

## Índice

- 1. Como reforçar a confiança** 9  
*Torne-se mais confiante no trabalho*  
Amy Gallo
- 2. Ultrapassar as oito barreiras à confiança** 21  
*De premissas contraproducentes às atitudes de defesa e à arrogância*  
Rosabeth Moss Kanter
- 3. Todos sofremos da síndrome de impostor — como lidar com isso** 29  
*Mude de perspectiva mental quando se sentir desajustado*  
Andy Molinsky
- 4. Segredos de preparação mental dos atletas de alta competição** 37  
*Como os rituais podem ajudar a gerir a ansiedade*  
Uma entrevista de Sarah Green Carmichael a Daniel McGinn

- 5. Estudo: aprender um pouco sobre algo torna-nos demasiado confiantes** 49  
*A experiência pode ser enganadora, sobretudo para os principiantes*  
Carmen Sanchez e David Dunning
- 6. Triunfe na sua entrevista de emprego, entre na personagem e ensaie** 63  
*Desenvolva novas facetas através do desempenho*  
Cathy Salit
- 7. Seis formas de parecer mais confiante numa apresentação** 73  
*O que a sua linguagem corporal transmite à audiência*  
Kasia Wezowski
- 8. Só uma voz de liderança não chega — precisa de muitas** 85  
*Seja mais autêntico e inspire confiança nos outros*  
Amy Jen Su
- 9. Cultive uma cultura de confiança** 95  
*Fortaleça a resiliência da equipa para recuperar dos contratempos*  
Rosabeth Moss Kanter

## Índice

- 10. Os grandes líderes são confiantes, unidos, empenhados e corajosos** 101  
*Recorra à coragem emocional perante os riscos*  
Peter Bregman
- 11. Como ajudar um colaborador a ultrapassar a insegurança** 111  
*Enfrente o seu crítico interno diretamente*  
Tara Sophia Mohr
- 12. Para parecerem confiantes, as mulheres têm de ser vistas como cordiais** 121  
*As líderes femininas enfrentam um padrão injusto*  
Margarita Mayo
- 13. Porque é que tantos homens incompetentes se tornam líderes?** 129  
*Não confunda confiança com competência*  
Tomas Chamorro-Premuzic
- 14. Pessoas menos confiantes têm mais sucesso** 139  
*A autocrítica pode ser motivadora*  
Tomas Chamorro-Premuzic
- Índice remissivo** 147