

RELATÓRIO DISC PREMIUM

Ana Caroline

Perfil Estabilidade - 80%

SEU PERFIL COMPORTAMENTAL

Você é uma pessoa confiável, paciente e colaborativa. Valoriza a harmonia e tem facilidade para apoiar outros.

PRINCIPAIS PONTOS FORTES

- Confiabilidade e consistência em todas as atividades
- Excelente capacidade de trabalho em equipe
- Paciência e habilidade para ouvir ativamente
- Lealdade e comprometimento com pessoas e organizações
- Capacidade de mediar conflitos e criar harmonia

ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO

- Desenvolver assertividade e autoconfiança
- Aprender a expressar opiniões com mais clareza
- Melhorar a adaptabilidade a mudanças
- Fortalecer habilidades de tomada de decisão
- Equilibrar apoio aos outros com autocuidado

COMPORTAMENTO SOB PRESSÃO

Tende a evitar confrontos e pode se sobrecarregar ajudando outros. É importante estabelecer limites saudáveis.

FATORES DE APOIO

- Dominância para assertividade
- Influência para comunicação
- Conformidade para estrutura

CARREIRAS E FUNÇÕES IDEAIS

- Educação e Ensino
- Serviço Social
- Enfermagem e Saúde
- Atendimento ao Cliente
- Administração e Suporte
- Psicologia e Terapia

RECURSOS RECOMENDADOS

Livros:

- Inteligência Relacional - Eduardo Shinyashiki
- O Poder da Empatia - Roman Krznaric
- Comunicação Não-Violenta - Marshall Rosenberg

Podcasts:

- CoachCast Brasil
- Psicologia Positiva

- Desenvolvimento Humano

Cursos:

- Liderança: Princípios e Práticas
- Inteligência Emocional
- Mediação de Conflitos

PLANO DE AÇÃO DE 4 SEMANAS

Semana 1:

Semana 1: Expresse sua opinião honesta em pelo menos 2 situações onde normalmente ficaria calado.

Semana 2:

Semana 2: Proponha uma melhoria em um processo de trabalho baseada em sua experiência.

Semana 3:

Semana 3: Pratique dizer 'não' de forma respeitosa quando sua agenda estiver sobrecarregada.

Semana 4:

Semana 4: Lidere uma iniciativa pequena para desenvolver confiança em tomada de decisões.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO SEMANAL

Semana 1: Em quais situações deixei de expressar minha opinião quando deveria?

Semana 2: Como posso equilibrar melhor ajudar outros com cuidar de mim mesmo?

Semana 3: Que mudanças enfrentei esta semana e como me adaptei?

Semana 4: Quais limites preciso estabelecer para ser mais efetivo?

SABOTADORES INCONSCIENTES

Como pessoa com perfil Estabilidade dominante, esteja atento a estes padrões:

- Evitar conflitos: Não expressar opiniões importantes para manter harmonia
- Sobrecarga por não saber dizer não: Aceitar mais responsabilidades do que deveria
- Resistência a mudanças: Ficar na zona de conforto mesmo quando é prejudicial

Este relatório foi gerado especificamente para seu perfil Estabilidade dominante.

Use-o como guia para seu desenvolvimento pessoal e profissional contínuo.