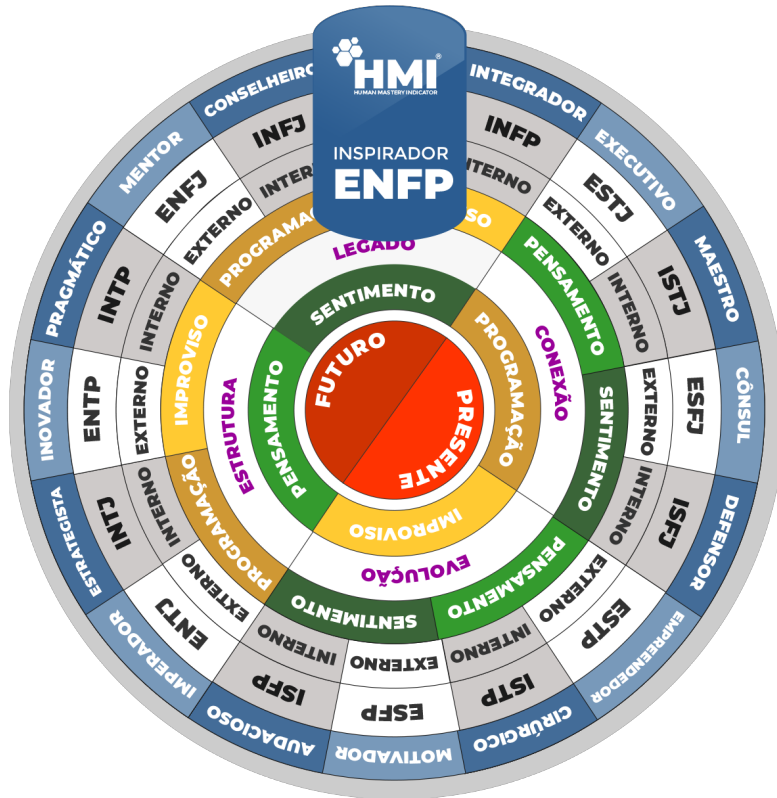


GONCALO ALEXANDRE MASSI VALENTE DA CUNHA LACERDA



O INSPIRADOR

ENTUSIASTA|CRIATIVO|SOCIÁVEL

E



N



F



P



O INSPIRADOR [ENFP]

Seu modo principal de viver é focado externamente, de onde você absorve os fatos primariamente através de sua intuição. Seu modo secundário é focado internamente, onde você lida com as coisas de acordo com a maneira como você se sente quanto a elas, ou de acordo com a maneira com que elas se encaixam no seu sistema de valores pessoais.

Você é uma pessoa calorosa, entusiasmada, tipicamente muito inteligente e cheia de potencial. Você vive num mundo de possibilidades, e pode ficar muito apaixonado e entusiasmado com as coisas. Seu entusiasmo dá a você a habilidade de inspirar e de motivar os outros, mais do que é constatado em outras pessoas. Você tem a habilidade de conseguir o que você quiser com o seu papo. Você ama a vida, vendo-a como um dom especial, e luta para tirar o máximo proveito dela.

Você tem uma variedade incomum de habilidades e de talentos, e é bom em quase tudo o que te interessa. Orientado a trabalhar com projetos, você pode acabar encarando várias carreiras diferentes durante sua vida. Para quem observa de fora, você pode parecer perdido e sem objetivo, mas é na verdade muito consistente, pois possui um senso de valores que você utiliza como uma lei que rege a sua vida. Aliás, tudo o que você faz deve estar alinhado com seus valores. Você precisa sentir que está vivendo sua vida como você mesmo, andando de acordo com o que você acha certo. Você vê significado em tudo, e está numa batalha contínua para adaptar sua vida e seus valores para conseguir atingir uma paz pessoal. Você está sempre ciente e inclusive preocupado em perder contato consigo mesmo. Como a empolgação emocional é normalmente muito importante em sua vida, e como você está sempre focado em estar com sua vida alinhada, você acaba frequentemente sendo um indivíduo intenso, de valores altamente desenvolvidos.

Você necessita focar em terminar os projetos que você

O INSPIRADOR [ENFP]

começa. Este pode ser um grande problema para você. Diferentemente de outras pessoas extrovertidas, você precisa de um tempo sozinho para encontrar seu equilíbrio, e para ter certeza que você está em sintonia com seus valores. Se você se mantiver equilibrado, é muito provável que você tenha sucesso em seus projetos. Então, não caia no hábito de sair rapidamente de um projeto quando você se animar com uma nova possibilidade, pois você pode acabar nunca atingindo os grandes objetivos que você pode atingir.

