



Diagnóstico de Avaliação 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

3.10/5.0

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:

1º Busca por evidências

Pensamento Crítico

5/5

2º Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

5/5

3º Eliminação de desperdícios

Produtividade

5/5

4º Foco em uma tarefa

Produtividade

5/5

5º Planejamento antecipado

Organização

5/5

6º Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

5/5



7º Uso de sistemas organizacionais

Organização

5/5



8º Adaptabilidade

Proatividade

4/5



9º Antecipação de necessidades

Proatividade

4/5



10º Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

4/5



11º Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

4/5



12º Atitude positiva

Proatividade

4/5



13º Autodesenvolvimento

Proatividade

4/5



14º Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

4/5



15º Busca por feedback

Comunicação

4/5



16º Clareza na transmissão

Comunicação

4/5



17º Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

4/5



18º Cumprimento de prazos

Organização

4/5



19º Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

4/5



20º Pausas estratégicas

Pensamento Crítico

4/5



21º Pausas regulares

Produtividade

4/5



22º Preparação para compromissos

Organização

4/5



23º Reconhecimento de vieses

Pensamento Crítico

4/5



24º Revisão de prioridades

Organização

4/5

25º Transformação de ideias

Proatividade

4/5

26º Técnicas de gestão de tempo

Produtividade

4/5

27º Acesso rápido à informação

Organização

2/5

28º Adaptação da linguagem

Comunicação

2/5

29º Autocuidado produtivo

Produtividade

2/5

30º Avaliação de desempenho

Produtividade

2/5

31º Celebração de conquistas

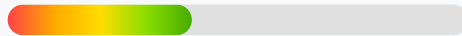
Produtividade

2/5

32º Comunicação não-violenta

Comunicação

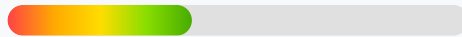
2/5



33º Curiosidade genuína

Comunicação

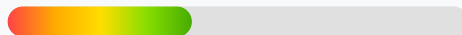
2/5



34º Delegação eficaz

Organização

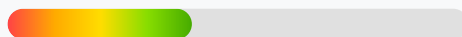
2/5



35º Divisão de projetos

Organização

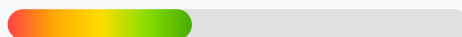
2/5



36º Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

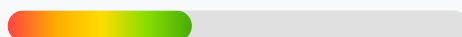
2/5



37º Estabelecimento de metas

Produtividade

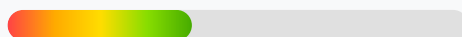
2/5



38º Identificação antecipada

Proatividade

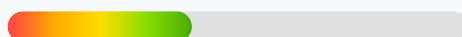
2/5



39º Iniciativa para soluções

Proatividade

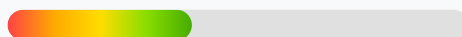
2/5



40º Linguagem corporal adequada

Comunicação

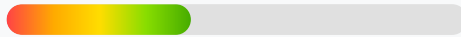
2/5



41º Melhoria contínua

Proatividade

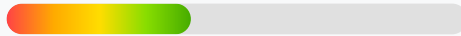
2/5



42º Oferta de ajuda

Proatividade

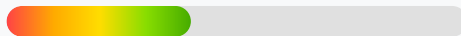
2/5



43º Organização do espaço

Organização

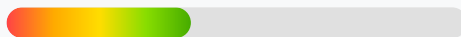
2/5



44º Reconhecimento de sucessos

Comunicação

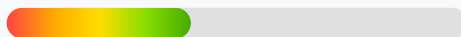
2/5



45º Responsabilidade pessoal

Proatividade

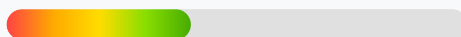
2/5



46º Uso de ferramentas

Produtividade

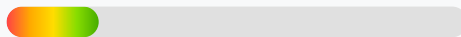
2/5



47º Comunicação assertiva

Comunicação

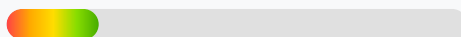
1/5



48º Escuta ativa e empática

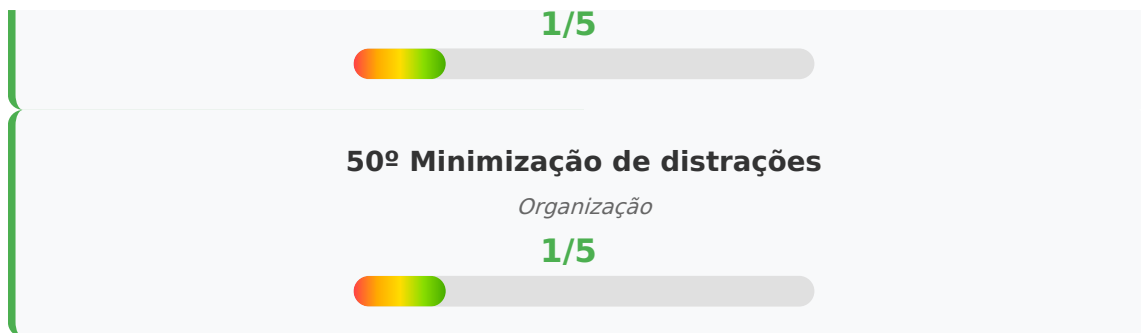
Comunicação

1/5



49º Mediação de conflitos

Comunicação



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

Comunicação: 2.10/5

Produtividade: 3.00/5

Proatividade: 3.00/5

🔑 Preview do Plano de Desenvolvimento: Comunicação

🔑 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:

Pensamento Crítico	4.3/5.0
Organização	3.1/5.0
Proatividade	3.0/5.0

Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

Comunicação	2.1/5.0
Produtividade	3.0/5.0
Proatividade	3.0/5.0

🔍 Análise do seu Perfil de Competências

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

oportunidade de impacto: priorizamos Comunicação 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 Pensamento Crítico e Organização, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Comunicação e Produtividade, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 3.10/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

Subcompetências em Destaque

Subcompetências Mais Fortes

Busca por evidências	5/5
Diferenciação de raciocínios	5/5
Eliminação de desperdícios	5/5
Foco em uma tarefa	5/5
Planejamento antecipado	5/5

Subcompetências a Desenvolver

Minimização de distrações	1/5
Mediação de conflitos	1/5
Escuta ativa e empática	1/5
Comunicação assertiva	1/5
Uso de ferramentas	2/5

Nota Final e Orientações

3.10/5.00

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.*

Acesse o link e registre-se na lista de espera: <https://forms.office.com/r/SH8EibU8Tk>

Todos os direitos reservados

E-mail de dúvidas: consultoria@openmanagement.com.br

E-mail de suporte: suporte@openmanagement.com.br

Este relatório foi gerado automaticamente em 07/07/2025