



# DISCstyles™ Relatório Online

**Relatório Personalizado para:**

**Sample Report**

**Foco: Trabalho**

**23/10/2019**

YOUR COMPANY  
**LOGO**  
APPEARS HERE

# Índice

Introdução ao Relatório Online DISCstyles ..... 3

## PARTE I COMPREENDER-SE A SI PRÓPRIO(A)

|  |    |
|--|----|
| Características Gerais .....                               | 4  |
| Os Seus Pontos Fortes: O Que Traz para a Organização ..... | 6  |
| As Suas Motivações (o que Quer) e Necessidades .....       | 7  |
| As Suas Motivações: Ambiente de Trabalho Ideal .....       | 8  |
| O Seu Comportamento e Necessidades Sob Stress.....         | 9  |
| Planos de Comunicação .....                                | 10 |
| Áreas Potenciais para Melhoria .....                       | 13 |
| Resumo do Seu Estilo .....                                 | 14 |
| Mapa de Palavras: Estilo Adaptado.....                     | 15 |
| Mapa de Palavras: Estilo Natural.....                      | 16 |
| Os Seus Gráficos Personalizados .....                      | 17 |
| As 12 Relações Integradas de Estilos DISC.....             | 18 |
| Visão do Seu Padrão de Comportamento .....                 | 22 |

## PARTE II APLICAÇÃO DOS ESTILOS DISC

|  |    |
|--|----|
| Aplicação, Aplicação, Aplicação .....                            | 23 |
| Visão Geral dos Quatro Estilos Básicos DISC.....                 | 24 |
| Como Identificar o Estilo de Comportamento de Outra Pessoa ..... | 25 |
| O Que é Adaptabilidade Comportamental? .....                     | 27 |
| Como Modificar a Sua Frontalidade e Abertura.....                | 28 |
| Tensão Entre os Estilos .....                                    | 29 |
| Como se Adaptar aos Diferentes Estilos de Comportamento .....    | 32 |
| Então e Agora? .....   | 36 |
| Recursos DISC Adicionais.....                                    | 37 |
| Exoneração de Responsabilidade .....                             | 38 |



# Introdução ao Relatório Online DISCstyles™

Parabéns pela sua decisão de fazer o Teste DISC Online.

Muitos de nós crescemos acreditando nas virtudes da sabedoria de tratar os outros da forma que nós gostaríamos de ser tratados - a Regra de Ouro. No entanto, depressa nos apercebemos de que existe uma outra regra a seguir, aquilo a que o Dr. Tony Alessandra chama a Regra de Platina (The Platinum Rule®) — Trate os outros como ELES querem ser tratados.

Com este relatório DISC personalizado e abrangente, você tem as ferramentas para o(a) ajudar a tornar-se uma melhor versão de si mesmo(a) e para o(a) ajudar a comportar-se de uma forma mais madura e produtiva. Depois pode desenvolver e utilizar mais os seus pontos fortes naturais, ao mesmo tempo que reconhece, melhora e modifica as suas limitações. Este relatório não lida com valores ou julgamentos. Em vez disso, concentra-se nas suas tendências naturais que influenciam o seu comportamento.

O nosso Sistema DISC Online foca-se nos padrões de comportamentos observáveis externos, usando escalas de frontalidade e abertura que cada um dos estilos exibe. Uma vez podemos ver e ouvir estes comportamentos externos, torna-se muito mais fácil 'ler' as pessoas. Este modelo é simples, prático, fácil de lembrar e de usar. Veja a secção deste relatório que tem o Quadro Visão Geral dos Quatro Estilos Básicos DISC para ter um resumo de cada um dos estilos.

## ESTILOS DE COMPORTAMENTO

A investigação histórica e contemporânea revela mais do que uma dúzia de diferentes modelos das nossas diferenças comportamentais, mas muitas partilham um traço comum: o agrupamento dos comportamentos em quatro categorias básicas. O sistema *DISCstyles* foca-se nos padrões externos de comportamento observável, usando escalas de frontalidade e abertura que cada estilo exibe. Consulte a tabela abaixo. Porque podemos ver e ouvir estes comportamentos externos, torna-se muito mais fácil 'ler' as pessoas. Este modelo é simples, prático, fácil de lembrar e de usar. Consulte a página 24 deste relatório para ver um resumo de cada um dos estilos.

| ESTILO        | TENDÊNCIAS                        |
|---------------|-----------------------------------|
| Dominante     | Tende a ser frontal e reservado   |
| Influenciador | Tende a ser frontal e aberto      |
| eStável       | Tende a ser indirecto e aberto    |
| Consciencioso | Tende a ser indirecto e reservado |

## COMO USAR ESTE RELATÓRIO

O presente relatório DISC está dividido em duas partes. A **Parte I** foca-se em compreender as características do seu estilo DISC. Por favor note que não existe nenhum estilo 'melhor' do que os outros. Cada estilo tem os seus pontos fortes únicos e oportunidades de melhoria contínua e crescimento. Quaisquer descrições comportamentais mencionadas no presente relatório são apenas tendências do grupo que tem o seu estilo e podem ou não aplicar-se especificamente à sua personalidade. A **Parte II** que são atividades do livro digital, discute a aplicação do modelo DISC e oferece diversos planos de ação para você e outras pessoas que interagem com você..



# Parte I COMPREENDER-SE A SI PRÓPRIO(A)

## Características Gerais

A narrativa abaixo serve como uma visão geral das suas tendências comportamentais. Cria o ambiente para o relatório que se segue e fornece um enquadramento para compreender e reflectir sobre os seus resultados. Ocasionalmente, incluímos algumas sugestões de coaching para que possa alavancar os seus pontos fortes, sempre que possível, de forma a maximizar o seu sucesso pessoal.

Você é fortemente individualista e gosta de forjar o seu próprio caminho e ser reconhecido pelos seus feitos. As suas respostas indicam que você é 'independente no terreno' em termos da forma como opera. Isto significa que você traça o seu próprio caminho, algumas vezes sem solicitar grande contributo por parte dos outros. Você pode ter um maior sentido de realização pessoal quando um sucesso é conseguido maioritariamente por si só, sem grande orientação ou assistência.

Você demonstra uma grande variedade de interesses em muitas áreas. Esta característica é uma enorme vantagem tanto do ponto de vista social como empresarial. A sua vasta curiosidade permite-lhe monitorizar diferentes temas de interesse generalizado. À medida que estes temas convergem e divergem, pode encontrar-se em posição de beneficiar desta ampla base de conhecimento.

Você é muito directo(a) e franco(a) na sua comunicação com os outros. A sua pontuação é consistente com a daqueles que dizem o que pensam, sem rodeios, e que preferem foco no resultado final a ambiguidades. Você gosta de fazer as coisas rapidamente, e isso inclui conversas. Você tende a não 'dourar a pílula,' passando a mensagem sem floreados desnecessários.

Sample, você tem uma pontuação consistente com a daqueles que gostam de desafios e de competição. Você tende a assumir riscos que outros não aceitariam, e normalmente sai destes desafios vitorioso(a). Como líder, o seu espírito competitivo permite-lhe levar a sua equipa para novos patamares. Você gosta de um bom desafio e aprecia também esta característica nos seus pares.



## Características Gerais (continuação)

Você tem muitas idéias e opiniões próprias e um alto grau de confiança nestas idéias. Pode dizer-se que as pessoas com o mesmo tipo de pontuação tendem a ter um ego bastante visível. Contudo, aqueles que conseguem controlar este aspecto podem ter sucesso num ambiente de trabalho mais amigável.

Sample, o seu padrão de respostas mostra que você define objectivos elevados para si mesmo e para os outros e espera alcançar estes objectivos. Esta característica provém do seu alto grau de determinação, do seu sentido de urgência e da sua capacidade para assumir riscos. Esta combinação é de algum modo rara, característica de alguém que tem expectativas elevadas. Se alguém diz que algo não pode ser feito, a sua resposta poderá ser: 'Espere para ver'.

Você procura frequentemente formas novas, melhores e mais eficientes de fazer as coisas. Sample, a sua pontuação é consistente com a daqueles que têm uma mente que funciona em multi-tarefa. Você tende a ter um alto sentido de urgência e pouca aversão ao risco, muitas vezes procurando formas de reduzir os custos (tanto em dinheiro como em tempo), e tornando os sistemas mais ágeis e eficientes.

Você é uma pessoa excelente a resolver problemas e pode pensar rapidamente de improviso para resolver problemas que surjam. É capaz de fazer isto devido à sua rápida resolução, capacidade para abraçar várias tarefas ao mesmo tempo e à sua tendência para traçar o seu próprio caminho em vez de seguir o caminho dos outros. Certifique-se de que envolve os outros no processo de tomada de decisões, dado que um solucionador de problemas solitário pode por vezes ser percepcionado como um criador de problemas.



## Os Seus Pontos Fortes O Que Traz para a Organização

Você terá grande probabilidade de mostrar os pontos fortes que o(a) caracterizam de uma forma bastante consistente. De um modo geral estas qualidades tendem a melhorar a sua eficácia no seio da sua organização. Preferências de Estilo de Trabalho fornecem percepções úteis de como funciona num contexto de trabalho ou como trabalha no seio de uma equipa ou projecto familiar. São os talentos e tendências que você traz para a função. Veja os dois pontos fortes mais importantes e as duas tendências de estilo de trabalho mais importantes e transfira-os para a página **Sumário do Seu Estilo**.

### Os Seus Pontos Fortes:

- Você dá valor à perseverança e raramente desiste.
- Você é um(a) jogador competitivo(a), dentro e fora do trabalho.
- Você é um(a) empreendedor(a) que não espera que as coisas aconteçam à sua volta.
- Você é um(a) solucionador(a) de problemas rápido(a) e eficiente.
- Você age de forma directa, com um olho nos resultados.
- Você faz perguntas que desafiam a tradição.
- Você é capaz de analisar as situações rapidamente e chegar a uma decisão.

### As Suas Tendências de Trabalho Que Traz Para a Função:

- Você gosta de gerar novas idéias, deixando que os outros trabalhem nos detalhes de um projecto.
- Você é motivado(a) por mudança e novos desafios e pode sentir tédio quando o ritmo abrandea ou o desafio foi ultrapassado.
- Você pode querer ser percepcionado(a) como alguém que gosta de desafios, competição e tarefas difíceis.
- Você deseja autoridade igual à sua responsabilidade.
- Você não é facilmente influenciado(a) pelo grupo ou pelas limitações do protocolo organizacional.
- Você estabelece objectivos elevados para si e para os outros.
- Você mostra interesse por muitas áreas da organização.



## As Suas Motivações (o que Quer) e Necessidades

O que o(a) motiva? As pessoas são motivadas por aquilo que elas querem. O que é que realmente quer? Os nossos comportamentos são também motivados pelas nossas necessidades. Cada estilo tem necessidades diferentes. Se uma pessoa estiver stressada, ela pode precisar de algum tempo sozinha, em silêncio; já outra pessoa pode precisar de socializar com um grande número de pessoas. Cada pessoa é diferente da outra e estão simplesmente a atender às suas necessidades. Quanto mais plenamente as nossas necessidades estiverem satisfeitas, mais fácil será ter um desempenho de alto nível. Veja os dois motivadores (o que quer) mais importantes e as duas necessidades mais importantes e transfira-os para a página **Sumário do Seu Estilo**.

### Você Tende a Ser Motivado(a) por:

- Independência para lhe ser permitido agir em função de idéias, e expressar criatividade a resolver problemas.
- Ter controle sobre o seu próprio destino e progressão de carreira.
- Oportunidades de progressão e expansão da carreira.
- Reconhecimento de sucessos e competência.
- Suporte para as suas idéias e iniciativas.
- Ter autoridade igual à sua responsabilidade.
- Uma variedade de experiências e novos desafios.

