

Teste das Forças e Virtudes Pessoais

**Adaptação Livre*

As Forças e Virtudes Pessoais são habilidades pré-existentes que quando utilizamos, nos sentimos vitalizados, com maior fluidez e melhor performance no que fazemos.

O objetivo deste questionário é permitir que você identifique suas principais forças e virtudes, que são os traços mais significativos de sua personalidade.

Forças e virtudes são capacidades pré-existentes que ao usá-las, você:

- Sente-se bem, com maior fluidez, vigor e energia.
 - Tem um melhor desempenho no que faz.
 - Age com maior naturalidade.
- Não sente necessidade de recompensa financeira.
 - Sente-se intrinsecamente recompensado.
- Percebe um senso de autenticidade (isto é meu eu verdadeiro).

Instruções

1 – Ler atentamente a descrição de cada força de caráter.

2 – Reflita sobre o quanto é natural para você utilizar cada força ou habilidade em situações de seu cotidiano.

3 – Assinale um valor, em uma escala de 1 a 10, onde o nº 1 significa “**uso raramente, não tem muito a ver comigo**”, e assim gradativamente até o valor máximo que é o nº 10 e significa “**uso totalmente, tem tudo a ver comigo**”.

Descobridor – Interessado

Ter abertura para novas experiências. Demonstrar curiosidade e interesse em novas experiências e descobertas.
Seja interesses específicos (rosas ou orquídeas) ou globais (culturas de diferentes países).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Amor ao aprendizado

Gostar de aprender coisas novas, seja em uma classe ou por conta própria.
Grande atração por estudar, ler ou pesquisar. Buscar novas oportunidades de aprender.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Mente Aberta – Imparcialidade

Pensar nas coisas examinando-as de diferentes ângulos. Estar sempre aberto a todas evidências e pontos de vista. Ter facilidade para mudar o próprio ponto de vista.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Criatividade – Originalidade

Gostar de pensar em novas e produtivas formas de conceituar as coisas.
Gostar de ser original e fazer invenções.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Perspectiva – Sabedoria

Ser capaz de prover amplos conselhos e novas visões aos outros.
Ter formas de ver o mundo que faça sentido para si e para os outros.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Coragem

Não temer desafios, ameaças, dificuldades ou dor.
Agir com convicção mesmo que seja incomum ou impopular.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Entusiasmo – Vitalidade

Viver com entusiasmo e alegria. Sentir-se vivo, estar cheio de pique.
Demonstrar entusiasmo por quaisquer e todas as atividades.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Viver com entusiasmo e alegria. Sentir-se vivo, estar cheio de pique.
Demonstrar entusiasmo por quaisquer e todas as atividades.

Realização – Ação

Se sentir mobilizado a atingir metas. Estar sempre engajado em ações para realizar e conquistar objetivos e metas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Perseverança – Persistência

Capacidade de ir até a conclusão do que se inicia. Persistir no curso de uma ação ou propósito.
Ir até o fim, independente dos obstáculos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Integridade – Honestidade

Se mostrar de forma genuína e autêntica. Assumir responsabilidade pelos próprios atos e sentimentos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Bondade – Generosidade

Se relacionar com gentileza, compaixão e amor altruísta.
Gostar de fazer favores e boas ações para os outros.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Amar e ser Amado

Valorizar os relacionamentos próximos. Especialmente os que envolvem o cuidado e o afeto mútuo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Inteligência Social – Empatia

Estar consciente dos motivos e sentimentos das outras pessoas e conseguir responder adequadamente aos mesmos.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Cidadania – Lealdade

Trabalhar como um membro de um grupo ou equipe, sendo fiel ao grupo.
Se dedicado ao grupo, saber compartilhar seu tempo.
Se esforçar para o bem do grupo ou comunidade que participa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Justiça – Igualdade

Tratar as pessoas de modo similar ou idêntico.
Não deixar que questões pessoais influenciem as decisões sobre os outros.
Dar a todos uma chance justa. Estar comprometido com a
idéia de que as mesmas regras aplicam-se a todos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Liderança

Encorajar um grupo do qual é membro para fazer as coisas necessárias.
Ao mesmo tempo manter as boas relações dentro do grupo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Auto – Controle

Ser disciplinado, ter certo controle sobre o que sente e faz.
Esta virtude se relaciona com o controle sobre os apetites e as emoções.
Por exemplo ao manter o objetivo de uma dieta.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Humildade e Modéstia

Deixar que nossas ações falem por nós mesmos,
não acreditar e agir como se fossemos melhor que os outros.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Apreciação da Beleza

A pessoa que usa esta força sente-se maravilhada e encantada.
Aprecia as belezas da vida, assim como os talentos nos vários domínios da vida.
Seja na natureza, nas artes ou nas pessoas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Gratidão

Estar ciente das boas coisas que acontecem na vida.
Ter o hábito de agradecer às pessoas e à vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Otimismo e Esperança

Esperar o melhor do Futuro e ter ações neste sentido. Você acredita de alguma forma que pode influir no seu futuro. Ter expectativa positiva a respeito do futuro.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Humor

Gostar de fazer brincadeiras, de rir e se divertir, fazer as pessoas
rirem, perceber o lado engraçado das coisas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pouco				médio					totalmente

Gostar de fazer brincadeiras, de rir e se divertir, fazer as pessoas rirem, perceber o lado engraçado das coisas.

Espiritualidade

Ter pensamentos e crenças coerentes com um propósito de vida.
Encontrar um sentido na vida e no universo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Ter pensamentos e crenças coerentes com um propósito de vida.
Encontrar um sentido na vida e no universo.

Adaptação e Flexibilidade

Habilidade de se adaptar e ser flexível diante das situações.
Mudar seus planos quando as situações pedem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

Habilidade de se adaptar e ser flexível diante das situações.
Mudar seus planos quando as situações pedem.

Perdão

Não guardar mágoas ou ressentimentos quando ofendido ou prejudicado por alguém.

Valor	Descrição
1	pouco
2	
3	
4	
5	médio
6	
7	
8	
9	
10	totalmente

Não guardar mágoas ou ressentimentos quando ofendido ou prejudicado por alguém.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pouco médio totalmente

1 -
2 -
3 -
4 -
5 -