

A Síndrome do Impostor

Rodrigo Nonose



Definição

Fenômeno psicológico onde o indivíduo demonstra uma inabilidade de internalizar realização pessoal e profissional, atribui sucesso à sorte e não se convence de competência, apesar de sinais externos de competência.

História

"The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention" - Dr. Pauline R. Clance and Dr. Suzanne A. Imes., 1978

- Depressão
- Ansiedade
- Baixa autoestima

Sintomas

- Eu não posso falhar
- Eu me sinto como uma fraude
- Eu tive sorte

Como detectar

- Medo de avaliação
- Medo de não continuar bem-sucedido
- Medo de não ser capaz como os outros
- Medo de falhar
- Negar habilidade/elogios
- Sentimento de medo e culpa de sucessos

○ Perfeccionista

O Superman

O Gênio

○ Individualista

Especialista

Como lidar?

Reconhecer

Você não precisa saber tudo sobre tudo

Nem toda requisição é uma emergência

Deixe o trabalho no trabalho

Peça ajuda

Lembre das coisas boas

Mentoria

Mindfulness

Nunca acaba

Efeito Dunning-Kruger

How
good
you think
you are

• Dunning-Kruger effect

• Imposter Syndrome

How good
you are

Obrigado



Links

https://en.wikipedia.org/wiki/Impostor_syndrome

<https://blog.valbonne-consulting.com/2014/08/16/the-imposter-syndrome-in-software-development/>

<https://www.fastcompany.com/40421352/the-five-types-of-impostor-syndrome-and-how-to-beat-them>

<https://www.businessinsider.com/github-engineer-solves-imposter-syndrome-2015-5>

<https://product.hubspot.com/blog/engineering-challenge-impostor-syndrome>

<https://dev.to/helenanders26/how-im-dealing-with-imposter-syndrome-and-stress-4fdm>

teste: <http://paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscoring.pdf>

<http://time.com/5312483/how-to-deal-with-impostor-syndrome/>

<https://www.nytimes.com/2015/10/26/your-money/learning-to-deal-with-the-impostor-syndrome.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Dunning%E2%80%93Kruger_effect