

INÊS CUNHA

DIAGNÓSTICO DE COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

ISSUE NO. 02

NOVEMBRO 2017 · €5.00

INÊS ISABEL GONÇALVES CUNHA

Tudo sobre a rapariga da por trás do insta-frame

**TUDO SOBRE AS COMPETÊNCIAS
EMPREENDEDORAS**

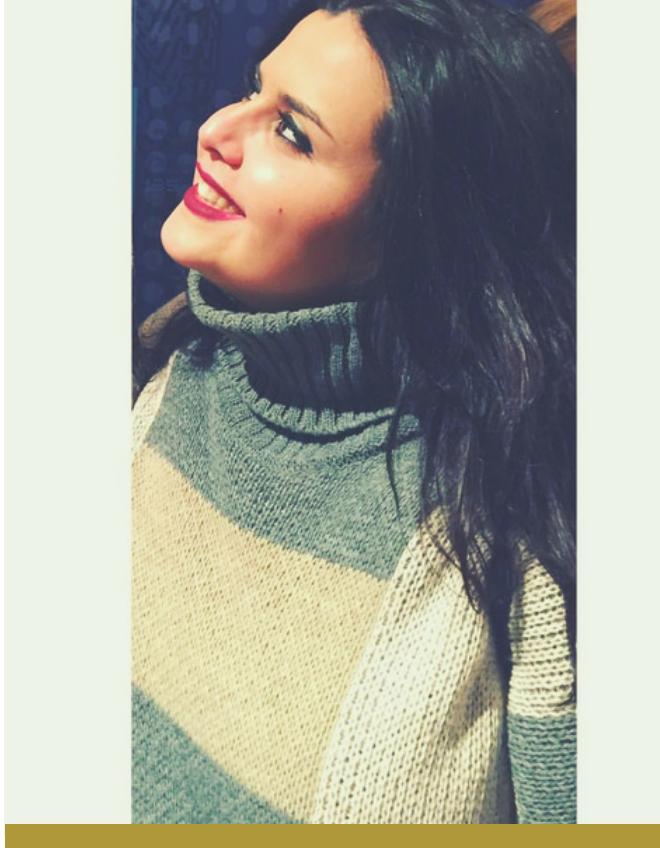
**PERSONALIDADE E
COLOR CODE**

**PLANO DE AÇÃO E
CALENDARIZAÇÃO**



**"BELEZA É
ESTAR,
CONFORTÁVEL
NA SUA
PRÓPRIA PELE.
É CONHECER E
ACEITAR QUEM
ÉS"**

Ellen DeGeneres



CONTACTA-ME

E-Mail - 6766@ipam.pt
Tel - 936567379

IPAM - Porto
R. Manuel Pinto de
Azevedo 748, 4100-320
Porto
22 939 8080

UNIDADE CURRICULAR NOME

Dinâmica e Animação de
Grupos

DOCENTE Prof: Cidália Neves

LICENCIATURA 5º Semestre

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 introspetiva, 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 inicio 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.

De qualquer forma espero que aproveite a
revista

INÊS CUNHA
Editora

QUE SE JAMOS
CAPAZES DE
ENXERGAR
ALGO DE BOM
EM CADA
MOMENTO
RUIM QUE NOS
ACONTECER.

I-MORTALITY



SOBRE MIM

É bom tê-lo aqui

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 introspetiva, 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 perfeita com os meus pais, que só por acaso são as melhores pessoas do mundo. Sempre vivi com os dois, num céo 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 sitio 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.

Disfrute

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.



"COMPLETAMENTE APAIXONADA PELA VIDA, TENHO MIL PLANOS, MAS O QUERO MESMO É SER A PESSOA MAIS FELIZ DO MUNDO"

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.



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.

