

O PODER DA AUTORRESPONSABILIDADE

Avaliação de Inteligência Emocional

COMPETÊNCIA PESSOAL: Capacidade de se conectar consigo mesmo manifestando o melhor de si e, desse modo, estando apto a crescer e desenvolver-se de forma contínua.

Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório

Nota de 3 a 4 – Insatisfatório

Nota de 5 a 6 – Regular

Nota de 7 a 8 – Satisfatório

Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas

| Nota | |
|------|--|
| | <p>1. Autoconsciência emocional Você tem sido capaz de identificar e compreender as próprias emoções, bem como reconhecer o impacto delas na sua forma de agir, de tomar decisões e de se relacionar com os outros? Tem usado suas emoções como aliadas?'</p> |
| | <p>2. Autoavaliação precisa Você conhece os próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar ou se subestimar? Coloca-se de maneira correta em cada desafio e, sobretudo, é capaz de distinguir uma oportunidade de uma autossabotagem?</p> |
| | <p>3. Autoconfiança Você tem um sólido senso do próprio valor, capacidade e potencial? É capaz de enfrentar seus desafios de forma segura e confiante?</p> |
| | <p>4. Autocontrole emocional Você consegue manter suas emoções e impulsos destrutivos sob controle em momentos de estresse?</p> |
| | <p>5. Superação Você possui ímpeto para melhorar o próprio desempenho a fim de satisfazer padrões internos de excelência? Acredita que tudo pode ser melhor e que sempre é possível ir além e conquistar algo mais?</p> |
| | <p>6. Iniciativa Você está sempre pronto para perceber e aproveitar oportunidades, não se deixando paralisar pela zona de conforto ou pela acomodação?</p> |
| | <p>7. Transparência Seus comportamentos têm sido totalmente fundamentados na honestidade e na integridade? Você tem sido digno de confiança? O quanto as pessoas que o conhecem de fato confiam em você?</p> |
| | <p>8. Adaptabilidade Você tem se colocado de forma flexível na adaptação a pessoas com estilos diferentes? Você tem se adequare e flexibilizado em situações diferentes e incomuns?</p> |
| | <p>9. Otimismo Você sempre busca ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação?</p> |
| | TOTAL |

PREJUÍZOS NAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS

| Competência | Nota | Prejuízo |
|---------------------------------|------|--|
| EXEMPLO Autoconfiança | 4 | <i>Eu me apresentei mal em uma entrevista de emprego por falta de autoconfiança e também não tive coragem de empreender com uma amiga (hoje ela está muito bem no negócio em que não entrei)</i> |
| 1. Autoconsciência emocional | | |
| 2. Autoavaliação precisa | | |
| 3. Autoconfiança | | |
| 4. Autocontrole emocional | | |
| 5. Superação | | |
| 6. Iniciativa | | |
| 7. Transparência | | |
| 8. Adaptabilidade | | |
| 9. Otimismo | | |

COMPETÊNCIA SOCIAL: Capacidade de se conectar de forma positiva e harmônica com as pessoas à sua volta e, dessa maneira, contribuir com o crescimento delas.

Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório

Nota de 3 a 4 – Insatisfatório

Nota de 5 a 6 – Regular

Nota de 7 a 8 – Satisfatório

Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas

| Nota | |
|------|--|
| | 1. Empatia Você é capaz de perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e se interessar na maneira ativa por suas preocupações, com empatia ao que outras pessoas sentem? |
| | 2. Consciência organizacional Você consegue identificar e compreender as conexões sociais ao seu redor, sabendo com quem, como e quando deve falar? |
| | 3. Serviço Você reconhece e busca satisfazer as necessidades das pessoas à sua volta? Você serve, auxilia e colabora sem pedir nada em troca? |
| | 4. Liderança inspiradora Você orienta e motiva com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos mais elevados, possibilitando que elas façam o que antes não fariam e cheguem aonde, sem sua liderança, não chegariam? |
| | 5. Influência Você dispõe da capacidade de persuadir e influenciar pessoas para que elas ajam de forma positiva e consistente? |
| | 6. Desenvolvimento dos demais Você cultiva as capacidades alheias por meio de feedback e orientação? Você se preocupa em desenvolver, ensinar e capacitar as pessoas ao seu redor para que sejam mais e melhores do que já são? |
| | 7. Catalisação de mudanças Você inicia e gerencia mudanças liderando pessoas para uma nova e melhor direção? |
| | 8. Gerenciamento de conflitos Você se empenha em solucionar divergências entre as pessoas, levando-as à integração, à conciliação, à aceitação e ao respeito mútuo? |
| | 9. Trabalho em equipe Você é capaz de colaborar com o trabalho em equipes de alto desempenho? É capaz de se colocar como membro de uma equipe e, com humildade, dar o seu melhor para contribuir com o grupo e os objetivos dele? |
| | TOTAL |

PREJUÍZOS NAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS

| Competência | Nota | Prejuízo |
|-------------------------------|------|----------|
| 1. Empatia | | |
| 2. Consciência Organizacional | | |
| 3. Serviço | | |
| 4. Liderança inspiradora | | |
| 5. Influência | | |
| 6. Desenvolvimento dos demais | | |
| 7. Catalisação de mudanças | | |
| 8. Gerenciamento de conflitos | | |
| 9. Trabalho em equipe | | |