



# **DIAGNÓSTICO DE COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS**

**DINÂMICA E APRESENTAÇÃO DE GRUPOS**

Inês Isabel Gonçalves Cunha (6766)



## Índice

1. Introdução .....	3
2. Caracterização e apresentação da aluna: .....	4
3. Auto- Avaliação das competências (individual) .....	6
3.1. Descrição das Competências-Chave.....	6
3.2. Indicadores Comportamentais .....	7
3.3. Resultados .....	10
4. Avaliação das minhas competências para gerir conflitos .....	11
4.1. Resultados: .....	12
5. TESTE DE PERSONALIDADE.....	13
5.1. Pontos fortes e Limitações: .....	13
5.2. Situações: .....	14
5.3. Resultados .....	17
5.4. Como ter uma relação de sucesso com um individuo de <i>color code</i> da sua personalidade, AZUL: .....	18
6. Avaliação das competências (social e profissional) .....	19
6.1. Avaliação das competências (social).....	20
6.2. Avaliação das competências (profissional) .....	21
7. Plano de ação e calendarização das atividades.....	22
8. Considerações finais .....	23
9. Bibliografia .....	24

## 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no âmbito da cadeira de Dinâmica Animação de Grupos e tem como principal objetivo efetuar o diagnóstico individual de competências, refletir sobre as competências a desenvolver, perceber o que as pessoas mais próximas de nós acham em relação às nossas competências e também elaborar um plano de ação que possa ajudar a melhorar o que precisamos.

Este trabalho é bastante importante uma vez que permite uma avaliação introspectiva, para conseguirmos perceber realmente de que forma podemos melhorar para alcançar o sucesso tanto a nível social como profissional.

No presente relatório será apresentado um texto com uma breve apresentação do aluno, seguidamente de 3 questionários e os seus respetivos resultados. Esses questionários avaliam as competências empreendedoras, a gestão de conflitos e por último consegue ainda ser analisar diferentes tipos de personalidade.

Como foi referido no início vai ser possível perceber a opinião dos “outros” em relação às minhas características empreendedoras.

Por fim vou apresentar um plano de ação que foi elaborado com o objetivo de melhorar as competências que tenho realmente menos desenvolvidas, o que é sem dúvida uma tarefa com foco no sucesso futuro.

Vou deixar a baixo o link do questionário elaborado para consulta.

<https://docs.google.com/forms/d/1rfmMgpLnghK4smCJWv4fmzJPFCZNkJRhkX8RakJ3tC8/edit - responses>

## 2. CARACTERIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DA ALUNA:

Ainda nem escrevi nada em relação a mim e já estou com medo que isto fique um texto aborrecido e por isso mesmo vou tentar fazer uma abordagem introspectiva, mas sem tornar isto uma valente “seca”.

Como está escrito em cima sou a Inês, tenho 20 anos e sou estudante do 3º ano na licenciatura de Gestão de Marketing no IPAM Porto.

Nasci no Porto e atualmente vivo em perafita com os meus pais, que só por acaso são as melhores pessoas do mundo. Sempre vivi com os dois, num ceio familiar estável, claro que com uns berros e umas chatices, que para mim até tem alguma piada, principalmente quando a minha mãe diz que eu e o meu pai parecemos duas crianças a fazer “queixinhas” um do outro. Zango-me muito com ele, e o pior é que sei que isso acontece porque somos iguaizinhos.

Os meus avós vivem ao lado e por isso mesmo somos muito próximos, eles só me mimam, fui criada entre a casa deles e a casa de uma tia minha, e por isso mesmo a minha relação com eles ser tão intensa. O meu avô é o meu maior ídolo.

Sempre tive uma educação que no meu ponto de vista sempre foi bastante liberal. Os meus pais ainda hoje me dizem que eu tenho a obrigação de ser feliz e que tenho de aproveitar ao máximo a minha vida. Eles dizem isto, mas a verdade é que eu sei o quanto lhes dói quando viajo sem eles ou quando vou para algum sítio diferente do habitual.

Durante toda a minha vida sempre me deram todo o poder de decisão, estando atentos a tudo, eu sabia que qualquer erro meu ia arcar com as consequências. Hoje agradeço muito por me terem feito crescer desta forma.

Sou uma rapariga de causas, demasiado atenta a causas humanas e sociais. Tenho muito medo naquilo que a sociedade se tem vindo a tornar e tento na minha cabeça imaginar um mundo melhor. Isso faz-me feliz, mesmo sendo uma verdade só minha.

Fora esse meu mundo paralelo sou uma pessoa super dinâmica, focada, metódica e responsável. Tenho mau feitio, sou demasiado exigente com os outros e teimosa que dói. As vezes sinto que magoo quem mais gosta de mim, mas ainda estou a tentar descobrir um caminho para melhorar. Talvez já tenha percorrido alguns metros, mas ainda tenho uns quilómetros pela frente. Espero que durante a caminhada consiga melhorar os pontos mais negativos, e que principalmente consiga relacionar-me com todo o tipo de pessoas, porque confesso que talvez o relacionamento com pessoas diferentes de mim, que tenham pontos de vista opostos aos meus, é uma grande barreira para mim.

No meu percurso académico sempre consegui cumprir os meus principais objetivos, e olhando para trás tenho bastante orgulho no que conquistei ao longo destes anos. Acho que nunca desisti de nada e sou uma pessoa muito persistente, adoro desafios, adoro sair da minha zona de conforto. Tento superar os meus limites diariamente.

