



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:

21/07/2025

4.42/5.0

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 Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

5/5



3º Atitude positiva

Proatividade

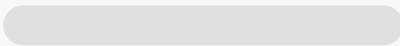
5/5



4º Autodesenvolvimento

Proatividade

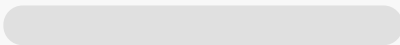
5/5



5º Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

5/5



6º Busca por evidências

Pensamento Crítico

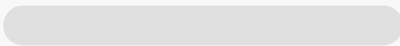
5/5



7º Comunicação assertiva

Comunicação

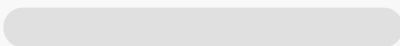
5/5



8º Comunicação não-violenta

Comunicação

5/5



9º Curiosidade genuína

Comunicação

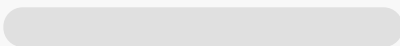
5/5



10º Escuta ativa e empática

Comunicação

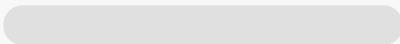
5/5



11º Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

5/5



12º Foco em uma tarefa

Produtividade

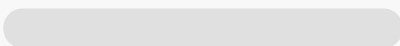
5/5



13º Identificação antecipada

Proatividade

5/5



14º Iniciativa para soluções

Proatividade

5/5



15º Mediação de conflitos

Comunicação

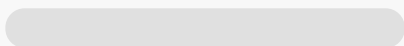
5/5



16º Minimização de distrações

Organização

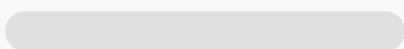
5/5



17º Planejamento antecipado

Organização

5/5



18º Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

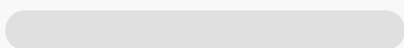
5/5



19º Reconhecimento de vieses

Pensamento Crítico

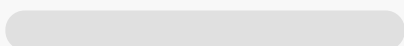
5/5



20º Responsabilidade pessoal

Proatividade

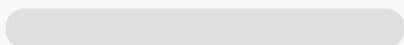
5/5



21º Uso de ferramentas

Produtividade

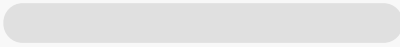
5/5



22° Acesso rápido à informação

Organização

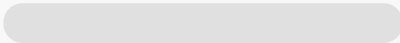
4/5



23° Adaptação da linguagem

Comunicação

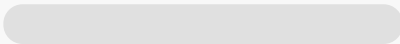
4/5



24° Antecipação de necessidades

Proatividade

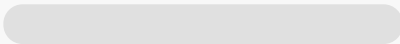
4/5



25° Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

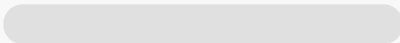
4/5



26° Autocuidado produtivo

Produtividade

4/5



27° Avaliação de desempenho

Produtividade

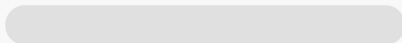
4/5



28° Busca por feedback

Comunicação

4/5



29° Celebração de conquistas

Produtividade

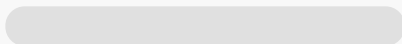
4/5



30° Clareza na transmissão

Comunicação

4/5



31° Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

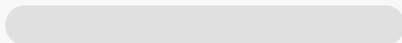
4/5



32° Cumprimento de prazos

Organização

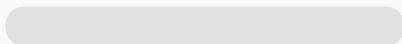
4/5



33° Delegação eficaz

Organização

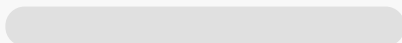
4/5



34° Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

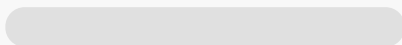
4/5



35° Divisão de projetos

Organização

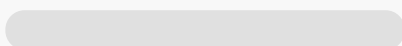
4/5



36° Eliminação de desperdícios

Produtividade

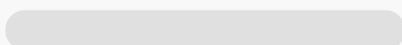
4/5



37° Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

4/5



38° Estabelecimento de metas

Produtividade

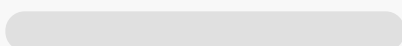
4/5



39° Linguagem corporal adequada

Comunicação

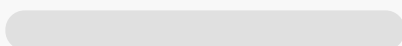
4/5



40° Melhoria contínua

Proatividade

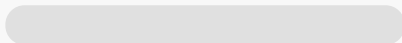
4/5



41° Oferta de ajuda

Proatividade

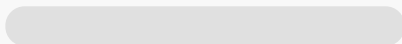
4/5



42º Organização do espaço

Organização

4/5



43º Pausas estratégicas

Pensamento Crítico

4/5



44º Pausas regulares

Produtividade

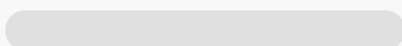
4/5



45º Preparação para compromissos

Organização

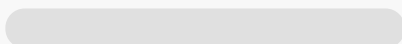
4/5



46º Reconhecimento de sucessos

Comunicação

4/5



47º Revisão de prioridades

Organização

4/5



48º Transformação de ideias

Proatividade

4/5



49º Técnicas de gestão de tempo

Produtividade

4/5



50º Uso de sistemas organizacionais

Organização

4/5



□ Detalhamento por Competência

□ Proatividade

4.6/5.0



□ Pensamento Crítico

4.6/5.0



□ Comunicação

4.5/5.0



▣ **Organização**

4.2/5.0



▣ **Produtividade**

4.2/5.0



▣ 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

Produtividade: 4.20/5

Organização: 4.20/5

Comunicação: 4.50/5

▣ Preview do Plano de Desenvolvimento: Produtividade

▣ 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:

Proatividade **4.6/5.0**

Pensamento Crítico **4.6/5.0**

Comunicação **4.5/5.0**

❑ Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

Produtividade **4.2/5.0**

Organização **4.2/5.0**

Comunicação **4.5/5.0**

❑ Análise do seu Perfil de Competências

Você está no caminho certo! Possui uma base sólida, especialmente em Proatividade. O plano a seguir foca nas competências com maior oportunidade de impacto: priorizamos Produtividade 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 Proatividade e Pensamento Crítico, 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 4.42/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

❑ Subcompetências em Destaque

▣ Subcompetências Mais Fortes

Adaptabilidade **5/5**

Aprendizado com erros **5/5**

Atitude positiva **5/5**

Autodesenvolvimento **5/5**

Avaliação de riscos **5/5**

▣ Subcompetências a Desenvolver

Uso de sistemas organizacionais **4/5**

Técnicas de gestão de tempo **4/5**

Transformação de ideias **4/5**

Revisão de prioridades **4/5**

Reconhecimento de sucessos **4/5**

▣ Nota Final e Orientações

4.42/5.00

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

Este relatório foi gerado automaticamente em 21/07/2025
