



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:

28/07/2025

3.80/5.0

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 Autocuidado produtivo

Produtividade

5/5



2º Avaliação de desempenho

Produtividade

5/5



3º Celebração de conquistas

Produtividade

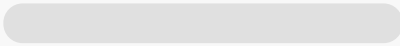
5/5



4º Equilíbrio vida-trabalho

Produtividade

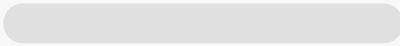
5/5



5º Estabelecimento de metas

Produtividade

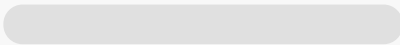
5/5



6º Pausas regulares

Produtividade

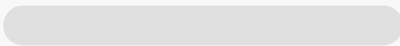
5/5



7º Uso de ferramentas

Produtividade

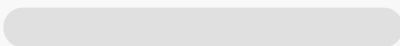
5/5



8º Acesso rápido à informação

Organização

4/5



9º Adaptabilidade

Proatividade

4/5



10º Adaptação da linguagem

Comunicação

4/5



11º Antecipação de necessidades

Proatividade

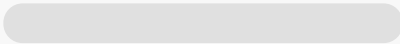
4/5



12º Aprendizado com erros

Pensamento Crítico

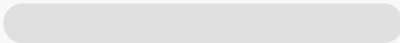
4/5



13º Atitude positiva

Proatividade

4/5



14º Autodesenvolvimento

Proatividade

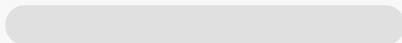
4/5



15º Avaliação de riscos

Pensamento Crítico

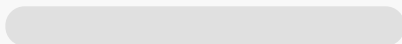
4/5



16° Busca por evidências

Pensamento Crítico

4/5



17° Busca por feedback

Comunicação

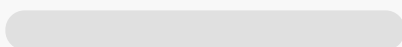
4/5



18° Clareza na transmissão

Comunicação

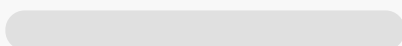
4/5



19° Comunicação assertiva

Comunicação

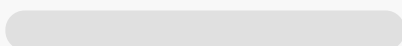
4/5



20° Comunicação não-violenta

Comunicação

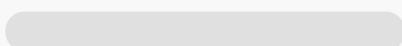
4/5



21° Consideração de perspectivas

Pensamento Crítico

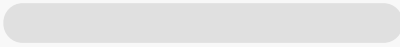
4/5



22º Cumprimento de prazos

Organização

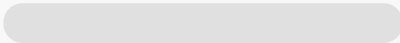
4/5



23º Curiosidade genuína

Comunicação

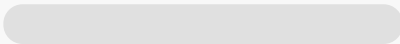
4/5



24º Delegação eficaz

Organização

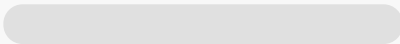
4/5



25º Divisão de projetos

Organização

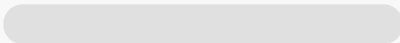
4/5



26º Escuta ativa e empática

Comunicação

4/5



27º Identificação antecipada

Proatividade

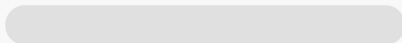
4/5



28º Iniciativa para soluções

Proatividade

4/5



29º Linguagem corporal adequada

Comunicação

4/5



30º Mediação de conflitos

Comunicação

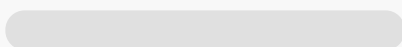
4/5



31º Melhoria contínua

Proatividade

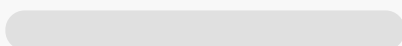
4/5



32º Minimização de distrações

Organização

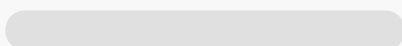
4/5



33º Oferta de ajuda

Proatividade

4/5



34º Organização do espaço

Organização

4/5



35° Pausas estratégicas

Pensamento Crítico

4/5



36° Planejamento antecipado

Organização

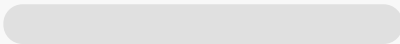
4/5



37° Preparação para compromissos

Organização

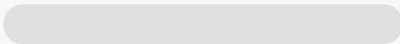
4/5



38° Questionamento de padrões

Pensamento Crítico

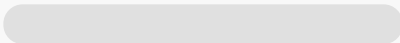
4/5



39° Reconhecimento de sucessos

Comunicação

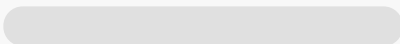
4/5



40° Responsabilidade pessoal

Proatividade

4/5



41° Revisão de prioridades

Organização

4/5



42° Transformação de ideias

Proatividade

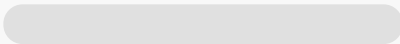
4/5



43° Uso de sistemas organizacionais

Organização

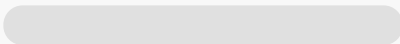
4/5



44° Análise de causas profundas

Pensamento Crítico

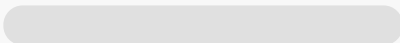
2/5



45° Diferenciação de raciocínios

Pensamento Crítico

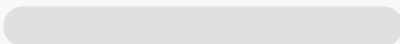
2/5



46° Flexibilidade mental

Pensamento Crítico

2/5



47° Reconhecimento de vieses

Pensamento Crítico

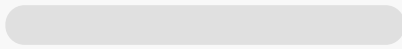
2/5



48º Eliminação de desperdícios

Produtividade

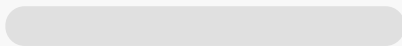
1/5



49º Foco em uma tarefa

Produtividade

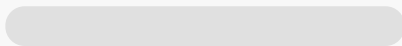
1/5



50º Técnicas de gestão de tempo

Produtividade

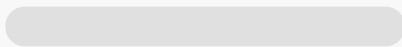
1/5



□ Detalhamento por Competência

□ Comunicação

4.0/5.0



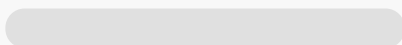
□ Organização

4.0/5.0



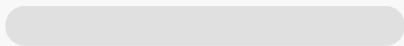
□ Proatividade

4.0/5.0



▣ Produtividade

3.8/5.0



▣ Pensamento Crítico

3.2/5.0



▣ 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

Pensamento Crítico: 3.20/5

Produtividade: 3.80/5

Proatividade: 4.00/5

▣ 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:

Comunicação **4.0/5.0**

Organização **4.0/5.0**

Proatividade **4.0/5.0**

❑ Oportunidades de Desenvolvimento

Suas três competências com menores pontuações:

Pensamento Crítico **3.2/5.0**

Produtividade **3.8/5.0**

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 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 Comunicação e Organização, indicando que você já possui uma base sólida nessas áreas.
- As maiores oportunidades de crescimento estão em Pensamento Crítico e Produtividade, que podem ser seus próximos focos de desenvolvimento.
- Sua pontuação geral de 3.80/5.00 mostra que você está no caminho certo, com boas práticas em desenvolvimento.

❑ Subcompetências em Destaque

▣ Subcompetências Mais Fortes

Autocuidado produtivo **5/5**

Avaliação de desempenho **5/5**

Celebração de conquistas **5/5**

Equilíbrio vida-trabalho **5/5**

Estabelecimento de metas **5/5**

▣ Subcompetências a Desenvolver

Técnicas de gestão de tempo **1/5**

Foco em uma tarefa **1/5**

Eliminação de desperdícios **1/5**

Reconhecimento de vieses **2/5**

Flexibilidade mental **2/5**

▣ Nota Final e Orientações

3.80/5.00

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 28/07/2025
