

<b>SOU UMA PESSOA...</b>	<b>JAMAIS (1)</b>	<b>RARAMENTE (2)</b>	<b>ÀS VEZES (3)</b>	<b>QUASE SEMPRE (4)</b>	<b>SEMPRE (5)</b>
... que persiste quando está frente a um novo desafio, não desistindo nas primeiras dificuldades.			<b>X</b>		
... que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensivo(a) em relação aos momentos difíceis de outras pessoas.				<b>X</b>	
... que consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momentos oportuno.			<b>X</b>		
... que consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis.			<b>X</b>		
... que tem uma visão realista de si mesmo(a), com adequada percepção de suas potencialidades e limitações.		<b>X</b>			
... que consegue superar seus sentimentos de frustrações quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas.			<b>X</b>		
... que, quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendidos.	<b>X</b>				
... que é muito difícil de perder a paciência com as pessoas de que gosta ou, se perde,				<b>X</b>	

logo recupera e se arrepende de ter perdido.					
... que consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção.			X		
... que se sente segura diante das outras pessoas.	X				

**SOMA TOTAL: 27**

Item mais alto	Em que situação isso é mais desafiador?	O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:
... que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensivo(a) em relação aos momentos difíceis de outras pessoas.	Apesar de me considerar uma pessoa empática, às vezes sinto dificuldade em me colocar no lugar do outro, especialmente quando uma pessoa me magoa, mesmo que sem querer, tendo a focar mais nas minhas emoções sem levar as emoções e motivações do outro em consideração no momento.	Acredito que exercitar a calma em situações tensas, bem como, a empatia pelo outro pode me permitir melhorar o meu comportamento.

Item mais alto	Em que situação isso é mais desafiador?	O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:
... que é muito difícil de perder a paciência com as pessoas de que gosta ou, se perde, logo recupera e se arrepende de ter perdido.	Me considero uma pessoa centrada, não é tudo que consegue me desbalancear emocionalmente. Porém, sinto que se trata mais especificamente da imaturidade alheia e de temas que são sensíveis para mim, tenho certa dificuldade em me manter calmo.	Creio que a mesma resposta da questão anterior cabe aqui. Acredito que exercitar a calma em situações tensas, bem como, a empatia pelo outro pode me permitir melhorar o meu comportamento.

Item mais baixo	Em que situação isso é mais desafiador?	O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:
-----------------	---	---

... que, quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendidos.	Admito que quando não gosto de uma pessoa tendo a evitar essa pessoa por completo, ao invés de tentar entender as nossas diferenças nas base do diálogo.	Acredito que ao tentar me interessar mais pelas pessoas a qual tenho dificuldade, posso desenvolver mais eficientemente a minha capacidade de entender e interagir com outrem.
--	--	--

<b>Item mais baixo</b>	<b>Em que situação isso é mais desafiador?</b>	<b>O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:</b>
... que se sente segura diante das outras pessoas.	Tenho muita dificuldade em situações sociais no geral, especialmente em situações importantes ou de caráter avaliativo, como conhecer pessoas de um “cargo maior” dentro de alguma hierarquia social pré-estabelecida. Admito que sou uma pessoa extrovertida, bem como, insegura, creio que isso dificulta a minha capacidade em me sentir confiante e seguro diante outras pessoas.	Acredito que ao exercitar a minha auto estima, bem como, me desenvolver e me expor mais socialmente posso melhorar meu comportamento.