Disfrute

AUTO - AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (INDIVIDUAL)

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	Mantendo 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 planejar 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

Disfrute

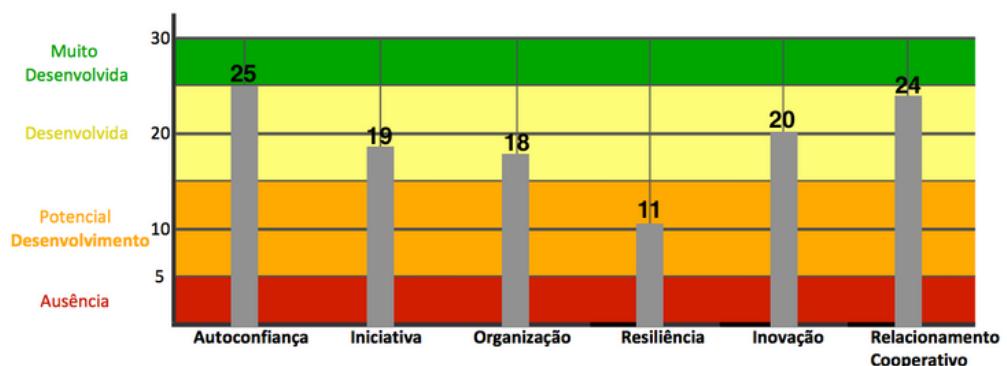
INDICADORES COMPORTAMENTAIS		R (0 a 3)
31	Demonstro uma atitude controlada, através do tom de voz, da atitude e da mímica corporal, em situações geradoras de ansiedade.	0
32	Cumpro as metas com eficiência e eficácia mesmo quando tenho de cumprir prazos apertados.	2
33	Mantenho a capacidade de trabalho, 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 auto controlo.	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

Disfrute

RESULTADOS

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.

GRELA 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



"ESPÍRITO EMPREENDEDOR É CONSEGUIR VENCER MESMO EM SITUAÇÕES ADVERSAS, SEM NENHUMA REFERÊNCIA E ISOLADO NA SUA PRÓPRIA COMPETÊNCIA"



"NA ADVERSIDADE
UNS DESISTEM,
ENQUANTO
OUTROS BATEM
RECORDES"

AYRTON SENNA

AVALIAÇÃO DAS MINHAS COMPETÊNCIAS PARA GERIR CONFLITOS

		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

Disfrute

RESULTADOS

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.

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

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.

**"FELICIDADE NÃO É AUSÊNCIA DE CONFLITO,
MAS HABILIDADE EM LIDAR COM ELE.
ALGUÉM FELIZ NÃO TEM O MELHOR DE TUDO,
MAS TORNA TUDO MELHOR"**

TESTE DE PERSONALIDADE

Pontos Fortes e Limitações

1-	A) Cheio de opiniões	B) atencioso	C) inventivo	D) ultrapassou os outros
2	A) orientado para o poder	B) perfeccionista	C) indeciso	D) centrado em mim próprio
3	A) dominador	B) simpatizante	C) tolerante	D) entusiasta
4	A) interesseiro	B) desconfiado	C) inseguro	D) ingênuo
5	A) decidido	B) leal	C) contente	D) divertido
6	A) arrogante	B) preocupado	C) silenciosamente teimoso	D) inconstante
7	A) afirmativo	B) de confiança	C) generoso	D) sociável
8	A) mandão	B) autocritico	C) relutante	D) importunador
9	A) orientado para ações	B) analítico	C) facilmente influenciável	D) despreocupado
10	A) critico dos outros	B) demasiado sensível	C) envergonhado	D) desagradável
11	A) determinado	B) minucioso	C) bom ouvinte	D) festivo (que adora festas)
12	A) exigente	B) dificilmente perdoa	C) desmotivado	D) vaidoso
13	A) responsável	B) idealista	C) ponderado	D) feliz
14	A) impaciente	B) mal-humorado	C) passivo	D) impulsivo
15	A) muita força de vontade	B) respeitado	C) paciente	D) brincalhão
16	A) argumentativo	B) pouco realista	C) influenciável	D) gosto de interromper
17	A) independente	B) dependente	C) dócil	D) de confiança
18	A) agressivo	B) frequentemente deprimido	C) polivalente	D) esquecido
19	A) poderoso	B) deliberado	C) gentil	D) otimista
20	A) insensível	B) ajuizador	C) aborrecido	D) indisciplinado
21	A) lógico	B) emocional	C) concordante	D) popular
22	A) sempre correto	B) propenso culpado	C) pouco entusiasta	D) pouco comprometido
23	A) pragmático	B) bem-comportado	C) aceitador	D) espontâneo
24	A) sem compaixão	B) pensativo	C) pouco envolvido	D) gosto de dar nas vistas
25	A) orientado para as tarefas	B) sincero	C) diplomata	D) vivo (cheio de vida ...)
26	A) tática	B) difícil de agradar	C) preguiçoso	D) rude
27	A) direto	B) criativo	C) adaptável	D) "Artista"
28	A) calculista	B) íntegro	C) pedinte	D) desorganizado
29	A) confiante	B) disciplinado	C) agradável	D) carismático
30	A) intimidador	B) preocupado	C) improdutivo	D) medo de encarar os factos