### Alguém com um Padrão como o Seu Tende a Precisar de:

- Ambientes com tarefas desafiadoras.
- Delegar as tarefas rotineiras ou detalhadas depois de as ter dominado para aumentar a eficiência.
- Ser relembrado para moderar o ritmo e para ocasionalmente abrandar para relaxar e reequilibrar.
- Uma compreensão dos seus limites para que não ultrapasse a sua autoridade.
- Conquistar as pessoas demonstrando uma maior empatia para com os outros.
- Compreender os resultados que são esperados de si, e ser avaliado(a) com base nos resultados, em vez de nos métodos utilizados para alcançar esses resultados.
- Comunicação linear e directa.



## As Suas Motivações Ambiente de Trabalho Ideal

*Todas as pessoas têm motivações... no entanto, elas estão motivadas pelas suas próprias razões, não as razões de outras pessoas. Ao compreender melhor as suas próprias motivações, você pode criar um ambiente onde é mais provável que esteja auto-motivado(a). Veja os dois fatores de ambiente mais importantes e transfira-os para a página Sumário do Seu Estilo.*

### **Você Tende a Ser Mais Eficaz em Ambientes que Proporcionem:**

- Supervisão directa mínima.
- Uma ampla esfera de influência e responsabilidade.
- Uma atmosfera pioneira, inovadora e empreendedora com muita latitude para expressar as suas idéias.
- Oportunidades para desempenhar várias tarefas ao mesmo tempo e trabalhar em vários aspectos dos projectos.
- Avaliações de desempenho baseadas nos resultados alcançados, não nos meios ou processos utilizados.
- Liberdade em relação aos pormenores e minúcias.
- Libertação da rotina ou trabalho repetitivo.



# O Comportamento D e Necessidades Sob Stress

## Sob Stress Você Pode Parecer:

- Inquieto(a)
- Invasivo(a)
- Directo(a)
- Intrusivo(a)
- Egoísta

## Sob Stress Você Precisa de:

- Realizações
- Um ritmo acelerado para avançar em direcção aos objectivos
- Controlar a situação e a si próprio(a)

## Os Seus Comportamentos Típicos em Situações de Conflito:

- A sua paixão por vencer pode ter como resultado situações win/lose (ganha/perde), tornando difícil para os outros trabalhar consigo.
- De modo geral não é pessoa de guardar rancor. Uma vez passado um incidente, este é geralmente esquecido a nível pessoal, embora os factores que conduziram a uma falta de resultados satisfatórios venham a ser considerados e avaliados.
- Como tende a focar-se nos seus próprios resultados, pode ter tendência a tornar-se autocrático(a) como forma de conseguir o que quer.

## Estratégias para Reduzir Conflito e Aumentar a Harmonia:

- Assegure-se de que explica o raciocínio por detrás das suas decisões. Não o fazer faz as decisões parecerem arbitrárias. Quando usar uma sugestão de outra pessoa dê-lhe o respectivo crédito.
- Evite criar controvérsia ou 'agitá as águas' apenas para manter as coisas interessantes. Isto pode aumentar a sua energia para a tarefa mas é provável que tenha um efeito negativo nos restantes.
- Reconheça que os outros podem não se sentir confortáveis a lidar com conflito, ira e agressividade. Assim, reagir com o seu comportamento normal pode ser contraprodutivo, resultando em interferência nos resultados por si desejados.

## Dicas e Planos de Comunicação para Outros

As seguintes sugestões podem ajudar outras pessoas que interagem consigo a entender e estar ciente das suas preferências de comunicação. Para usar esta informação de forma eficaz, partilhe-a com outras pessoas e discuta também as preferências delas.

Veja as duas ideias mais importantes quando outras pessoas comunicam consigo (sins e não) e transfira-as para a página **Sumário do Seu Estilo**.

### Ao Comunicar com Sample, **SIM**:

- Faça perguntas orientadas para 'o quê' que permitem concluir a questão ou tópico.
- Seja claro nas suas explicações.
- Quando discordar, aborde os métodos e procedimentos e não a pessoa directamente.
- Faça a sua apresentação de uma forma lógica.
- Permaneça no caminho que planeou. Não fale sobre questões ou assuntos irrelevantes.
- Ofereça provas concretas sobre a probabilidade de sucesso ou a eficácia das opções.
- Vá direito à questão rapidamente e não ande à volta da questão.

### Ao Comunicar com Sample, **NÃO**:

- Se envolva numa discussão em círculos fazendo-o(a) perder tempo.
- Deixe lacunas ou questões vagas a pairar no ar.
- Tente desenvolver uma relação demasiado próxima, especialmente depressa demais.
- Deixe que se reflita nele(a) pessoalmente quando houver desacordo.
- Ofereça segurança e garantias quando há risco de não poder cumprir.
- Perca ou esqueça coisas necessárias para a reunião ou projecto.
- Tome decisões por ele(elas).



## Plano de Comunicação com o Estilo DOMINANTE

| CARACTERÍSTICAS:                        | ENTÃO VOCÊ...  |
|---|--|
| Preocupado em ser o nº 1                | Mostre-lhes como ganhar, obter novas oportunidades   |
| Pensa de forma lógica                   | Mostre raciocínio e racionalidade  |
| Quer factos e destaque                  | Forneça informação concisa   |
| Esforça-se por obter resultados         | Concorde com metas e limites, apoie ou saia do caminho   |
| Gosta de escolhas pessoais              | Permita-lhes 'fazer o que querem', dentro dos limites  |
| Gosta de mudanças                       | Varie a rotina   |
| Prefere delegar                         | Procure oportunidades para alterar o seu foco na carga de trabalho   |
| Quer que os outros notem os seus feitos | Elogie-os pelo que conseguiram   |
| Precisa de estar no comando             | Deixe que liderem, quando apropriado, mas estabeleça limites   |
| Tendência para conflitos                | Se necessário, discuta com convicção os pontos de divergência corroborados por factos; não discuta com base em 'personalidade' |

## Plano de Comunicação com o Estilo INFLUENCIADOR

| CARACTERÍSTICAS:                                       | ENTÃO VOCÊ...   |
|--|---|
| Preocupado com aprovação e aparências                  | Mostre-lhes que os admira e que gosta deles   |
| Procura pessoas entusiastas e situações entusiasmantes | Comporte-se de forma optimista e forneça ambiente positivo                                  |
| Pensa de forma emocional                               | Apoie os seus sentimentos sempre que possível   |
| Quer saber as expectativas gerais                      | Evite detalhes, foque-se na visão geral   |
| Precisa de envolvimento e contacto com pessoas         | Interaja e participe com eles   |
| Gosta de mudanças e inovações                          | Varie a rotina; evite exigir-lhes tarefas repetitivas de longo prazo                        |
| Gosta de ser notado                                    | Elogie-os pessoalmente e com frequência   |
| Geralmente precisa de ajuda para se organizar          | Façam as coisas em conjunto   |
| Procura acção e estímulos                              | Mantenha um ritmo rápido, animado   |
| Cerca-se de optimismo                                  | Apoie as ideias deles e não crie obstáculos para os seus sonhos; mostre o seu lado positivo |
| Gosta de feedback positivo                             | Mencione as suas realizações, progresso e demonstre o seu apreço                            |

## Plano de Comunicação com o Estilo **ESTÁVEL**

| <b>CARACTERÍSTICAS:</b>                       | <b>ENTÃO VOCÊ...</b>   |
|---|--|
| Preocupado com estabilidade                   | Mostre como as suas ideias minimizam riscos  |
| Pensa de forma lógica                         | Mostre raciocínio e racionalidade  |
| Quer documentação e factos                    | Forneça informação e provas  |
| Gosta de envolvimento pessoal                 | Demonstre o seu interesse por eles   |
| Precisa de saber a sequência passo a passo    | Forneça instruções passo a passo e acompanhe-os durante este processo                    |
| Quer que notem a sua paciência e perseverança | Elogie a sua estabilidade ao longo de todo o processo                                    |
| Evita riscos e mudanças                       | Dê-lhes garantias pessoais   |
| Não gosta de conflito                         | Aja de forma não agressiva, foque-se nos interesses comuns ou no suporte necessário      |
| É conciliador em relação aos outros           | Permita-lhes fornecer ajuda ou suporte para os outros                                    |
| Procura calma e paz                           | Ofereça um ambiente amigável e relaxante   |
| Gosta de trabalhar em equipa                  | Ofereça um grupo de trabalho cooperativo   |
| Quer feedback sincero de que é apreciado      | Elogie a sua maneira de ser despreocupada e os seus esforços de ajuda, quando apropriado |

## Plano de Comunicação com o Estilo **CONSCIENTIOSO**

| <b>CARACTERÍSTICAS:</b>              | <b>ENTÃO VOCÊ...</b>  |
|--------------------------------------|---|
| Preocupado com abordagens agressivas | Aborde-os de forma indireta e não ameaçadora  |
| Pensa de forma lógica                | Mostre o seu raciocínio, racionalidade  |
| Procura informação                   | Forneça informação por escrito  |
| Precisa de saber/entender o processo | Forneça explicações e justificações   |
| Age com cautela                      | Deixe-os pensar, questionar e verificar antes de tomar decisões                                 |
| Prefere fazer as coisas ele próprio  | Ao delegar, deixe-os verificar os procedimentos, progresso e desempenho antes de tomar decisões |
| Quer que notem a sua precisão        | Elogie-os por serem exaustivos e correctos, quando apropriado                                   |
| Atraído por controle de qualidade    | Deixe-os ter acesso ao processo e estar envolvidos sempre que possível                          |
| Evita conflito                       | Solicite as explicações ou assistência que precisar com tacto                                   |
| Tem necessidade de estar certo       | Dê-lhes tempo para encontrar a melhor ou mais 'correcta' resposta, dentro dos limites possíveis |
| Gosta de ponderar as situações       | Diga-lhes 'porquê' e 'como'   |

## Áreas Potenciais para Melhoria

*Todos possuem algum tipo de dificuldades, limitações ou pontos fracos. Muitas vezes trata-se apenas de uma extensão ou exagero de algum ponto forte, que se pode tornar num ponto fraco. Por exemplo, a Frontalidade de um perfil D (Dominante) elevado pode ser um ponto forte em alguns ambientes, mas quando exagerada pode transformar-se em autoritarismo.*

*Verifique as duas principais áreas em que está empenhado(a) a melhorar e transfira-as para a página **Sumário do Seu Estilo**.*

### Áreas Potenciais para Melhoria:

- Você pode tornar-se verbalmente impaciente quando as coisas não correrem como esperado.
- Você pode tender a ultrapassar os seus limites na assunção de autoridade.
- Você pode abusar de ameaças para persuadir ou motivar os outros.
- Você pode ser muito crítico(a) e até mesmo sarcástico(a) quando os outros não correspondem aos seus padrões de exigência.
- Você pode achar difícil dar a devida atenção a situações de não-crise.
- Você pode ser um(a) ouvinte selectivo(a), ouvindo apenas aquilo que quer ouvir.
- Você é por vezes contundente e crítico(a) e esquece-se do tacto apropriado.



## Sumário do Estilo de Sample Report

A comunicação é um processo que tem dois sentidos. Encoraje as outras pessoas a preencherem a sua própria Avaliação DISCstyles Online e depois partilhe o conteúdo da folha de Resumo do Seu Estilo com os outros. Ao discutir as preferências, necessidades e desejos das pessoas com quem você trabalha, com quem socializa ou vive, você pode melhorar estas relações e transformar o que poderia ser uma relação complicada e stressante numa relação mais eficaz, apenas compreendendo e aplicando as informações do DISCstyles. Complete a folha abaixo de acordo com as páginas anteriores deste relatório.

