FERRAMENTA DE AUTOAVALIAÇÃO

APTIDÕES SOCIAIS

Avalie, de forma serena e objetiva, o nível das suas capacidades nos domínios seguintes, utilizando a escala de avaliação:

5 = excelente; 4 = bom; 3 = suficiente; 2 = insuficiente; 1 = mau.g

|  |
| --- |
| Sou capaz de: |
| 1 | Ouvir com interesse os pontos de vista dos outros. | [ ]  |
| 2 | Organizar e enquadrar a informação para a tornar mais fácil de assimilar. | [ ]  |
| 3 | Manter a calma e não reagir negativamente, mesmo em situações difíceis. | [ ]  |
| 4 | Perceber rapidamente o que os outros pretendem dizer ou ajudá-los a se exprimirem melhor. | [ ]  |
| 5 | Gerir as objeções que coloco de forma a não criar reações negativas nos interlocutores. | [ ]  |
| 6 | Orientar um debate através de perguntas. | [ ]  |
| 7 | Adiar, durante uma discussão em grupo, quaisquer comentários que não se enquadrem na sequência pretendida. | [ ]  |
| 8 | Utilizar uma linguagem que seja fácil de compreender pelo ouvinte. | [ ]  |
| 9 | Facilitar aos interlocutores a expressão dos seus pontos de vista. | [ ]  |
| 10 | Mostrar o meu apreço pelo interlocutor, de uma forma agradável e não incomodativa. | [ ]  |
| 11 | Estar consciente, durante os debates ou trabalhos de grupo, do verdadeiro objetivo. | [ ]  |
| 12 | Compreender, o mais rapidamente possível, uma situação, sabendo fazer as perguntas certas. | [ ]  |
| 13 | Obter, dos interlocutores, a aceitação do meu ponto de vista e dos meus argumentos, de forma conclusiva e sistemática. | [ ]  |
| 14 | Fazer, no decurso de um trabalho de grupo, breves recapitulações que permitam aos outros participantes uma maior clareza. | [ ]  |
| 15 | Prever as reações dos outros em diferentes situações. | [ ]  |
| 16 | Utilizar, de forma adequada, esquemas no quadro, ilustrações e outros exemplos, para tornar a minha mensagem mais compreensível e eficaz. | [ ]  |

**Instruções para a autoavaliação**

As pontuações devem ser somadas considerando as quatro categorias de referência, tal como indicado na tabela, que deve ser distribuída pelos participantes ou simplesmente transcrita para o quadro.

|  |  |
| --- | --- |
| Categorias | Pontuação total |
| 1.ª CATEGORIA1-4 - 9-12 | Capacidade de ouvir e recolher informações. |  |
| 2.ª CATEGORIA2-8 - 14-16 | Capacidade de comunicar informações e com os outros, partilhar conteúdos e mensagens. |  |
| 3.ª CATEGORIA3-5 - 10-15 | Capacidade de se relacionar com os outros. |  |
| 4.ª CATEGORIA6-7 - 11-13 | Empatia e capacidade de entrar em sintonia com os outros. |  |

Interpretação das pontuações obtidas:

De 16 a 20 - A competência é muito boa. Está ótimo.

De 12 a 15 - Esta capacidade não é o seu ponto forte: tem de a trabalhar.

Menos de 12 - É necessário intervir de forma sistemática para melhorar as suas competências.