Sou muito brincalhona, sou positiva, adoro rir e gosto ainda mais de fazer os outros rir. Dizem que sou boa ouvinte e adoro longas conversas sobre temas que me despertem interesse.

O que mais gosto de fazer é sem dúvida viver. Para mim viver é muito mais que sobreviver, eu tento estar viva todos os dias, estar feliz, fazer coisas que gosto com os meus amigos, ler, aprender, passear e costumo tentar amar isto tudo um pouquinho mais cada dia que passa. Gosto bastante de amar.

Namoro á cerca de 16 meses com um rapaz que sempre sonhei ter comigo e por isso mesmo estou provavelmente a viver uma das melhores fases da minha vida. Costumo também dizer que tenho boas pessoas ao meu redor e agradeço por isso.

Completamente apaixonada pela vida, tenho mil planos, mas o quero mesmo é ser a pessoa mais feliz do mundo.





### 3. AUTO- AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (INDIVIDUAL)

#### 3.1. Descrição das Competências-Chave

Competências	Definição Operacional	Ações potenciadoras
<b>Autoconfiança</b>	Encarar com optimismo as situações e enfrentar situações de incerteza e de risco, confiando nas suas capacidades de análise, julgamento e resolução das situações	Proporcionar espaço de actuação que promova a resolução de dificuldades de forma positiva, não substituindo o formando ou formanda na sua resolução. Demonstrar confiança nas capacidades do formando ou formanda para correr riscos e na sua capacidade de ultrapassar as dificuldades que surjam.
<b>Iniciativa</b>	Actuar frequentemente por iniciativa própria antes de receber ordens, instruções ou em reacção aos acontecimentos.	Proporcionar aos/às participantes a possibilidade de inventariar e escolher métodos e estratégias para lidar com problemas e dificuldades. Reconhecer positivamente as iniciativas assumidas pelo/a participante, não o/a desresponsabilizando das suas consequências, mas enquadrando os eventuais erros.
<b>Organização</b>	Decompor os problemas em partes e organizá-los de forma sistemática. Determinar prioridades, fazer a alocação do tempo e recursos eficazmente, estabelecer prazos de acção e controlar o seu cumprimento.	Proporcionar actividades que impliquem decompor uma actividade em partes, dispô-las num cronograma lógico e garantir a sua execução. Proporcionar actividades em que o/a participante se vê confrontado com várias solicitações e em que tem de definir prioridades lógicas em termos da sua resolução.
<b>Resiliência</b>	Lidar com problemas, superar obstáculos resistir à pressão ou adversidade mantendo o equilíbrio, auto-estima e persistindo no alcance dos objectivos.	Proporcionar experiências potencialmente geradoras de contrariedades e com as quais o formando ou formanda tem capacidade para lidar de forma positiva. Proporcionar espaços para análise das coisas que correram menos bem, para que o formando ou formanda seja capaz de desenvolver estratégias de análise adequadas para lidar com situações de frustração.
<b>Inovação</b>	Gerar ideias novas ou abordagens originais e utilizá-las para melhorar ou desenvolver novos processos, métodos, sistemas, produtos.	Proporcionar actividades, que impliquem praticar um pensamento fora do habitual, soluções novas e diferentes das tradicionais. Promover actividades, que estimulem a criação de novas ideias, métodos, processos, etc. que sejam passíveis de implementação.
<b>Relacionamento Cooperativo</b>	Estabelecer e desenvolver contactos interpessoais que promovam uma rede de relacionamentos que possam conduzir à identificação de situações ou soluções que possam ser benéficas para todas as partes envolvidas.	Proporcionar actividades em que seja necessário colaborar e/ou pedir ajuda a outros para atingir os objectivos individuais. Proporcionar actividades de equipa em que o resultado que conta é o do conjunto e não o de cada membro do grupo.

### 3.2. Indicadores Comportamentais

Atribua a cada um dos seguintes comportamentos uma pontuação entre 0 e 3, de acordo com a frequência de ocorrência do mesmo, sendo que deverá pontuar:

- 0- caso o comportamento seja inexistente ou ocorra ocasionalmente;
- 1- caso o comportamento ocorra com alguma frequência (até 50% das situações);
- 2- caso o comportamento ocorra com elevada frequência (entre 50% e 90% das situações);
- 3- caso o comportamento ocorra quase sempre (em mais de 90% das situações).

