

Diagnóstico de Avaliação de Competências

☐ **Nome:** Adriana Cruz

☐ **E-mail:** drilcruz@yahoo.com.br

☐ **Celular:** 61986037492

☐ **Data da Avaliação:** 27/06/2025

☐ Interpretação da sua pontuação:

Bom! Você está no caminho certo, com uma base sólida e várias áreas com potencial de crescimento significativo.

☐ Gráfico de Competências

Pontuação por Competência (Escala Likert 1-5)

☐ Pensamento Crítico

4.3

4.30

☐ Proatividade

4.2

4.20

☐ Comunicação

3.9

3.90

☐ Produtividade

3.9

3.90

☐ Organização

3.2

3.20

Referência da Escala Likert

Escala de Concordância Utilizada na Avaliação	
1	Discordo Totalmente
2	
3	Discordo
4	Neutro
5	Concordo
	Concordo Totalmente

Visão Geral das Competências

<div>Competência</div> <div>Pensamento Crítico</div> <div>4.30/5.00</div> <div><div></div></div>
<div>Competência</div> <div>Proatividade</div> <div>4.20/5.00</div> <div><div></div></div>
<div>Competência</div> <div>Comunicação</div> <div>3.90/5.00</div> <div><div></div></div>
<div>Competência</div> <div>Produtividade</div> <div>3.90/5.00</div> <div><div></div></div>
<div>Competência</div> <div>Organização</div> <div>3.20/5.00</div> <div><div></div></div>

☐ Resumo de Pontuações por Competência

☐ **Pensamento Crítico** 4.30/5.00



☐ **Proatividade** 4.20/5.00



☐ **Comunicação** 3.90/5.00



☐ **Produtividade** 3.90/5.00



☐ **Organização** 3.20/5.00



☐ Ranking de Competências

☐ Seus Pontos Fortes

- ☐ **Pensamento Crítico** (4.30/5.00)
- ☐ **Proatividade** (4.20/5.00)

Continue investindo nessas competências! Elas são seus diferenciais.

☐ Oportunidades de Crescimento

- ☐ **Produtividade** (3.90/5.00)
- ☐ **Organização** (3.20/5.00)

Foque nestas áreas para acelerar seu desenvolvimento!

□ Seu Diagnóstico Personalizado

Análise do seu Perfil de Competências

Este é o seu plano personalizado baseado nas suas respostas.

Baseado em suas respostas na escala Likert, identificamos que:

- Suas **competências mais desenvolvidas** são Pensamento Crítico e Proatividade, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As **maiores oportunidades de crescimento** estão em Produtividade e Organização, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 3.9/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

□ Seu Plano de Desenvolvimento Personalizado (90 dias)

Baseado na sua avaliação, priorizamos as competências que você mais precisa desenvolver:

❑ Pensamento Crítico (4.30/5.00) GRAU 3

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar pensamento crítico diariamente	Exercício prático para melhorar pensamento crítico	Fortalece sua habilidade em pensamento crítico	Dedique 10 minutos por dia para atividades relacionadas a pensamento crítico	Completar 30 dias de prática

❑ Proatividade (4.20/5.00) GRAU 3

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar proatividade diariamente	Exercício prático para melhorar proatividade	Fortalece sua habilidade em proatividade	Dedique 10 minutos por dia para atividades relacionadas a proatividade	Completar 30 dias de prática

❑ Comunicação (3.90/5.00) GRAU 3

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar comunicação diariamente	Exercício prático para melhorar comunicação	Fortalece sua habilidade em comunicação	Dedique 10 minutos por dia para atividades relacionadas a comunicação	Completar 30 dias de prática

❑ Produtividade (3.90/5.00) GRAU 3

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar produtividade diariamente	Exercício prático para melhorar produtividade	Fortalece sua habilidade em produtividade	Dedique 10 minutos por dia para atividades relacionadas a produtividade	Completar 30 dias de prática

□ Organização (3.20/5.00) GRAU 3

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar organização diariamente	Exercício prático para melhorar organização	Fortalece sua habilidade em organização	Dedique 10 minutos por dia para atividades relacionadas a organização	Completar 30 dias de prática

□ Lembre-se

O objetivo desse plano é que você tenha consciência da sua necessidade de crescimento e te provar que você pode desenvolver suas competências de forma consistente e gradual através de pequenas ações.

Basta seguir a instrução do dia, entender seu propósito e registrar o progresso. As metas são sugestões, mas você pode adaptar à sua realidade, mantendo sempre um indicador de sucesso mensurável.

Esperamos que ao final de 90 dias, você tenha adquirido avanços substanciais que vão te tornar uma pessoa que executa bem suas ações, e será reconhecida por isso.

□ Referências para Futuras Avaliações

Como continuar seu desenvolvimento:

- **Reavaliação:** Refaça esta avaliação a cada 3-6 meses para acompanhar seu progresso
- **Automonitoramento:** Mantenha um diário semanal de 5 minutos sobre suas práticas
- **Feedback 360°:** Peça feedback de colegas, amigos e familiares sobre as competências trabalhadas
- **Metas SMART:** Transforme as ações do plano em metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo
- **Accountability:** Compartilhe seus objetivos com alguém de confiança que possa acompanhar seu progresso

Recursos recomendados:

- □ **Livros:** "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" (Stephen Covey), "Mindset" (Carol Dweck)
- □ **Podcasts:** Procure episódios sobre desenvolvimento pessoal e as competências específicas do seu plano
- □ **Apps:** Habitica, Forest, Todoist para organização; Headspace, Calm para mindfulness
- □ **Cursos:** Considere cursos online sobre comunicação, produtividade e pensamento crítico

Este relatório foi gerado automaticamente em 27/06/2025.

Para dúvidas ou suporte: consultoria@openmanagement.com.br