

## 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

3.26/5.0

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

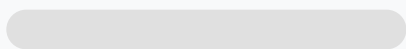
## Ranking das Competências

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

### 1º Adaptabilidade

*Proatividade*

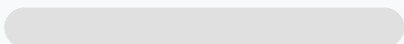
5/5



### 2º Autocuidado produtivo

*Produtividade*

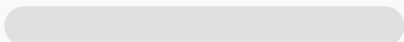
5/5



### 3º Autodesenvolvimento

*Proatividade*

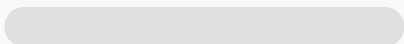
5/5



### 4º Avaliação de desempenho

*Produtividade*

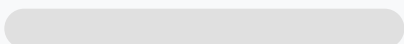
5/5



### 5º Comunicação não-violenta

*Comunicação*

5/5



### 6º Eliminação de desperdícios

*Produtividade*

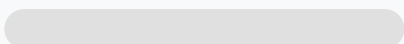
5/5



### 7º Escuta ativa e empática

*Comunicação*

5/5



### 8º Foco em uma tarefa

*Produtividade*

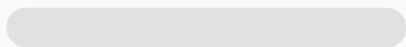
5/5



### 9º Identificação antecipada

*Proatividade*

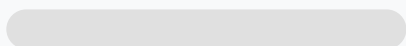
**5/5**



### 10º Iniciativa para soluções

*Proatividade*

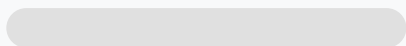
**5/5**



### 11º Acesso rápido à informação

*Organização*

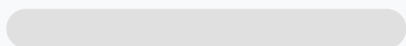
**4/5**



### 12º Adaptação da linguagem

*Comunicação*

**4/5**



### 13º Antecipação de necessidades

*Proatividade*

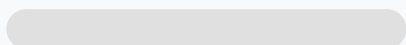
**4/5**



### 14º Busca por evidências

*Pensamento Crítico*

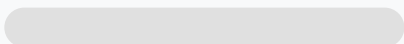
**4/5**



### 15º Celebração de conquistas

*Produtividade*

4/5



### 16º Cumprimento de prazos

*Organização*

4/5



### 17º Curiosidade genuína

*Comunicação*

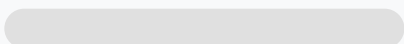
4/5



### 18º Delegação eficaz

*Organização*

4/5



### 19º Divisão de projetos

*Organização*

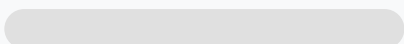
4/5



### 20º Estabelecimento de metas

*Produtividade*

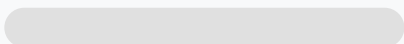
4/5



### 21º Organização do espaço

*Organização*

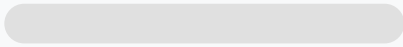
4/5



## 22° Pausas regulares

*Produtividade*

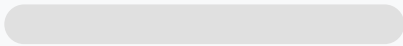
4/5



## 23° Preparação para compromissos

*Organização*

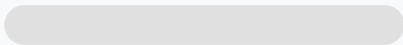
4/5



## 24° Questionamento de padrões

*Pensamento Crítico*

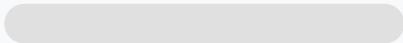
4/5



## 25° Reconhecimento de vieses

*Pensamento Crítico*

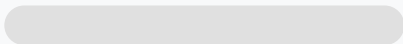
4/5



## 26° Responsabilidade pessoal

*Proatividade*

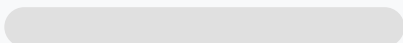
4/5



## 27° Transformação de ideias

*Proatividade*

4/5



## 28° Técnicas de gestão de tempo

*Produtividade*

4/5



### 29° Clareza na transmissão

*Comunicação*

3/5



### 30° Flexibilidade mental

*Pensamento Crítico*

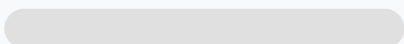
3/5



### 31° Análise de causas profundas

*Pensamento Crítico*

2/5



### 32° Busca por feedback

*Comunicação*

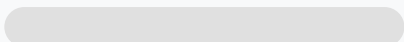
2/5



### 33° Comunicação assertiva

*Comunicação*

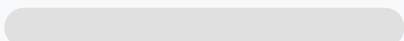
2/5