INDICADORES COMPORTAMENTAIS		R (0 a 3)
1	Enfrento riscos não tendo medo de fracassar.	2
2	Consigo gerir credibilidade facilmente e/ou de forma rápida.	2
3	Tenho independência de julgamento, ou seja, não me guio apenas pelos pontos de vista dos outros.	3
4	Manifesto confiança nas minhas capacidades e pontos de vista, mesmo quando enfrento opiniões opostas à minha.	3
5	Assumo riscos, antecipando e resolvendo problemas	2
6	Sou capaz de contactar pessoas desconhecidas, apesar do risco de uma possível rejeição.	3
7	Aceito críticas construtivas, aprendo com os erros e adapto o meu comportamento.	1
8	Enfrento os desafios com uma atitude positiva e acho que consigo fazer aquilo a que me proponho.	3
9	Sou capaz de apresentar as minhas ideias a um grupo, com confiança e clareza.	3
10	Reconheço facilmente as minhas limitações e recorro às pessoas que mais sabem sobre um determinado assunto sempre que necessário.	3
11	Tenho interesse e procuro oportunidades para aprender.	2
12	Experimento novas ideias após considerar os fatores envolvidos e as potenciais consequências das minhas ações.	3
13	Procuro informação antes de formar uma opinião ou de decidir o que fazer.	2
14	Mantenho um bom ritmo de atividade/trabalho.	2
15	Pesquiso para além do que aparentemente é necessário para chegar aos factos, mesmo que não me solicitem.	1
16	Antecipo as dificuldades, identificando ou preparando alternativas.	1
17	Atuo antes de ter recebido instruções ou de ser forçado pelos acontecimentos.	1
18	Sou enérgico(a), estando sempre pronto(a) para agir.	2
19	Apresento sugestões para realizar uma determinada tarefa ou resolver problemas.	3
20	Deteto oportunidades e atuo de forma a aproveitá-las.	2

21	Desenvolvo sistemas para organizar o desenvolvimento de uma tarefa ou atividade, de forma a assegurar qualidade, precisão e cumprimento de prazos.	1
22	Antecipo de forma realista os possíveis obstáculos quando estou a planear uma dada atividade.	1
23	Solicito elementos que me permitem efetuar um correto planeamento e organização das atividades a desenvolver.	1
24	Consigo gerir o tempo eficazmente para cumprir o que tem de ser feito.	1
25	Planeio e afeto corretamente os recursos, estando consciente das inter-relações entre diversas atividades num projeto.	2
26	Controlo o desenvolvimento das ações planeadas, de forma a não afetar os prazos com que me comprometo.	1
27	Converto ou traduzo os objetivos em atividades e/ou tarefas.	3
28	Faço perguntas quando não estou seguro(a) de qual é o problema ou para obter mais informação.	3
29	Consigo gerir eficazmente múltiplas tarefas, estabelecendo prioridades para o que é mais importante, de forma a cumprir o plano.	2
30	Planeio, tendo uma noção realista do tempo necessário para desenvolver as atividades.	3
31	Demonstro uma atitude controlada, através do tom de voz, da atitude e da mímica corporal, em situações geradoras de ansiedade.	0
32	Cumpro as metas com eficiência e eficácia mesmo quando tenho de cumprir prazos apertados.	2
33	Mantenho a capacidade de trabalho, quando sob pressão de tempo, cansado(a) ou em desacordo com o tema.	1
34	Utilizo diplomacia e tato na relação com outros no âmbito de contextos de cooperação atual ou potencial.	2
35	Mantenho-me focalizado(a) na tarefa ou objetivo apesar de eventuais distrações.	2
36	Aceito as críticas dos outros encarando-as como oportunidades.	1
37	Controlo a impulsividade, evidenciando um bom domínio das emoções, de forma a não comprometer o cumprimento das metas.	0
38	Mantenho a calma perante a falta de controle dos outros ou quando confrontado(a) com comportamentos mais agressivos.	0
39	Aceito decisões coletivas mantendo o autocontrolo.	1
40	Mantenho o ritmo de trabalho/concretização de objetivos em situações de oposição, falta de meios ou tensão	2
41	Não desisto quando alguém me diz que algo não vai funcionar ou que é uma má ideia.	3
42	Procuro ideias ou sugestões de outros para desenvolver novas abordagens.	2
43	Desafio as práticas convencionais para encontrar melhores formas de fazer.	1
44	Transformo as adversidades em oportunidades de melhoria, utilizando a experiência.	2
45	Tento novos métodos para desenvolver as atividades, refinando os métodos até encontrar uma "forma melhor".	2
46	Demonstro um elevado nível de curiosidade, que se traduz em novas abordagens para encontrar soluções.	3
47	Identifico novas ideias, soluções ou alternativas para lidar com situações diárias.	2



48	Melhoro a minha forma de pensar e/ou atuar em função dos resultados.	2
49	Desenvolvo novas abordagens para assegurar as minhas responsabilidades com maior eficácia.	2
50	Resolvo problemas contemplando vários pontos de vista.	1
51	Utilizo a rede de relações interpessoais para conseguir apoio para ideias/projetos e atingir os meus objetivos.	3
52	Apoio e atuo de acordo com a decisão final do grupo, mesmo quando essa decisão não reflete a minha própria opinião.	1
53	Atuo para melhorar o relacionamento com pessoas chave, de forma a conseguir a cooperação necessária à resolução de problemas e ao cumprimento de objetivos.	3
54	Solicito a contribuição dos colegas para o cumprimento de objetivos.	3
55	Expresso a minha opinião sem desrespeitar a opinião dos outros.	2
56	Partilho informação e conhecimento com os outros para permitir o cumprimento dos objetivos do grupo.	3
57	Atuo de modo a privilegiar os resultados da equipa, em vez de procurar crédito pessoal.	2
58	Aceito coresponsabilidade e atuo cooperativamente para atingir os resultados partilhados.	2
59	Demonstro interesse em ajudar os outros a resolver problemas e a cumprir objetivos.	3
60	Utilizo um elevado grau de diplomacia e tato quando interajo com os outros.	2