Você tem uma ótima capacidade de lidar com as pessoas. Você é genuinamente caloroso e interessado por elas, e coloca uma grande importância em suas relações com os outros. Você quase sempre tem uma grande necessidade de que os outros gostem de você. Especialmente numa idade mais jovem, pessoas como você tendem a demonstrar entusiasmo excessivo para com outras pessoas, exagerando no esforço para ser aceito. No entanto, assim que você aprender a equilibrar sua necessidade de ser verdadeiro para consigo mesmo, com sua necessidade de ser aceito pelos outros, você se tornará ótimo em trazer à tona o melhor que cada pessoa tem a oferecer, e será bem aceito por todos. Você tem uma habilidade excepcional de entender intuitivamente as pessoas após pouco tempo, e de usar sua intuição e flexibilidade para se relacionar com os outros no nível deles.

Por viver num mundo de possibilidades empolgantes, os detalhes do dia a dia são vistos como desagradáveis trivialidades. Você não coloca importância em tarefas detalhadas e de manutenção, e frequentemente nem está ciente dessas questões. E quando você realmente tem que realizar essas tarefas, você não tem prazer em fazê-las. Essa realmente é uma área desafiadora para as pessoas como você, e pode se tornar algo frustrante para seus familiares.

O INSPIRADOR [ENFP]

Se você acabar indo para o "mau caminho", pode se tornar um tanto manipulativo e muito bom nisso. O talento de ser persuasivo com o qual você foi abençoado faz com que você consiga o que quer de maneira natural e fácil. Porém, na maioria das vezes você não irá abusar destas habilidades, pois não se encaixam com seu sistema de valores.

Às vezes você também comete erros de julgamentos graves. Você tem uma habilidade incrível de perceber intuitivamente a verdade sobre uma pessoa ou situação, mas quando você aplica um julgamento à sua percepção, você pode chegar a conclusões erradas.

Se você não aprender a levar as coisas que você começa até o final, você pode encontrar dificuldades em se manter feliz em casamentos. Sempre vendo as possibilidades do que pode ser você pode se cansar do que realmente é. O forte senso de valores irá te manter dedicado às suas relações. No entanto, como você gosta de um bocado de animação na sua vida, se dará melhor com pessoas que se sintam confortáveis com mudanças e com novas experiências.

Ter um pai ou mãe como você pode ser uma experiência muito divertida, mas pode ser uma experiência estressante para crianças com fortes tendências concretas ou de organização. Estas crianças podem ver seus pais como inconsistentes e difíceis de entender, à medida que são carregadas por esse redemoinho que é a vida do pai. Algumas vezes você desejará ser o (a) melhor amigo (a) de seus filhos, e em outras vezes fará o papel do pai ou mãe autoritário (a). Mas seu sistema de valores é sempre consistente, o que impressionará suas crianças mais que tudo, juntamente com sua simples felicidade de viver.

Você é basicamente uma pessoa feliz, mas pode se tornar infeliz se confinado a horários estritos e a tarefas mundanas. Consequentemente, você trabalha melhor em situações onde você

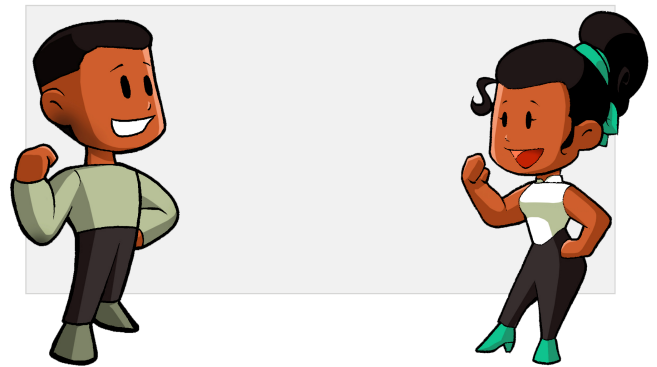
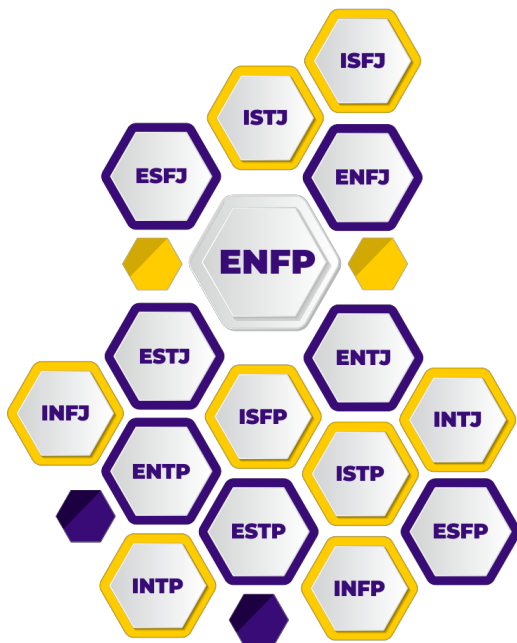
O INSPIRADOR [ENFP]

