



Assessment de Autoestima Feminina

**Gabriela Rockenbach**



Experiência na transformação de  
quase meio milhão de mulheres  
por meio da autoestima



**SONATA**  
LEADERSHIP ACADEMY

Expertise com mais de 20 anos de  
pesquisas sobre autogestão e  
liderança



**Mindsight**

Líder do mercado na  
construção de assessments  
baseados em metodologias de  
Psicologia Organizacional



# O QUE É AUTOESTIMA?

A percepção que se tem acerca de si mesmo funciona como as lentes dos óculos que se usa - o grau e a cor interferem na imagem. Sua autoestima é como a lente pela qual você filtra a realidade. Ela impacta diretamente suas atitudes na vida pessoal, no trabalho, e influencia até onde cada pessoa escolhe enfrentar desafios.

**Ela impacta diretamente a interpretação que cada um faz da realidade: oportunidades, contatos, postura - tudo passa pela lente da autoestima.**

---

**Autoestima:** sua régua, sua bússola,  
**percepção do valor que se tem**

**Maior** ou **menor confiança nas ações e**  
**escolhas** que se faz



# Qual é a importância de medir a autoestima?

**“Quem não mede, não gere.”** Você já deve ter ouvido esta frase, bastante citada quando a conversa é sobre gestão de negócios. O único modo de saber se as ações de um gestor são efetivas é medindo-as. A mesma lógica vale para o desenvolvimento da sua autoestima. Ao medir e entender modos práticos de avançar, você ganha uma ferramenta objetiva, uma métrica para acompanhar sua evolução.

# Metodologia para cuidar da sua autoestima

Depois de medir, é hora de cuidar. Na devolutiva do Estima, depois de entender seu grau de autoestima, vamos para as orientações práticas e específicas para o seu desenvolvimento e fortalecimento.

Vamos trabalhar as dimensões que compõem a autoestima para definir metas associadas a cada uma delas.

# Estima

Estima é a primeira ferramenta com base científica que mede o nível de autoestima de mulheres, identifica e descreve os diferentes grupos de autoestima e tem com o objetivo ampliar resultados de vida e carreira.

Para realizar o processo você receberá um link exclusivo para responder uma série de questões relativas a comportamentos, percepções e características pessoais. Essa etapa leva entre 15 e 25 minutos.

Após responder as questões, agendaremos uma data para a devolutiva, um encontro de 1h a 1h30 para explorarmos o relatório e traçarmos juntas o seu plano de desenvolvimento.



## Assessment de Autoestima Feminina

Entre em contato para agendar:

**Gabriela Rockenbach**

 **51 99902.1139**

 **@gabriela.rockenbach**