

## A performance de cada personalidade - Parte 1

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 24 Novembro 2021 00:00

---



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 Perfeccionistas? Quando pensamos sobre performance e desempenho, não podemos ficar indiferentes a esta percepção do mundo tão determinada em obter a melhoria contínua.

#### **As pessoas Perfeccionistas 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.

## **A performance de cada personalidade - Parte 1**

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 24 Novembro 2021 00:00

---

### **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

## A performance de cada personalidade - Parte 1

Escrito por Paula Costinha

Quarta, 24 Novembro 2021 00:00

---

- 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