tenha muita flexibilidade e onde você possa trabalhar com pessoas e com ideias. Uma ótima ideia seria a de você abrir seu próprio negócio! Você tem a capacidade de ser altamente produtivo mesmo com pouquíssima supervisão, apenas necessitando que você esteja entusiasmado com o que você está fazendo.

Por ser tão alerta e perceptivo, constantemente analisando o ambiente ao seu redor, é bem provável que você sofra de tensão muscular. Você tem uma grande necessidade de ser independente, e resiste a ser controlado ou rotulado. Você precisa manter o controle sobre si mesmo, mas não acredita em controlar os outros. Sua necessidade de independência e de liberdade se estende tanto a si próprio, quanto aos outros.

Você é uma pessoa charmosa, engenhosa, que se arrisca, sensível, voltada às pessoas, e com capacidades de todos os tipos. Você tem muitas qualidades que irá utilizar para se satisfazer na vida (e também àqueles próximos a você) se conseguir se manter equilibrado, e dominando sua capacidade de levar até o fim o que você começar.

O INSPIRADOR [ENFP]



SOBRE O SEU RELATÓRIO

O seu relatório interpretativo HMI (Human Mastery Indicator) foi produzido para ajudar você entender seu perfil comportamental com base nos 16 tipos de personalidade desenvolvido por Carl Gustav Jung.

Seu tipo de personalidade apresentado por
HMI (Human Mastery Indicator)

ENFP

SUAS PREFERÊNCIAS

Extrovertido | Intuitivo | Sentimental | Perceptivos

As perguntas da avaliação do **HMI** são projetadas para que, ao responder a uma pergunta, vocês mostre qual preferência em um dos quatro pares de opostos que você tem preferência.

O INSPIRADOR [ENFP]

Maneiras opostas de direcionar e receber energia



Maneiras opostas de captar informações do mundo



Maneiras opostas de decidir e chegar a conclusões



Maneiras opostas de abordar as informações do mundo exterior



Embora cada um de nós possa usar todas as preferências pelo menos uma parte do tempo, as pessoas normalmente encontram uma em cada par mais confortável e natural do que o seu oposto. Pense nas suas escolhas como algo como ser destro ou canhoto

Ambas as mãos são maravilhosas e úteis, mas a maioria das pessoas usa a mão que prefere naturalmente com mais frequência e se torna mais adepto disso. Da mesma forma, suas preferências de tipo são escolhas

O INSPIRADOR [ENFP]

entre qualidades igualmente valiosas e úteis.

MANEIRAS OPOSTAS DE DIRECIONAR E RECEBER ENERGIA

EXTROVERTIDOS

As pessoas que preferem extroversão tendem a direcionar sua energia para o mundo exterior e ficam energizados quando interagem com pessoas. Buscam contatos. Confiantes e acessíveis. Falam e, depois, pensam. Buscam ação e diversidade. Desejam mudar o mundo. Preferem estar com as pessoas.



INTROVERTIDOS

As pessoas que preferem a introversão tendem a direcionar sua energia para o mundo interior e ficam energizados, refletindo sobre suas ideias e experiências. Buscam familiaridade. São mais reservados. Questionam e são discretos. Pensam e, depois, falam. Buscam silêncio e concentração. Desejam entender o mundo. Preferem estar só. Introversão não é timidez.

MANEIRAS OPOSTAS DE CAPTAR INFORMAÇÕES DO MUNDO

SENSORIAIS

As pessoas que preferem Sensação tendem a absorver informação real e tangível. Elas se concentram principalmente no que elas percebem usando os cinco sentidos. Sentidos/Fatos reais. Práticos com foco no que é real. Atentos aos detalhes. Buscam satisfação no presente. Vivem a vida como ela é. Confiam na experiência. Precisam ver primeiro para depois crer. Funcionam como um interruptor em relação aos seus sentidos sensoriais. São mais executores.