Disfrute

Situações

31 – Se me candidatar a um emprego, provavelmente contratar-me-ão porque sou:

- | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| A) Passível de conduzir, direto e pode delegar-me trabalho | B) Deliberado, preciso e de confiança | C) Paciente, adaptável e com tato | D) Um espirito de alegria e amante da casualidade |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---|

32 – Quando envolvido numa relação íntima, se me sinto ameaçado pelo(a) meu (minha) parceiro (a), eu:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| A) contra-ataco com factos e cheio de raiva | 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 |
|---|---|---|--|

33 – Para mim, a vida tem mais sentido quando:

- | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---|
| A) é orientada para tarefas e é produtiva | B) está repleta de pessoas e de objetivos | C) é livre de pressão e de stress | D) me permite rir, ser otimista e abrir o coração |
|---|---|-----------------------------------|---|

34 – Quando criança era:

- | | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| A) agressivo e teimoso | B) bem-comportado e preocupado | C) quieto e envergonhado | D) falante e contente |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|

35 – Como adulto, sou:

- | | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| A) de opiniões formadas, determinado e/ou mandão | B) responsável e honesto | C) conformado e desmotivado | D) carismático e positivo |
|--|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|

36 – Como pai (mãe) sou (serei):

- | | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---|
| A) exigente, temperamental e/ou descomprometido | B) preocupado, sensível e/ou crítico | C) permissivo e facilmente persuadido | D) brincalhão, casual e /ou irresponsável |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---|

37 – Quando argumento com um amigo, na maioria das vezes:

- | | | | |
|---|---|---|-------------------------------------|
| A) sou teimoso utilizando argumentos verbais sobre os factos em causa | B) preocupo-me com os princípios e sentimentos dos outros | C) sou teimoso, mas calo-me, ainda que me sinta confuso ou desconfortável | D) "faço barulho" e não me conformo |
|---|---|---|-------------------------------------|

Disfrute

Situações

38 – Se um amigo meu estiver em problemas, o mais provável é que eu:

A) seja protetor, tente encontrar recursos e recomende soluções	B) me preocupe e seja leal seja qual for o problema	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) deliberado, preciso e acautelado	C) indeciso, tímido e relutante	D) impulsivo, inconsistente e inconsequente
------------------------------------	--	---------------------------------	---

40 – Quando falho, tendo a reagir da seguinte forma:

A) faço uma autocritica em silêncio ainda que me defendam com palavras perante os outros	B) sinto-me culpado, auto critico-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) sinto-me profundamente magoado, pensando que será quase impossível que um dia possa perdoar. Normalmente a vingança nem sequer é suficiente.	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) Uma atividade saudável, que se é para ser feita deve ser feita nas melhores condições. O trabalho vem antes da brincadeira.	C) Uma atividade positiva desde que seja algo que eu goste e que me motive e que esteja isenta de pressões	E) Um mal necessário e nada convidativo.
--	---	--	--

43 – Numa situação de carácter social, normalmente eu sou:

A) temido pelos outros	B) admirado pelos outros	C) protegido pelos outros	D) invejado pelos outros
------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------------

44 – Numa relação, normalmente preocupo-me em:

A) ser aprovado e estar correto	B) ser compreendido, apreciado e admirado	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) segurança, criatividade e objetivos	C) aceitação e segurança
-------------------------------------	---	--------------------------

Disfrute

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 códice 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 dúvida algumas características minhas que me limitam em muitos aspectos.

Apesar de todas estes aspectos menos positivos, como toda a gente, também existem aspectos bastante positivos. São exemplo disso a minha orientação e foco na qualidade de tudo o que faço, ter bastante atenção à 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.

**“FELICIDADE NÃO É AUSÊNCIA DE CONFLITO,
MAS HABILIDADE EM LIDAR COM ELE.
ALGUÉM FELIZ NÃO TEM O MELHOR DE TUDO,
MAS Torna Tudo Melhor”**

COMO TER UMA RELAÇÃO DE SUCESSO COM UM INDIVÍDUO 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.