### OS SEUS PONTOS FORTES: O QUE TRAZ PARA A ORGANIZAÇÃO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### AS SUAS TENDÊNCIAS DE TRABALHO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### AS SUAS MOTIVAÇÕES (o que QUER)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### AS SUAS NECESSIDADES

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### AS SUAS MOTIVAÇÕES: AMBIENTE DE TRABALHO IDEAL

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### COISAS A FAZER E A NÃO FAZER EM COMUNICAÇÃO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### ÁREAS POTENCIAIS PARA MELHORIA

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

# MAPA DE PALAVRAS Estilo Adaptado

**DISC** é um instrumento que observa a motivação pela necessidade e se baseia na ideia de que as emoções e comportamentos não são ‘bons’ nem ‘maus’. Em vez disso, os comportamentos revelam as necessidades que motivam determinado comportamento. Assim, uma vez que podemos observar com precisão as ações de uma pessoa, torna-se mais fácil ‘ler’ e antecipar as suas prováveis motivações e necessidades. Isto permite-nos prever o que lhes vai ou não agradar, o que contribui para melhores relacionamentos e um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo! Este mapa mostra o seu estilo **DISC ADAPTADO** como um ‘Mapa de Palavras’. Utilize-o com exemplos para descrever porque você faz o que faz e o que é importante para si quando se trata de ser (**D**ominante em relação a Problemas, (**I**nfluenciador(a) de Outras Pessoas, **E**(S)tável no ritmo, ou (**C**onsciencioso(a) nos Processos e Regras. Partilhe mais sobre as necessidades específicas (talvez hábitos) que o levam para cada área de **FOCO**. Os seus níveis de pontuação **DISC** estão em 1 e 2? Então as suas emoções e necessidades são o oposto daqueles que apresentam níveis 5 e 6 na mesma área.

|              | D  | I  | S  | C  |
|--------------|--|--|--|--|
| Foco DISC    | PROBLEMAS/TAREFAS  | PESSOAS  | RITMO (do ambiente)  | PROCEDIMENTOS  |
| Necessidades | Desafios para resolver, Autoridade   | Relações sociais, Ambiente amigável  | Sistemas, equipas, ambiente estável  | Regras para seguir Informação para analisar  |
| Emoções      | Decisivo(a), corre riscos  | Optimista, confia nos outros   | Paciente, não expressivo(a)  | Cauteloso(a), decisões ponderadas  |
| Medos        | Ser enganado(a) / falta de controle  | Ser deixado(a) de fora / perda de aprovação social   | Mudança repentina / perda de estabilidade e segurança  | Ser criticado(a) / perda de precisão e qualidade   |
|              |  |  |  |  |
| 6            | Argumentativo(a)<br>Audaz<br>Exigente<br>Decisivo(a)<br>Dominador(a)<br>Egocêntrico(a)         | Emocional<br>Entusiasta<br>Gregário(a)<br>Impulsivo(a)<br>Optimista<br>Persuasivo(a)       | Calmante<br>Leal<br>Paciente<br>Pacifico(a)<br>Seren(o)a<br>Espírito de equipa                       | Rigoroso(a)<br>Conservador(a)<br>Exigente<br>Descobridor de factos<br>Preciso(a)<br>Sistemático(a) |
| 5            | Aventureiro(a)<br>Ousado(a)<br>Directo(a)<br>Resoluto(a)                                       | Encantador(a)<br>Influentes<br>Gregário(a)<br>Não-desconfiado(a)                           | Consistente<br>Cooperante<br>Possessivo(a)<br>Descontraído(a)  | Consciencioso(a)<br>Cortês<br>Focado(a)<br>Padrões elevados  |
| 4            | Assertivo(a)<br>Competitivo(a)<br>Determinado(a)<br>Auto-suficiente                            | Confiantes<br>Amigável<br>Generoso(a)<br>Gracioso(a)                                       | Controlado(a)<br>Deliberado(a)<br>Estável<br>Consistente   | Analítico(a)<br>Arrumado(a)<br>Sensível<br>Ponderado(a)  |
| 3            | Riscos calculados<br>Moderado(a)<br>Questionador(a)<br>Despretencioso(a)                       | Controlado(a)<br>Descriminador(a)<br>Racional<br>Reflectivo(a)                             | Alerta<br>Desejoso(a)<br>Flexível<br>Móvel   | Senhor(a) de si<br>Seguro(a) de si<br>Dogmático(a)<br>Persistente                                  |
| 2            | Suave<br>Procura consenso<br>Discreto(a)<br>Pesa pros/contras                                  | Contemplativo(a)<br>Factual<br>Lógico(a)<br>Recatado(a)                                    | Insatisfeito(a)<br>Energético(a)<br>Inquieto(a)<br>Impetuoso(a)                                      | Autónomo(a)<br>Independente<br>Firme<br>Teimoso(a)   |
| 1            | Concordante<br>Cauteloso(a)<br>Conservador(a)<br>Contemplativo(a)<br>Modesto(a)<br>Comedido(a) | Introspectivo(a)<br>Pessimista<br>Calado(a)<br>Pensativo(a)<br>Reticente<br>Desconfiado(a) | Activo(a)<br>Orientado(a) para a mudança<br>Crítico(a)<br>Impaciente<br>Inquieto(a)<br>Espontâneo(a) | Arbitrário(a)<br>Resistente<br>Destemido(a)<br>Obstinado(a)<br>Rebelde<br>Sarcástico(a)            |



## MAPA DE PALAVRAS Estilo Natural

DISC é um instrumento que observa a motivação pela necessidade e se baseia na ideia de que as emoções e comportamentos não são 'bons' nem 'maus'. Em vez disso, os comportamentos revelam as necessidades que motivam determinado comportamento. Assim, uma vez que podemos observar com precisão as ações de uma pessoa, torna-se mais fácil 'ler' e antecipar as suas prováveis motivações e necessidades. Isto permite-nos prever o que lhes vai ou não agradar, o que contribui para melhores relacionamentos e um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo! Este mapa mostra o seu estilo DISC NATURAL como um 'Mapa de Palavras'. Utilize-o com exemplos para descrever porque você faz o que faz e o que é importante para si quando se trata de ser (D)ominante em relação a Problemas, (I)nfluenciador(a) de Outras Pessoas, E(S)tável no ritmo, ou (C)onsciencioso(a) nos Processos e Regras. Partilhe mais sobre as necessidades específicas (talvez hábitos) que o levam para cada área de FOCO. Os seus níveis de pontuação DISC estão em 1 e 2? Então as suas emoções e necessidades são o oposto daqueles que apresentam níveis 5 e 6 na mesma área.

|              | D  | I  | S  | C  |
|--------------|--|--|--|--|
| Foco DISC    | PROBLEMAS/TAREFAS  | PESSOAS  | RITMO (do ambiente)  | PROCEDIMENTOS  |
| Necessidades | Desafios para resolver, Autoridade   | Relações sociais, Ambiente amigável  | Sistemas, equipas, ambiente estável  | Regras para seguir Informação para analisar  |
| Emoções      | Decisivo(a), corre riscos  | Optimista, confia nos outros   | Paciente, não expressivo(a)  | Cauteloso(a), decisões ponderadas  |
| Medos        | Ser enganado(a) / falta de controle  | Ser deixado(a) de fora / perda de aprovação social   | Mudança repentina / perda de estabilidade e segurança  | Ser criticado(a) / perda de precisão e qualidade   |
|              |  |  |  |  |
| 6            | Argumentativo(a)<br>Audaz<br>Exigente<br>Decisivo(a)<br>Dominador(a)<br>Egocêntrico(a)         | Emocional<br>Entusiasta<br>Gregário(a)<br>Impulsivo(a)<br>Optimista<br>Persuasivo(a)       | Calmante<br>Leal<br>Paciente<br>Pacífico(a)<br>Seren(o)(a)<br>Espírito de equipa                     | Rigoroso(a)<br>Conservador(a)<br>Exigente<br>Descobridor de factos<br>Preciso(a)<br>Sistemático(a) |
| 5            | Aventureiro(a)<br>Ousado(a)<br>Directo(a)<br>Resoluto(a)                                       | Encantador(a)<br>Influyente<br>Gregário(a)<br>Não-desconfiado(a)                           | Consistente<br>Cooperante<br>Possessivo(a)<br>Descontraído(a)  | Consciencioso(a)<br>Cortês<br>Focado(a)<br>Padrões elevados  |
| 4            | Assertivo(a)<br>Competitivo(a)<br>Determinado(a)<br>Auto-suficiente                            | Confiante<br>Amigável<br>Generoso(a)<br>Gracioso(a)  | Controlado(a)<br>Deliberado(a)<br>Estável<br>Consistente   | Analítico(a)<br>Arrumado(a)<br>Sensível<br>Ponderado(a)  |
| 3            | Riscos calculados<br>Moderado(a)<br>Questionador(a)<br>Despretencioso(a)                       | Controlado(a)<br>Descriminador(a)<br>Racional<br>Reflectivo(a)                             | Alerta<br>Desejoso(a)<br>Flexível<br>Móvel   | Senhor(a)de si<br>Seguro(a) de si<br>Dogmático(a)<br>Persistente                                   |
| 2            | Suave<br>Procura consenso<br>Discreto(a)<br>Pesa pros/contras                                  | Contemplativo(a)<br>Factual<br>Lógico(a)<br>Recatado(a)                                    | Insatisfeito(a)<br>Energético(a)<br>Inquieto(a)<br>Impetuoso(a)                                      | Autônomo(a)<br>Independente<br>Firme<br>Teimoso(a)   |
| 1            | Concordante<br>Cauteloso(a)<br>Conservador(a)<br>Contemplativo(a)<br>Modesto(a)<br>Comedido(a) | Introspectivo(a)<br>Pessimista<br>Calado(a)<br>Pensativo(a)<br>Reticente<br>Desconfiado(a) | Activo(a)<br>Orientado(a) para a mudança<br>Crítico(a)<br>Impaciente<br>Inquieto(a)<br>Espontâneo(a) | Arbitrário(a)<br>Resistente<br>Destemido(a)<br>Obstinado(a)<br>Rebelde<br>Sarcástico(a)            |

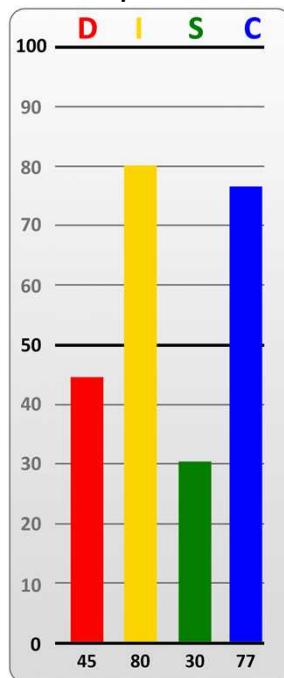


## Gráficos DISCstyles para Sample Report

O seu estilo adaptado indica que você tende a utilizar as características comportamentais do(s) estilos(s) IC no seu foco Trabalho. O seu Estilo Natural indica que você tende naturalmente a utilizar as características comportamentais do(s) estilos(s) D.

O seu **Estilo Adaptado** corresponde ao gráfico da esquerda. O gráfico mostra a sua percepção das tendências comportamentais que você acha que deve utilizar no foco selecionado (trabalho, social ou família). Este gráfico pode variar dependendo do papel desempenhado por si ou da situação. O gráfico à direita mostra o seu **Estilo Natural** e indica a intensidade dos seus comportamentos instintivos e motivadores. Este é, geralmente, um melhor indicador do seu 'verdadeiro eu' e da sua reação automática baseada em comportamentos instintivos. Esta é a forma como age quando se sente confortável em sua casa e não está a tentar impressionar alguém. Este é também o comportamento que emerge em situações de stress. Este gráfico tende a ser bastante consistente, mesmo em ambientes variados.

