

## **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.**