### 34° Consideração de perspectivas

*Pensamento Crítico*

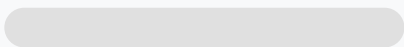
2/5



### 35° Diferenciação de raciocínios

*Pensamento Crítico*

2/5



### 36° Equilíbrio vida-trabalho

*Produtividade*

2/5



### 37° Linguagem corporal adequada

*Comunicação*

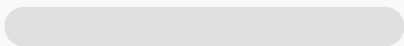
2/5



### 38° Mediação de conflitos

*Comunicação*

2/5



### 39° Melhoria contínua

*Proatividade*

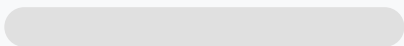
2/5



### 40° Minimização de distrações

*Organização*

2/5



### 41° Pausas estratégicas

*Pensamento Crítico*



2/5

## 42° Planejamento antecipado

*Organização*

2/5

## 43° Revisão de prioridades

*Organização*

2/5

## 44° Uso de ferramentas

*Produtividade*

2/5

## 45° Uso de sistemas organizacionais

*Organização*

2/5

## 46° Aprendizado com erros

*Pensamento Crítico*

1/5

## 47° Atitude positiva

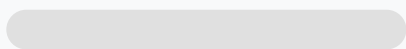
*Proatividade*

1/5

### 48° Avaliação de riscos

*Pensamento Crítico*

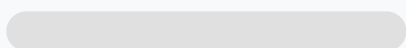
1/5



### 49° Oferta de ajuda

*Proatividade*

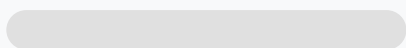
1/5



### 50° Reconhecimento de sucessos

*Comunicação*

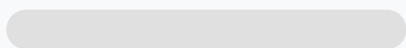
1/5



## □ Detalhamento por Competência

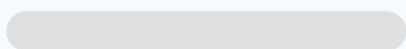
### □ Produtividade

4.0/5.0



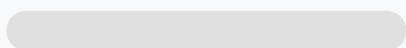
### □ Proatividade

3.6/5.0



### □ Organização

3.2/5.0



#### ☐ Comunicação

3.0/5.0



#### ☐ Pensamento Crítico

2.5/5.0



## ☐ 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

---

**Pensamento Crítico:** 2.50/5

**Comunicação:** 3.00/5

**Organização:** 3.20/5

#### ❑ **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:

Produtividade **4.0/5.0**

Proatividade **3.6/5.0**

Organização **3.2/5.0**

#### ❑ **Oportunidades de Desenvolvimento**

Suas três competências com menores pontuações:

Pensamento Crítico **2.5/5.0**

---

Comunicação **3.0/5.0**

---

Organização **3.2/5.0**

## ▣ **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 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 Produtividade e Proatividade, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Pensamento Crítico e Comunicação, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 3.26/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

## ▣ **Subcompetências em Destaque**

### ▣ **Subcompetências Mais Fortes**

Adaptabilidade **5/5**

---

Autocuidado produtivo **5/5**

Autodesenvolvimento **5/5**

Avaliação de desempenho **5/5**

Comunicação não-violenta **5/5**

#### ❑ **Subcompetências a Desenvolver**

Reconhecimento de sucessos **1/5**

Oferta de ajuda **1/5**

Avaliação de riscos **1/5**

Atitude positiva **1/5**

Aprendizado com erros **1/5**

## ❑ **Nota Final e Orientações**

**3.26/5.00**

**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](mailto:consultoria@openmanagement.com.br)**

**E-mail de suporte: [suporte@openmanagement.com.br](mailto:suporte@openmanagement.com.br)**

*Este relatório foi gerado automaticamente em 09/07/2025*

---