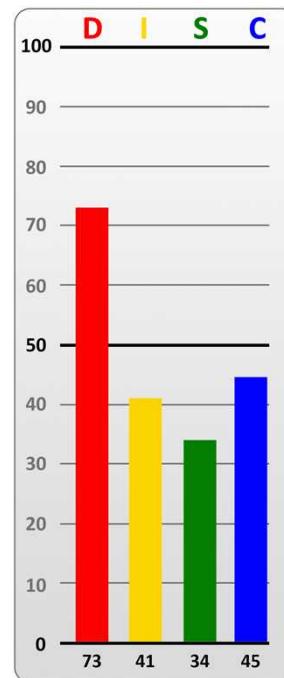
**Estilo Adaptado - Gráfico I**



Padrão: IC (3625)

Foco: Trabalho

**Estilo Natural - Gráfico II**



Padrão: D (5323)

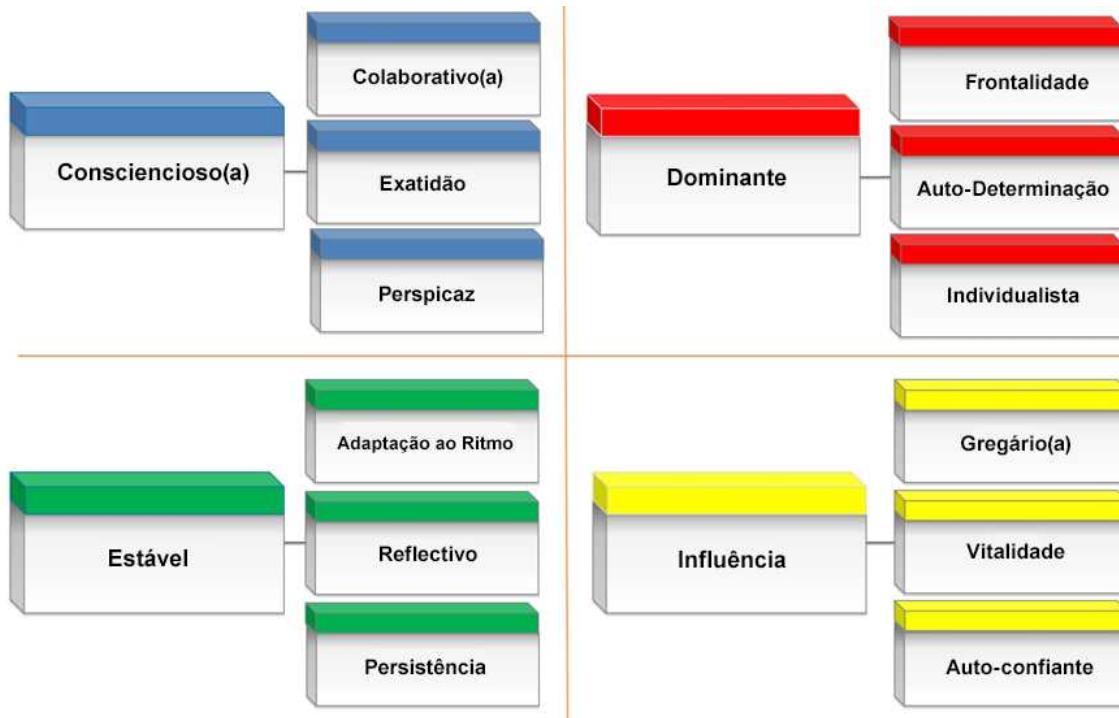
Se as barras de ambas os gráficos forem semelhantes, isto significa que você tende a usar o seu comportamento natural no ambiente em questão. Se o seu Estilo Adaptado é diferente do seu Estilo Natural, isto pode causar-lhe stress se a situação durar um longo período de tempo. Neste caso, você estará a utilizar comportamentos que não são confortáveis ou naturais para si.

O número de quatro dígitos (por baixo dos gráficos) representa o seu número de segmento por ordem DISC e determina os adjetivos destacados nas páginas dos Mapas de Palavras.

Quanto mais alto ou mais baixo cada ponto DISC estiver nos seus gráficos, mais ou menos o seu comportamento motivado por necessidades impacta os seus resultados no trabalho e as pessoas à sua volta. Uma vez ciente disto, você pode adaptar o seu estilo. Você pode mudar? Claro! Já faz isto todos os dias dependendo das situações. No entanto, mudanças comportamentais permanentes só são conseguidas com consciência da situação e prática. Estude e pratique usando os gráficos de Adaptabilidade Comportamental deste relatório para adquirir maior flexibilidade comportamental. Para perguntas ou coaching personalizado entre em contacto com o seu consultor.



## As 12 Relações Integradas de Estilos DISC



Para um entendimento mais completo do estilo global de comportamento de uma pessoa, pode ver como cada um dos quatro fatores DISC principais interagem entre si, produzindo doze comportamentos integrados.

Ao comparar cada um dos quatro fatores DISC básicos uns com os outros, um grupo de doze fatores comportamentais individuais pode ser identificado. Cada pessoa demonstrará alguns destes fatores de uma forma mais forte do que as outras pessoas.

A cada um dos doze (12) fatores foi associado um determinado descritor para o ajudar a associar naturalmente o fator a um comportamento específico. A habilidade de identificar e medir a interacção relativa dos doze fatores representa uma melhoria dramática no uso e aplicação do DISC para uma melhor compreensão do comportamento humano no ambiente de trabalho.

Podemos medir a intensidade de um fator no estilo de comportamental global de uma pessoa analizando o nível de pontuação. A intensidade é a medida da contribuição relativa de um fator específico para os comportamentos naturais observáveis de uma pessoa, que são geralmente demonstrados na maioria das situações.

Os cinco (5) níveis de intensidade variam de Baixo (ausente na maioria das situações) até Alto (claramente demonstrado na maioria das situações). Esta visão de comportamentos integrados representa uma melhoria que contribui para um entendimento global do comportamento humano. Os comportamentos definem a forma como expressamos os nossos pensamentos ao mundo.

Recomendamos que adicione esta poderosa nova visão ao seu kit de ferramentas e a utilize para o(a) ajudar a compreender porquê e como as pessoas moldam a sua comunicação e conexões com as outras pessoas da sua vida.

Esta lista de doze (12) fatores DISC integrados revela como os quatro (4) comportamentos DISC principais se combinam e trabalham de forma integrada para criar os comportamentos sociais que os outros observam e vivenciam. O comprimento da **barra preta** demonstra a influência relativa dos fatores DISC no estilo de comportamento global observável de uma pessoa.

 Esta caixa identifica a *Amplitude de todas as pontuações na População Global para cada comportamento integrado*. Metade pontua abaixo da pontuação mediana (linha vertical) e a outra metade acima. Ao contrário da MÉDIA, a pontuação mediana nem sempre mostrará um espaço igual de ambos os lados da linha.

## 1. Comportamento de Auto-Determinação (D/S) [Intensidade Moderada-Alta]



A forma como a assertividade desta pessoa focada em 'resultados agora' é impactada pelo seu nível de paciência." O Comportamento de Auto-Determinação mede a forma COMO a intensidade do comportamento assertivo e orientado para 'resultados agora' desta pessoa é influenciada pelo seu grau de paciência e ritmo preferencial. Pontuações Altas identificam uma preferência por um ritmo mais orientado para o 'agora' que é direcionado para a tomada de ações que alcançam resultados e objectivos imediatos, enquanto que pontuações Baixas identificam um ritmo mais constante e menos urgente que privilegia o planeamento e consideração cuidada das consequências antes de passar à ação.

## 2. Comportamento Frontal (D/I) [Intensidade Moderada-Alta]



A forma como o comportamento dominante e o 'foco nos resultados' desta pessoa é impactada pelo seu desejo de interagir, de se ligar e relacionar com os outros". O Comportamento Frontal mede a forma COMO a intensidade do estilo de comunicação frontal, assertivo e orientado para os resultados desta pessoa é influenciada pelo seu desejo de construir relações e se ligar aos outros. Pontuações Altas identificam uma vontade de tomar e defender decisões difíceis e mesmo impopulares, enquanto que pontuações Baixas identificam uma propensão para procurar uma solução mais participativa, popular e consensual.

## 3. Comportamento Individualista (D/C) [Intensidade Moderada-Alta]



A forma como a assertividade desta pessoa focada nos 'resultados agora' é impactada pelo seu desejo de ser rigorosa, analítica e estruturada." O Comportamento Individualista mede a forma COMO a intensidade da frontalidade, assertividade e foco nos 'resultados agora' desta pessoa é influenciada pela sua necessidade de seguir à letra orientações estruturais e processuais estabelecidas enquanto persegue os seus objectivos. Pontuações Altas não tenderão a ser influenciadas por eventuais constrangimentos ou políticas estabelecidas, especialmente se forem percepcionadas como impedimento de resultados imediatos, enquanto que pontuações Baixas favorecerão uma aderência forte e precisa à estrutura , regras, políticas e procedimentos estabelecidos.

## 4. Comportamento Preciso (C/S) [Intensidade Moderada]



A forma como a necessidade de rigor, precisão e planeamento desta pessoa é impactada pelo seu desejo de apoio por parte da equipa e busca de consenso". O Comportamento Preciso mede a forma COMO a intensidade da necessidade de estrutura, rigor, ordem e precisão desta pessoa é influenciada pelo seu ritmo, paciência e nível de adaptação da equipa. Pontuações Altas reflectem um desejo de operar num ambiente onde é seguro falhar, suportado por informação precisa e através da preparação, enquanto que pontuações Baixas sugerem progresso a um ritmo constante, forte apoio, consideração e adaptação à direcção geral da equipa.

## 5. Comportamento Vigoroso (I/S) [Intensidade Moderada]



A forma como o comportamento extrovertido e focado nas pessoas deste indivíduo é impactado pelo seu ritmo preferencial e nível de actividade". O Comportamento Vigoroso mede a forma COMO a intensidade do desejo desta pessoa de conexões interpessoais é influenciada pelo seu grau de urgência, ritmo preferencial e nível de actividade. Pontuações Altas reflectem uma energia elevada, um estilo despreocupado, confiante e mobilizador que facilmente adoptará novas ideias e conceitos, enquanto que pontuações Baixas reflectem ponderação e cuidado quer nas palavras quer nos actos à medida que se caminha consistentemente na direcção do objectivo.

## 6. Comportamento de Apoio à Equipa (C/I) [Intensidade Moderada]



A forma como a necessidade que esta pessoa tem de rigor, precisão e aderência a procedimentos estabelecidos é impactada pelo seu desejo de conexão social e interacção." O Comportamento de Apoio à Equipa mede a forma COMO a intensidade do desejo de rigor, estrutura, regras e padrões desta pessoa é influenciada pela intensidade do seu desejo de interagir, construir relações e integrar outras pessoas. Pontuações Altas mostram confiança na estrutura, lógica, factos e informação credível, procedimentos e protocolos, enquanto que pontuações Baixas mostram um estilo de comunicação mais cordial, mobilizador e consensual, com menos foco em procedimentos estabelecidos.

## 7. Comportamento Auto-Confiante (I/C) [Intensidade Moderada]



A forma como a extroversão deste indivíduo orientado para as pessoas é impactada pela sua necessidade de rigor e estrutura". O Comportamento Auto-Confiante mede a forma COMO a intensidade da extroversão desta pessoa e o desejo de ligação pessoal com os outros são influenciadas pela sua necessidade de estrutura, detalhe e rigorosa evidência antes de entrar em acção. Pontuações Altas podem por vezes levar a excesso de confiança com uma propensão para improvisar e agir de forma espontânea em vez de planeada, enquanto que pontuações Baixas reflectem uma abordagem cautelosa e consciente que procura tomar acções que sejam suportadas por tácticas confiáveis, informação fidedigna e sucessos passados.

## 8. Comportamento de Interacção Interpessoal (S/I) [Intensidade Moderada]



A forma como a necessidade desta pessoa ter um ritmo constante e ser paciente é impactada pelo seu desejo de estabelecer contacto e interagir socialmente com os outros". O Comportamento de Interacção Interpessoal mede a forma COMO a intensidade do grau de paciência e nível de actividade desta pessoa é influenciada pela intensidade da sua extroversão e pelo desejo de interagir socialmente e ser conciliadora. Pontuações Altas reflectem um elevado grau de cuidado e consideração ao escolher as palavras e acções que têm impacto sobre os outros, enquanto que pontuações Baixas reflectem uma despreocupação e crença confiante de que a maior parte, senão todas as situações de interacção social, podem ser geridas de improviso.



## 9. Comportamento Persistente (S/C) [Intensidade Moderada]



A forma como a necessidade de ritmo e paciência desta pessoa é impactada pela sua necessidade de rigor, precisão e planeamento". O Comportamento Persistente mede a forma COMO a intensidade da paciência, nível de actividade e apoio da equipa desta pessoa são influenciadas pela sua necessidade de rigor, precisão e estrutura. Pontuações Altas reflectem um ênfase em apoiar esforços planeados de grupos e equipas, enquanto que pontuações Baixas reflectem uma necessidade de seguir políticas e procedimentos estabelecidos, mesmo se necessitar de ir em sentido contrário ao da equipa que pode estar a defender acções alternativas ou mesmo potencialmente arriscadas.

