

AUTOAVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



1. AUTOAVALIAÇÃO – COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS

Em uma escala de 0 – 10, avalie seu grau de domínio das competências abaixo:

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	NÍVEL DE COMPETÊNCIA										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autoconsciência Emocional <i>(identificar suas próprias emoções e reconhecer seu impacto nas ações e decisões)</i>											
Autoavaliação Precisa <i>(conhecer seus próprios limites e possibilidades sem supervalorizar ou subestimar)</i>											
Autoconfiança <i>(possuir um sólido senso de seu próprio valor, capacidade e potencial)</i>											
Autocontrole Emocional <i>(manter emoções e impulsos destrutivos sobre controle)</i>											
Superação <i>(demonstrar ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência)</i>											
Iniciativa <i>(estar sempre de prontidão para agir e aproveitar oportunidades)</i>											
Transparência <i>(ser honesto, íntegro, digno de confiança)</i>											
Adaptabilidade <i>(flexibilidade na adaptação a pessoas com estilos diferentes)</i>											
Otimismo <i>(ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação que seja)</i>											

1.1. Reflexões

a) Qual destas competências, ao receber um pouco mais de foco, irá influenciar positivamente um maior número de outras? Por quê?

b) Qual(ais) pequena(s) ação(ões) você pode fazer para melhorar a(s) competência(s) acima relacionada(s)



AUTOAVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



c) Quando você irá começar esta(s) ação(ões) e o que poderá fazer para perseverar e se manter motivado?

2. AUTOAVALIAÇÃO – COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS

Em uma escala de 0 – 10, avalie seu grau de domínio das competências abaixo:

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	NÍVEL DE COMPETÊNCIA										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Empatia <i>(perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e interessar-se ativamente por suas emoções)</i>											
Consciência Organizacional <i>(identificar e compreender as tendências, redes de decisão e a política em nível organizacional)</i>											
Serviço <i>(reconhecer e satisfazer às necessidades dos subordinados e clientes, servindo-os e ajudando-os a melhorarem seu desempenho e alcançarem seus objetivos)</i>											
Liderança Inspiradora <i>(orientar e motivar com uma visão instigante, conduzindo pessoas e objetivos de ganho)</i>											
Influência <i>(dispor da capacidade de persuadir e influenciar pessoas)</i>											
Desenvolvimento dos Demais <i>(cultivar as capacidades alheias por meio de feedbacks e orientação)</i>											
Catalisação de Mudanças <i>(iniciar e gerenciar mudanças e liderar pessoas em uma nova direção)</i>											
Gerenciamento de Conflitos <i>(solucionar divergências entre pessoas levando-as e à aceitação mútua)</i>											
Trabalho em Equipe <i>(conquistar a colaboração e o trabalho em equipe com alto desempenho)</i>											



AUTOAVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



2.1. Reflexões

a) Qual destas competências, ao receber um pouco mais de foco, irá influenciar positivamente um maior número de outras? Por quê?

b) Qual(ais) pequena(s) ação(ões) você pode fazer para melhorar a(s) competência(s) acima relacionada(s)

c) Quando você irá começar esta(s) ação(ões) e o que poderá fazer para perseverar e se manter motivado?