**"A TECNOLOGIA VAI
REINVENTAR A ECONOMIA,
MAS AS RELAÇÕES
HUMANAS CONTINUARÃO A
SER A CHAVE PARA O
SUCESSO"**

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

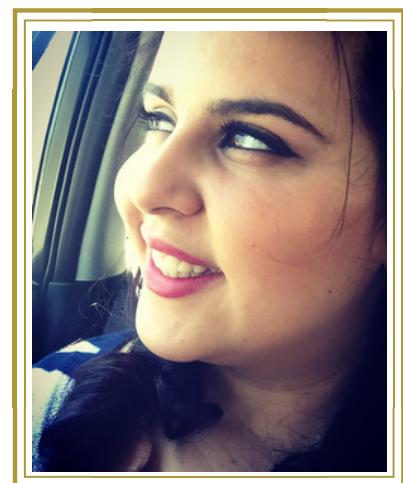
**"AS PESSOAS PRECISAM-SE
RESPEITAR MAIS. NÃO PRECISA
CONCORDAR OU ACEITAR MAS O
RESPEITO É FUNDAMENTAL"**



AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (SOCIAL E PROFISSIONAL)

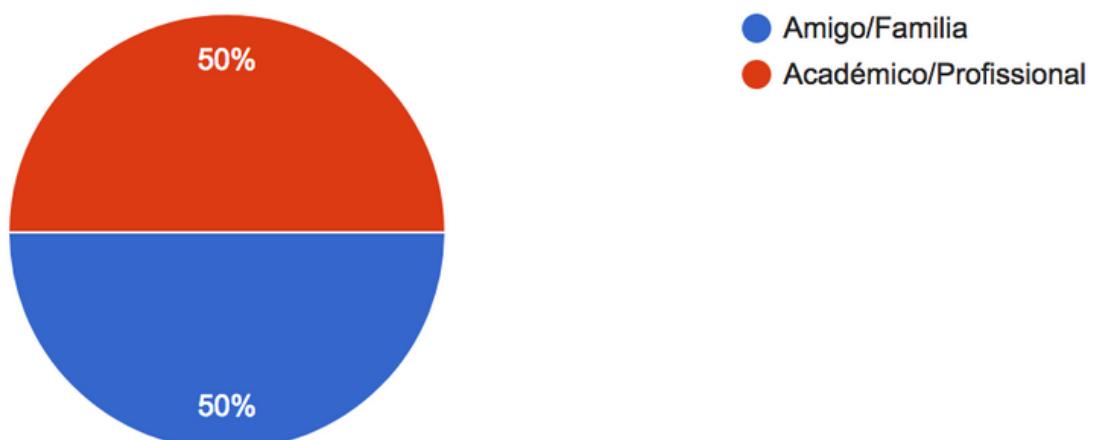
Para uma avaliação completa das minhas competências não é suficiente a minha autoavaliação, é fulcral perceber qual a opinião das pessoas que lidam diariamente comigo. É certo que todos nós temos características distintas dependendo do meio que estamos em determinado momento.

