

1) As minhas fortalezas são intuição social, sensibilidade ao contexto e atenção. Posso utilizar essas forças ao meu favor para me comunicar melhor com outras pessoas, tanto na área pessoal quanto profissional, já que normalmente consigo captar os sinais emitidos pela linguagem não verbal e verbal.

Sou bem atento, foco em somente uma coisa de cada vez, no máximo duas, o que me ajuda tanto nos estudos e pode me ajudar nas interações sociais. Além disso, consigo me entender e agir de acordo com ambiente em que estou, tento evitar atitudes que incomodariam as pessoas de determinado ambiente, isto é benéfico tanto para mim, pois não chamo atenção negativamente, quanto para os outros por não os atrapalhar

2) Resiliência: demoro um pouco para me recuperar de uma adversidade, quando acontece algo ruim fico pensando por um bom tempo, mas também depende da magnitude do evento, se for algo grande penso por dias, mas se for algo pequeno alguns minutos ou poucas horas. Para tentar melhorar nesta dimensão, deveria mudar a forma de pensar quando acontecer alguma adversidade, pensar como uma experiência de aprendizado e que toda pessoa passa por alguma dificuldade, ao contrário de ficar se martirizando sem levar nada com isso.

Atitude: geralmente sou mais negativo do que positivo, e mesmo quando acontece algo de bom a sensação de prazer acaba rapidamente. Uma forma de combater isto seria tentar ver mais o lado positivo das coisas e viver mais o momento.

Intuição social: geralmente presto atenção nos sinais das pessoas, porém tenho que me esforçar para isso e há vezes em que esqueço. Uma forma de melhorar seria me forçar a sempre prestar na linguagem e postura das pessoas a ponto de fazer isto naturalmente.

Autopercepção: não consigo entender direito o que o meu corpo quer e dizer e não entendo muito bem o motivo de eu estar me sentindo determinado modo. Uma maneira para melhorar nesta dimensão seria tentar interpretar o que meu corpo quer dizer e pensar o porquê de eu estar sentindo tal emoção.

Sensibilidade ao contexto: há vezes em que foco muito no contexto e me não faço algo por medo atrapalhar. Prestar atenção ao contexto mas não deixar que isto me influencie por completo seria uma forma de melhorar neste aspecto.

Atenção: consigo me concentrar, porém quando é algo que me interessa, quando não é costume perder o foco com facilidade. Portanto, uma forma de melhorar seria dar um foco especial nas atividades que não gosto para me atentar mais.