INTUITIVOS

Pessoas que preferem Intuição tendem a absorver as informações, vendo o quadro geral. Elas se concentram principalmente nos padrões e inter-relações que eles percebem. Visionários, sonhadores e inovadores. Gostam de ter expectativas. Buscam realização futura e mudança. Observam o todo e confiam na inspiração. São proativos nas ideias. Têm alto poder de previsibilidade.

A MANEIRA DE VOCÊ DECIDIR E CHEGAR A CONCLUSÕES

RACIONALISTAS

As pessoas que preferem Pensamento normalmente baseiam suas decisões e conclusões sobre lógica, com precisão. Se engaja mais a um projeto através de objetivos bem definidos. Praticam o julgamento de forma impessoal. São analíticos. Preferem ser racionais e justos. Preferem executar o mais funcional, mais prático e que atinja o todo com eficiência.



SENTIMENTAIS

Pessoas que preferem Sentimento tipicamente baseiam suas decisões e conclusões sobre valores pessoais e sociais, com entendimento e harmonia em direção aos objetivos principais. São harmoniosos. Pensam nas consequências para as pessoas. Preferem ser compreensivos. Procuram atender a cada individualidade. Para eles, nada tão desigual do que tratar todos da mesma forma. Necessitam de mais razões para tomar uma decisão drástica.

MANEIRAS OPOSTAS DE ABORDAR AS INFORMAÇÕES DO MUNDO EXTERIOR

JULGADORES

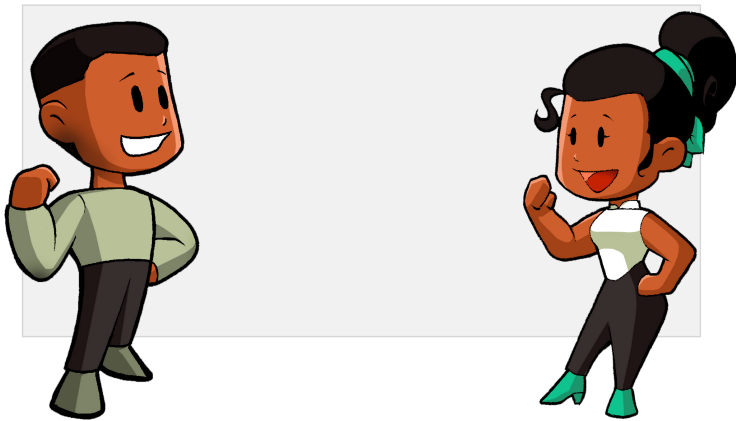
Pessoas que preferem Julgamento normalmente chegam a conclusões rapidamente e querem seguir em frente através de uma programação ou uma abordagem planejada para o mundo. Organização. Procuram controlar o mundo. Buscam se programar e organizar. Sistemáticos e objetivos. Decidem mais rapidamente. Foco para a conclusão de tarefas.



PERCEPTIVOS

Pessoas que preferem Improvisação tipicamente procuram mais informações antes de chegar a conclusões e concluem através de uma forma espontânea. Elas têm uma abordagem flexível para o mundo. Flexibilidade. Procuram se adaptar ao mundo. Buscam a espontaneidade. São imprevisíveis e adaptáveis. Foco para o início das tarefas. Podem adiar as decisões. Têm alto poder de improviso.

O INSPIRADOR [ENFP]



ENFP

O INSPIRADOR

UMA VISÃO GERAL

Os ENFPs são geralmente pessoas calorosas, entusiasmadas, criativas, espontâneas e compassivas. São frequentemente extrovertidos e se sentem energizados por passar tempo com outras pessoas. São pessoas que desfrutam de oportunidades para conhecer novas pessoas e geralmente desejam iniciar relacionamentos profundos de comunicação aberta. Sua paixão pela vida muitas vezes os torna atraentes para outras pessoas e geralmente o ENFP tem um grande grupo de amigos. São tipicamente pessoas de alta energia que são flexíveis, adaptáveis e aventureiras. ENFPs também tendem a apreciar a variedade, espontaneidade e assumir riscos. Este tipo de pessoas prefere um desafio e costuma usar uma abordagem criativa e não convencional para resolver os problemas. Os ENFPs também tendem a conservar valores que influenciam diretamente como vivem suas vidas. Muitas vezes tomam decisões considerando seus valores internos e determinam o impacto que suas escolhas terão sobre os outros.