## 10. Comportamento Regras vs. Resultados (C/D) [Intensidade Moderada-Baixa]



A forma como a necessidade de rigor, precisão e linhas de orientação desta pessoa é impactada pela sua necessidade de resultados imediatos". O Comportamento Regras vs. Resultados mede a forma COMO a intensidade da necessidade desta pessoa seguir com precisão orientações estruturais e processuais estabelecidas, padrões e códigos é influenciada pelo seu desejo de acções directas com 'resultados agora' que visam resultados imediatos. Pontuações Altas identificam uma forte necessidade de perseguir objectivos com orientação e confiança numa estrutura estabelecida, regras, protocolos e políticas organizacionais, enquanto que pontuações Baixas sugerem um foco mais directo e imediato em 'resultados agora' que não tenderá a ser restringido por protocolos, procedimentos e políticas estabelecidos.

## 11. Comportamento Sociável (I/D) [Intensidade Moderada-Baixa]



A forma como a necessidade de interacção social desta pessoa é impactada pela sua assertividade e desejo de resultados imediatos". O Comportamento Sociável mede a forma COMO a intensidade da preferência desta pessoa por cordial interacção social e conexão com pessoas é influenciada pela sua necessidade de resultados imediatos. Pontuações Altas reflectem um ênfase em procurar, construir e manter relações pessoais, enquanto que pontuações Baixas reflectem um foco muito maior na competitividade e 'resultados agora', com menor esforço em criar consenso e construir relações.

## 12. Comportamento Conciliador (S/D) [Intensidade Moderada-Baixa]



A forma como a necessidade desta pessoa funcionar a um ritmo constante e a sua paciência nata são impactadas pelo sua necessidade de obter resultados imediatos". O Comportamento Conciliador mede a forma COMO a intensidade do grau de paciência e nível de actividade desta pessoa é influenciada pela intensidade do seu desejo de liderar, comandar e dirigir actividades focadas em resultados e soluções imediatas. Pontuações Altas reflectem uma vontade de considerar, conciliar e apoiar soluções e ideias alternativas, enquanto que pontuações Baixas reflectem uma propensão para tomar decisões difíceis, manter-se firme a apoiá-las e defendê-las através de um forte foco em alcançar resultados imediatos e atingir objectivos estabelecidos.

**Legenda do Nível de Intensidade** – A Intensidade do Modelo DISC Style é uma medida de como você provavelmente demonstrará o comportamento específico ao interagir e comunicar com as outras pessoas na maioria das situações.

- **Intensidade Baixa** – Pontuações de Intensidade Baixa indicam a AUSÊNCIA deste comportamento na MAIORIA das situações.
- **Intensidade Baixa-Moderada** – Pontuações de Intensidade Baixa-Moderada indicam que o comportamento é observável ÀS VEZES em ALGUMAS situações.
- **Intensidade Moderada** – Pontuações de Intensidade Moderada não significam 'suave'. Moderada significa que o comportamento é flexível e pode ou não ser observável dependendo das exigências da situação específica.
- **Intensidade Alta-Moderada** – Pontuações de Intensidade Alta-Moderada indicam comportamentos frequentemente observáveis em muitas situações.
- **Intensidade Alta** – Pontuações de Intensidade Alta indicam comportamentos claramente observáveis, assumidos com grande frequência e perceptíveis na maioria das situações.



# Visão do Seu Padrão de Comportamento

A VPC possui oito zonas de comportamento. Cada zona identifica uma combinação diferente de traços comportamentais. Os descriptores periféricos descrevem como os outros costumam ver as pessoas com o seu estilo. Pontos nas áreas mais periféricas do diamante identificam que um fator (DISC) do seu estilo dominará os outros três. À medida que se move em direção ao centro do diamante, dois ou eventualmente três traços combinam-se para moderar a intensidade dos seus descritores dentro de uma zona de comportamento específica.

## LEGENDA DE PONTUAÇÃO

**D = Dominante:** Como você lida com problemas

**I = Influenciador/Extrovertido:** Como você lida com outras pessoas

**S = Estável/Paciente:** Como você lida com o seu nível de atividades

**C = Consciente/Conforme/Estrutura:** Como você lida com as “Regras Organizacionais” bem como o foco em detalhes, exatidão e precisão

Eficiente, Analítico(a), Organizado(a),  
Concreto(a), Ciente das Consequências  
dos Seus Actos, Prático(a) e Inovador(a).

Informação, Baseado  
em Factos e Análise.  
Preciso(a) e Exacto(a),  
Confia no Valor da  
Estrutura, Padrões e  
Ordem. Vê o Valor das  
‘Regras’.

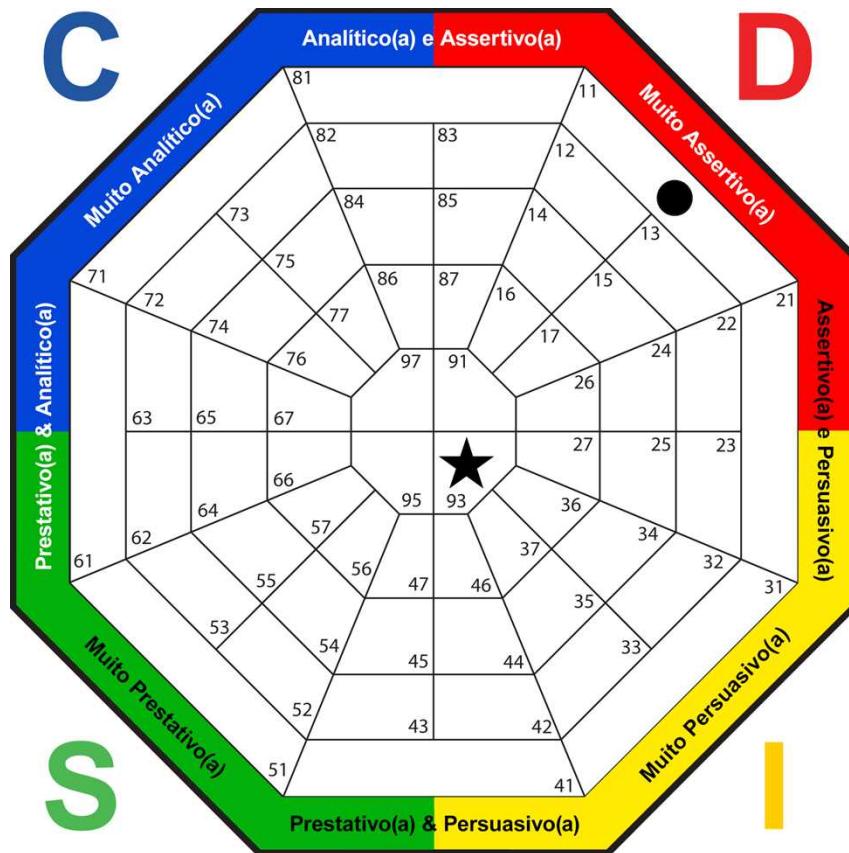
Equilíbrio e Valores.  
Informação e  
Diplomacia, Atento(a)  
às ‘Regras’. Focado(a)  
em Objectivos, Não  
Gosta de Confusões e  
Ambiguidade.

Muito Paciente, Preza  
Estabilidade e  
Estrutura. Não Assume  
Riscos, Gosta de  
Trabalhar a um Ritmo  
Estável e Constante.

Assertivo(a), Focado(a) em  
Resultados, Decisões  
Rápidas, Tende a Procurar  
Desafios, Pode ser  
Agressivo(a) e Impaciente,  
Deseja Liderança.

Assertivo(a) e  
Persuasivo(a), Aberto(a),  
a Novas Ideias,  
Frequentemente Faz as  
Coisas Acontecer, Pode  
ser Muito Extrovertido(a),  
Energético(a) e  
Envolvente

Muito Extrovertido(a) e  
Persuasivo(a), Muito  
Orientado(a) para as  
Pessoas, Visão Optimista,  
Fortes Capacidades de  
Comunicação, Gosta de  
Variedade.



● = Estilo de Comportamento Natural

★ = Estilo de Comportamento Adaptado

Prestativo(a) e Persuasivo(a),  
Trabalha bem em Equipa, Cria  
Ambiente Positivo e Presta  
Bom Serviço ao Cliente

## PARTE II Aplicação dos Estilos DISC

Compreender o seu próprio estilo comportamental é apenas o primeiro passo para melhorar os seus relacionamentos. Todo o conhecimento do mundo não tem muito significado se você não sabe como aplicá-lo em situações da vida real. O resto deste relatório é precisamente sobre isto.

Para realmente começar a utilizar o poder dos estilos de comportamento, você também precisa de saber como aplicar a informação a pessoas e situações. Lembre-se, as pessoas querem ser tratadas de acordo com o estilo comportamental delas, não o seu!

### ESTA SECÇÃO DE APLICAÇÃO INCLUI:

- Visão Geral dos Quatro Estilos Básicos DISC
- Como Identificar o Estilo de Comportamento de Outra Pessoa
- O Que é Adaptabilidade Comportamental?
- Como Modificar o Seu Estilo
- Tensão Entre os Estilos
- Como se Adaptar aos Diferentes Estilos de Comportamento

Esta secção irá ajudá-lo(a) a entender como ser mais eficaz nos relacionamentos e situações. Bons relacionamentos podem ficar ainda melhores e relações que apresentam desafios podem tornar-se boas.

Depois de analisar a informação, escolha uma relação em que as coisas não têm corrido tão bem quanto gostaria. Tome o compromisso de, pelo menos, investir o tempo necessário para compreender o estilo de comportamento da outra pessoa e dar alguns passos para adaptar o seu comportamento no sentido de melhorar o relacionamento. Aqui está como fazê-lo:

- 1** Identifique o estilo de comportamento da outra pessoa usando a secção '**Como Identificar o Estilo de Comportamento de Outra Pessoa**'. Pode ler sobre o seu estilo na '**Visão Geral dos Quatro Estilos Básicos DISC**'. A secção sobre '**O Que é Adaptabilidade Comportamental?**' dá-lhe uma visão profunda sobre o que é adaptabilidade, sobre o que não é, e por que é tão importante para todos os seus relacionamentos interpessoais.
- 2** A partir do momento em que sabe o seu estilo e as preferências relativamente à frontalidade e/ou abertura, pode usar a secção '**Como Modificar a Sua Frontalidade e Abertura**' para ajustar estas áreas ao relacionar-se com essa pessoa. Vai ficar surpreendido(a) com a diferença.
- 3** Para entender ainda melhor a tensão que pode existir na relação, pode consultar a secção '**Tensão Entre os Estilos**' e completar a Folha de Trabalho '**Tensão Entre os Estilos**'. Estar consciente das diferenças de preferências, ritmo e prioridades, e modificar o comportamento como consequência disto pode fazer uma grande diferença nos relacionamentos repletos de tensão.
- 4** Finalmente, a última secção '**Como se Adaptar aos Diferentes Estilos de Comportamento**', vai dar-lhe sugestões para lidar com cada um dos quatro estilos básicos.

