

Este artigo vai ajudar-te a perceberes cada Tipo de Personalidade e, também te deixo algumas dicas para teres uma melhor performance, um melhor desempenho em todas as componentes da tua vida.

**TIPO 1 – O PERFECCIONISTA**

Como seria o Mundo sem os Perfecionistas? Quando pensamos sobre performance e desempenho, não podemos ficar indiferentes a esta percepção do mundo tão determinada em obter a melhoria contínua.

**As pessoas Perfecionistas são descritas como:**

- Focadas no erro ou na imperfeição
- Procuram a melhoria contínua
- Irritam-se com o seu desempenho e com o dos outros
- São competitivas
- Extremamente empenhadas e trabalhadoras

**Deixo aqui algumas dicas para melhorares a tua performance:**

- Tem um diálogo interno mais suave
- Entende outros pontos de vista
- Equilíbrio entre o dever e o lazer
- Olha para outras perspetivas

**TIPO 2 – O PRESTATIVO**

Com os Prestativos, o Mundo ganha a emoção e a conexão, bem como a capacidade de nos preocuparmos com as necessidades dos que nos são mais próximos.

**As pessoas Prestativas são descritas como:**

- Focadas na necessidade dos outros
- Dificuldade em pedir ajuda
- A disponibilidade é uma necessidade vital
- Facilidade no relacionamento interpessoal
- Dificuldade na identificação das suas próprias necessidades

**Deixo aqui algumas dicas para melhorares a tua performance:**

1. Apoia mais os outros mas com regras
2. Mais competitiva e orientada para metas
3. Focada em atingir resultados
4. Não é a estrela, mas garante o sucesso dos que brilham

**TIPO 3 – O MOTIVADOR**

O Mundo progride ao ritmo dos Motivadores. O Mundo Ocidental sofre de uma grande influência por parte deste Tipo de Personalidade e do estilo de vida que o caracteriza.

**As pessoas Motivadoras são descritas como:**

- Foco de atenção numa imagem de sucesso
- Forte necessidade de reconhecimento
- Extremamente focadas em objetivos e resultados
- Ritmo acelerado
- Nada se concretizará sem a sua participação

**Deixo aqui algumas dicas para melhorares a tua performance:**

- Emoção e compaixão por aqueles que sofrem
- Procura conceitos criativos para ultrapassar os desafios
- Gosta de pertencer a grupo que o apoia e acarinha

- Consciente do impacto negativo que tem nos outros por se focar apenas em metas

CURIOSO(A) PARA SABERES QUAL O TEU TIPO DE PERSONALIDADE?

*CARREGA AQUI PARA REALIZARES O TESTE!*

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt