

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:

61985219645

Data da Avaliação:

09/07/2025

2.38/5.0

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

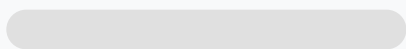
Ranking das Competências

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

1º Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

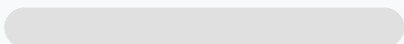
5/5



2º Autocuidado produtivo

Produtividade

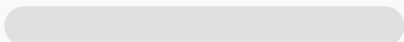
5/5



3º Avaliação de desempenho

Produtividade

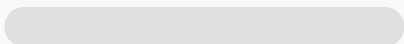
5/5



4º Delegação eficaz

Organização

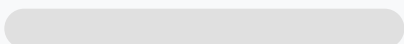
5/5



5º Escuta ativa e empática

Comunicação

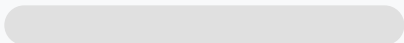
5/5



6º Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

5/5



7º Foco em uma tarefa

Produtividade

5/5



8º Reconhecimento de vieses

Pensamento Crítico

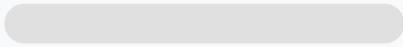
5/5



9º Celebração de conquistas

Produtividade

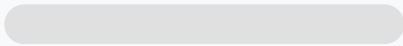
4/5



10º Comunicação não-violenta

Comunicação

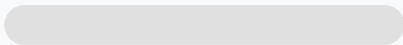
4/5



11º Eliminação de desperdícios

Produtividade

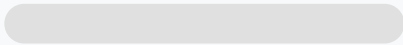
4/5



12º Identificação antecipada

Proatividade

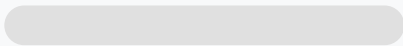
4/5



13º Iniciativa para soluções

Proatividade

4/5



14º Técnicas de gestão de tempo

Produtividade

4/5



15º Minimização de distrações

Organização

3/5

16º Preparação para compromissos

Organização

3/5

17º Acesso rápido à informação

Organização

2/5

18º Adaptação da linguagem

Comunicação

2/5

19º Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

2/5

20º Busca por evidências

Pensamento Crítico

2/5

21º Curiosidade genuína

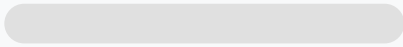
Comunicação

2/5

22° Divisão de projetos

Organização

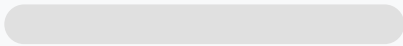
2/5



23° Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

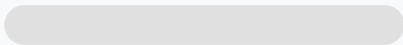
2/5



24° Estabelecimento de metas

Produtividade

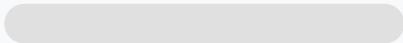
2/5



25° Organização do espaço

Organização

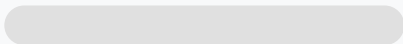
2/5



26° Pausas regulares

Produtividade

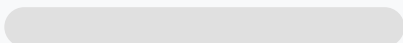
2/5



27° Planejamento antecipado

Organização

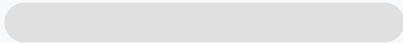
2/5



28° Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

2/5



29º Responsabilidade pessoal

Proatividade

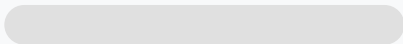
2/5



30º Uso de ferramentas

Produtividade

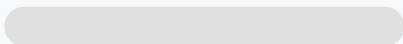
2/5



31º Uso de sistemas organizacionais

Organização

2/5



32º Adaptabilidade

Proatividade

1/5



33º Antecipação de necessidades

Proatividade

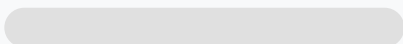
1/5



34º Atitude positiva

Proatividade

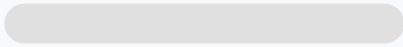
1/5



35° Autodesenvolvimento

Proatividade

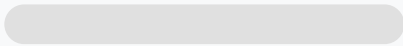
1/5



36° Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

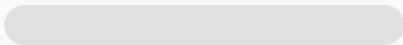
1/5



37° Busca por feedback

Comunicação

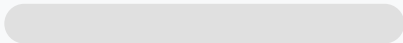
1/5



38° Clareza na transmissão

Comunicação

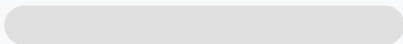
1/5



39° Comunicação assertiva

Comunicação

1/5



40° Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

1/5



41° Cumprimento de prazos

Organização

1/5

42º Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

1/5

43º Linguagem corporal adequada

Comunicação

1/5

44º Mediação de conflitos

Comunicação

1/5

45º Melhoria contínua

Proatividade

1/5

46º Oferta de ajuda

Proatividade

1/5

47º Pausas estratégicas

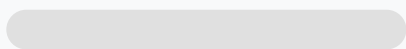
Pensamento Crítico

1/5

48º Reconhecimento de sucessos

Comunicação

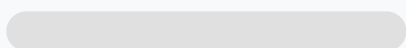
1/5



49º Revisão de prioridades

Organização

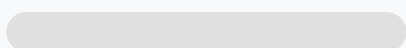
1/5



50º Transformação de ideias

Proatividade

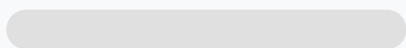
1/5



□ Detalhamento por Competência

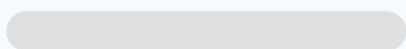
□ Produtividade

3.5/5.0



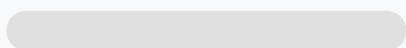
□ Pensamento Crítico

2.5/5.0



□ Organização

2.3/5.0



☐ Comunicação

1.9/5.0



☐ Proatividade

1.7/5.0



☐ 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

Proatividade: 1.70/5

Comunicação: 1.90/5

Organização: 2.30/5

□ Plano de Desenvolvimento: Proatividade

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Regra dos 10 Minutos	É a prática de dedicar 10 minutos diários para trabalhar em um projeto ou objetivo importante que você tem adiado, criando momentum através de ação consistente em pequenas doses.	Quebra a inércia de projetos importantes que parecem grandes demais para começar. Dez minutos diários criam progresso real e momentum psicológico que frequentemente leva a sessões mais longas.	Passo a passo: 1) Identifique um projeto importante que você tem adiado; 2) Defina um horário fixo diário para os 10 minutos; 3) Prepare materiais necessários antecipadamente; 4) Use timer para manter o foco nos 10 minutos; 5) Comece sempre pela menor ação possível; 6) Registre o progresso diário; 7) Celebre a consistência, não apenas resultados; 8) Se sentir energia para continuar além dos 10 minutos, continue.	Completar 10 minutos diários de trabalho em um projeto importante durante pelo menos 80% dos 90 dias, demonstrando progresso mensurável no projeto escolhido

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Lista de Próximas Ações	É uma lista específica e acionável das próximas ações concretas que você pode tomar para avançar em cada projeto ou área da vida, eliminando ambiguidade sobre o que fazer.	Elimina paralisia de decisão ao ter sempre ações claras disponíveis. Uma lista de próximas ações transforma projetos vagos em passos específicos e executáveis.	Passo a passo: 1) Para cada projeto ou área importante, identifique a próxima ação física específica; 2) Escreva ações começando com verbos (ligar, escrever, pesquisar, comprar); 3) Inclua contexto necessário (onde, com quem, que materiais); 4) Mantenha a lista sempre atualizada; 5) Revise diariamente e escolha ações baseadas em energia e contexto disponível; 6) Assim que completar uma ação, adicione a próxima; 7) Mantenha ações pequenas o suficiente para serem completadas em uma sessão.	Manter uma lista de próximas ações atualizada durante os 90 dias, completando pelo menos 3 ações por semana e demonstrando progresso consistente em projetos importantes

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Revisão Semanal de 15 min	É uma prática semanal de 15 minutos para revisar progresso, ajustar prioridades, planejar a próxima semana e identificar oportunidades de melhoria, mantendo direção clara.	Mantém você alinhado com objetivos importantes e permite ajustes de curso antes que pequenos desvios se tornem grandes problemas. Revisões semanais criam accountability pessoal.	Passo a passo: 1) Escolha um horário fixo semanal (ex: domingo 19h); 2) Revise o que foi completado na semana anterior; 3) Identifique o que não foi feito e por quê; 4) Ajuste prioridades baseado em novos desenvolvimentos; 5) Planeje 3-5 objetivos principais para a próxima semana; 6) Identifique potenciais obstáculos e soluções; 7) Agende as ações mais importantes no calendário; 8) Registre insights e lições aprendidas.	Completar 13 revisões semanais durante os 90 dias, demonstrando melhoria consistente no alinhamento entre ações diárias e objetivos importantes

