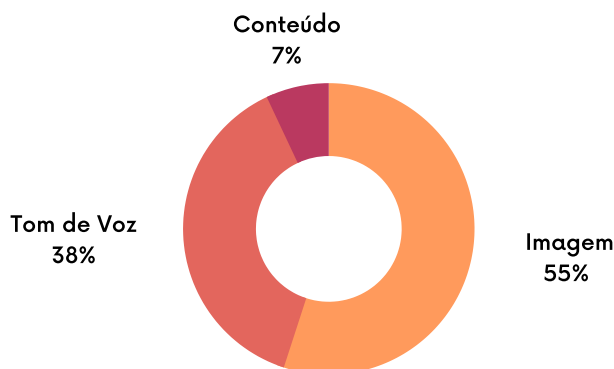


# COMO CRIAR UMA BOA IMAGEM



## O QUE É IMAGEM?

Está relacionada à aparência, valores, comportamentos, ideias ou posturas de alguém. É com base na imagem que pré julgamos as pessoas, positiva ou negativamente.



## A primeira impressão



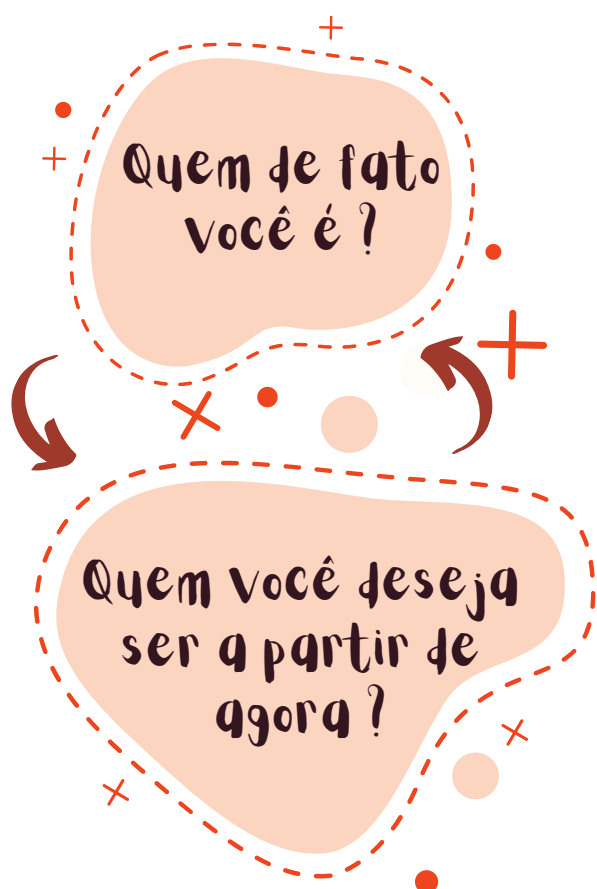
De acordo com Albert Mehrabian, a imagem é o elemento que mais influencia na comunicação.

## AUTOIMAGEM

Refere-se ao modo como nos enxergamos. É a imagem que criamos de nós mesmos para nos projetarmos no mundo.

## AUTOCONHECIMENTO

É quando identificamos nossas próprias características pessoais, sentimentos, potencialidades e limitações.



## AUTOESTIMA

Relaciona-se à valorização que temos por nós mesmos.

## AUTOCONFIANÇA

É a crença em nós mesmos, em nosso potencial para fazer algo.



Quando nos conhecemos e gostamos de nós mesmo, é mais fácil mostrar quem realmente somos.



As pessoas veem em nós o que vemos em nós mesmos. Se formos seguros nos expressaremos com naturalidade e nossa imagem será projetada automaticamente.