

# **GUIA DO AUTOCONHECIMENTO**

**ESTA FERRAMENTA TE AJUDARÁ A ANALISAR QUAIS SÃO SUAS COMPETÊNCIAS MAIS FORTES E QUAIS DEVEM SER APRIMORADAS**

## **COMO FAZER A ANÁLISE?**

**1 – ATRIBUA UMA NOTA DE 0 A 10 DE COMO VOCÊ ACHA QUE SE POSICIONA EM CADA COMPETÊNCIA.**

**2 – PEÇA FEEDBACKS A GESTORES, PARES E SUBORDINADOS PARA VERIFICAR SE A AUTO AVALIAÇÃO ESTÁ CORRETA E FAÇA UM COMPARATIVO.**

**3 – MONTE UM PLANO DE AÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PARA AS COMPETÊNCIAS DE NOTAS MAIS BAIXAS.**

## PERGUNTAS

### A - SOBRE COMUNICAÇÃO (ORAL E ESCRITA)

**1 - CONSIGO EXPRESSAR MINHAS IDEIAS DE FORMA CLARA E OBJETIVA? (NOTA \_\_\_\_)**

**2 - AS PESSOAS COSTUMAM PEDIR MAIS EXPLICAÇÕES SOBRE O ASSUNTO QUE ESTOU FALANDO? (NOTA \_\_\_\_)**

**3 - QUANDO ORIENTO AS PESSOAS, ELAS FAZEM EXATAMENTE O QUE EU ESPERO? (NOTA \_\_\_\_)**



## **B – SOBRE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

**1 – SOU CHAMADO PARA AJUDAR NA RESOLUÇÃO DE ALGUMA QUESTÃO COMPLEXA QUE FUGE DE MINHA ROTINA? (NOTA \_\_\_\_)**

**2 – QUANDO OFEREÇO SOLUÇÕES, RECEBO FEEDBACKS DE QUE FUI ASSERTIVO? (NOTA \_\_\_\_)**

**3 – AS PESSOAS TENDEM A NÃO CONSIDERAR MINHAS OPINIÕES QUANDO TENTO SOLUCIONAR UMA QUESTÃO QUE FICO SABENDO POR ACASO? (NOTA \_\_\_\_)**



## **C – ATENÇÃO AOS DETALHES**

**1 – QUANDO ESTOU PARTICIPANDO DE UM NOVO PROJETO, CONSIGO TER UMA VISÃO DE TODAS AS ETAPAS? (NOTA \_\_\_\_)**

**2 – EU ME PLANEJO PARA TODAS AS ETAPAS DA EXECUÇÃO DE UMA DEMANDA? (NOTA \_\_\_\_)**

**3 – CONSIGO ME ANTECIPAR A POSSÍVEIS GARGALOS E PROBLEMAS DE UM TRABALHO? (NOTA \_\_\_\_)**



## **D – PENSAMENTO DIGITAL**

**1 – QUANTO ESTOU ADAPTADO AS NOVAS MÍDIAS DIGITAIS? (NOTA \_\_\_\_)**

**2 – PENSO NAS MÍDIAS DIGITAIS DE FORMA ESTRATÉGICA PARA O NEGÓCIO E PARA O POSICIONAMENTO DE MARCA PROFISSIONAL? (NOTA \_\_\_\_)**

**3 – SOU ABERTO A SOLUÇÕES COM AS NOVAS TECNOLOGIAS? (NOTA \_\_\_\_)**



## **E – PODER E ADAPTAÇÃO**

**1 – SOU RESISTENTE A NOVAIS IDEIAS, PROCESSOS OU TRANSFORMAÇÕES?  
(NOTA \_\_\_\_)**

**2 – ESTOU ABERTO A VER DE FORMA POSITIVA AS MUDANÇAS QUE AGREGAM VALOR AO MEU TRABALHO?  
(NOTA \_\_\_\_)**

**3 – EU ME CONSIDERO RESILIENTE DIANTE DAS FRUSTAÇÕES OU DOS OBSTÁCULOS QUE ENCONTRO EM MEU TRABALHO? (NOTA \_\_\_\_)**

***Fonte: Cláudia Novari***



**NA PRÓXIMA PÁGINA EU CRIEI UMA TABELA PARA FACILITAR SUA AUTO AVALIAÇÃO. PODERÁ COMPARAR SEUS RESULTADOS COM O RESULTADO DE OUTRA PESSOA QUE AVALIOU VOCÊ.**



**GOSTEI, TESTEI E COMPARTILHEI.**

**Luciano Muchiotti**

**[luciano@vivacoach.com.br](mailto:luciano@vivacoach.com.br)**

**WhatsApp 17-99744-8008**

**Venha interagir:**

**[http://bit.ly/respostas\\_rápidas](http://bit.ly/respostas_rápidas)**



## TABULAÇÃO DAS NOTAS

Questão - A	AUTO AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO DO OUTRO	MÉDIA
1			
2			
3			

Questão - B	AUTO AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO DO OUTRO	MÉDIA
1			
2			
3			

Questão - C	AUTO AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO DO OUTRO	MÉDIA
1			
2			
3			

Questão - D	AUTO AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO DO OUTRO	MÉDIA
1			
2			
3			

Questão - E	AUTO AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO DO OUTRO	MÉDIA
1			
2			
3			