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



**FACIA VALER
A PENA
OU
MORRA
TENTANDO.**



INQUERITO PROPOSTO

QUAL O TIPO DE RELACIONAMENTO QUE TEM COMIGO?	
Amigo/Família	
Académico/Profissional	
INDICADORES COMPORTAMENTAIS	R (0 a 3)
1 Enfrento riscos não tendo medo de fracassar.	
2 Tenho independência de julgamento, ou seja, não me guio apenas pelos pontos de vista dos outros.	
3 Manifesto confiança nas minhas capacidades e pontos de vista, mesmo quando enfrento opiniões opostas à minha.	
4 Sou capaz de apresentar as minhas ideias a um grupo, com confiança e clareza.	
5 Reconheço facilmente as minhas limitações e recorro às pessoas que mais sabem sobre um determinado assunto sempre que necessário.	
6 Tenho interesse e procuro oportunidades para aprender.	
7 Procuro informação antes de formar uma opinião ou de decidir o que fazer.	
8 Antecipo as dificuldades, identificando ou preparando alternativas.	
9 Sou enérgico(a), estando sempre pronto(a) para agir.	
10 Deteto oportunidades e atuo de forma a aproveitá-las.	
11 Desenvolvo sistemas para organizar o desenvolvimento de uma tarefa ou atividade, de forma a assegurar qualidade, precisão e cumprimento de prazos.	
12 Consigo gerir o tempo eficazmente para cumprir o que tem de ser feito.	
13 Controlo o desenvolvimento das ações planeadas, de forma a não afetar os prazos com que me comprometo.	
14 Consigo gerir eficazmente múltiplas tarefas, estabelecendo prioridades para o que é mais importante, de forma a cumprir o plano.	
15 Planeio, tendo uma noção realista do tempo necessário para desenvolver as atividades.	
16 Demonstro uma atitude controlada, através do tom de voz, da atitude e da mímica corporal, em situações geradoras de ansiedade.	
17 Mantenho a capacidade de trabalho, quando sob pressão de tempo, cansado(a) ou em desacordo com o tema.	
18 Aceito as críticas dos outros encarando-as como oportunidades.	
19 Mantenho a calma perante a falta de controle dos outros ou quando confrontado(a) com comportamentos mais agressivos.	
20 Aceito decisões coletivas mantendo o auto controlo.	
21 Não desisto quando alguém me diz que algo não vai funcionar ou que é uma má ideia.	
22 Procuro ideias ou sugestões de outros para desenvolver novas abordagens.	
23 Transformo as adversidades em oportunidades de melhoria, utilizando a experiência.	
24 Identifico novas ideias, soluções ou alternativas para lidar com situações diárias.	
25 Resolvo problemas contemplando vários pontos de vista.	
26 Atuo para melhorar o relacionamento com pessoas chave, de forma a conseguir a cooperação necessária à resolução de problemas e ao cumprimento de objetivos.	
27 Expresso a minha opinião sem desrespeitar a opinião dos outros.	
28 Atuo de modo a privilegiar os resultados da equipa, em vez de procurar crédito pessoal.	
29 Demonstro interesse em ajudar os outros a resolver problemas e a cumprir objetivos.	
30 Utilizo um elevado grau de diplomacia e tato quando interajo com os outros.	

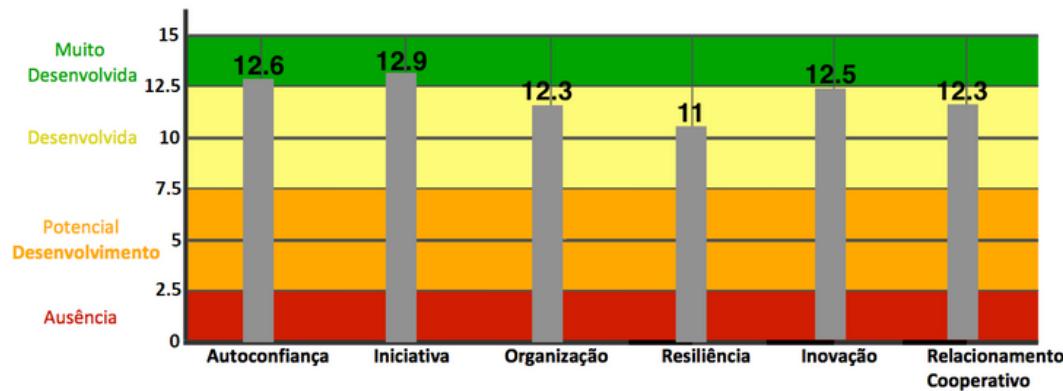
Disfrute

AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (SOCIAL)

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 esperável. 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.

GRELHA DE RESULTADOS – COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS Social											
Autoconfiança		Iniciativa		Organização		Resiliência		Inovação		Relacionamento Cooperativo	
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
Total	12.6	Total	12.9	Total	12.3	Total	11	Total	12.5	Total	12.3



" O AMOR DA FAMÍLIA E A ADMIRAÇÃO DOS AMIGOS SÃO MUITO MAIS IMPORTANTES DO QUE A RIQUEZA E OS PREVILÉGIOS"