# Visão Geral dos Quatro Estilos Básicos DISC

Em baixo apresentamos um quadro para o(a) ajudar a compreender algumas das características de cada um dos Quatro Estilos DISC Básicos, para que possa interagir com cada estilo da forma mais eficaz. Embora o estilo de comportamento seja apenas uma descrição parcial da personalidade, é bastante útil a descrever o comportamento de uma pessoa e é perceptível em situações pessoais, sociais e no contexto de trabalho.

|                                 | ESTILO DOMINANTE ALTO                                | ESTILO INFLUENCIADOR ALTO   | ESTILO ESTÁVEL ALTO   | ESTILO CONSCIENCIOSO ALTO                        |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| RITMO                           | Rápido/Decisivo                                      | Rápido/Espontâneo   | Lento/Relaxado  | Lento/Sistemático                                |
| PRIORIDADE                      | Objetivo   | Pessoas   | Relacionamento  | Tarefa   |
| PROCURA                         | Produtividade<br>Controle                            | Participação<br>Aplauso   | Aceitação   | Exatidão<br>Precisão                             |
| PONTOS FORTES                   | Administração<br>Liderança<br>Pioneiro(a)            | Persuasor(a)<br>Motivador(a)<br>Divertido(a)                                    | Escuta activa<br>Trabalho em equipa<br>Seguimento                     | Planeamento<br>Sistematização<br>Coordenação     |
| AREAS DE CRESCIMENTO            | Impaciente<br>Insensível aos outros<br>Mau ouvinte   | Pouca atenção ao detalhe<br>Dificuldade de concentração<br>Fraco acompanhamento | Susceptível<br>Demora a entrar em ação<br>Falta de perspectiva global | Perfeccionista<br>Crítico(a)<br>Fechado(a)       |
| MEDOS                           | Ser enganado(a)                                      | Perda de reconhecimento social  | Mudanças bruscas<br>Instabilidade                                     | Crítica personalizada dos esforços no trabalho   |
| IRRITAÇÕES                      | Ineficiência<br>Indecisão                            | Rotina<br>Complexidade  | Falta de sensibilidade<br>Impaciência                                 | Desorganização<br>Desonestidade                  |
| SOB STRESS PODE TORNAR-SE       | Ditatorial<br>Crítico(a)                             | Sarcástico(a)<br>Superficial  | Submiss(o)a<br>Indeciso(a)  | Ausente<br>Teimoso(a)                            |
| GANHA SEGURANÇA COM             | Controle<br>Liderança                                | Diversão<br>Aprovação dos outros  | Amizade<br>Cooperação   | Preparação<br>Exaustividade                      |
| MEDE O VALOR PESSOAL ATRAVÉS DE | Impacto ou resultados<br>História passada e criações | Créditos atribuídos<br>Aplauso<br>Elogios                                       | Compatibilidade com os outros<br>Extensão da contribuição             | Precisão<br>Exatidão<br>Qualidade dos resultados |
| AMBIENTE DE TRABALHO            | Eficiente<br>Atarefado<br>Estruturado                | Interactivo<br>Atarefado<br>Pessoal   | Amigável<br>Funcional<br>Pessoal                                      | Formal<br>Funcional<br>Estruturado(a)            |



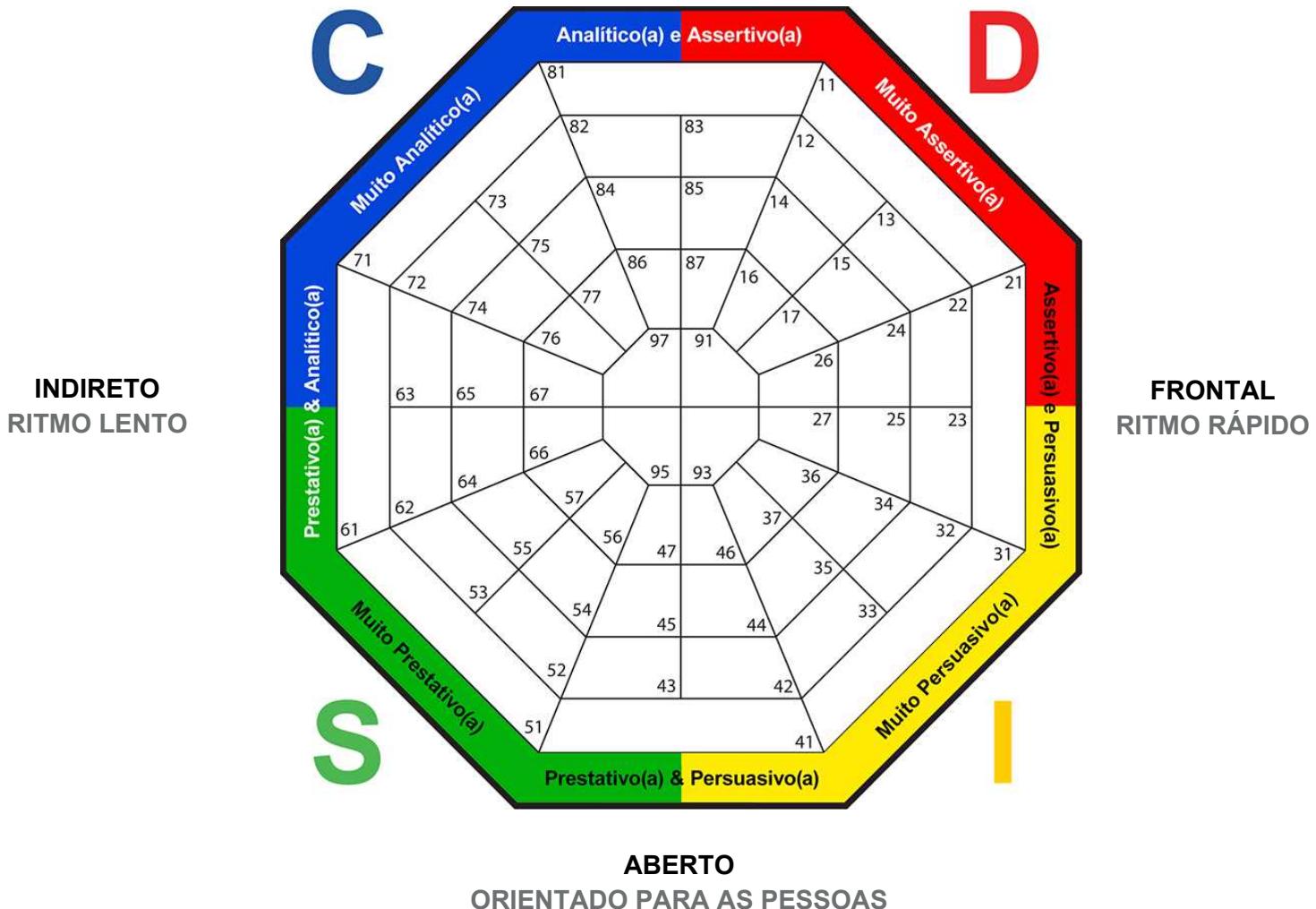
# Como Identificar o Estilo de Comportamento de Outra Pessoa

Como é que se identifica rapidamente e com precisão cada um dos quatro estilos de comportamento, a fim de praticar a adaptabilidade comportamental? Isto pode ser feito concentrando-nos em duas áreas de comportamento - FRONTALIDADE e ABERTURA. Assim, para rapidamente identificar o estilo das outras pessoas faça as perguntas da página seguinte.

Quando combinar as duas escalas, você está a criar os quatro diferentes estilos de comportamento. Indivíduos que apresentam comportamentos reservados e frontais são Estilos Dominantes; comportamentos frontais e abertos são Estilos Influenciadores; comportamentos abertos e indirectos são Estilos eStáveis; e comportamentos indirectos e reservados são Estilos Conscienciosos.

## O Quadro Completo

**RESERVADO**  
ORIENTADO PARA A TAREFA



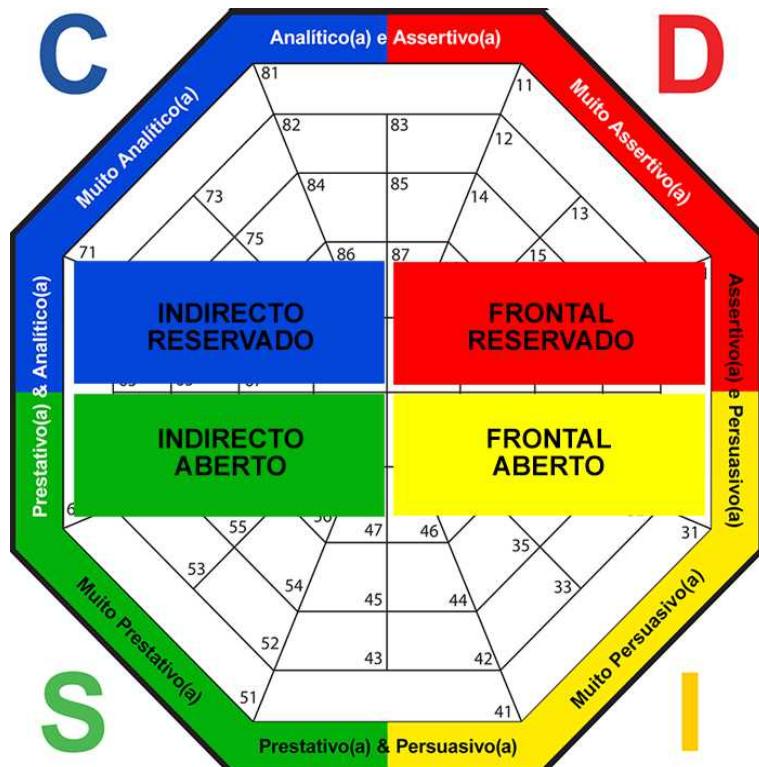
## Reconhecer o Estilo de Comportamento de outra pessoa - 2 Perguntas Poderosas:

### 1. São FRONTAIS ou INDIRECTOS nas suas comunicações?

(Frontalidade é o 1º Previsor de Estilo. Frontal marque à Direita, Indirecto à Esquerda).

### 2. São RESERVADOS ou ABERTOS nas suas comunicações?

(Abertura é o 2º Previsor de Estilo. Aberto marque em Baixo, Reservado em Cima).



Quando integramos simultaneamente a tendência natural para ser **FRONTAL** ou **INDIRETO** com a tendência natural de ser **ou RESERVADO** ou **ABERTO** isto forma a fundação e a base para marcar cada um dos quatro diferentes estilos de comportamento:

**D** = Indivíduos que tipicamente exibem comportamentos frontais e reservados definem os **Estilos Dominantes**

**I** = Indivíduos que exibem comportamentos frontais e abertos definem os **Estilos Influenciadores/Extrovertidos**

**S** = Indivíduos que exibem comportamentos indirectos e abertos definem os **Estilos eStáveis/Pacientes**

**C** = Indivíduos que exibem comportamentos indirectos e reservados definem os **Estilos Conscienciosos/Cumpridores**

A intensidade comportamental da frontalidade ou dissimulação (indirecto) e abertura ou reserva é revelada no quadrante onde fica marcado(a). As marcas perto das bordas do diamante reflectem MAIOR INTENSIDADE e as marcas mais perto do centro reflectem uma INTENSIDADE MAIS MODERADA de ambas as características.

## O Que é Adaptabilidade Comportamental?

Adaptabilidade é a vontade e capacidade de ajustar a sua abordagem ou estratégia consoante as necessidades particulares da situação ou relacionamento numa determinada altura. Trata-se de algo que se aplica mais a si mesmo(a) (aos seus padrões, atitudes e hábitos) do que aos outros.

Não há nenhum estilo que seja naturalmente mais adaptável do que outro. Para qualquer situação, os ajustamentos estratégicos que cada estilo necessita de fazer irão variar. A decisão de empregar técnicas de adaptabilidade específicas é feita caso a caso: você pode optar por ser adaptável com uma pessoa e não com outra. Você pode optar por ser bastante adaptável com uma pessoa hoje e menos adaptável com a mesma pessoa amanhã. A adaptabilidade diz respeito à forma como você gera os seus próprios comportamentos.

Uma pessoa pratica adaptabilidade cada vez que abranda o ritmo por causa de um estilo C ou S; ou quando se move um pouco mais rápido por causa dos estilos D e I. Ela ocorre também quando um estilo D ou C se dá ao trabalho de construir uma relação com um estilo S ou I, ou quando os estilos I ou S se focam em factos ou vão direito ao assunto com os estilos D ou C. Significa ajustar o seu próprio comportamento para fazer as outras pessoas sentirem-se mais à vontade consigo e com a situação.

Adaptabilidade não significa ‘imitação’ do estilo da outra pessoa. Significa sim ajustar a sua abertura, frontalidade, ritmo e prioridades na direção das preferências da outra pessoa enquanto mantém ao mesmo tempo a sua própria identidade.