Os ENFPs geralmente se sentem energizados quando identificam novas possibilidades e ideias. São pessoas apaixonadas por novas ideias e tendem a considerar as possibilidades relacionadas às pessoas. Eles aplicam sua criatividade e discernimento para identificar as capacidades

O INSPIRADOR [ENFP]

das pessoas e dão uma atitude energética que incentiva outras pessoas a atingir seu potencial. Eles são perceptivos ao que acontece ao seu redor e geralmente consideram o quadro geral ou implicações futuras. É importante que eles consigam espaço para expor suas ideias com os outros, assim como passam um bom tempo refletindo sobre o que consideram importante ou valorizado.

O ENFP concentra-se em novas ideias e as possibilidades geralmente resultam em muitos trabalhos diferentes ou em diversos interesses. Sua propensão a buscar diferentes oportunidades pode resultar em distrações e podem ser necessário mais atenção para se concentrar no cumprimento de seus compromissos.

Os ENFPs frequentemente conceituam com entusiasmo os projetos com base em sua capacidade de gerar e conectar ideias. São indivíduos geralmente desinteressados em fatos ou detalhes que não estão conectados às possibilidades que identificam. São pessoas geralmente são capazes de multitarefas e realizar o que os outros não consideram possível. Alguns ENFPs podem precisar se concentrar em finalizar projetos, adiando seu desejo de avançar para a próxima nova ideia. Eles podem encontrar problemas em organizações de horários considerando que isso pode inibir sua liberdade e frequentemente precisam ser pressionados para concluir projetos dentro do prazo. O ENFP está frequentemente interessado na vida das outras pessoas e geralmente é capaz de interagir e trazer o melhor das pessoas. Eles tendem a funcionar bem com diferentes tipos de pessoas e são capazes de persuadir, motivar e incentivar os outros. Eles desejam criar e manter um ambiente de trabalho harmonioso e normalmente precisam da aprovação de outros. Em suas vidas diárias, os ENFPs devem ter cuidado para não se comprometer demais com projetos ou pessoas.

O TIPO ENFP E A SUA VIDA PROFISSIONAL

APRENDENDO

O estudante do tipo ENFP geralmente...

- * Tem interesse em tópicos ou áreas que despertam sua imaginação;
- * Diverte-se estudando com outras pessoas;
- * Lê ativamente material extra não necessário ou solicitado;
- * Deseja um professor que acredite na mensagem que transmite, comunique a situação geral e ofereça tarefas criativas;
- * Exige a oportunidade de discutir ativamente as informações;
- * Assiste a uma grande variedade de aulas que capturam sua ampla gama de interesses;
- * Aplica informações para determinar maneiras de ajudar outras pessoas.

ESCREVENDO

Os ENFPs são geralmente escritores criativos que veem a correlação entre ideias e tópicos aparentemente desconectados. São pessoas normalmente capazes de escrever da perspectiva de outras pessoas e estão interessados em tópicos que fazem diferença para as pessoas. Eles tendem a se sobressair ao escrever sobre tópicos de interesse particular e não gostam de seguir rotinas, incorporar muitos fatos ou ter prazos definidos. Eles tendem a seguir seus pensamentos e inspirações e podem começar inúmeros projetos ou executar tarefas de escrita excessivamente grandes. O ENFP pode precisar ser cauteloso para conseguir terminar

todos os projetos que inicia.

- * Debate criativamente muitas ideias;
- * Limita a quantidade de tempo que gasta refletindo sobre determinado tópico;
- * Adapta sua escrita para se comunicar bem com o público;
- * Sente necessidade de interagir com outras pessoas para facilitar seu processo de escrita;
- * Tem necessidade de avaliar realisticamente a quantidade de tempo necessário para concluir sua redação.

PROCRASTINAÇÃO

A busca do ENFP por diferentes ideias e projetos pode resultar na não conclusão de tarefas ou na produção inadequada de seus trabalhos. Muitas vezes, é difícil para ele concluir os trabalhos porque é levado em várias direções e cativado por uma grande variedade de interesses. Esses fatores se combinam para dificultar o ENFP de manter sua atenção em qualquer área. Frequentemente, ele não presta atenção ao tanto de trabalho acumulado e se sente sobrecarregado quando se dá conta da quantidade de trabalho que precisa concluir. Os ENFPs podem não cuidar adequadamente de sua saúde e ficar exaustos ou se sentirem incapazes de completar fisicamente suas tarefas.