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Desenvolver Antecipação Estratégica	É a prática de identificar e preparar-se proativamente para cenários futuros prováveis, oportunidades emergentes e potenciais problemas antes que eles se manifestem.	Transforma você de reativo para proativo ao estar sempre um passo à frente. Antecipação estratégica reduz stress, aumenta oportunidades e melhora qualidade das decisões.	Passo a passo: 1) Semanalmente, dedique 20 minutos para pensar em cenários futuros; 2) Para cada projeto importante, pergunte "O que poderia dar errado?" e "Que oportunidades podem surgir?"; 3) Crie planos de contingência simples; 4) Identifique sinais precoces de mudanças importantes; 5) Mantenha recursos e opções flexíveis; 6) Cultive relacionamentos que podem ser valiosos no futuro; 7) Invista tempo em aprender sobre tendências relevantes.	Desenvolver antecipação estratégica documentada para pelo menos 5 áreas importantes da vida, demonstrando preparação proativa para cenários futuros

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Sistema de Oportunidades	É um sistema estruturado para identificar, avaliar e capturar oportunidades que surgem no dia a dia, transformando coincidências em vantagens estratégicas.	Maximiza o valor de conexões casuais e situações inesperadas. Um sistema de oportunidades transforma sorte em estratégia ao estar sempre preparado para agir.	Passo a passo: 1) Defina claramente que tipos de oportunidades você busca; 2) Crie critérios para avaliar rapidamente oportunidades; 3) Mantenha recursos (tempo, dinheiro, energia) reservados para oportunidades; 4) Desenvolva rede de contatos que podem trazer oportunidades; 5) Pratique dizer "sim" para experiências novas; 6) Mantenha lista de oportunidades identificadas mas não exploradas; 7) Revise mensalmente oportunidades perdidas e capturadas.	Implementar sistema de oportunidades e documentar pelo menos 10 oportunidades identificadas e 3 oportunidades capturadas durante os 90 dias

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Melhoria Contínua Pessoal	É a aplicação dos princípios de melhoria contínua (kaizen) à vida pessoal, fazendo pequenos ajustes regulares em processos, hábitos e sistemas para otimização constante.	Cria crescimento exponencial através de melhorias incrementais consistentes. Melhoria contínua pessoal garante que você esteja sempre evoluindo e otimizando sua efetividade.	Passo a passo: 1) Identifique um processo ou hábito para melhorar a cada semana; 2) Meça o estado atual com métricas simples; 3) Implemente uma pequena mudança; 4) Teste por uma semana; 5) Meça os resultados; 6) Se positivo, mantenha; se negativo, ajuste ou reverta; 7) Documente o que funciona; 8) Aplique aprendizados a outras áreas; 9) Celebre melhorias pequenas mas consistentes.	Implementar pelo menos 12 ciclos de melhoria contínua durante os 90 dias, documentando melhorias mensuráveis em diferentes áreas da vida

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Desenvolver Liderança Proativa	É a prática de assumir responsabilidade por resultados e soluções mesmo quando não é formalmente sua responsabilidade, influenciando positivamente ambientes e pessoas ao seu redor.	Posiciona você como líder natural e aumenta sua influência e valor em qualquer contexto. Liderança proativa cria oportunidades de crescimento e reconhecimento.	Passo a passo: 1) Identifique problemas ou oportunidades que afetam seu ambiente; 2) Tome iniciativa para propor soluções, mesmo que não seja sua responsabilidade direta; 3) Ofereça ajuda antes de ser solicitado; 4) Compartilhe conhecimento e recursos generosamente; 5) Assuma responsabilidade por resultados de equipe; 6) Mentore outros sem esperar reconhecimento; 7) Comunique visão e inspire ação em outros; 8) Mantenha padrões altos e seja exemplo.	Demonstrar liderança proativa em pelo menos 5 situações diferentes durante os 90 dias, com feedback positivo de colegas ou superiores sobre sua iniciativa

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Inovação Sistemática	É um processo estruturado para gerar, testar e implementar ideias inovadoras regularmente, transformando criatividade em resultados práticos através de metodologia consistente.	Mantém você à frente da curva ao constantemente criar valor novo. Inovação sistemática transforma você em fonte de soluções criativas e oportunidades.	Passo a passo: 1) Dedique tempo semanal para brainstorming estruturado; 2) Use técnicas como SCAMPER, pensamento lateral, ou design thinking; 3) Mantenha banco de ideias organizado por categoria; 4) Teste ideias através de experimentos pequenos e baratos; 5) Implemente as que mostram potencial; 6) Aprenda com falhas e sucessos; 7) Compartilhe inovações com outros; 8) Busque feedback e colaboração.	Estabelecer processo de inovação sistemática e implementar pelo menos 3 inovações práticas (pequenas ou grandes) durante os 90 dias

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Impacto Multiplicador	É a estratégia de focar energia em ações que geram efeitos cascata positivos, influenciando múltiplas pessoas ou sistemas simultaneamente para maximizar impacto com esforço mínimo.	Amplifica seu impacto exponencialmente ao criar mudanças que se propagam além de suas ações diretas. Impacto multiplicador maximiza seu legado e influência.	Passo a passo: 1) Identifique pontos de alavancagem em seus sistemas (trabalho, família, comunidade); 2) Foque em ações que influenciam influenciadores; 3) Crie conteúdo, processos ou ferramentas que outros podem usar; 4) Ensine outros a replicar suas melhores práticas; 5) Construa sistemas que funcionam sem sua presença constante; 6) Invista em relacionamentos com pessoas de alta influência; 7) Meça impacto indireto, não apenas direto.	Identificar e implementar pelo menos 3 ações de impacto multiplicador, demonstrando influência positiva que se estende além de suas ações diretas

□ Plano de Desenvolvimento: Comunicação

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
--------------------	---------	---------------	------------	-----------------

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar Escuta Ativa por 5 min	É a prática de ouvir com atenção total, sem interrupções ou julgamentos, focando completamente no que a outra pessoa está comunicando através de palavras, tom e linguagem corporal.	Melhora drasticamente a qualidade dos relacionamentos ao fazer as pessoas se sentirem verdadeiramente ouvidas e compreendidas. A escuta ativa reduz conflitos e aumenta a confiança mútua.	Passo a passo: 1) Escolha uma conversa diária para praticar; 2) Mantenha contato visual e postura aberta; 3) Não interrompa, mesmo que tenha algo a dizer; 4) Faça perguntas de esclarecimento como "Entendi que você disse X, é isso mesmo?"; 5) Reflita o que ouviu antes de responder; 6) Evite dar conselhos imediatos; 7) Registre mentalmente os pontos principais da conversa.	Praticar escuta ativa conscientemente em pelo menos uma conversa por dia durante os 90 dias, com feedback positivo de pelo menos 3 pessoas sobre melhoria na comunicação
Implementar Pausa de 3 segundos	É o hábito de fazer uma pausa consciente de 3 segundos antes de responder em conversas, especialmente em situações tensas ou quando você sente impulso de reagir imediatamente.	Previne respostas impulsivas que podem danificar relacionamentos e permite que você escolha palavras mais adequadas. A pausa cria espaço para empatia e reduz conflitos desnecessários.	Passo a passo: 1) Quando alguém terminar de falar, conte mentalmente "1, 2, 3" antes de responder; 2) Use esse tempo para processar o que foi dito; 3) Respire profundamente durante a pausa; 4) Formule sua resposta considerando o impacto nas emoções da outra pessoa; 5) Comece sua resposta de forma calma e ponderada; 6) Se necessário, diga "Deixe-me pensar um momento" para pausas mais longas.	Implementar a pausa de 3 segundos em pelo menos 80% das conversas desafiadoras durante os 90 dias, reduzindo conflitos comunicacionais em pelo menos 50%

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Fazer 1 pergunta de curiosidade por dia	É o hábito de fazer pelo menos uma pergunta genuinamente curiosa por dia para entender melhor as perspectivas, motivações ou experiências de outras pessoas, sem agenda oculta.	Desenvolve empatia e amplia sua compreensão do mundo ao expor você a diferentes pontos de vista. Perguntas curiosas fortalecem relacionamentos e demonstram interesse genuíno nas pessoas.	Passo a passo: 1) Identifique uma pessoa com quem você interage diariamente; 2) Pense em algo que você genuinamente gostaria de saber sobre ela; 3) Formule uma pergunta aberta que comece com "Como", "O que" ou "Por que"; 4) Faça a pergunta em um momento apropriado; 5) Ouça a resposta com atenção total; 6) Faça perguntas de follow-up se apropriado; 7) Registre o que aprendeu.	Fazer pelo menos 90 perguntas de curiosidade (uma por dia) durante o período, documentando insights interessantes e melhorias nos relacionamentos

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Praticar Comunicação Não-Violenta	É um método de comunicação baseado em expressar observações sem julgamentos, identificar e comunicar sentimentos, expressar necessidades claramente e fazer pedidos específicos ao invés de exigências.	Reduz drasticamente conflitos e mal-entendidos ao remover linguagem que gera defensividade. A CNV cria conexão genuína e aumenta a probabilidade de cooperação e resolução construtiva de problemas.	Passo a passo: 1) Quando surgir um conflito, identifique a observação factual (sem julgamento); 2) Reconheça e nomeie seus sentimentos; 3) Identifique a necessidade por trás do sentimento; 4) Faça um pedido específico e realizável; 5) Use a fórmula: "Quando eu vejo/ouço [observação], eu me sinto [sentimento] porque preciso de [necessidade]. Você estaria disposto a [pedido específico]?"; 6) Pratique primeiro em situações de baixo risco.	Aplicar a estrutura da CNV em pelo menos 20 situações de conflito ou tensão durante os 90 dias, documentando melhorias na qualidade das resoluções

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Feedback Semanal Estruturado	É a prática de dar e solicitar feedback de forma regular e estruturada, usando um formato consistente que foca em comportamentos específicos e impactos observáveis.	Acelera o desenvolvimento pessoal e profissional ao criar loops de melhoria contínua. Feedback estruturado constrói relacionamentos mais transparentes e reduz tensões não expressas.	Passo a passo: 1) Escolha uma pessoa para trocar feedback semanal; 2) Agende 15 minutos fixos na semana; 3) Use o formato SBI: Situação (quando), Comportamento (o que observei), Impacto (como me afetou); 4) Comece sempre com algo positivo; 5) Seja específico e focado em comportamentos, não personalidade; 6) Peça feedback sobre você usando as mesmas diretrizes; 7) Termine com um compromisso de melhoria para a próxima semana.	Completar 12 sessões de feedback estruturado durante os 90 dias, com evidências documentadas de melhorias comportamentais baseadas no feedback recebido

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Ritual de Check-in Emocional	É uma prática regular de verificar e comunicar seu estado emocional com pessoas próximas, criando espaço para vulnerabilidade autêntica e conexão mais profunda.	Fortalece relacionamentos ao criar intimidade emocional e previne o acúmulo de tensões não expressas. Check-ins regulares aumentam a inteligência emocional e a capacidade de apoio mútuo.	Passo a passo: 1) Escolha uma pessoa significativa (parceiro, amigo próximo, colega); 2) Estabeleça um horário regular (ex: toda sexta às 18h); 3) Reserve 10-15 minutos sem distrações; 4) Compartilhe honestamente como você está se sentindo; 5) Use uma escala de 1-10 para energia e humor; 6) Explique os fatores que influenciaram seu estado; 7) Ouça o check-in da outra pessoa com atenção total; 8) Ofereça apoio quando apropriado.	Estabelecer e manter check-ins emocionais semanais com pelo menos 2 pessoas durante os 90 dias, documentando melhorias na qualidade dos relacionamentos

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Desenvolver Comunicação Adaptativa	É a habilidade de ajustar conscientemente seu estilo de comunicação (linguagem, tom, velocidade, nível de detalhe) baseado no perfil, contexto e necessidades específicas de cada interlocutor.	Maximiza a efetividade da comunicação ao "falar a língua" de cada pessoa. A adaptação consciente reduz mal-entendidos e aumenta significativamente sua influência e capacidade de conexão.	Passo a passo: 1) Observe e identifique o estilo preferido de cada pessoa (direto vs. detalhado, formal vs. casual, visual vs. auditivo); 2) Antes de conversas importantes, planeje conscientemente como adaptar sua abordagem; 3) Durante a conversa, monitore sinais não-verbais de compreensão ou confusão; 4) Ajuste em tempo real se necessário; 5) Após conversas importantes, reflita sobre a efetividade da adaptação; 6) Mantenha um "perfil de comunicação" mental das pessoas importantes.	Desenvolver perfis de comunicação para pelo menos 10 pessoas importantes e demonstrar adaptação consciente em 80% das interações com elas durante os 90 dias