Adaptabilidade é importante para todos os relacionamentos de sucesso. Muitas vezes as pessoas adoptam um estilo diferente na sua vida profissional daquele que demonstram nas suas vidas social e pessoal. Tendemos a ser mais adaptáveis no trabalho com pessoas que conhecemos menos bem. Temos tendência de ser menos adaptáveis em casa e com pessoas que conhecemos melhor.

A adaptabilidade no seu extremo poderia fazê-lo(a) parecer demasiado moldável e com duas caras. Uma pessoa que mantém uma alta adaptabilidade em todas as situações pode não ser capaz de evitar stress e ineficiência. Há também o risco de desenvolver tensão resultante do stress de se comportar num estilo diferente do que lhe é natural. Normalmente, isto é temporário e pode valer a pena se você ganhar empatia com os outros. No outro extremo do espectro, a ausência de adaptabilidade faria com que os outros vissem alguém como rígido(a) e inflexível porque essa pessoa insistiria em se comportar de acordo com o seu ritmo natural e prioridades.

Pessoas eficazmente adaptáveis vão de encontro às necessidades dos outros e satisfazem também as suas próprias necessidades. Com prática, são capazes de alcançar um equilíbrio: gerir estrategicamente a sua adaptabilidade reconhecendo quando um pequeno compromisso é apropriado, ou quando a natureza da situação requer que se adaptem totalmente ao estilo de comportamento da outra pessoa. Pessoas adaptáveis sabem como negociar relações de uma forma que permita que todos possam ganhar. Elas demonstram tacto, são razoáveis, compreensivas e não são preconceituosas.

O seu nível de adaptabilidade influencia a forma como os outros avaliam o seu relacionamento consigo. Aumente o seu nível de adaptabilidade e a confiança e credibilidade aumentam; baixe o seu nível de adaptabilidade e a confiança e credibilidade baixarão. A adaptabilidade permite-lhe interagir de uma forma mais produtiva com pessoas difíceis e ajuda-o(a) a evitar ou gerir situações tensas. Com adaptabilidade pode tratar as outras pessoas da forma como ELAS querem ser tratadas.



# Como Modificar a Sua Frontalidade e Abertura

Em algumas situações interpessoais, só será capaz de identificar a frontalidade ou abertura de outra pessoa, mas não ambas. Nestas situações, precisa de saber como praticar a adaptabilidade com uma dimensão comportamental de cada vez. Com isto em mente, vejamos o que você pode fazer para modificar o SEU nível de Frontalidade ou Abertura antes de analisar as diretrizes específicas para ser mais adaptável a cada um dos quatro estilos.

## FRONTALIDADE

### AUMENTAR

- Falar, movimentar-se e tomar decisões num ritmo mais rápido.
- Iniciar conversas e decisões.
- Dar recomendações.
- Usar afirmações frontais em vez perguntas evasivas.
- Usar uma voz forte e confiante.
- Desafiar e discordar com tacto, quando for caso disso.
- Enfrentar conflitos abertamente, mas sem colidir com a pessoa.
- Aumentar o contacto visual.

### DIMINUIR:

- Falar, andar e tomar decisões a um ritmo mais lento.
- Procurar e aceitar a opinião dos outros.
- Partilhar a tomada de decisões.
- Ser mais tolerante.
- Não interromper.
- Quando fala, fazer pausas para dar aos outros a oportunidade de falar.
- Abster-se de criticar, contestar ou agir agressivamente.
- Quando discordar, escolha as palavras cuidadosamente.

## ABERTURA

### AUMENTAR

- Partilhar sentimentos; mostrar mais emoção.
- Responder à manifestação dos sentimentos por parte dos outros.
- Fazer elogios pessoais.
- Dar tempo à relação para que se desenvolva.
- Usar linguagem amigável.
- Comunicar mais; descontrair-se e manter a proximidade.
- Estar disposto(a) a afastar-se do que está planeado.

### DIMINUIR:

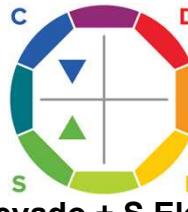
- Ir direito à tarefa - ao resultado final.
- Manter uma orientação mais lógica e factual.
- Manter-se fiel à agenda.
- Não fazer perder tempo à outra pessoa.
- Não iniciar contacto físico.
- Moderar o seu entusiasmo e movimento corporal.
- Usar linguagem profissional.



# Tensão Entre os Estilos

| Tensões Potenciais/Falta de Conexão  | Exemplo de Marcação dos Pontos   |
|--|--|
| <p><b>Tensões Duplas de Paciência vs. Urgência E Pessoas versus Tarefas</b></p> <p><i>Padrão 1:</i> A preferência do S Elevado por Paciência e Ritmo Mais Lento com o Foco Primário nas Pessoas em vez de nos resultados e tarefas pode entrar em conflito com o Sentido de Urgência do D Elevado e um foco nas Tarefas e Resultados e no Agora.</p> |  <p><b>S Elevado + D Elevado</b><br/>(Quadrante Baixo à Esquerda vs. Alto à Direita)</p>    |
| <p><b>Tensões Duplas de Paciência vs. Urgência E Pessoas versus Tarefas</b></p> <p><i>Padrão 2:</i> A falta de sentido de Urgência dos Cs Elevados com um Foco Primário na Tarefa/Resultados pode entrar em conflito com a Urgência mais alta dos Is Elevados com um Foco Primário nas Pessoas vs. Resultados e Tarefas.</p>                         |  <p><b>C Elevado + I Elevado</b><br/>(Quadrante Alto à Esquerda vs. Baixo à Direita)</p>    |
| <p><b>Tensões Paciência vs Urgência:</b></p> <p>A paciência inata dos Ss Elevados pode entrar em conflito com o Sentido de Urgência dos Is Elevados.</p>   |  <p><b>S Elevado + I Elevado</b><br/>(Quadrante Baixo à Esquerda vs. Baixo à Direita)</p> |
| <p><b>Tensões Paciência vs Urgência:</b></p> <p>O foco dos Cs elevados em exercerem paciência para garantir precisão e evitar erros pode entrar em conflito com o foco nos resultados, soluções para AGORA e ação imediata dos Ds Elevados,</p>  |  <p><b>C Elevado + D Elevado</b><br/>(Quadrante Alto à Esquerda vs. Alto à Direita)</p>   |

# Tensão Entre os Estilos (Continuação)

| Tensões Potenciais/Falta de Conexão  | Marcação dos Pontos  |
|--|--|
| <p><b>Tensões Pessoas vs Tarefas</b></p> <p>O foco nos Resultados, Tarefas e Acção dos Ds Elevados pode entrar em conflito com o foco nas outras Pessoas, sentimentos e o ser politicamente correcto(a) dos Is Elevados.</p>                             |  <p><b>D Elevado + I Elevado</b><br/>(Quadrante Alto à Direita vs. Baixo à Direita)</p>   |
| <p><b>Tensões Pessoas vs Tarefas</b></p> <p>O foco na Informação, Análise, Correção e Precisão dos Cs Elevados pode entrar em conflito com o foco nas outras pessoas, trabalho de equipa, relação pessoal e sentimento de 'família' dos Ss Elevados.</p> |  <p><b>C Elevado + S Elevado</b><br/>(Quadrante Alto à Esquerda vs. Baixo à Esquerda)</p> |

# Tensão Entre os Estilos

## FOLHA DE TRABALHO

Todas as pessoas têm algumas relações com bastante tensão. Você pode ter o maior respeito e/ou sentimentos por essa pessoa. Parece que, independentemente do que faça, as suas interações são geralmente stressantes. Se isto estiver relacionado com comportamento, aplicar a Regra de Platina (**The Platinum Rule®**) - Trate os outros como ELES querem ser tratados - pode ajudar. Complete a folha de trabalho para obter compreensão sobre a forma de melhorar a relação. Caso se sinta confortável, pode discutir com a outra pessoa as coisas que pode fazer para aliviar a tensão.

Em primeiro lugar consulte a secção **Como Identificar o Estilo de Comportamento de Outra Pessoa** e determine o seu estilo comportamental dominante. Em seguida, consulte o **Modelo de Tensão** para identificar o seu ritmo e preferências prioritárias. Depois veja quais as preferências que são diferentes das suas e veja a estratégia que você seguirá para modificar o seu comportamento. Se ambas as preferências forem as mesmas que as suas, então, determine em que circunstâncias irá permitir que as necessidades deles sejam colocadas acima das suas. Por exemplo, se você for um I Elevado com um ritmo acelerado e orientado para as pessoas e a outra pessoa for também, você pode deixá-la ser o centro das atenções em momentos em que não é tão importante para si sê-lo. Um pouco de dar e receber pode ajudar muito.

### INFORMAÇÃO DA ANA SILVA

**ESTILO:** C

**RITMO:** Ritmo lento

**PRIORIDADE:** Orientada para Objetivos/Tarefa

### RELAÇÃO

**Nome:** João Silva

**Estilo:** I Elevado

**Ritmo:** Ritmo mais rápido

**Prioridade:** Orientado para as pessoas

**Diferença:** Ritmo e Prioridade

**Estratégia:** Ser mais pessoal, social, optimista e acelerada com o João

### RELAÇÃO 1

Nome: \_\_\_\_\_

Estilo: \_\_\_\_\_

Ritmo: \_\_\_\_\_

Prioridade: \_\_\_\_\_

Diferença: \_\_\_\_\_

Estratégia: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

### RELAÇÃO 2

Nome: \_\_\_\_\_

Estilo: \_\_\_\_\_

Ritmo: \_\_\_\_\_

Prioridade: \_\_\_\_\_

Diferença: \_\_\_\_\_

Estratégia: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



## Como se Adaptar ao Estilo DOMINANTE

Eles são muito sensíveis ao tempo, portanto não desperdicem o tempo deles. Seja organizado(a) e vá direto(a) ao assunto. Dê-lhes informações relevantes e opções, bem como probabilidades de sucesso. Dê-lhes detalhes por escrito que possam ler quando quiserem - tudo numa única página.

Os Estilos Dominantes são orientados para os objectivos, por isso apele ao seu sentido de realização. Alimente os seus egos, apoando as suas ideias e reconhecendo o seu poder e prestígio. Deixe o Estilo D comandar. Se discordar, argumente com factos, não sentimentos. Em grupos, deixe-os expressar as suas opiniões porque eles não são do tipo de ficar a ver o que acontece.

De um modo geral seja competente e eficiente com o Estilo Dominante.

### NO TRABALHO, AJUDE-OS A...

- Avaliar riscos mais realisticamente.
- Exercer mais cautela e reflexão antes de tomar decisões.
- Seguir as normas, regulamentos e expectativas pertinentes.
- Reconhecer e solicitar as contribuições dos outros.
- Dizer aos outros as razões para as decisões.
- Cultivar maior atenção e resposta às emoções.

### VENDAS E SERVIÇOS...

- Planeie estar preparado(a), organizado(a), com ritmo rápido e direto ao assunto.
- Comporte-se de uma forma profissional e competente.
- Aprenda e estude as suas metas e objetivos - o que querem alcançar, como estão actualmente motivados para fazer as coisas, e aquilo que gostariam de mudar.
- Sugira soluções com consequências claramente definidas e acordadas, bem como recompensas que digam respeito especificamente aos objectivos deles.
- Vá direto(a) ao assunto.
- Forneça opções e deixe-os tomar a decisão, sempre que possível.

### EM CONTEXTOS SOCIAIS...

- Deixe claro que não pretende desperdiçar o tempo deles.
- Transmite abertura e aceitação em relação a eles.
- Ouça as suas sugestões.
- Resuma as suas realizações e conquistas.
- Dê-lhes o seu tempo e total atenção.
- Elogie-os e reconheça-os quando possível.

## Como se Adaptar ao Estilo INFLUENCIADOR

Os Estilos Influenciadores prosperaram com o reconhecimento pessoal, portanto ofereça-o de forma sincera. Apoie as suas ideias, objetivos, opiniões e sonhos. Tente não discutir as suas visões de castelos no ar; mostre-se contente por eles.