### 3.3. Resultados

GRELHA DE RESULTADOS – COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS											
Autoconfiança		Iniciativa		Organização		Resiliência		Inovação		Relacionamento Cooperativo	
1	2	11	2	21	1	31	0	41	3	51	3
2	2	12	3	22	1	32	2	42	2	52	1
3	3	13	2	23	1	33	1	43	1	53	3
4	3	14	2	24	1	34	2	44	2	54	3
5	2	15	1	25	2	35	2	45	2	55	2
6	3	16	1	26	1	36	1	46	3	56	3
7	1	17	1	27	3	37	0	47	2	57	2
8	3	18	2	28	3	38	0	48	2	58	2
9	3	19	3	29	2	39	1	49	2	59	3
10	3	20	2	30	3	40	2	50	1	60	2
Total	25	Total	19	Total	18	Total	11	Total	20	Total	24

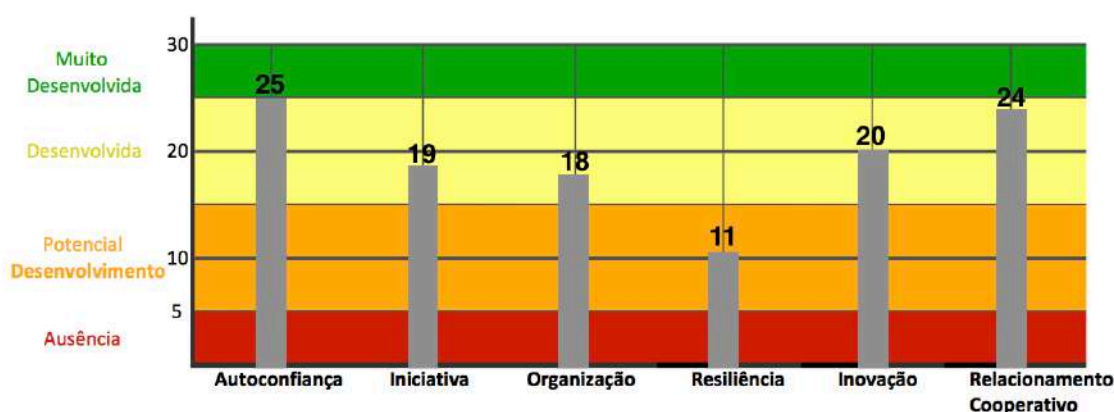


Gráfico 1- Nível de desenvolvimento das competências-chave de empreendedorismo.

Depois de analisar os resultados da autoavaliação das minhas competências de empreendedorismo, posso concluir que o item que tenho muito desenvolvido é o da Autoconfiança (25), seguido imediatamente do relacionamento cooperativo (24). Posso também perceber que preciso melhorar bastante a minha resiliência (11), preciso realmente de trabalhar a minha capacidade de adaptar-me a situações diferentes, e saber lidar com todo o tipo de pessoas, até porque me parece impossível conseguir alcançar o sucesso no mundo do trabalho sem saber trabalhar com qualquer pessoa que seja preciso.

A resiliência é essencial para a tomada de decisões que propiciam forças estratégicas para enfrentar a adversidade.


#### 4. AVALIAÇÃO DAS MINHAS COMPETÊNCIAS PARA GERIR CONFLITOS

O questionário que se segue é composto por várias frases. Deverá utilizar 1 para “Nunca”, 2 para “Raramente”, 3 para “Por vezes”, 4 para “Com frequência” e 5 para “Habitualmente”.

		N	R	PV	CF	Hab.
1	Põe o problema claramente e procura uma solução.	1	2	3	4	5
2	Evita argumentar.	1	2	3	4	5
3	Força a aceitação do seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
4	Enfatiza os interesses comuns.	1	2	3	4	5
5	Procura encontrar um compromisso.	1	2	3	4	5
6	Enfrenta abertamente as questões.	1	2	3	4	5
7	Procura não se envolver.	1	2	3	4	5
8	Insiste numa determinada solução.	1	2	3	4	5
9	Acentua que as diferenças são menos importantes que os fins comuns.	1	2	3	4	5
10	Procura uma situação intermedia.	1	2	3	4	5
11	Não deixa cair a questão sem que ela esteja resolvida	1	2	3	4	5
12	Desiste facilmente.	1	2	3	4	5
13	Tenta levar a sua por diante.	1	2	3	4	5
14	Atenua as diferenças.	1	2	3	4	5
15	Está pronto/a a negociar.	1	2	3	4	5
16	Encara o conflito de forma direta.	1	2	3	4	5
17	Retira-se da situação.	1	2	3	4	5
18	Não considera um não como resposta.	1	2	3	4	5
19	Procura suavizar as discordâncias.	1	2	3	4	5
20	Cede um pouco para receber algo em troca.	1	2	3	4	5
21	Exprime claramente o seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
22	Ignora o conflito.	1	2	3	4	5
23	Impõe a sua solução	1	2	3	4	5
24	Atua como se os objetivos comuns fossem de importância primária.	1	2	3	4	5
25	Toma em consideração ambos os lados do problema.	1	2	3	4	5


#### 4.1. Resultados:

Soma total de pontos obtido em cada categoria (animal).