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Storytelling Estruturado	É a técnica de comunicar ideias, dados ou propostas através de narrativas estruturadas que incluem contexto, conflito, resolução e lição, tornando a informação mais memorável e persuasiva.	Histórias são processadas diferentemente pelo cérebro, criando conexão emocional e aumentando retenção em até 65%. Storytelling estruturado torna você mais persuasivo e memorável em apresentações e conversas.	Passo a passo: 1) Para cada ideia importante que você quer comunicar, identifique uma história relevante; 2) Estruture usando o formato: Situação (contexto), Complicação (problema/desafio), Resolução (como foi resolvido), Lição (o que isso significa); 3) Pratique a história até fluir naturalmente; 4) Use detalhes sensoriais para tornar vivida; 5) Conecte explicitamente a lição da história ao ponto que você quer fazer; 6) Observe a reação da audiência e ajuste conforme necessário.	Desenvolver e usar pelo menos 15 histórias estruturadas em apresentações ou conversas importantes durante os 90 dias, medindo o impacto na compreensão e engajamento

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Sistema de Comunicação Proativa	É um sistema estruturado para antecipar necessidades de comunicação, compartilhar atualizações relevantes antes de serem solicitadas e manter stakeholders informados proativamente.	Constrói confiança e credibilidade ao demonstrar responsabilidade e consideração. Comunicação proativa previne problemas, reduz ansiedade dos outros e posiciona você como confiável e profissional.	Passo a passo: 1) Mapeie todos os stakeholders que dependem de informações suas; 2) Identifique que tipo de informação cada um precisa e com que frequência; 3) Crie um calendário de comunicações regulares; 4) Desenvolva templates para diferentes tipos de atualizações; 5) Estabeleça gatilhos para comunicações extraordinárias (problemas, mudanças, oportunidades); 6) Implemente um sistema de tracking para garantir que nada seja esquecido; 7) Solicite feedback sobre a utilidade e frequência das comunicações.	Implementar um sistema completo de comunicação proativa cobrindo todos os stakeholders principais, com 95% de aderência durante os 90 dias

□ Plano de Desenvolvimento: Organização

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
--------------------	---------	---------------	------------	-----------------

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Regra dos 2 Minutos	É a prática de executar imediatamente qualquer tarefa que possa ser concluída em 2 minutos ou menos, ao invés de adicioná-la a uma lista ou adiá-la para depois.	Elimina o acúmulo de pequenas tarefas que consomem energia mental e criam sensação de sobrecarga. A regra dos 2 minutos mantém seu ambiente e mente mais organizados com esforço mínimo.	Passo a passo: 1) Sempre que uma tarefa surgir, pergunte-se: "Isso leva menos de 2 minutos?"; 2) Se sim, faça imediatamente, sem exceções; 3) Se não, adicione à sua lista de tarefas ou agenda; 4) Aplique isso a emails, mensagens, organização física, ligações rápidas; 5) Cronometre algumas tarefas inicialmente para calibrar sua percepção de tempo; 6) Mantenha materiais necessários sempre acessíveis para execução rápida.	Aplicar a regra dos 2 minutos consistentemente durante os 90 dias, reduzindo o backlog de pequenas tarefas em pelo menos 80%

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Sistema de Captura Única	É um sistema centralizado para capturar todas as ideias, tarefas, compromissos e informações importantes em um único local confiável, eliminando a necessidade de lembrar de tudo mentalmente.	Libera capacidade mental ao transferir a responsabilidade de lembrar para um sistema externo confiável. Um sistema de captura única reduz stress e garante que nada importante seja esquecido.	Passo a passo: 1) Escolha uma ferramenta principal (app, caderno, ou sistema digital); 2) Defina categorias claras (tarefas, ideias, compromissos, referências); 3) Capture TUDO neste sistema, sem exceções; 4) Processe o que foi capturado pelo menos uma vez por dia; 5) Mantenha o sistema sempre acessível; 6) Revise e organize semanalmente; 7) Confie no sistema - pare de tentar lembrar mentalmente.	Estabelecer e usar consistentemente um sistema de captura única durante os 90 dias, com 95% de aderência na captura de informações importantes