Os Estilos I são borboletas sociais, portanto esteja pronto para os acompanhar. Uma presença forte, conversa estimulante e divertida, piadas e animação conseguirão conquistá-lo. Têm uma orientação para as pessoas, por isso, dê-lhes tempo para socializar. Evite precipitar-se em direção às tarefas.

De um modo geral interesse-se pelos Estilos Influenciadores.

### NO TRABALHO, AJUDE-OS A...

- Priorizar e organizar.
- Acompanhar as tarefas até à sua conclusão.
- Ver as pessoas e as tarefas de forma mais objetiva.
- Evitar a prática excessiva de dar e receber conselhos.
- Pôr as coisas por escrito.

### VENDAS E SERVIÇOS...

- Mostre que está interessado neles, deixe-os falar, e deixe a sua animação e entusiasmo transparecerem.
- Tome a iniciativa, apresentando-se de uma forma amigável e informal, e esteja aberto(a) a novos tópicos que parecem interessá-los.
- Apoie os seus sonhos e objetivos.
- Ilustre as suas ideias com histórias e descrições emocionais que eles possam relacionar com os seus objectivos ou interesses.
- Sumarize de forma clara os detalhes e direccione-os para objetivos mutuamente agradáveis e planos de acção.
- Forneça incentivos para encorajar decisões mais rápidas.
- Apresente-lhes testemunhos.

### EM CONTEXTOS SOCIAIS...

- Concentre-se numa abordagem calorosa, positiva e otimista.
- Ouça os seus sentimentos e experiências.
- Responda de forma aberta e agradável.
- Evite discussões das situações negativas ou complicadas.
- Faça sugestões que lhes permitam fazer boa figura.
- Não exija muito acompanhamento, detalhe ou compromissos de longo prazo.
- Dê-lhes a sua atenção, tempo e presença.

## Como se Adaptar ao Estilo ESTÁVEL

Eles são orientados para as relações com os outros e querem relacionamentos próximos e intensos, portanto leve as coisas devagar, ganhe a sua confiança, compreenda os seus sentimentos e mostre interesse sincero. Fale em termos de sentimentos, não de factos. Os Estilos S não querem fazer ondas. Querem ter a certeza de que todos irão estar de acordo com eles e aprovar as suas decisões. Dê-lhes tempo para solicitar as opiniões dos colegas de trabalho. Nunca encoste um Estilo eStável à parede. É muito mais eficaz usar persuasão e conexão com eles do que tentar forçá-los.

De um modo geral seja sincero e não ameaçador(a) com o Estilo eStável.

### NO TRABALHO, AJUDE-OS A...

- Utilizar atalhos e eliminar etapas desnecessárias.
- Monitorizar o seu crescimento.
- Evitar fazer as coisas da mesma maneira.
- Perceber que há mais do que uma forma de abordar tarefas.
- Tornar-se mais aberto a alguns riscos e mudanças.
- Sentir-se sinceramente apreciado.
- Falar e expressar os seus pensamentos e sentimentos.
- Modificar a sua tendência para automaticamente fazer o que os outros lhes dizem.
- Obter e aceitar crédito e elogios, quando apropriado.

### VENDAS E SERVIÇOS...

- Conheça-os melhor em termos pessoais e aborde-os de uma forma não-ameaçadora, agradável e amigável, mas também profissional.
- Desenvolva confiança, amizade e credibilidade a um ritmo relativamente lento.
- Peça-lhes que identifiquem as suas próprias necessidades emocionais, bem como as suas expectativas para a tarefa ou para o negócio.
- Envolva-os concentrando-se no elemento humano... ou seja, na forma como algo os afeta e afeta as suas relações com os outros.
- Evite apressá-los e dê-lhes garantias pessoais e concretas quando apropriado.
- Comunique com eles de uma forma consistente e numa base regular.

### EM CONTEXTOS SOCIAIS...

- Foque-se numa abordagem a um ritmo mais lento mas constante.
- Evite discussões e conflitos.
- Responda com sensibilidade e bom senso.
- Reconheça-os em particular com elogios específicos e credíveis.
- Permita-lhes dar seguimento a tarefas concretas.
- Mostre-lhes procedimentos passo-a-passo.
- Comporte-se de forma agradável e otimista.
- Dê-lhes estabilidade e um mínimo de mudança.

## Como se Adaptar ao Estilo CONSCIENTIOSO

Eles são disciplinados em termos de tempo, portanto seja sensível às suas agendas. Precisam de detalhes, portanto dê-lhes informação. São orientados para as tarefas, portanto não espere tornar-se num(a) grande amigo(a) antes de trabalhar com eles. A amizade pode desenvolver-se mais tarde, mas ao contrário do Estilo Influenciador isto não é um pré-requisito.

Suporte o Estilo Consciencioso na sua abordagem organizada e ponderada à resolução de problemas. Seja sistemático(a), lógico(a), esteja bem preparado(a) e seja preciso(a) com eles. Dê-lhes tempo para tomar decisões e para trabalhar de forma independente. Deixe-os falar detalhadamente. No contexto de Grupos de Trabalho, não espere que um Estilo C seja líder ou intervenha verbalmente com frequência, mas conte com eles para conduzir pesquisas, trabalhar os números e desenvolver trabalho de sapa para o grupo. Se apropriado, estabeleça linhas de orientação e prazos precisos. As pessoas Estilo C gostam de ser elogiadas pelas suas capacidades intelectuais, portanto reconheça o seu contributo adequadamente.

Com o Estilo C seja exaustivo(a), bem preparado(a), orientado(a) para o detalhe, profissional e paciente.

### NO TRABALHO, AJUDE-OS A...

- Partilhar o seu conhecimento e competências com os outros
- Afirmar-se junto das pessoas que preferem evitar.
- Apontar para prazos e parâmetros realistas.
- Olhar para as pessoas e tarefas de forma menos séria e crítica.
- Equilibrar as suas vidas com interacção e tarefas.
- Manter as tarefas em dia, menos verificação.
- Manter altas expectativas para itens de alta prioridade, não para tudo.

### VENDAS E SERVIÇOS...

- Prepare-se para que possa responder ao maior número possível de perguntas assim que possível.
- Saúde-os cordialmente, mas avance rapidamente para a tarefa; não comece com conversa pessoal ou social.
- Aperfeiçoe as suas competências em viabilidade e lógica.
- Faça perguntas que revelem uma orientação clara e que se encaixam no esquema geral das coisas.
- Documente como e porquê algo se aplica.
- Dê-lhes tempo para pensar; evite empurrá-los para uma decisão precipitada.
- Dê seguimento e entregue o que prometeu.

### EM CONTEXTOS SOCIAIS...

- Use uma abordagem lógica.
- Ouça as suas preocupações, raciocínio e sugestões.
- Responda formalmente e de forma educada.
- Discussões negativas são aceitáveis desde que não sejam dirigidas a pessoas.
- Elogie-os em privado pela sua forma de pensar.
- Foque-se em como está satisfeito(a) com os seus procedimentos.
- Solicite as suas opiniões e sugestões.
- Mostre-lhes através do que faz, não do que diz.



## Então e Agora?

Este relatório é preenchido com informações sobre o seu estilo e cada um dos quatro principais estilos de comportamento. Agora, já tem uma compreensão e tomada de consciência dos quatro diferentes estilos de comportamento.

Há muitas sugestões na secção de aplicação deste relatório para que você aplique a informação sobre os estilos comportamentais. Dê o próximo passo e faça os exercícios se tiver passado por cima deles.

Não coloque este relatório numa prateleira ou num arquivo. Saber qual o seu estilo não é tão importante como ter a oportunidade de utilizar esta informação para abrir um diálogo com significado com os outros para melhorar todos os seus relacionamentos. Use este relatório como uma ferramenta de referência. Ele contém uma grande quantidade de informação e não se destina a ser digerido apenas numa leitura.

Divirta-se a fazer algumas pequenas alterações ao seu comportamento e experienciando os resultados. Poderá surpreender-se! **Lembre-se da Regra de Platina (The Platinum Rule®)**: ‘Trate os outros como **ELES** querem ser tratados.’ Você terá muito mais sucesso em todas as suas relações!



# Recursos DISC Adicionais

## RECURSOS GRATUITOS

- **O eWorkbook DISC** – Descubra qual o estilo que procura poder e aquele que quer resultados. Quem gosta de consistência e quem tem medo da mudança? Este conhecimento mostra-lhe como vender as suas ideias e conquistar as pessoas. Use o eWorkbook DISC para o pôr a si e aos seus projectos na melhor posição para vencer.

Faça Download em <http://www.assessmentdownloads.com/offer> (em Inglês)

- **O eBook PeopleSmart in Business** – Descubra quem procura reconhecimento e quem quer resultados. Quem gosta de consistência e quem tem medo da mudança? Este conhecimento mostra-lhe como vender as suas ideias e conquistar as pessoas. Você será capaz de atingir o inatingível. Quando um trabalho precisa de ser feito – use o seu People Smarts para escolher a pessoa certa para o trabalho. Ponha-se a si e aos seus projectos na melhor posição para vencer.

Faça Download em <http://www.assessmentdownloads.com/offer> (em Inglês)

## RECURSOS DISC ADICIONAIS

- Outros Produtos DISC - <http://www.alessandra.com/tadisc.asp> (em Inglês)

## BIBLIOGRAFIA/LEITURA ADICIONAL

- Alessandra, Tony, Ph.D., Michael J. O'Connor, Ph.D., and Janice Van Dyke, Ph.D. 2006. *People Smart in Business*. La Jolla, CA: Platinum Rule Press.
- Alessandra, Tony, Ph.D., Michael J. O'Connor, Ph.D., and Janice Van Dyke, Ph.D. 2006. *People Smart with Family, Friends & Significant Others*. La Jolla, CA: Platinum Rule Press.
- Alessandra, Tony, Ph.D., and Michael J. O'Connor, Ph.D. 1994. *People Smarts*. San Diego, CA: Pfeiffer & Company.
- Geier, John G., Ph.D. 1989. *Personality Analysis*. Aristos Pub. House
- Marston, William Moulton, 1928. *Emotions of Normal People*. New York: Harcourt, Brace and Company
- Mehrabian, Albert. 1971. *Silent Messages*. Belmont, CA: Wadsworth.



## Exoneração de Responsabilidade

Não há nenhuma garantia, expressa ou implícita, no que se refere à avaliação DISCstyles on-line. Você assume total responsabilidade e Alessandra & Associates, Inc., Assessment Business Center, Platinum Rule Group, LLC e o Dr. Tony Alessandra (O GRUPO) não serão legalmente responsáveis por: (i) o uso e aplicação da Avaliação DISCstyles, (ii) a adequação, exatidão, interpretação ou utilidade da Avaliação DISCstyles, e (iii) os resultados ou informações desenvolvidas a partir do seu uso ou aplicação da Avaliação DISCstyles.

Você renuncia a qualquer reivindicação ou direitos de recurso por conta de reclamações contra O GRUPO, quer em seu próprio direito ou por conta de reclamações de terceiros contra O GRUPO. Você indemnizará e manterá O GRUPO livre de quaisquer reclamações, responsabilidades, exigências ou ações por parte de terceiros.

A precedente dispensa e indemnização é aplicável a quaisquer reivindicações, direitos de recurso, responsabilidade, exigência ou acção por danos pessoais, danos à propriedade ou qualquer outro tipo de dano, perda ou responsabilidade, directa ou indirectamente decorrente ou resultante de, ou de alguma forma ligada com a Avaliação DISCstyles, ou o uso, aplicação, adequação, precisão, interpretação, utilidade ou gestão da Avaliação DISCstyles ou dos resultados ou informação desenvolvidas a partir de qualquer uso ou aplicação da Avaliação DISCstyles, quer se baseie na obrigação contratual, qualquer tipo de responsabilidade (incluindo negligência) ou de qualquer outra forma.

Em nenhum caso, O GRUPO será responsável por qualquer perda de lucros ou outros danos consequenciais, ou em relação a qualquer reclamação contra si por parte de terceiros, mesmo que um ou mais de O GRUPO tenha sido notificado da possibilidade de tais danos.