COLABORAÇÃO ASSERTIVIDADE		FUGA EVITAMENTO		COMPETITIVIDADE		CEDÊNCIA ACOMODATIVO		PARTILHA COMPROMISSO	
									
1	4	2	1	3	5	4	2	5	4
6	4	7	2	8	4	9	2	10	3
11	5	12	2	13	4	14	4	15	4
16	3	17	3	18	3	19	4	20	2
21	5	22	2	23	4	24	4	25	3
TOTAL	21	TOTAL	10	TOTAL	20	TOTAL	20	TOTAL	16

Depois de verificar os resultados das minhas competências para gerir conflitos posso perceber que a categoria que tendo mais a utilizar é a colaboração.

Concordo com estes resultados porque sou realmente uma pessoa que tenta sempre resolver os problemas sem que ninguém saia prejudicado. Apesar da minha dificuldade em lidar com vários tipos de pessoas, tenho um lado bastante emocional que não me permite passar por cima de ninguém para alcançar os meus objetivos.

ABORDAGEM	OBJETIVO	POSTURA	TIPO DE RELACIONAMENTO	RESULTADO
Colaboração 	Resolver o problema juntos.	Esta é a minha posição. Qual é a sua? Comprometo-me a encontrar a melhor solução possível. O que nos sugerem os factos?	Cada posição é importante, se bem que não seja igualmente válida. Ênfase deve ser colocada na qualidade do resultado e na justeza do processo de tomada de decisão.	Maior probabilidade de resolver o problema. Ambas as partes se comprometem com a solução e sentem-se satisfeitas por terem sido tratadas com justiça.

## 5. TESTE DE PERSONALIDADE

### 5.1. Pontos fortes e Limitações:

1-	A) Cheio de opiniões	<b>B) atencioso</b>	C) inventivo	D) ultrapasso os outros
2	A) orientado para o poder	<b>B) perfeccionista</b>	C) indeciso	D) centrado em mim próprio
3	A) dominador	<b>B) simpatizante</b>	C) tolerante	D) entusiasta
4	A) interesseiro	<b>B) desconfiado</b>	C) inseguro	D) ingénuo
5	A) decidido	<b>B) leal</b>	C) contente	D) divertido
6	A) arrogante	<b>B) preocupado</b>	C) silenciosamente teimoso	D) inconstante
7	A) afirmativo	<b>B) de confiança</b>	C) generoso	D) sociável
8	A) mandão	<b>B) autocrítico</b>	C) relutante	D) importunador
9	<b>A) orientado para ações</b>	B) analítico	C) facilmente influenciável	D) despreocupado
10	<b>A) crítico dos outros</b>	B) demasiado sensível	C) envergonhado	D) desagradável
11	A) determinado	<b>B) minucioso</b>	C) bom ouvinte	D) festivo (que adora festas)
12	<b>A) exigente</b>	B) dificilmente perdoo	C) desmotivado	D) vaidoso
13	<b>A) responsável</b>	B) idealista	C) ponderado	D) feliz
14	A) impaciente	B) mal-humorado	C) passivo	<b>D) impulsivo</b>
15	<b>A) muita força de vontade</b>	B) respeitado	C) paciente	D) brincalhão
16	<b>A) argumentativo</b>	B) pouco realista	C) influenciável	D) gosto de interromper
17	<b>A) independente</b>	B) dependente	C) dócil	D) de confiança
18	A) agressivo	<b>B) frequentemente deprimido</b>	C) polivalente	D) esquecido
19	A) poderoso	<b>B) deliberado</b>	C) gentil	D) otimista
20	A) insensível	<b>B) ajuizador</b>	C) aborrecido	D) indisciplinado
21	A) lógico	<b>B) emocional</b>	C) concordante	D) popular
22	A) sempre correto	B) propenso culpado	C) pouco entusiasta	<b>D) pouco comprometido</b>
23	A) pragmático	B) bem-comportado	C) aceitador	<b>D) espontâneo</b>

24	A) sem compaixão	<b>B) pensativo</b>	C) pouco envolvido	D) gosto de dar nas vistas
25	A) orientado para as tarefas	<b>B) sincero</b>	C) diplomata	D) vivo ( cheio de vida ... )
26	A) tática	<b>B) difícil de agradar</b>	C) preguiçoso	D) rude
27	<b>A) direto</b>	B) criativo	C) adaptável	D) “Artista”
28	A) calculista	<b>B) íntegro</b>	C) pedinte	D) desorganizado
29	A) confiante	<b>B) disciplinado</b>	C) agradável	D) carismático
30	A) intimidador	<b>B) preocupado</b>	C) improdutivo	D) medo de encarar os factos

## 5.2. Situações:

31 – Se me candidatar a um emprego, provavelmente contratar-me-ão porque sou:			
A) <b>Passível de conduzir, direto e pode delegar-me trabalho</b>	B) Deliberado, preciso e de confiança	C) Paciente, adaptável e com tato	D) Um espírito de alegria e amante da casualidade

32 – Quando envolvido numa relação íntima, se me sinto ameaçado pelo(a) meu (minha) parceiro (a), eu:			
A) <b>contra-ataco com factos e cheio de raiva</b>	B) choro, sinto- me magoado e planeio vingança	C) acabo por me calar, retiro-me da discussão e normalmente, guardo a raiva até que acabo por “rebentar” por qualquer outro motivo de menor importância	D) Distancio-me e evito mais conflitos



<b>33 – Para mim, a vida tem mais sentido quando:</b>			
A) é orientada para tarefas e é produtiva	B) <b>está repleta de pessoas e de objetivos</b>	C) é livre de pressão e de stress	D) me permite rir, ser otimista e abrir o coração

