

Como fazer autoavaliação?

Para isso, vamos estabelecer algumas regras e diretrizes. Confira:

Seja sincero. Essa é, sem dúvida, a regra mais importante da autoavaliação. Mentir para si mesmo tira o propósito do exercício e não vai te levar a lugar nenhum. O objetivo deve ser ter um panorama realista do seu desempenho atual e encontrar pontos de melhoria que podem gerar mudanças.

Treine e não desista. Pode demorar um tempo para pegar o jeito da autoavaliação, principalmente se você nunca fez um reflexão desse tipo antes. Persista e nunca desista: o processo se torna natural e fica muito mais fácil com o treino.

Não existem perguntas fáceis. Quando estamos pensando sobre nós mesmos, a maioria das perguntas é difícil de responder e requer introspecção. Mas não se preocupe: se as perguntas estão difíceis, você está indo pelo caminho certo.

Avaliar, e não julgar. Avaliar é muito diferente de julgar ou acusar. Um exercício que ajuda muito se você ainda tem dificuldades com confiança e autoestima é o da autoempatia: imagine que você está explicando para um amigo muito querido quais são os pontos fortes e fracos dele. Se você não falaria com esse amigo da forma que você está falando com você mesmo, repense.

Verifique fatos. Para não se perder no imaginativo ou criar qualidades e defeitos, é preciso se ater aos fatos. Então, justifique todas as suas conclusões com situações e outros tipos de provas.

Confira algumas dicas sobre como se comportar nessa situação:

Seja sincero e autêntico.

- ★ **Identifique seus pontos fracos**, mas sempre acompanhe o pensamento com o que você planeja fazer – e está fazendo – para melhorar.
- ★ **Não tenha medo de destacar seus pontos fortes**, mas procure tomar cuidado com o egocentrismo.
- ★ **Assuma responsabilidades pelos seus erros**
- ★ **Não culpe outros profissionais e nem fale das características de outras pessoas (principalmente negativas)**. Lembre-se: essa é uma reflexão sobre você.
- ★ **Seja positivo**. Procure não cair na armadilha de se subestimar.
- ★ **Questione-se e demonstre vontade de melhorar e progredir**, sem deixar de se dar crédito por aquilo que você já conquistou.
- ★ **Mantenha-se sereno**. Pratique conversar sobre suas características, pontos fortes e falhas para não ser surpreendido com reações que você não pode controlar como: gaguejar, suar excessivamente ou ter os famosos “brancos”. Falar sobre si é difícil: treine.

Transcrito de:

[Autoavaliação: o que é, para que serve e como fazer? - Blog SBCoaching](#)
acessado em 26/10/2020.