

Relatório de Perfil Comportamental de Luciana Oliveira

28/10/2014

Este Relatório é um produto da PDA International.

A PDA International é líder no fornecimento de avaliações comportamentais aplicadas para recrutar, reter, motivar e desenvolver talentos.

PDA International ®
Telefone +55 (11)5524-0367
salesbr@pdainternational.net
www.pdainternational.net

INTRODUÇÃO

Esta avaliação é um instrumento confiável, cientificamente validado. Foi desenvolvido especificamente para identificar e prever o comportamento das pessoas nas organizações.

Partindo do princípio que você mesmo preencheu o formulário, seguindo e respeitando as instruções, você deveria encontrar no presente relatório uma descrição certa de como você geralmente responde às diferentes situações, desafios, compromissos que se apresentam no dia-a-dia.

Em síntese, esta avaliação pode descrever como você se comportará e por quê. Deve ser levado em consideração que em algumas oportunidades podemos nos adaptar e modificar nossos comportamentos, potencializando ou inibindo nossas tendências naturais.

Você encontrará nesta avaliação informações extremamente valiosas como, por exemplo, quais são as coisas que mais o motivam, quais são os comportamentos que surgem espontaneamente e que geralmente são as de baixo nível de estresse.

Nós o convidamos a ler detalhadamente este relatório, focando-se nas características enunciadas, a seguir, que foram incidindo (... ou poderiam incidir) em seu desenvolvimento, identificando aquelas que tiveram uma incidência positiva e foram favorecidas, assim como identificando as que em diferentes oportunidades incidiram de maneira negativa.

INDICADOR DE CONSISTÊNCIA



As Informações contidas no relatório são "coerentes e consistentes", portanto válidas para interpretar e de base sólida para tomar decisões.

GRÁFICO PDA

Eixo do Risco

R

Cauteloso

Arriscado

Intenso

Intenso



É uma pessoa direta, assertiva e competitiva. Tomará a iniciativa e pressionará para que as metas sejam alcançadas. É motivada por desafios complexos e estará disposta a assumir riscos. Não terá maiores inconvenientes no momento de confrontar os outros com o objetivo de alcançar as metas.

Eixo da Extroversão

E

Introverso

Extroverso

Intenso

Intenso



É uma pessoa mais reservada e um tanto discreta. Interage com outros sem problemas, mas pode ser considerada como uma pessoa que prefere estar sozinha. Pode trabalhar individualmente ou em grupos pequenos. Transmite uma impressão de autossuficiência e ceticismo. Faz distinção entre quem são seus "amigos" e quem são seus "conhecidos".

Eixo da Paciência

P

Inquieto/Impaciente

Calmo/Paciente



É uma pessoa dinâmica e impaciente, motivada pela diversidade, mudança e variedade de tarefas e responsabilidades. Não gosta da rotina e pode chegar a se aborrecer, se seu dia-a-dia não incluir uma variedade de atividades.

Eixo das Normas

N

Independente

Sujeito às normas



É uma pessoa que está totalmente sujeita às normas, além de ser dependente. Mostra abertura e aceitação das ideias dos outros. Apoiar-se geralmente em outros para receber a direção e a determinação das normas. É detalhista, perfeccionista e precisa. Precisa do direcionamento dos outros e pode ser dirigida facilmente. É obediente, cortês e cooperativa. Pode, às vezes, ser percebida pelos outros como prestativa, defensiva ou extremamente adaptável. Busca os outros para que lhe deem direção e fixem as normas.

Eixo do autocontrole

A

Emocional

Racional



É uma pessoa que tende a ser emotiva, emocional. Em algumas oportunidades inclui seus sentimentos e emoções no momento de tomar decisões. Demonstra, expõe e compartilha seus sentimentos e emoções.

NOTA: É importante compreender que nem todas as características descritas neste relatório serão manifestadas simultaneamente e na mesma intensidade. É mais provável que você veja só algumas dessas características. Quanto mais "alto" pontuar cada eixo, mais intensa será a conduta e mais característica será no Perfil Profissional da Pessoa.

PALAVRAS DESCRITIVAS

Baseado nas respostas, este relatório identificou as palavras que descrevem o comportamento pessoal. Segue abaixo uma lista dessas palavras que claramente poderiam ser utilizadas para descrever o estilo natural de comportamento dessa pessoa.