<b>34 – Quando criança era:</b>			
A) agressivo e teimoso	B) bem-comportado e preocupado	C) quieto e envergonhado	D) <b>falante e contente</b>

<b>35 – Como adulto, sou:</b>			
A) de opiniões formadas, determinado e/ou mandão	B) <b>responsável e honesto</b>	C) conformado e desmotivado	D) carismático e positivo

<b>36 – Como pai (mãe) sou (serei):</b>			
A) exigente, temperamental e/ou descomprometido	B) <b>preocupado, sensível e/ou crítico</b>	C) permissivo e facilmente persuadido	D) brincalhão, casual e /ou irresponsável

<b>37 – Quando argumento com um amigo, na maioria das vezes:</b>			
A) sou teimoso utilizando argumentos verbais sobre os factos em causa	B) <b>preocupo-me com os princípios e sentimentos dos outros</b>	C) sou teimoso, mas calo-me, ainda que me sinta confuso ou desconfortável	D) “faço barulho” e não me conformo

<b>38 – Se um amigo meu estiver em problemas, o mais provável é que eu:</b>			
A) seja protetor, tente encontrar recursos e recomende soluções	B) <b>me preocupe e seja leal seja qual for o problema</b>	C) apoie, seja paciente e um bom ouvinte	D) não faça juízos, seja otimista e tente “disfarçar” a parte séria da situação

39 – Quando tomo decisões, sou:			
A) afirmativo, articulado e lógico	B) <b>deliberado, preciso e acautelado</b>	C) indeciso, tímido e relutante	D) impulsivo, inconsistente e inconsequente

40 – Quando falho, tendo a reagir da seguinte forma:			
A) <b>faço uma autocrítica em silêncio ainda que me defenda com palavras perante os outros</b>	B) sinto-me culpado, auto crítico-me, sentindo-me em baixo e deprimido	C) sinto-me inseguro e temeroso, mas mantenho-me na minha	D) sinto-me embaraçado e nervoso e tento escapar-me da situação

41 – Se alguém me engana ou trai, eu:			
A) revolto-me e planeio de imediato várias formas de me vingar o mais rápido possível	B) <b>sinto-me profundamente magoado, pensando que será quase impossível que um dia possa perdoar. Normalmente a vingança nem sequer é suficiente.</b>	C) Sinto-me magoado, mas mantenho-me em silêncio. Tento evitar por completo a outra pessoa	D) Evito confrontos, considero que a situação não é suficientemente importante para me aborrecer e procuro outros amigos.

42 – O trabalho é:			
A) Uma forma produtiva de gastar o tempo	B) <b>Uma atividade saudável, que se é para ser feita deve ser feita nas melhores condições. O trabalho vem antes da brincadeira.</b>	C) Uma atividade positiva desde que seja algo que eu goste e que me motive e que esteja isenta de pressões	D) Um mal necessário e nada convidativo.

43 – Numa situação de carácter social, normalmente eu sou:			
A) temido pelos outros	B) <b>admirado pelos outros</b>	C) protegido pelos outros	D) invejado pelos outros

44 – Numa relação, normalmente preocupo-me em:			
A) ser aprovado e estar correto	B) <b>ser compreendido, apreciado e admirado</b>	C) protegido pelos outros	D) sentir-me livre e divertir-me

45 – Para me sentir cheio de vida e positivo, procuro:		
A) aventura, liderança e muita ação	B) <b>segurança, criatividade e objetivos</b>	C) aceitação e segurança

### 5.3. Resultados

Perguntas	A	B	C	D	TOTAL
1 a 30	8	19	0	3	30
31 a 45	3	11	0	1	15
Total Geral	11	30	0	4	45

Depois de avaliar os resultados deste questionário percebi que uma vez que a maioria das minhas respostas foram a opção “B”, o meu *coder code* é o **AZUL**. Isto significa que o perfeccionista, o sentido crítico, a necessidade de estar correta, o facto de eu algumas vezes estar deprimida, ser uma pessoa um pouco controladora, ser desconfiada e ter bastante dificuldade em perdoar, são sem duvidas algumas características minhas que me limitam em muitos aspetos.

Apesar de todas estes aspetos menos positivos, como toda a gente, também existem aspetos bastante positivos. São exemplo disso a minha orientação e foco na qualidade de tudo o que faço, ter bastante atenção á minha consciência moral e social perante os meus atos, tentar ao máximo alcançar aquilo que para mim é “perfeito”, o que não é fácil porque sou realmente muito exigente com o que faço. Considero-me também muito sincera e completamente leal a quem está comigo.

#### 5.4. Como ter uma relação de sucesso com um individuo de *color code* da sua personalidade, **AZUL**:

Com estes resultados e conciliando a matéria lecionada pela docente da cadeira em questão, deparei-me com uma serie de informação sobre o que os outros devem ou não fazer para manter uma relação positiva comigo, fiquei realmente muito surpreendida porque faz tudo sentido, como estivesse sido escrito realmente para mim. Apercebi-me o quão importante este trabalho esta a ser importante para mim, para uma introspeção da minha personalidade, e que de facto vai ser uma mais valia para conseguir melhor os aspetos menos positivos.

O QUE NÃO FAZER:	O QUE FAZER:
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Culpá-los ou abandoná-los</li> <li>→ Ser rude ou abrupto</li> <li>→ Exigir demasiadas mudanças ou adaptações rápidas</li> <li>→ Esperar que seja espontâneo (é de detalhes)</li> <li>→ Exigir perfeição (já é perfeccionista)</li> <li>→ Esperar que perdoem quando enganados (magoa-se quando rejeitado)</li> <li>→ Exigir decisões rápidas (é demasiado prudente)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Enfatizar a segurança, ser preciso</li> <li>→ Limitar o seu nível de risco (é tecnicamente competente)</li> <li>→ Ser sensível e “soft” no discurso - ser sincero, verdadeiro e “bem-comportado”</li> <li>→ Promover a sua criatividade (é tecnicista)</li> <li>→ Reconhecer (presta excelente serviço)</li> <li>→ Dar-lhes tempo para organizar as ideias antes de qualquer outra coisa</li> <li>→ Ser leal</li> </ul>

## 6. AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (SOCIAL E PROFISSIONAL)

Para uma avaliação completa das minhas competências não é suficiente a minha autoavaliação, é fulcral perceber qual a opinião das pessoas que lidam diariamente comigo.

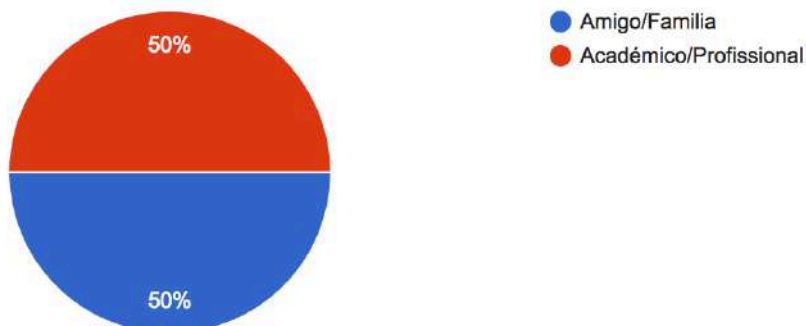
É certo que todos nós temos características distintas dependendo do meio que estamos em determinado momento.

Por isso mesmo foi feito um inquérito a 8 pessoas de meu núcleo académico/profissional e 8 inquéritos a amigos/familiares.

Para elaborar esse inquérito foi escolhido o modelo do dossier do empreendedor, e definidas 5 questões de um total de 10, em cada categoria, isto dá um total de 30 perguntas face às 60 do questionário original. Por esse mesmo motivo a grelha de resultados foi alterada, com um total de 30 perguntas o máximo que o somatório das perguntas de cada inquirido pode resultar em apenas 15 e não 30 o que acontece com a grelha do inquérito da autoavaliação.

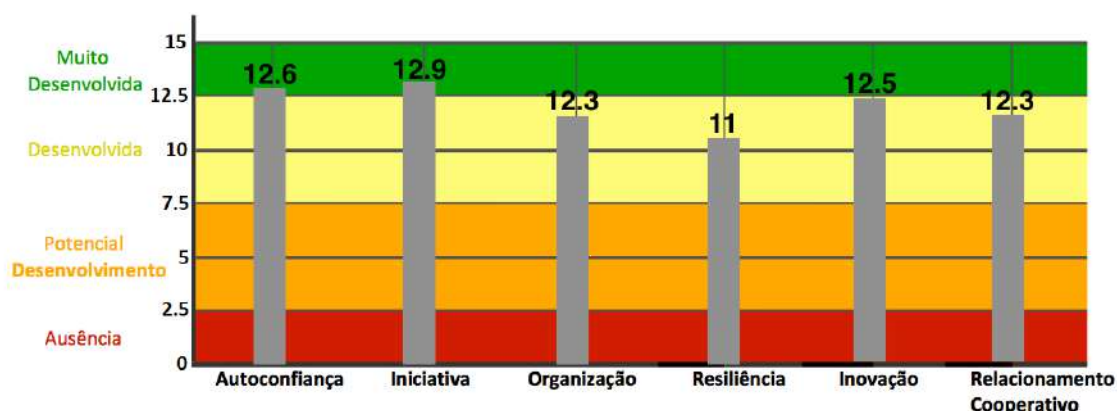
### Qual o tipo de relacionamento que tem comigo?

16 respostas



## 6.1. Avaliação das competências (social)

GRELHA DE RESULTADOS – COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS Social											
Autoconfiança		Iniciativa		Organização		Resiliência		Inovação		Relacionament o	
1	2.5	6	2.8	1	2.4	1	2.1	2	2.4	2	2.6
2	2.6	7	2.5	1	2.5	1	2.5	2	2.4	2	2.6
3	2.4	8	2.6	1	2.4	1	2.1	2	2.4	2	2.5
4	2.6	9	2.6	1	2.6	1	2.1	2	2.5	2	2.1
5	2.5	1	2.4	1	2.4	2	2.1	2	2.9	3	2.4
<b>Total</b>	<b>12.6</b>	<b>Total</b>	<b>12.9</b>	<b>Total</b>	<b>12.3</b>	<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>Total</b>	<b>12.5</b>	<b>Total</b>	<b>12.3</b>



