



# Assessment de Comunicação



**DCSD**

# 1 – Assertividade

Avalie como está seu comportamento assertivo.

Coloque um X na coluna que corresponder sua resposta.

Comportamentos	Quase sempre	Com frequência	Raramente
1.Fico constrangido quando tenho de enfrentar alguém para resolver um problema.			
2. Eu perco a paciência com facilidade, pois sou tipo" pavio curto".			
3. Quando alguém é irônico e sarcástico comigo, eu reajo da mesma forma que ele.			
4. Prefiro que as pessoas percebam o que eu desejo ou preciso, do que eu ter de dizer-lhes.			
5. É importante para mim obter o que preciso e desejo, nem que isto possa magoar outra pessoa.			
6. Não me incomodo em admitir meu erro perante os outros.			
7. Expresso minha discordância das opiniões das pessoas, em geral, sem dificuldade.			
8. Quando preciso me impor junto a outra pessoa a forma que normalmente uso é aumentar o tom de voz e olhar penetrante.			
9. Quando algo sai errado, acho um bode expiatório.			
10. Para mim, é importante conquistar a simpatia das pessoas, mesmo que para isto eu tenha que fazer coisas que normalmente não faria.			
11. Tenho habilidade em resolver satisfatoriamente a maioria dos conflitos com outras pessoas.			
12. Tenho dificuldades em dizer não aos pedidos que as pessoas me fazem, e quando digo me sinto culpado			
13. Quando necessário, sou duro e inflexível e não dou explicações sobre minhas decisões.			
14. Sou objetivo e sempre falo a verdade, doa a quem doer.			
15. Prefiro ficar quieto e não expressar minhas opiniões.			
16. Quando preciso, sinto me à vontade em pedir ajuda do outro.			
17. Quando alguém faz uma crítica, prefiro ficar quieto para não gerar conflito.			
18. Eu fico constrangido quando alguém me dá um presente.			



# 1 – Assertividade

Avalie como está seu comportamento assertivo.

Coloque um X na coluna que corresponder sua resposta.

Comportamentos	Quase sempre	Com frequência	Raramente
19. Quando eu falo algo é por que tenho certeza. Por isso fico irritado com a pessoa que discorda de mim.			
20. Expresso meus sentimentos franca e honestamente, sem constrangimento.			
21. Gosto de pedir feedback para saber se o outro concorda ou discorda do meu ponto de vista.			
22. Quando tenho dúvidas, evito fazer perguntas por medo de parecer ridículo.			
23. Percebo que, frequentemente as pessoas tiram vantagens de mim.			
24. Gosto de iniciar conversas com desconhecidos.			
25. Quando alguém é agressivo, fico chocado e não consigo reagir.			
26. Eu me sinto uma pessoa importante, competente e querida.			
27. Sou espontâneo e afetuoso com as pessoas que gosto.			
28. Quando vejo que um vendedor se esforçou em mostrar suas mercadorias, sinto dificuldades de dizer "não quero nenhuma" se for o caso.			
29. Quando faço algo que não considero bom, faço com que as pessoas saibam disso.			
30. Se alguém fala a terceiros algo a meu respeito que não me agrada, procuro- o logo para conversar sobre o assunto e mostrar minha insatisfação.			
31. Quando alguém faz uma crítica, procuro rapidamente mudar meu comportamento para adequar-me à situação.			
32. Percebo que as pessoas levam em conta minhas opiniões.			
33. Eu me resolvo facilmente com problemas dos outros e assumo a responsabilidade em ajudá-los na solução. Se assim não o fizer, sentirei desconforto.			
34. Sinto-me mais confortável em ajudar os outros do que ser ajudado.			
35. Tenho mais facilidade para criticar do que para elogiar.			
36. Quando alguém me elogia, fico constrangido e digo que não fiz mais do que minha obrigação.			



Itens	Quase sempre	Com frequência	Raramente
1	1	2	3
2	1	2	3
3	1	2	3
4	1	2	3
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	1	2	3
9	1	2	3
10	1	2	3
11	3	2	1
12	1	2	3
13	1	2	3
14	1	2	3
15	1	2	3
16	3	2	1
17	1	2	3
18	1	2	3
19	1	2	3
20	3	2	1
21	3	2	1
22	1	2	3
23	1	2	3
24	3	2	1
25	1	2	3
26	3	2	1
27	3	2	1
28	1	2	3
29	3	2	1
30	3	2	1
31	1	2	3
32	3	2	1
33	1	2	3
34	1	2	3
35	1	2	3
36	1	2	3
TOTAIS			

# 1 – Assertividade

Clique nos números, de cada coluna correspondente às suas respostas.

Depois, some os valores escolhidos e encontre o total correspondente.

Verifique a classificação a seguir.



# 1 – Assertividade

## Resultados:

### Até 36 pontos – Baixa assertividade

Você está usando o comportamento defensivo com muita intensidade. Isso quer dizer que, diante das diversas situações do cotidiano, você tem escolhido a passividade ou agressividade para se relacionar com outras pessoas. Essas escolhas devem estar propiciando conflitos no seu dia a dia, impedindo-o de ser feliz e de equilibrar sua autoestima.

### 37 até 72 pontos – Média assertividade

É provável que nas situações mais difíceis, nas quais se sente ameaçado, você está se armando e se defendendo com passividade ou agressividade. Em situações menos ameaçadoras, você tem conseguido ser assertivo.

### 73 até 85 pontos - Boa assertividade

Na maioria das vezes, você tem se afirmado positivamente. Porém, fique atento às situações que lhe causam desconforto. Perceba se não está perdendo em algumas situações, principalmente naquelas com pontuação menor que 3.

### 85 até 108 pontos - Excelente assertividade

Na sua percepção, você negocia bem os seus direitos e respeita os dos outros, comunica-se com eficácia e tem cuidado de sua autoestima.

## Recomendação:

É interessante que você peça para outras pessoas que o conheça bem para responder esse teste. Outras percepções poderão agregar valor ao seu autoconhecimento e a busca de crescimento pessoal. Tenha em mente que o comportamento assertivo é aprendido, basta você querer.

A comunicação assertiva resolve muitos problemas imediatos, minimizando a probabilidade de problemas futuros, mas não serve para toda situação e nem para obter tudo o que se quer. A comunicação assertiva, por si só, não garante a qualidade do relacionamento interpessoal. Mas, se o estilo de se comunicar diretamente for resultante de uma filosofia de vida assertiva, seu relacionamento interpessoal será construtivo, pois a assertividade não só facilita a expressão clara e objetiva de seus desejos, ideias e sentimentos, como também engloba os desejos do outro.

Assertividade é mais do que um comportamento, é uma filosofia de vida ganha-ganha, um estado de espírito que o isenta de alguns sentimentos indesejáveis.

# 2 – Escuta ativa

Imagine-se vivendo as situações abaixo.

Anote um X na coluna que corresponde à sua resposta.

Comportamentos	Maioria das vezes	Frequente	Ocasional	Quase nunca
1. Ocupo minha mente com outros pensamentos, principalmente quando dizem algo que não quero escutar ou com que não concordo.				
2. Mesmo que o assunto não seja do meu interesse, eu me concentro no que está sendo dito.				
3. Normalmente, no meio da conversa, sei o que o outro está falando e paro de escutar.				
4. Quando o outro fala, costumo repetir para mim mesmo as palavras que ele acabou de dizer.				
5. Mesmo que pensem diferente de mim, costumo escutar as opiniões dos outros.				
6. Presto atenção nas pessoas, pois acho que sempre vou aprender alguma coisa.				
7. Descubro o que as palavras querem dizer quando elas não são familiares para mim, prestando atenção ao contexto no qual elas são ditas.				
8. Não tenho paciência para ouvir, por isso crio uma rejeição na mente enquanto o outro está falando.				
9. Dou a impressão de ser bom ouvinte, mesmo quando não escuto nenhuma palavra do outro.				
10. Meus pensamentos viajam enquanto o outro está falando.				
11. Sou bom ouvinte, porque escuto a mensagem totalmente, tanto verbal quanto não verbal do outro.				
12. Reconheço que as palavras nem sempre querem dizer exatamente as mesmas coisas para pessoas diferentes.				
13. Tenho forte escuta seletiva, pois só escuto o que me interessa e apago da mente o resto da mensagem.				
14. Olho diretamente para a pessoa quando ela está falando.				
15. Concentro-me no "que ele quer dizer" do outro, de preferência o que e como ele olha, quando fala.				
16. Eu sei quais as frases que me deixam emocionalmente tocado.				
17. Antes de falar, clarifico na minha mente o objetivo da minha mensagem.				
18. Eu escolho a hora certa para dizer algo a alguém.				



# 2 – Escuta ativa

Imagine-se vivendo as situações abaixo.

Anote um X na coluna que corresponde à sua resposta.

Comportamentos	Maioria das vezes	Frequente	Ocasional	Quase nunca
19. Antes de falar, penso sobre como o outro pode reagir ao que vou dizer.				
20. Na minha comunicação, considero a melhor maneira (escrita, falada, e-mail, telefone etc.) para emitir minha mensagem.				
21. Antes de falar, penso sobre as características ou sentimentos da pessoa com quem vou me comunicar.				
22. Eu costumo interromper a fala do outro, quando acho que já entendi a mensagem.				
23. As pessoas são óbvias. Daí ser normal para eu presumir o que elas vão falar, aí paro de escutar.				
24. Quando alguém fala ou faz coisa que não gosto, fico na defensiva.				
25. Eu me preocupo com minha comunicação. Por isso, costumo treinar para ser um ouvinte eficiente.				
26. Costumo anotar o que o outro diz para não esquecer.				
27. Eu permito que sons me distraiam.				
28. Eu escuto o outro sem fazer julgamentos ou criticá-lo. Apenas compreendo.				
29. Eu reafirmo e repito a mensagem, para ter certeza que entendi corretamente.				
30. Pratico empatia, parafraseando aquilo que acredito ser os sentimentos do outro.				





## 2 – Escuta ativa

Clique nos números, de cada coluna correspondentes às suas respostas.

Depois, some os valores escolhidos e encontre o total correspondente.

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO A SEGUIR.

Itens	Maioria das vezes	Frequente	Ocasional	Quase nunca
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	1	2	3	4
14	4	3	2	1
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	4	3	2	4
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	4	3	2	1
26	4	3	2	1
27	1	2	3	4
28	4	3	2	1
29	4	3	2	1
30	4	3	2	1
TOTAIS				





### Resultados:

#### 120 até 105 - Ótimo

Parabéns, você deve ser uma pessoa cativante e as pessoas, em geral, gostam de estar com você. Você é paciente e respeita as pessoas.

#### 104 até 89 - Bom

Você escuta bem as palavras e os sentimentos do outro. Tem sensibilidade e se interessa verdadeiramente pela maioria das pessoas com as quais convive.

#### 88 até 73 - Regular

Você escuta quando necessário, mas precisa melhorar a escuta ativa.

#### 72 até 57 - Fraco

Você precisa treinar seu ouvido para escuta ativa.

#### 30 até 56 - Ruim



wisnet  
HUMAN CONSULTING

DDSD