

Avaliação ADKAR

Mudança pessoal

Avaliação ADKAR para uma mudança pessoal

A melhor maneira de compreender a utilidade do modelo ADKAR da Prosci é aplicá-lo a uma situação pessoal. Usar uma situação à qual você esteja próximo ajudará você a se familiarizar com os cinco elementos que compõem o modelo ADKAR. Comece identificando uma mudança com a qual está tendo dificuldade para influenciar outra pessoa (um familiar, amigo, vizinho ou colega de trabalho) a fazer. Preencha a planilha da melhor forma possível, classificando cada elemento em uma escala de 1 (sem consciência) a 5 (consciência total). Selecione uma mudança que a pessoa não esteja adotando, apesar de seus esforços contínuos para influenciá-la.

Descreva brevemente uma mudança pessoal de comportamento que você está tentando influenciar em um amigo, familiar, vizinho ou colega de trabalho a fazer:

Liste as razões pelas quais você acredita que essa mudança é necessária:

Para cada elemento, classifique em uma escala de 1 a 5, sendo 1 o mais baixo.

CLASSIFICAÇÃO DE AWARENESS (CONSCIÊNCIA)



Analise as razões para a mudança e pergunte-se em que nível a pessoa está *ciente* dessas razões.

Liste os fatores ou consequências (boas e ruins) para essa pessoa, que criem um desejo de mudar:

CLASSIFICAÇÃO DE DESIRE (DESEJO)



Considere esses fatores motivadores, incluindo a convicção da pessoa nessas áreas. Avalie o *desejo* de mudar.

Liste as habilidades e o conhecimento necessários para a mudança, durante e após a transição:

**CLASSIFICAÇÃO
DE KNOWLEDGE
(CONHECIMENTO)**



Avalie o *conhecimento* ou treinamento dessa pessoa nessas áreas.

Considerando os conhecimentos acima, avalie a habilidade da pessoa de desempenhar ou agir da nova maneira. Existem barreiras que inibem a capacidade da pessoa?

**CLASSIFICAÇÃO DE
ABILITY (HABILIDADE)**



Até que ponto a pessoa tem a *habilidade* de implementar as novas competências e comportamentos?

Liste os reforços que ajudarão a manter a mudança. Existem incentivos estabelecidos para ajudar essa pessoa a manter a mudança? Existem incentivos para não mudar?

**CLASSIFICAÇÃO DE
REINFORCEMENT
(REFORÇO)**



Até que ponto a pessoa está recebendo *reforço* para apoiar e manter a mudança?

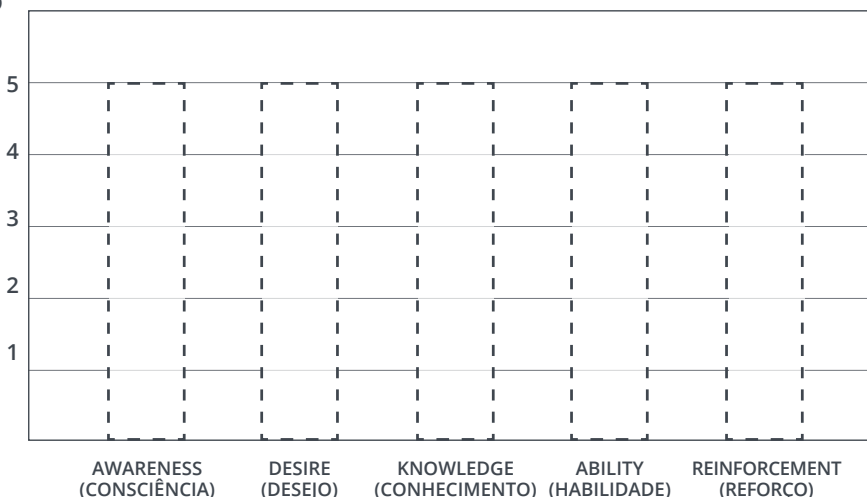
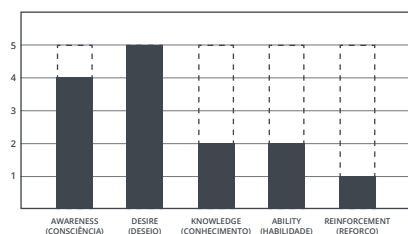
Observações

Análise da Avaliação ADKAR

Crie um gráfico de barras de perfil ADKAR e destaque o primeiro elemento na sequência ADKAR com uma pontuação de 3 (neutro) ou menos. Este primeiro elemento é ponto de barreira da pessoa e deve ser abordado antes que ela possa avançar para o próximo elemento ADKAR.

Para criar um gráfico de barras de perfil ADKAR, marque sua pontuação em relação a cada elemento e sombreie a área abaixo da marca para criar cada “barra”.

O exemplo abaixo é de um perfil com A=4, D=5, K=2, A=2, R=1. O ponto de barreira é o Knowledge (Conhecimento).



Ações para alcançar ADKAR

Que medidas você pode tomar para influenciar a pessoa a avançar além do ponto de barreira dela para adotar e usar a mudança com sucesso?

Elemento ADKAR	Ação
Consciência da necessidade da mudança	
Desejo de participar e apoiar a mudança	
Conhecimento sobre como mudar	
Habilidade de implementar as competências e os comportamentos necessários	
Reforço para manter a mudança	