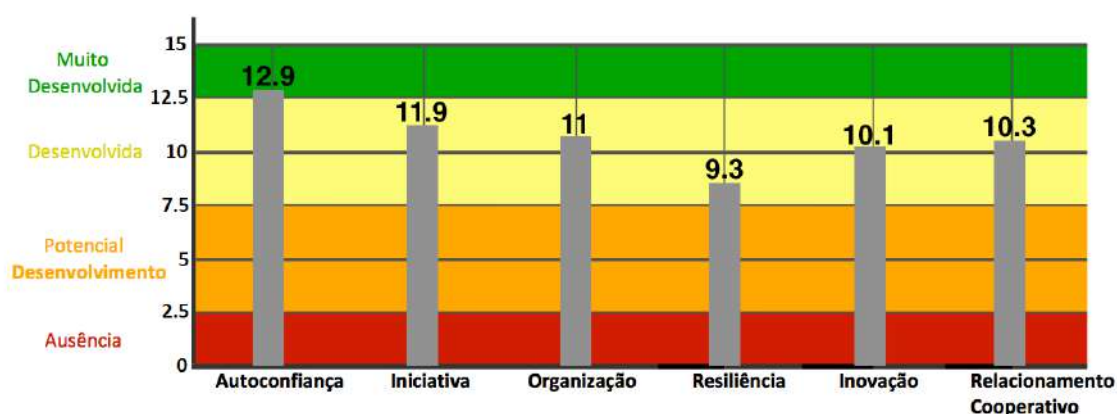
Segundo os 8 inquiridos escolhidos por mim, que têm uma relação de amizade ou família comigo, a resiliência é a categoria que preciso melhorar, apesar de desenvolvida é notório que comparando com as restantes, fica a baixo do que é espectável. Este resultado coincide com a minha autoavaliação.

Para eles a iniciativa e a autoconfiança são características muito desenvolvidas, o que também se enquadra com a avaliação que fiz sobre as minhas competências.



## 6.2. Avaliação das competências (profissional)

GRELHA DE RESULTADOS – COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS											
Profissional											
Autoconfiança		Iniciativa		Organização		Resiliência		Inovação		Relacionamento	
1	2.9	6	2.1	1	2.0	1	2.4	2	2.4	2	1.3
2	2.8	7	2.3	1	2.1	1	1.6	2	2.0	2	2.1
3	2.6	8	2.3	1	2.4	1	1.8	2	1.9	2	2.0
4	2.5	9	2.8	1	2.5	1	2.0	2	1.9	2	2.3
5	1.9	1	2.5	1	2.0	2	1.5	2	2.0	3	2.6
Total	12.6	Total	11.9	Total	11	Total	9.3	Total	10.1	Total	10.3



Em relação aos meus colegas de faculdade/trabalho, a competência que tenho menos desenvolvida é novamente a resiliência. Neste caso o valor ainda é mais baixo quando comparado á avaliação dos meus amigos ou familiares.

Isto pode ser justificado pelo facto de nos meus trabalhos de grupo a nível académico, nem sempre tenho a opinião dos meus colegas e certamente que fica mais perceptível que não consigo facilmente aceitar opiniões opostas nem consigo de forma leviana adaptar-me a todo o tipo de situações.

Aqui a autoconfiança é a competência que segundo eles está mais desenvolvida o que para mim é ótimo, sendo que desta forma fiquei a perceber que eles percebem que tenho bastante confiança e segurança nas tarefas que desenvolvo.

## 7. PLANO DE AÇÃO E CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

A competência que escolhi desenvolver foi a resiliência uma vez que tanto na minha autoavaliação como na avaliação dos meus colegas, amigos e familiares é a que tem um valor mais baixo.

Neste sentido irei fazer um plano de ação de 6 meses e no fim deste período vou voltar a repetir os questionários para perceber se realmente consegui melhorar e também para saber se devo manter o plano de ação que defini ou se devo mudar de estratégias para a resiliência não ser uma competência pouco desenvolvida.

Decidi o prazo de 6 meses porque acho suficiente para mudar as minhas atitudes e a forma de agir.

Neste caso não vou planear estes meses com dias definidos para elaborar certas tarefas, vou sim fazê-lo diariamente porque na minha opinião não se pode tentar ser resiliente só alguns dias.

Vou mencionar de seguida alguns ideais que pretendo seguir nos próximos tempos:

- Analisar e refletir os problemas que vou enfrentar diariamente e conseguir desta forma arranjar uma solução para os mesmos;
- Acreditar que sou capaz de desenvolver os meus problemas sem ir contra ninguém nem desenvolver conflitos emocionais comigo mesma;
- Estar disposta a assumir riscos e sair da minha zona de conforto;
- Concentrar-me nos meus pontos fortes;
- Transformar as minhas barreiras em oportunidades de melhorar;
- Ser realista, mas ter flexibilidade nas decisões;
- Ser sensível às emoções e sentimentos dos outros;
- Saber ouvir e respeitar ideias opostas sem entrar em conflitos.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu-me identificar as minhas limitações, os meus pontos fortes, as minhas principais dificuldades e barreiras.

Consegui perceber que preciso melhorar alguns aspetos para conseguir ter um futuro de sucesso, sem conflitos com os outros e também ter estabilidade emocional.

Consegui entender a opinião dos que estão á minha volta e que lidam comigo diariamente e posteriormente consegui definir um plano de ação que me vai permitir uma evolução positiva na minha relação com os outros e na minha forma de encarar e solucionar os problemas diários.

## 9. BIBLIOGRAFIA

Toda a informação necessária para a realização deste trabalho foi retirada da matéria lecionada e disponibilizada no *Black Board*