Os ENFPs geralmente continuarão a procrastinar o maior tempo possível e frequentemente trabalharão até o prazo final. Eles frequentemente não se dão conta da necessidade de acabar com a procrastinação enquanto ainda conseguem concluir o trabalho e ter um resultado aceitável. Eles reconhecem a necessidade de mudar e agir apenas quando a

procrastinação afeta significativamente sua vida. É importante para o ENFP aprender como avaliar as possibilidades que identifica e estabelecer uma lista de quais são mais importantes. Também pode ser benéfico para ele identificar e examinar o impacto de suas escolhas em longo prazo.

CARREIRA

Um tipo ENFP tende a encontrar satisfação em carreiras que apresentam as seguintes características:

- * Envolvem regras, requisitos ou procedimentos limitados;
- * Incentivam ou permitem que a espontaneidade e a liberdade sigam suas ideias e concluam tarefas;
- * Requerem a conclusão de tarefas desafiadoras e diferentes;
- * Oferecem uma oportunidade para conceituar uma ideia e concretizá-la;
- * Estruturam as atividades diárias para envolver a interação com diferentes pessoas;
- * Envolvem tarefas que refletem seus valores e fazem real diferença para os outros;
- * Promovem um ambiente de trabalho criativo, agradável e divertido, com o mínimo de conflitos;
- * Requerem trabalhar com os mínimos detalhes.

Ao explorar as opções de carreira, um ENFP frequentemente...

A seguir, apresentamos uma lista de profissões sugeridas que se encaixam nas qualidades de um ENFP ou são carreiras que outros ENFPs indicaram como satisfatórias. Use esta lista como ponto de partida para uma pesquisa mais aprofundada, mas não limite suas opções apenas a

esta lista.

- * Pesquisa informações relacionadas à carreira;
- * Avalia uma grande variedade de opções de carreira;
- * Cria muitas metas de longo prazo e se sente melhor seguindo os itens mais importantes;
- * Define um prazo final para a decisão;
- * Analisa as opções de carreira com base em uma lista objetiva de requisitos;
- * Precisa ser cauteloso com a quanto permite que outras pessoas influenciem sua escolha.

PROFISSÕES A CONSIDERAR

A seguir, apresentamos uma lista de profissões sugeridas que se encaixam nas qualidades de um ENFP ou são carreiras que outros ENFPs indicaram como satisfatórias. Use esta lista como ponto de partida para uma pesquisa mais aprofundada, mas não limite suas opções apenas a esta lista.

- * Psicólogo
- * Assistente social
- * Cientista Social
- * Diretor de Habitação
- * Consultor
- * Conselheiro
- * Conselheiro de carreiras
- * Conselheiro Pastoral
- * Clérigos e religiosos
- * Terapeuta de Reabilitação
- * Professor de pré-escola

O INSPIRADOR [ENFP]

- * Fonoaudiólogo
- * Escritor
- * Repórter / Editor
- * Roteirista
- * Professor: Artes Liberais/ Especiais / Educação / Música
- * Saúde
- * Administrador: Área de Educação
- * Especialista em Relações Públicas
- * Publicista
- * Consultor de Marketing
- * Executivo de Vendas
- * Diretor de publicidade criativa
- * Planejador Estratégico / Pesquisador
- * Assistente de pesquisa
- * Músico / Compositor
- * Ator Artista
- * Artista
- * Técnico em Radiologia
- * Produtor de eventos
- * Vendas: Intangíveis / Ideias /Serviços
- * Treinador de desenvolvimento humano
- * Assistente de Especialista
- * Profissional de informática
- * Colunista
- * Apresentador de Notícias
- * Decorador de interiores
- * Inventor

À PROCURA DE EMPREGO

Durante a procura por um emprego, um indivíduo do tipo ENFP frequentemente...

- * Identifica várias possibilidades de trabalho e cria sua própria vaga;
- * Faz muito network com familiares e amigos;
- * Persiste e insiste na busca de emprego, apesar dos contratempos;
- * Precisa de um emprego onde as tarefas sejam solicitadas de forma detalhada;
- * Procrastina na tomada de decisões e pode perder boas oportunidades;
- * Se organiza e segue à risca todos os detalhes na busca de um emprego perfeito;
- * Toma decisões durante toda a busca de emprego.

Durante uma entrevista, um ENFP frequentemente...

- * Precisa ser cauteloso para não falar muito;
- * Demonstra seu potencial para um empregador e se beneficia enfatizando suas contribuições para a empresa;
- * Retrata personalidade de quem trabalha a equipe;
- * Discute com confiança suas habilidades e capacidades;
- * Desenvolve facilmente uma conexão com os entrevistadores.

