



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:

Teste PDF Formatado

E-mail:

teste@email.com

Celular:

(11) 99999-9999

Data da Avaliação:

09/07/2025

4.00/5.0

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 Acesso rápido à informação

Organização

4/5



2º Adaptabilidade

Proatividade

4/5



3º Adaptação da linguagem

Comunicação

4/5



4º Antecipação de necessidades

Proatividade

4/5



5º Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

4/5



6º Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

4/5



7º Atitude positiva

Proatividade

4/5



8º Autocuidado produtivo

Produtividade

4/5



9º Autodesenvolvimento

Proatividade

4/5



10º Avaliação de desempenho

Produtividade

4/5



11º Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

4/5



12º Busca por evidências

Pensamento Crítico

4/5



13º Busca por feedback

Comunicação

4/5



14º Celebração de conquistas

Produtividade

4/5



15º Clareza na transmissão

Comunicação

4/5



16º Comunicação assertiva

Comunicação

4/5



17º Comunicação não-violenta

Comunicação

4/5



18º Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

4/5



19º Cumprimento de prazos

Organização

4/5



20º Curiosidade genuína

Comunicação

4/5



21º Delegação eficaz

Organização

4/5



22º Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

4/5



23º Divisão de projetos

Organização

4/5



24º Eliminação de desperdícios

Produtividade

4/5

25º Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

4/5

26º Escuta ativa e empática

Comunicação

4/5

27º Estabelecimento de metas

Produtividade

4/5

28º Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

4/5

29º Foco em uma tarefa

Produtividade

4/5

30º Identificação antecipada

Proatividade

4/5

31º Iniciativa para soluções

Proatividade

4/5

32º Linguagem corporal adequada

Comunicação

4/5



33º Mediação de conflitos

Comunicação

4/5



34º Melhoria contínua

Proatividade

4/5



35º Minimização de distrações

Organização

4/5



36º Oferta de ajuda

Proatividade

4/5



37º Organização do espaço

Organização

4/5



38º Pausas estratégicas

Pensamento Crítico

4/5



39º Pausas regulares

Produtividade

4/5



40º Planejamento antecipado

Organização

4/5



41º Preparação para compromissos

Organização

4/5



42º Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

4/5



43º Reconhecimento de sucessos

Comunicação

4/5



44º Reconhecimento de vieses

Pensamento Crítico

4/5



45º Responsabilidade pessoal

Proatividade

4/5



46º Revisão de prioridades

Organização

4/5



47º Transformação de ideias

Proatividade

4/5



48º Técnicas de gestão de tempo

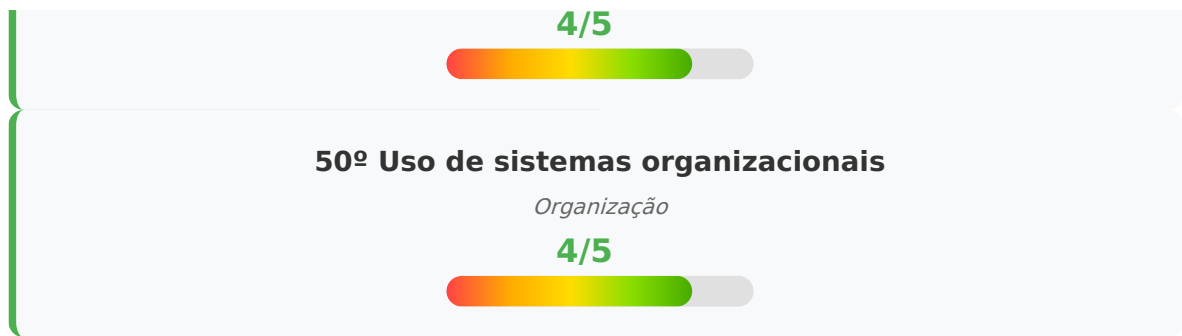
Produtividade

4/5



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

Produtividade: 4.00/5

Pensamento Crítico: 4.00/5

Proatividade: 4.00/5

🔑 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:

Comunicação	4.0/5.0
Organização	4.0/5.0
Proatividade	4.0/5.0

Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

Produtividade	4.0/5.0
Pensamento Crítico	4.0/5.0
Proatividade	4.0/5.0

🔍 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 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 Comunicação e Organização, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Produtividade e Pensamento Crítico, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 4.00/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

Subcompetências em Destaque

Subcompetências Mais Fortes

Acesso rápido à informação	4/5
Adaptabilidade	4/5
Adaptação da linguagem	4/5
Antecipação de necessidades	4/5
Análise de causas profundas	4/5

Subcompetências a Desenvolver

Uso de sistemas organizacionais	4/5
Uso de ferramentas	4/5
Técnicas de gestão de tempo	4/5
Transformação de ideias	4/5
Revisão de prioridades	4/5

Nota Final e Orientações

4.00/5.00

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 09/07/2025