



imagem pessoal

O JEITO QUE ME APRESENTO
REFLETE O MEU POTENCIAL?

A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM PESSOAL E AUTOESTIMA NO TRABALHO



No cenário competitivo do mundo profissional contemporâneo, a **imagem pessoal** desempenha um papel significativo na forma como somos percebidos e na trajetória de nossa carreira.

Mais do que uma mera questão estética, a maneira como nos apresentamos no ambiente de trabalho pode influenciar diretamente nossa **autoestima**, nossa confiança e nosso sucesso profissional.



**A PRIMEIRA IMPRESSÃO QUE CAUSAMOS É
FREQUENTEMENTE BASEADA EM NOSSO CUIDADO
PESSOAL E COMPORTAMENTO.**



08:00



< Notas



De acordo com estudos publicados pelo psicólogo Albert Mehrabian, somente 7% da nossa comunicação é verbal.

O restante da comunicação se dá em 38% pelo componente vocal (tom de voz) e os outros **55% são de responsabilidade da nossa imagem e expressão facial.**



Ao entrar em uma sala de reuniões ou participar de uma entrevista de emprego, a forma como nos cuidamos, vestimos, nosso tom de voz e nossa **linguagem corporal** enviam sinais poderosos sobre quem somos e como nos vemos.

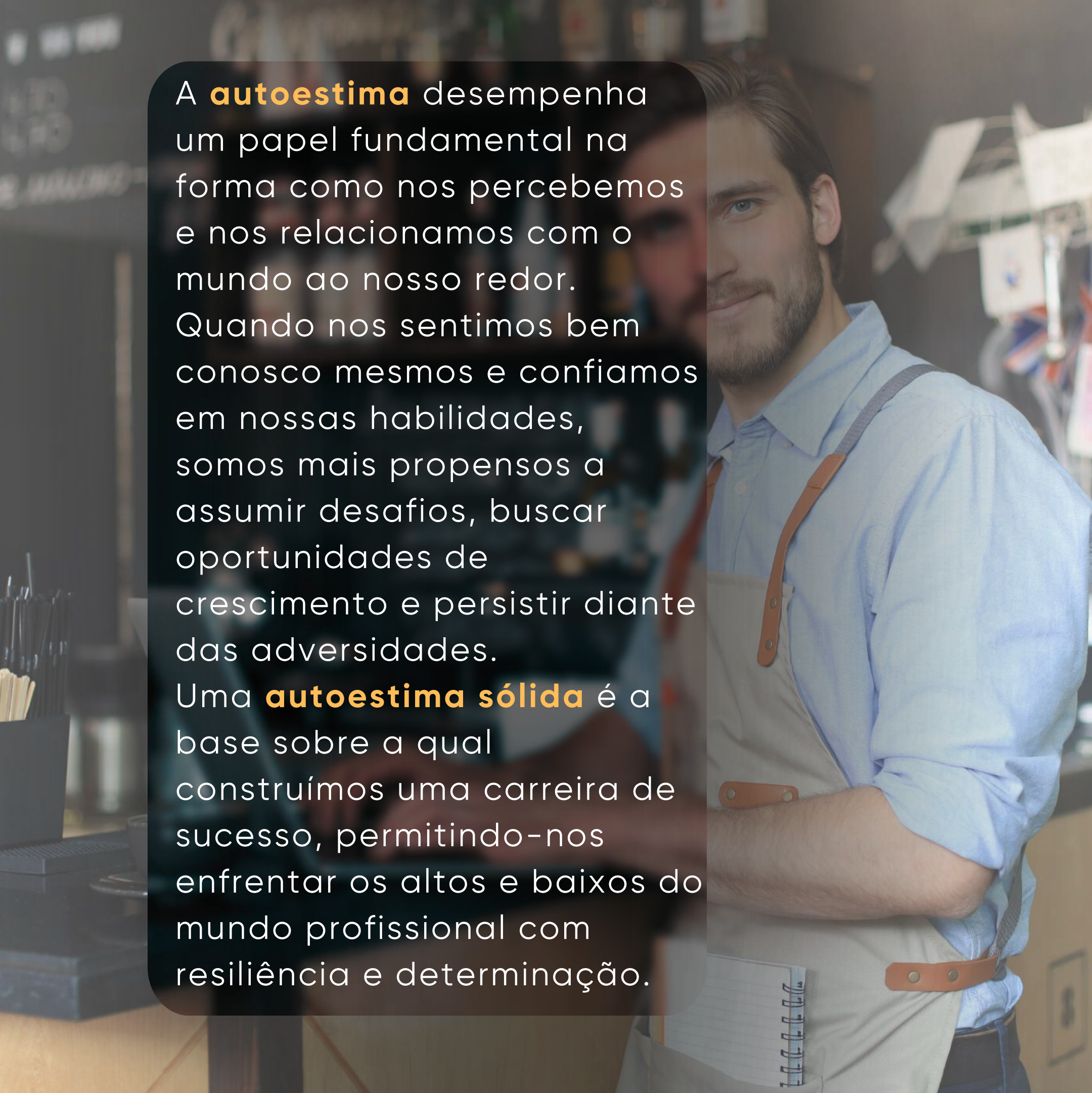
Uma imagem pessoal cuidadosamente pensada pode transmitir **confiança, profissionalismo e competência**, abrindo portas e oportunidades no ambiente de trabalho.



Cultivar uma **imagem pessoal positiva** e uma **autoestima fortalecida** requer autoconhecimento, autenticidade e comprometimento com o **desenvolvimento pessoal e profissional**.

Isso inclui cuidar da nossa saúde física e mental, vestir-se de acordo com a ocasião, desenvolver habilidades de comunicação eficazes e **cultivar relacionamentos positivos no ambiente de trabalho**.

Ao investir no nosso bem-estar e na nossa **imagem pessoal**, estamos investindo no nosso sucesso profissional e na nossa **felicidade pessoal**.



A **autoestima** desempenha um papel fundamental na forma como nos percebemos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. Quando nos sentimos bem conosco mesmos e confiamos em nossas habilidades, somos mais propensos a assumir desafios, buscar oportunidades de crescimento e persistir diante das adversidades. Uma **autoestima sólida** é a base sobre a qual construímos uma carreira de sucesso, permitindo-nos enfrentar os altos e baixos do mundo profissional com resiliência e determinação.



Portanto, lembre-se sempre de investir em si mesmo, nutrir sua autoestima e apresentar sua melhor versão no mundo, pois é assim que se constrói um futuro brilhante e promissor.



PREFEITURA DE JUNDIAÍ
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
DIVISÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR
CEREST - CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR