**TESTE- COMO ESTÁ SUA HABILIDADE PARA SE AUTODESENVOLVER?**

Responda as questões, seguindo a gradação indicada na tabela abaixo:

|  |  |
| --- | --- |
| Jamais | 1 |
| Raramente | 2 |
| Às Vezes | 3 |
| Quase Sempre | 4 |
| Sempre | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SOU UMA PESSOA QUE . . . | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 1- ... tem clareza de sua missão e do significado do trabalho na sua vida. |  |  |  |  |  |
| 2- ... está pautando sua trajetória profissional em valores pessoais e éticos claros e sólidos. |  |  |  |  |  |
| 3- … que é humilde para estar aprendendo sempre, demonstrando interesse em estar constantemente atualizando, reciclando. |  |  |  |  |  |
| 4- … assume a responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento pessoal e profissional, sendo pró-ativa na busca de constantes melhorias, mesmo que isto exija investimento pessoal. |  |  |  |  |  |
| 5- … atualiza-se em relação ao que ocorre na sua área de atuação, às tendências do mercado de trabalho e do mundo |  |  |  |  |  |
| 6- … consegue ter uma visão de futuro, imaginando o que deverá estar fazendo daqui a alguns anos e procurando preparar-se para tal. |  |  |  |  |  |
| 7- … está aberta a receber feedbacks construtivos, e sabe utilizá-los adequadamente para modificar seu comportamento e melhorar seu desempenho. |  |  |  |  |  |
| 8- … sente-se automotivada, demonstrando uma forte disposição interna para superar os obstáculos e persistir rumo aos objetivos. |  |  |  |  |  |
| 9- ... desenvolve uma network, mantendo contato com diferentes pessoas tanto no âmbito pessoal como profissional. |  |  |  |  |  |
| 10- … busca incessantemente o autoconhecimento, reconhecendo suas forças, suas fraquezas, suas emoções, suas necessidades. |  |  |  |  |  |
| 11- … tem posturas e atitudes profissionais adequadas e compatíveis com a sua função e com o seu ambiente corporativo. |  |  |  |  |  |
| 12- … aprende com os erros próprios e dos outros, transformando as ameaças em oportunidades de melhoria e crescimento. |  |  |  |  |  |

**AUTODIAGNOSTICO**

RESPOSTA:

Atribuir Pontos:

Jamais = 1

Raramente = 2

Às vezes = 3

Quase sempre = 4

Sempre = 5

Veja Seu Resultado:

**46 a 60 pontos =** sua habilidade de autodesenvolvimento é excelente. Você está no caminho certo, no que depender de você seu sucesso está garantido. Siga neste caminho e supere os obstáculos que naturalmente surgirão, que VOCÊ vai chegar aonde deseja! Quando queremos muito, o universo conspira a nosso favor!

**31 a 45 pontos =** sua habilidade de autodesenvolvimento é boa. Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Analise atentamente em que aspectos você pode melhorar ainda mais, para alcançar seu sucesso pessoal e profissional. Vá em frente!

**16 a 30 pontos =** sua habilidade de autodesenvolvimento é razoável. Você tem potencial, mas precisa desenvolvê-lo. Procure buscar mais feedbacks das outras pessoas, ouvir mais e falar menos, e identificar quais os aspectos que você precisa trabalhar mais em si mesmo. O autoconhecimento é a base para o desenvolvimento das demais competências necessárias ao seu autodesenvolvimento, que é a base do seu sucesso. Este é o seu desafio!

**15 pontos ou menos =** sua habilidade de autodesenvolvimento é fraca. Parabéns pela sua sinceridade, admitir que não somos bons em alguma coisa é o primeiro passo para SERMOS MELHORES! Procure a partir deste teste, da observação das situações do dia-a-dia, e, principalmente, do feedback das pessoas, reconhecer suas vulnerabilidades e desenvolver um plano de ações para o seu autodesenvolvimento. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações e comprometam a sua imagem.

Só você pode mudar esta situação. Não desista, pois você é capaz, se assim o desejar!

Analise, com atenção, este rápido teste, e veja exatamente os pontos em que você pode se aprimorar!

Não encare os resultados como definitivos e nem como rótulos. Podemos e devemos mudar o nosso comportamento, e este autodiagnostico deve servir para ajudá-lo neste processo de mudanças pessoais e no seu autodesenvolvimento.

Sucesso!!!

Professor Luiz Lobato