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Organização de 5 Minutos	É a prática de dedicar 5 minutos ao final de cada dia para organizar seu espaço de trabalho e preparar o ambiente para o dia seguinte, criando um ritual de fechamento.	Cria uma transição clara entre o fim de um dia e o início do próximo, reduzindo stress matinal e aumentando produtividade. Um ambiente organizado melhora foco e reduz distrações.	Passo a passo: 1) Defina um horário fixo para os 5 minutos de organização; 2) Limpe sua mesa/área de trabalho; 3) Arquive documentos e materiais usados; 4) Prepare materiais para o primeiro projeto do dia seguinte; 5) Revise sua agenda do próximo dia; 6) Anote 3 prioridades para amanhã; 7) Desligue equipamentos e organize cabos; 8) Faça uma verificação visual final.	Completar o ritual de 5 minutos de organização em pelo menos 80% dos dias úteis durante os 90 dias, mantendo um ambiente de trabalho consistentemente organizado

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Método GTD Simplificado	É uma versão simplificada do Getting Things Done que foca em capturar tudo, esclarecer o que significa cada item, organizar por contexto e revisar regularmente, mantendo a mente livre para focar no trabalho atual.	Reduz significativamente o stress mental ao criar um sistema confiável para gerenciar compromissos. O GTD simplificado aumenta produtividade e reduz a sensação de sobrecarga.	Passo a passo: 1) Capture tudo em uma caixa de entrada única; 2) Processe cada item perguntando: "É acionável?"; 3) Se não, descarte, archive ou adicione à lista "Algum dia/Talvez"; 4) Se sim, defina a próxima ação específica; 5) Se leva menos de 2 minutos, faça; 6) Se não, delegue ou adicione à lista de ações por contexto; 7) Revise todas as listas semanalmente; 8) Mantenha listas de projetos e próximas ações sempre atualizadas.	Implementar e manter um sistema GTD simplificado funcionando durante os 90 dias, com revisões semanais documentadas e redução mensurável no stress relacionado à organização

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Rotinas de Preparação	São sequências padronizadas de ações executadas regularmente para preparar diferentes aspectos da vida (trabalho, exercícios, reuniões, viagens), reduzindo decisões e garantindo consistência.	Elimina fadiga de decisão ao automatizar preparações recorrentes. Rotinas de preparação garantem que você esteja sempre pronto e reduzem stress de última hora.	Passo a passo: 1) Identifique atividades que você faz regularmente e que requerem preparação; 2) Para cada uma, liste todos os passos necessários; 3) Crie checklists ou sequências padronizadas; 4) Defina quando executar cada rotina (ex: domingo para a semana, véspera para reuniões importantes); 5) Pratique as rotinas até se tornarem automáticas; 6) Ajuste conforme necessário baseado na experiência; 7) Mantenha materiais e recursos organizados para facilitar a execução.	Desenvolver e implementar pelo menos 5 rotinas de preparação diferentes, executando-as consistentemente durante os 90 dias com pelo menos 85% de aderência

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Sistema de Arquivo Ativo	É um sistema de organização que mantém informações e documentos frequentemente usados facilmente acessíveis, enquanto arquiva sistematicamente itens menos utilizados, criando fluxo eficiente de informação.	Reduz tempo perdido procurando informações e documentos. Um sistema de arquivo ativo mantém o essencial à mão enquanto evita acúmulo desnecessário no espaço de trabalho.	Passo a passo: 1) Categorize todos os documentos e informações por frequência de uso; 2) Mantenha itens diários/semanais em acesso imediato; 3) Organize itens mensais em local próximo mas separado; 4) Archive itens anuais ou de referência em sistema organizado; 5) Crie sistema de nomenclatura consistente; 6) Revise e reorganize mensalmente; 7) Digitalize documentos quando possível; 8) Mantenha backup de informações críticas.	Estabelecer um sistema de arquivo ativo completo e mantê-lo organizado durante os 90 dias, reduzindo tempo de busca por informações em pelo menos 60%

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Criar Sistema de Gestão de Energia	É um sistema personalizado para monitorar, otimizar e alocar sua energia física, mental e emocional baseado em padrões individuais, maximizando produtividade nos momentos de pico energético.	Maximiza resultados ao alinhar tarefas mais importantes com momentos de maior energia. Gestão de energia é mais importante que gestão de tempo para alta performance sustentável.	Passo a passo: 1) Monitore seus níveis de energia por 2 semanas, registrando energia física, mental e emocional de hora em hora; 2) Identifique padrões de picos e vales energéticos; 3) Categorize suas tarefas por tipo de energia requerida; 4) Agende tarefas mais importantes nos seus picos energéticos; 5) Reserve tarefas administrativas para momentos de baixa energia; 6) Implemente rituais de renovação energética; 7) Ajuste o sistema baseado em resultados observados.	Desenvolver e otimizar um sistema personalizado de gestão de energia, demonstrando aumento de pelo menos 30% na produtividade das tarefas mais importantes

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Implementar Organização Preditiva	É um sistema avançado que antecipa necessidades futuras de organização baseado em padrões históricos, ciclos de trabalho e projetos planejados, preparando recursos e estruturas antes que sejam necessários.	Elimina fricção e atrasos ao ter tudo preparado antes da necessidade. Organização preditiva cria fluxo de trabalho mais suave e reduz stress de preparação de última hora.	Passo a passo: 1) Analise padrões históricos de suas necessidades organizacionais; 2) Identifique ciclos recorrentes (mensais, trimestrais, anuais); 3) Crie calendário de preparações antecipadas; 4) Desenvolva templates e estruturas reutilizáveis; 5) Mantenha "kits" pré-organizados para situações comuns; 6) Implemente sistema de alertas para preparações futuras; 7) Refine o sistema baseado em acertos e erros; 8) Documente processos para replicação.	Implementar sistema de organização preditiva cobrindo pelo menos 80% das necessidades recorrentes, reduzindo tempo de preparação em pelo menos 50%

Ação (O que fazer)	O que é	Por que fazer	Como fazer	Meta em 90 dias
Desenvolver Organização Sistêmica	É uma abordagem holística que integra organização pessoal, profissional e digital em um sistema coeso, onde mudanças em uma área automaticamente se refletem nas outras, criando sinergia organizacional.	Elimina duplicação de esforços e inconsistências entre diferentes áreas da vida. Organização sistêmica cria eficiência exponencial ao fazer diferentes sistemas trabalharem juntos.	Passo a passo: 1) Mapeie todos os seus sistemas organizacionais atuais; 2) Identifique sobreposições, gaps e inconsistências; 3) Desenhe um sistema integrado que conecte todas as áreas; 4) Implemente protocolos de sincronização entre sistemas; 5) Crie pontos de verificação cruzada; 6) Estabeleça fluxos de informação automáticos quando possível; 7) Teste e refine as integrações; 8) Documente o sistema completo para manutenção.	Criar e implementar um sistema organizacional integrado que conecte pelo menos 5 áreas diferentes da vida, demonstrando sinergia mensurável entre elas

□ Pontos Fortes

Suas três competências com maiores pontuações:

Produtividade **3.5/5.0**

Pensamento Crítico **2.5/5.0**

☐ Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

Proatividade **1.7/5.0**

Comunicação **1.9/5.0**

Organização **2.3/5.0**

☐ Análise do seu Perfil de Competências

Você está no caminho certo! Possui uma base sólida, especialmente em Produtividade. O plano a seguir foca nas competências com maior oportunidade de impacto: priorizamos Proatividade 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 Produtividade e Pensamento Crítico, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Proatividade e Comunicação, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 2.38/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

❑ Subcompetências em Destaque

❑ Subcompetências Mais Fortes

Análise de causas profundas **5/5**

Autocuidado produtivo **5/5**

Avaliação de desempenho **5/5**

Delegação eficaz **5/5**

Escuta ativa e empática **5/5**

❑ Subcompetências a Desenvolver

Transformação de ideias **1/5**

Revisão de prioridades **1/5**

Reconhecimento de sucessos **1/5**

Pausas estratégicas **1/5**

Oferta de ajuda **1/5**

❑ Nota Final e Orientações

2.38/5.00

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.

<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

☐ Suporte Prioritário Premium - Resposta em até 24h

Este relatório foi gerado automaticamente em 09/07/2025