

Inventário de competências socioemocionais

Julia

Realizado em: 12/12/2018

| Consciência Emocional | Regulação Emocional | Consciência Social | Autocontrole Emocional | Criatividade Emocional |
|-----------------------|---------------------|--------------------|------------------------|------------------------|
| 3.43 | 3.0 | 4.25 | 3.33 | 2.8 |

Consciência Emocional

Você apresenta uma **média** capacidade de reconhecer e compreender os sentimentos e as emoções de si próprio e dos outros, além de manter uma atitude compassiva, de confiança mútua. Procure **melhorar** a sua capacidade de agir com empatia nos relacionamentos e na tomada de decisão.

Regulação Emocional

Você apresenta uma **media** capacidade de manejar as emoções de forma adequada para manter um desempenho satisfatório em situações de estresse. Procure **melhorar** a sua capacidade de se adaptar a situações de mudança com flexibilidade e lidar com as situações de pressão.

Consciência Social

Você apresenta uma **alta** capacidade de cooperar quando trabalha em equipe, assumindo responsabilidades pelas suas ações, agindo com empatia e senso de colaboração ao reconhecer e entender as dificuldades do outro.

Autocontrole Emocional

Você apresenta uma **média** capacidade de manter as próprias emoções sob controle diante de situações estressantes, assumindo uma atitude de respeito quando os comportamentos dos outros são diferentes dos seus.

Criatividade Emocional

Você apresenta uma **baixa** capacidade de usar as emoções de forma criativa para solucionar problemas, gerenciar conflitos de forma construtiva, criar oportunidades para experimentar emoções positivas e estabelecer parcerias em prol do interesse coletivo e o bem-estar social.