AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA

01. O que é autoestima?
a) A capacidade de se comunicar bem com os outros.
b) A crença em si mesmo e em suas capacidades.
c) A habilidade de se adaptar a diferentes situações.
d) A capacidade de tomar decisões difíceis.

02. Qual é a relação entre autoestima e confiança?
a) Pessoas com baixa autoestima têm mais confiança em si mesmas.
b) Pessoas com alta autoestima tendem a ser mais confiantes em suas habilidades.
c) A autoestima não tem relação com a confiança.
d) A confiança e a autoestima são a mesma coisa.

03. Quais são algumas das consequências da baixa autoestima?
a) Ansiedade e depressão.
b) Felicidade e tranquilidade.
c) Ambição e motivação.
d) Comunicação e persuasão.

04. Como é possível desenvolver a autoestima?
a) Ignorando críticas e feedbacks negativos.
b) Comparando-se constantemente com outras pessoas.
c) Focando nas suas habilidades e conquistas.
d) Evitando situações desafiadoras.

05. Qual é a importância da linguagem corporal na construção da confiança?
a) A linguagem corporal não tem relação com a confiança.
b) A linguagem corporal pode transmitir confiança ou insegurança.
c) A linguagem corporal é importante apenas em situações formais.
d) A linguagem corporal é irrelevante na construção da autoestima.

06. Quais são algumas maneiras de melhorar a autoestima?
a) Focar nos defeitos e fraquezas pessoais.
b) Comparar-se com outras pessoas.
c) Reconhecer e valorizar as habilidades e qualidades pessoais.
d) Ignorar os próprios pensamentos e sentimentos.

07. Como a autoconfiança pode ser desenvolvida?
a) Praticando e adquirindo habilidades novas.
b) Acreditando que as habilidades são inatas e não precisam ser desenvolvidas.
c) Ignorando feedbacks e críticas.
d) Mantendo-se em uma zona de conforto.

LIVEWORKSHEETS