TRABALHO

No trabalho, o tipo ENFP frequentemente...

O INSPIRADOR [ENFP]

- * Usa sua criatividade para identificar boas ideias e novas possibilidades;
- * Concentra-se no quadro geral como um todo e considera problemas futuros;
- * Assume riscos e persiste em superar situações difíceis;
- * Incentiva o desenvolvimento de novas ideias e tarefas desafiadoras;
- * Aprende novas tarefas e coleta de forma efetiva as informações necessárias;
- * Interage com várias pessoas para compartilhar suas ideias e desenvolve relacionamentos;
- * Se adapta facilmente a alterações ou mudanças;
- * Compreende as pessoas e sente entusiasmo com suas ideias;
- * Resolve conflitos e promove um local de trabalho harmonioso e sociável;
- * Incentiva os colegas de trabalho e encoraja o desenvolvimento pessoal;
- * Reconhece e responde às necessidades de outras pessoas;
- * Tem vontade de trabalhar com outras pessoas criativas.

No trabalho, o ENFP deve estar ciente de que pode se deparar com as seguintes situações:

- * Perde a motivação para uma tarefa após os estágios iniciais de brainstorming ou criatividade;
- * Precisa dedicar tempo suficiente para se preparar para um projeto ou reunião;
- * Se beneficia do desenvolvimento de suas habilidades organizacionais e de gerenciamento de tempo;
- * Negligencia a fatos específicos ou o acompanhamento de detalhes;
- * Exige interação com as pessoas para evitar o tédio;
- * Evita seguir políticas ou procedimentos que tirem sua liberdade e impeçam o desenvolvimento dos funcionários ou contradigam sua intuição;
- * Se concentra em ajudar os outros com seus problemas pessoais e negligencia suas próprias tarefas;
- * Ter problemas na tomada de decisões e em seguir uma rotina;

O INSPIRADOR [ENFP]

- * Ter necessidade de avaliar suas tarefas para determinar o que ele é realisticamente capaz de concluir;
- * Se beneficiar incorporando alguma estrutura em suas atividades;
- * Se frustrar e resistir a regras ou procedimentos, cumprir prazos, não cumprir ou facilmente perder o foco ao se sentir desvalorizado.

TRABALHO EM EQUIPE

No trabalho, o ENFP deve estar ciente de que pode se deparar com as seguintes situações:

- * Contribuir com muitas ideias e opções a considerar;
- * Incentivar as pessoas a contribuir com suas ideias;
- * Gerar um sentimento de inclusão entre todos os membros da equipe;
- * Ter entusiasmo;
- * Oferecer incentivo e feedback positivo.

Como membro de uma equipe, o tipo ENFP deve estar ciente de que pode...

- * Se distrair facilmente e precisar se concentrar na tarefa;
- * Se frustrar ao não concluir tarefas que não estão organizadas ou mudar repetidamente seus planos e seu foco;
- * Precisar pausar e ouvir os outros mantendo uma ideia realista do que pode ser realizado;
- * Precisar ser paciente com o tempo necessário para concretizar uma ideia;
- * Ficar frustrado com indivíduos cínicos ou argumentativos, se concentrar apenas nos detalhes, falta de originalidade, e impedir que outros participem.

LIDERANÇA

O tipo ENFP tende a gostar da posição de liderança. Como líder, o ENFP frequentemente...

- * Tem boas ideias e uma visão do futuro;
- * Se concentra nos estágios iniciais de um projeto;
- * Limita os detalhes que recebe para incentivar a exploração individual;
- * Valida ideias individuais incentivando discussões e incorporando opiniões das pessoas;
- * Equilibra o trabalho em grupo com liberdade individual para concluir tarefas;
- * Incentiva o desenvolvimento pessoal de membros individuais;
- * Toma as decisões apenas depois de considerar várias opiniões.

COMUNICAÇÃO

O indivíduo do tipo ENFP geralmente...

- * Participa de discussões e estabelece uma conexão com as outras pessoas;
- * Explica suas ideias com os mínimos detalhes;
- * Reconhece contribuições individuais e as incentiva;
- * Quer ouvir as opiniões das pessoas, com muitos detalhes, teorias e promove o trabalho em equipe;
- * Resolve conflitos para resolver problemas;

O INSPIRADOR [ENFP]

- * Questiona ideias que não estão alinhadas com seus valores;
- * Deseja feedback positivo e orientação com apoio.

Ele deve estar ciente de que pode precisar...

