



Relatório de Competências

Autoavaliação Personalizada

Este relatório apresenta um retrato fiel das competências avaliadas. Essas competências foram cuidadosamente selecionadas para compor essa avaliação por se tratar de habilidades essenciais para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e que desencadeiam hábitos, atitudes e rotinas que impactam em seus resultados, positiva ou negativamente.

Portanto, a avaliação tem como objetivo fornecer clareza sobre áreas da sua vida que precisam ser fortalecidas, te mostrar oportunidades de crescimento que até esse momento não estavam evidentes, e de oferecer um plano de ação simples e prático. Use este material como base para sua evolução contínua e para te motivar a **FAZER BEM** tudo que te vier à mão.

Informações Pessoais

Nome:

Tom da Cruz

E-mail:

washington.a.dacruz@gmail.com

Celular:

(61) 98521-9645

Data da Avaliação:

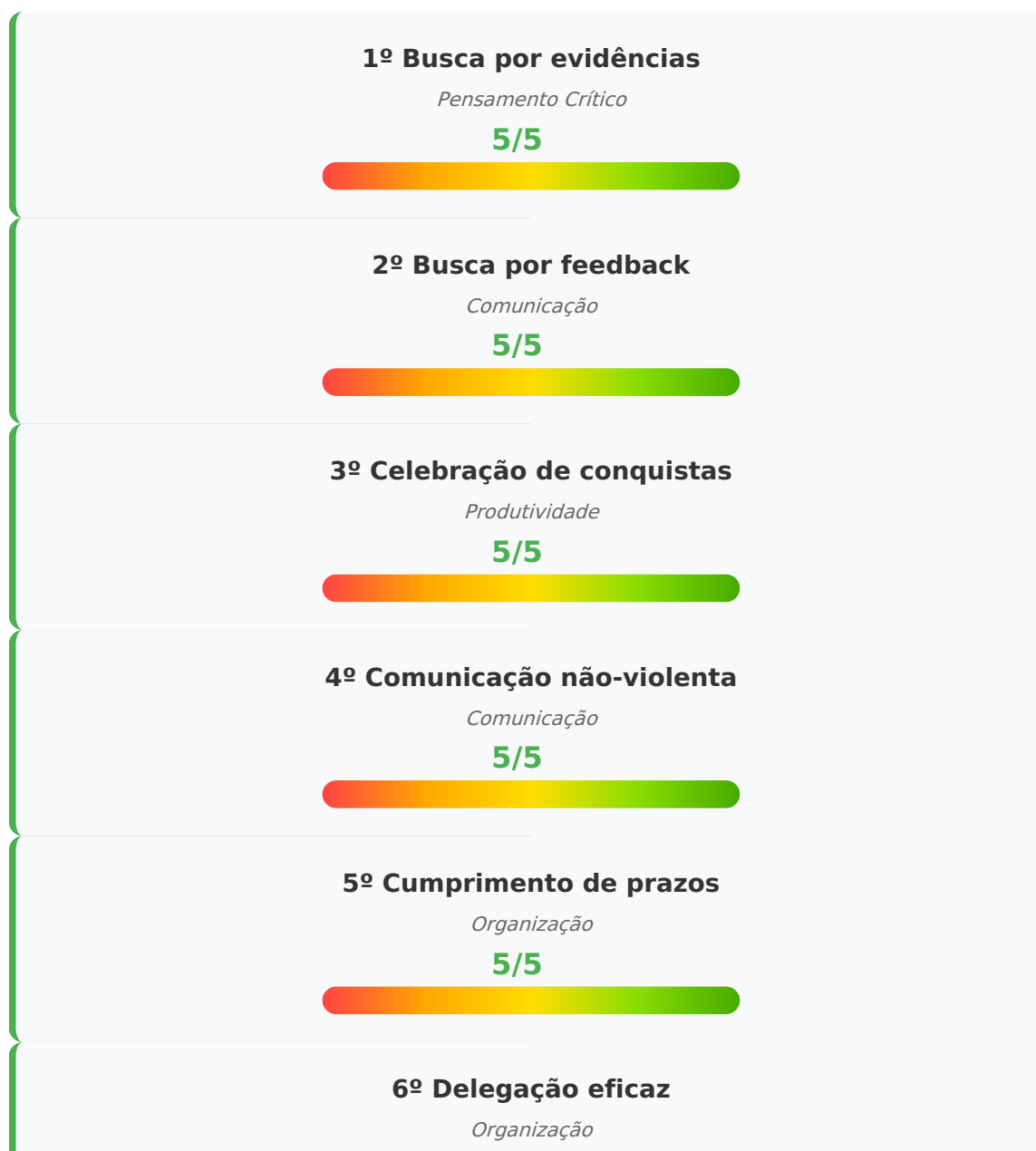
07/07/2025

3.70/5.0

Em desenvolvimento! Você possui uma base inicial e muitas oportunidades para crescimento e melhoria.

Ranking das Competências

Abaixo estão listadas todas as 50 competências avaliadas, ordenadas da maior para a menor pontuação:



5/5



7º Divisão de projetos

Organização

5/5



8º Escuta ativa e empática

Comunicação

5/5



9º Linguagem corporal adequada

Comunicação

5/5



10º Mediação de conflitos

Comunicação

5/5



11º Melhoria contínua

Proatividade

5/5



12º Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

5/5



13º Responsabilidade pessoal

Proatividade

5/5



14º Acesso rápido à informação

Organização

4/5



15º Adaptabilidade

Proatividade

4/5



16º Adaptação da linguagem

Comunicação

4/5



17º Antecipação de necessidades

Proatividade

4/5



18º Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

4/5



19º Autocuidado produtivo

Produtividade

4/5



20º Avaliação de desempenho

Produtividade

4/5



21º Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

4/5



22º Clareza na transmissão

Comunicação

4/5



23º Curiosidade genuína

Comunicação

4/5



24º Eliminação de desperdícios

Produtividade

4/5



25º Identificação antecipada

Proatividade

4/5



26º Iniciativa para soluções

Proatividade

4/5



27º Minimização de distrações

Organização

4/5



28º Oferta de ajuda

Proatividade

4/5



29º Organização do espaço

Organização

4/5



30º Pausas estratégicas

Pensamento Crítico

4/5



31º Pausas regulares

Produtividade

4/5



32º Preparação para compromissos

Organização

4/5



32º Revisão de prioridades

Organização

4/5



34º Transformação de ideias

Proatividade

4/5



35º Técnicas de gestão de tempo

Produtividade

4/5



36º Estabelecimento de metas

Produtividade

3/5



37º Foco em uma tarefa

Produtividade

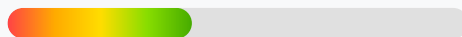
3/5



38º Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

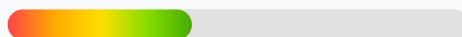
2/5



39º Atitude positiva

Proatividade

2/5



40º Autodesenvolvimento

Proatividade

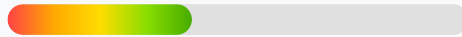
2/5



41º Comunicação assertiva

Comunicação

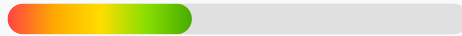
2/5



42º Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

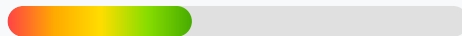
2/5



43º Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

2/5



44º Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

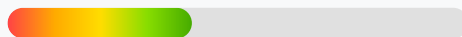
2/5



45º Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

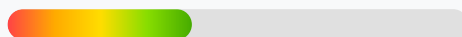
2/5



46º Planejamento antecipado

Organização

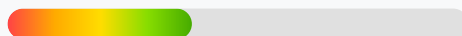
2/5



47º Reconhecimento de sucessos

Comunicação

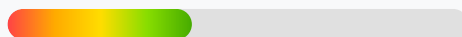
2/5



48º Reconhecimento de vieses

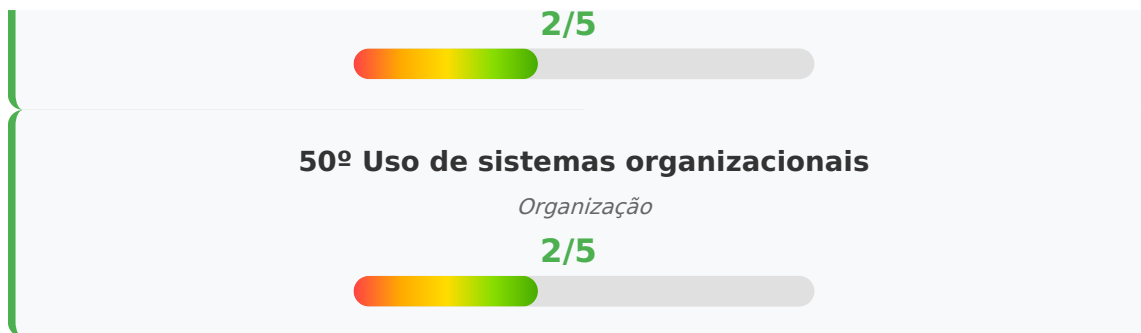
Pensamento Crítico

2/5



49º Uso de ferramentas

Produtividade



Detalhamento por Competência



Seu Diagnóstico e Plano de Desenvolvimento

Você está prestes a iniciar um Plano de Desenvolvimento de Competências para que em alguns meses você transforme conceitos e técnicas sobre desempenho humano em hábitos diários de fácil aplicação. O plano foca em cinco competências essenciais — Comunicação, Organização, Proatividade, Pensamento Crítico e Produtividade — porque elas funcionam como engrenagens interligadas: quando uma evolui, todas as outras ganham impulso. Mas, a partir do seu diagnóstico vamos priorizar as competências que você precisa melhorar e desenvolver. Cada tarefa sugerida foi desenhada para caber na rotina de quem tem pouco tempo, mas deseja avanço consistente nas áreas profissional, familiar e pessoal.

O plano deve ser executado em três meses. 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.

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 com pequenas ações. Basta seguir a instrução do dia, entender seu propósito e registrar o progresso. O formato segue uma lógica simples e pragmática. Toda linha da tabela apresenta: (1) Ação — o que fazer, (2) O que é — explicação sobre o que você precisa fazer, (3) Por que fazer — benefício motivador, (4) Como fazer — passo a passo objetivo e (5) Meta em dias — indicador de sucesso mensurável.

Para garantir adesão e resultado, eu te recomendo três práticas-chave:

1. Integre as ações ao seu calendário — bloqueie horários, como faria com compromissos de trabalho.
2. Use um quadro de acompanhamento (físico ou aplicativo) — visualizar "checks" diários reforça a continuidade e o hábito.
3. Encontre um parceiro de responsabilidade — encontre uma pessoa para dividir o seu progresso. Revisões semanais de 15 minutos aumentam muito a chance de conclusão do seu plano. E não deixe de compartilhar seus resultados comigo no @adrianadacruz_.

E tudo o que fizer, faça bem!

Competências a desenvolver

Pensamento Crítico: 3.20/5

Produtividade: 3.50/5

Proatividade: 3.80/5

🔑 **Preview do Plano de Desenvolvimento: Pensamento Crítico**

🔑 Conteúdo Premium

O plano completo de desenvolvimento com 3 ações detalhadas para cada competência está disponível na versão Premium.

Upgrade para acessar o plano completo de desenvolvimento personalizado!

Pontos Fortes

Suas três competências com maiores pontuações:

| | |
|--------------|----------------|
| Comunicação | 4.1/5.0 |
| Organização | 3.9/5.0 |
| Proatividade | 3.8/5.0 |

Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

| | |
|--------------------|----------------|
| Pensamento Crítico | 3.2/5.0 |
| Produtividade | 3.5/5.0 |
| Proatividade | 3.8/5.0 |

🔍 **Análise do seu Perfil de Competências**

Você está no caminho certo! Possui uma base sólida, especialmente em Comunicação. O plano a seguir foca nas competências com maior oportunidade de

impacto: priorizamos Pensamento Crítico como área principal de desenvolvimento, pois melhorias aqui terão efeito multiplicador em outras áreas da sua vida.

Baseado em suas respostas na escala Likert, identificamos que:

- Suas competências mais desenvolvidas são Comunicação e Organização, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Pensamento Crítico e Produtividade, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 3.70/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

Subcompetências em Destaque

Subcompetências Mais Fortes

| | |
|--------------------------|-----|
| Busca por evidências | 5/5 |
| Busca por feedback | 5/5 |
| Celebração de conquistas | 5/5 |
| Comunicação não-violenta | 5/5 |
| Cumprimento de prazos | 5/5 |

Subcompetências a Desenvolver

| | |
|---------------------------------|-----|
| Uso de sistemas organizacionais | 2/5 |
| Uso de ferramentas | 2/5 |
| Reconhecimento de vieses | 2/5 |
| Reconhecimento de sucessos | 2/5 |
| Planejamento antecipado | 2/5 |

Nota Final e Orientações

3.70/5.00

Pontuação Média Global

Esta pontuação representa uma média global do seu desempenho atual em competências pessoais e profissionais. Após implementar seu plano de desenvolvimento, refaça essa avaliação após 30, 60 ou 90 dias para medir seu progresso. Use este relatório como um verdadeiro guia de crescimento para ajustes, práticas e decisões de desenvolvimento que irão afetar drasticamente sua vida.

Se precisar de ajuda nessa jornada, conheça o **Método Faça Bem** e tenha a oportunidade de desenvolver de forma estratégica 15 competências que vai transformar a forma como você executa e gerencia sua vida.

*O desenvolvimento de competências é um processo contínuo e recompensador. Esse processo vai convencer que pequenos hábitos aplicados com consistência geram grandes resultados com o tempo. Parabéns por dar este primeiro passo. Você já está à frente por escolher se conhecer melhor, **FAZER MELHOR** e evoluir com **CONSCIÊNCIA**. Nesse processo, o **Método Faça Bem** te dará todas as estratégias e técnicas para chegar no melhor resultado.*

Todos os direitos reservados

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

Este relatório foi gerado automaticamente em 07/07/2025