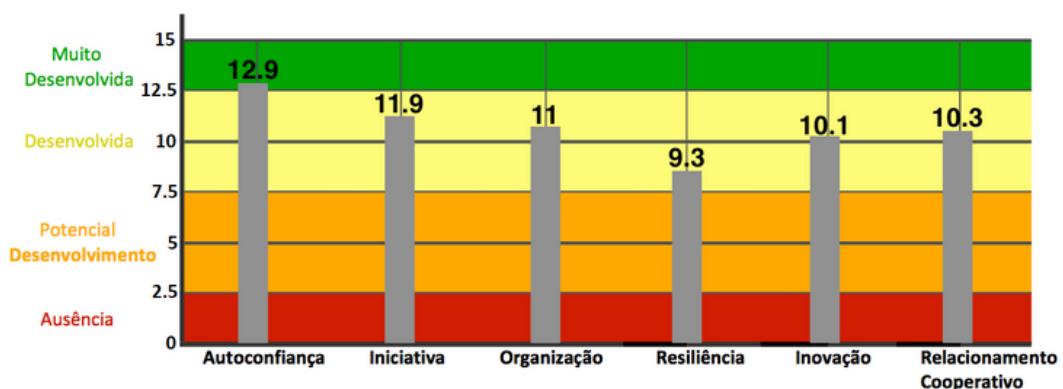
AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS (PROFISSIONAL)

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 à 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.

GRELA DE RESULTADOS – COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS											
Profissional											
Autoconfiança		Iniciativa		Organização		Resiliência		Inovação		Relacionamento Cooperativo	
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



"QUANDO SE TRABALHA COM UMA VERDADEIRA EQUIPA, NÃO HÁ OBSTÁCULO QUE NÃO SEJA SUPERADO NEM SUCESSO QUE NÃO SEJA ALCANÇADO"

A photograph of a woman with dark hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark-colored jacket over a light-colored top. Around her neck is a brown leather choker with a small circular pendant. She is holding a guitar, with its neck and body visible across her chest. Her left hand rests on the guitar's neck, and her right hand is near the bottom of the guitar. A gold-toned wristwatch is visible on her left wrist. The background features a wall with a textured, yellowish-brown pattern.

NÃO TENHA MEDO DA MUDANÇA.
ELA ASSUSTA, MAS PODE SER A
CHAVE DAQUELA PORTA QUE
TANTO DESEJAMOS ABRIR

PLANO DE AÇÃO E CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

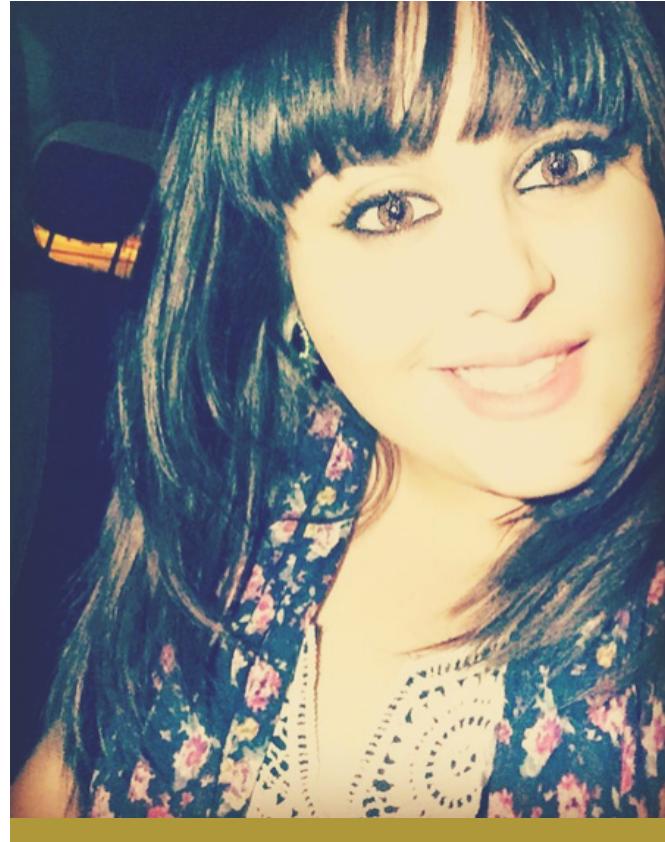
A competência que escolhi desenvolver foi a resiliência uma vez que tanto na minha autoavaliação como na avaliação dos meus colegas, amigos e familiares é a que tem um valor mais baixo. Neste sentido irei fazer um plano de ação de 6 meses e no fim deste período vou voltar a repetir os questionários para 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:



- **Analizar 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.**

Disfrute

"PRIMEIRO A CHUVA,
DEPOIS O ARCO-ÍRIS.
SE ACOSTUME,
A ORDEM É ESSA."



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.

**"VAI. E SE DER MEDO, VAI
COM MEDO MESMO"**