- * Incluir detalhes o suficiente ao explicar suas ideias e delegar tarefas;
- * Dar intencionalmente feedback construtivo;
- * Ser cauteloso com quanto confia no feedback e aprovação de outras pessoas;
- * Adaptar seu estilo de comunicação de alta energia para aquietar ou afastar o público.

TOMANDO DECISÕES

Quando se trata da tomada de decisões, o tipo ENFP frequentemente...

- * Examina o quadro geral ou o contexto completo;
- * Tem a necessidade de incluir os detalhes e fatos;
- * Avalia suas opções com base em seus valores pessoais;
- * Considera o impacto que suas escolhas têm sobre os outros
- * Deseja considerar possibilidades adicionais e tem dificuldades para tomar uma decisão final.

LIDANDO COM AS PESSOAS

O ENFP normalmente inclui diversão e emoção em tudo no decorrer do dia a dia. A tendência de trabalhar com ideias, projetos e pessoas diferentes pode levá-lo a perder muito de seu tempo. Logo, é importante que um ENFP garanta que está atendendo às suas necessidades pessoais. O ENFP deseja estar rodeado de pessoas e pode ter dificuldade em ficar sozinho. Como resultado, geralmente está envolvido em atividades sociais e valoriza significativamente as amizades. São pessoas que geralmente estão interessadas em desenvolver novas amizades e podem precisar ser cautelosas para não negligenciar seus relacionamentos à medida que buscam algo novo. Como estudantes, os ENFPs frequentemente participam de atividades sociais. Eles também tendem a gostar de reunir pessoas para discussões ou atividades em grupo. O ENFP também indica que tem diversos compromissos na sua vida pessoal.

ESTRESSE

- * Precisa se concentrar em muitos detalhes;
- * É forçado a tomar uma decisão rápida;
- * Tem problemas com amizades ou relacionamentos;
- * Se sente incapaz de enxergar novas possibilidades;
- * Se sente sozinho ou quando tem problemas de saúde ou perda pessoal;
- * Trabalha em um ambiente sem entusiasmo ou sem energia;
- * Se sente preso por muitas regras, regulamentos ou políticas;
- * Precisa trabalhar sob supervisão rigorosa e percebe que outros duvidam

de suas habilidades.

Quando é afetado pelo estresse, o tipo ENFP geralmente...

- * Se consome com os detalhes ou se concentra apenas em um detalhe irrelevante;
- * Reflete sobre os aspectos negativos de si mesmo e perde a capacidade de pensar positivamente;
- * Aumenta a quantidade do trabalho, mas reduz a qualidade do mesmo;
- * Tem sentimentos contínuos de ansiedade e preocupação;
- * Se afasta das situações e evita situações novas;
- * Tem ideias demais sem nenhum plano de implementação.

Ele pode reduzir o estresse ao...

- * Limitar seu comprometimento com tarefas desnecessárias;
- * Passar um tempo sozinho para refletir sobre uma situação;
- * Garantir que suas necessidades pessoais sejam atendidas;
- * Delegar tarefas e estabelecer uma lista de prioridades;
- * Participar de atividades físicas;
- * Se organizar para reduzir contratempos.

EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER O



- * Gravar vídeos e postar na internet.
- * Fazer networking (Iniciar uma conversa - quanto maior o número de pessoas melhor)
- * Ministrar palestras
- * Participar e interagir nos eventos que tenham muitas pessoas, como seminários e treinamentos.

EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER O



Durante alguns minutos praticar meditação Mindfuness¹ deixando a mente vazia.

Ficar algumas horas sozinho (a)

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER O



Praticar Meditação Pranayama² em ambientes diversos

1. Ambientes Natural 2. Ambientes Quentes 3. Ambientes Frios

Meditação Pranayama² - Encontre a meditação guiada no Google ou YouTube

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER O



Pela manhã fazer ensaio mental de como será o seu dia.

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER O



Fazer exercícios de lógica - Ex. Sudoku

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER O



Abrace 7 pessoas por dia

Faça carinho em 2 pets por dia durante 5 minutos

EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER O



Fazer check-list de tudo o que vai executar durante a dia

Fazer check-list de tudo o que vai executar durante a semana

EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER O



Fazer um caminho diferente do qual já está habituado (a)

Andar pela casa no escuro

Se vestir numa sequência diferente da qual está acostumado (a)

Montar um quebra-cabeça.

Escovar os dentes com a mão oposta a qual está acostumado (a)

Fazer compras no supermercado sem lista.

