobrado
 - Angústia ou procrastinação frente a entregas reais
 - Sensação de não estar “à altura” das expectativas
 - Desconforto emocional persistente que aparece quando é hora de executar, entregar ou se posicionar.
- 3 O profissional que alimenta crenças de incompetência depende de:
 - Elogio ou aprovação para se sentir confiante
 - Permissão ou orientação de alguém mais experiente para agir
 - Feedback constante para continuar acreditando em si
 - Confirmações externas para validar seu conhecimento
 - Busca exagerada por validação e dificuldade de sustentar confiança de forma autônoma.

- 4 Adota comportamentos de evitação ou retração. Evita:
 - Lançar seu serviço ou se posicionar publicamente
 - Cobrar adequadamente pelo que oferece
 - Participar de ambientes onde teria que sustentar sua atuação
 - Evita contextos de visibilidade ou exposição por se sentir “inadequado”, “cru” ou “inseguro demais”.
- 5 Mesmo com experiências, estudos e resultados prévios, o profissional:
 - sente que ainda não “chegou lá”.
 - Acha que precisa de mais cursos antes de agir.
 - Adia movimentos por sentir que “ainda falta alguma coisa”.
 - Compara seu bastidor com o palco dos outros.
 - Sensação constante de insuficiência, mesmo com repertório legítimo.
- 6 Para uso prático, o profissional pode se perguntar:
 - Eu me sinto “menos capaz” do que minha trajetória indica?
 - Costumo ignorar ou minimizar os feedbacks positivos que recebo?
 - Adio ações por medo de não estar 100% preparado?
 - Tenho vergonha de mostrar o que faço, mesmo sabendo que é útil?
 - Meu medo de julgamento me impede de avançar?