Exata
Correta
Dinâmica
Ativa
Cética

Sistemática
Lógica
Séria
Confiável
Perfeccionista

Criativa
Inquieta
Pergunta "como" e "o que"

DESCRIÇÃO DO PERFIL NATURAL

Esta seção lhe permitirá ter uma ampla visão e compreensão do estilo natural de comportamento desta pessoa. Esta descrição identifica a forma natural e espontânea em que responderá às demandas do trabalho. Utilize esta descrição para ter uma compreensão mais profunda de como esta pessoa responde perante a necessidade de resolver problemas e confrontar desafios, influenciar pessoas, responder ao ritmo do ambiente e como responde às regras e procedimentos impostos por outros, bem como sua capacidade de "autocontrolar" seus impulsos e emoções.

Luciana é uma pensadora meticulosa e exata com um dinamismo inato para a solução de problemas. É analítica e criativa e tem uma considerável curiosidade pelas causas dos problemas. Luciana pode ter um amplo leque de interesses. Luciana tem um estilo agressivo, lógico, preciso e sistemático em relação ao enfoque e à forma de alcançar seus objetivos. Preocupa-se com a perfeição, não gosta de cometer falhas ou erros.

Gosta das tarefas desafiantes e enfatiza o uso dos fatos e da lógica para lidar com desafios complexos, como a resposta a prazos difíceis. Tem a habilidade de realizar uma variedade de tarefas, especialmente as que requerem exatidão.

Luciana está mais voltada para a administração de recursos físicos do que para o trato com as pessoas, e é mais apta para áreas de administração, produção e investigação. Prefere a novidade, as ideias imaginativas e o trabalho que envolva mudanças, variedade e entusiasmo. Às vezes, pode ser difícil decidir-se entre ser prática e ser criativa.

Luciana não é sociável por natureza e, às vezes, pode se mostrar introvertida. Pode trabalhar como membro de uma equipe, mas talvez se sinta melhor trabalhando sozinha, com uma pessoa e em grupos e equipes pequenas. Luciana é intensa, urgente, impaciente e exigente ao se relacionar com as pessoas. Mostrará impaciência e aborrecimento se achar que os outros não estão fazendo o trabalho.

É muito crítica consigo mesma e com os outros, tende a se recusar a delegar tarefas, pois não ter certeza de que outros possam trabalhar adequadamente. Sabe se defender quando é desafiada, especialmente se conta com todo tipo de informação: fatos, dados, etc.

Ainda que tenha um desempenho de acordo com as normas e os procedimentos, é muito independente dos outros. Tem uma tendência inata à criatividade e sempre procura alcançar a exatidão e a perfeição.

Luciana tem um forte senso de urgência, deseja concluir sua tarefa rapidamente. Contudo, ao mesmo tempo, não quer cometer nenhuma falha ou erro. Essa combinação de urgência e perfeccionismo a leva à tensão. Sua tensão pode se manifestar simplesmente como estresse ou como preocupação. Luciana pode se preocupar se está ou não fazendo um bom trabalho ou pode se preocupar com uma decisão que tomou recentemente.

Ao ser uma pessoa muito dominante e competitiva, procurará ativamente ter o controle e o poder em todas as situações em que estiver. Geralmente, sentirá muita tensão se tiver de ceder o controle ou o poder para outra pessoa, podendo reagir de forma confrontativa e argumentativa.

É possível que sinta como uma perda de tempo as conversações sociais irrelevantes com pessoas que não são de seu círculo de amizade. Precisa de privacidade em seus assuntos e pensamentos pessoais e se sentirá tensa quando sentir que isso não é respeitado.

É provável que reaja a essa tensão se mantendo muito calada, sem exteriorizar seus pensamentos e se afastando das pessoas.

Devido a seu forte senso de urgência, poderá se estressar com os atrasos de trabalho e o fato de ter de lidar com muitos projetos no longo prazo. Devido à sua busca por variedade, a falta de ação, a rotina no trabalho e a indecisão também poderão ser fatores de estresse. Diante desse estresse, poderá responder reagindo de maneira muito impaciente e de mau humor, tomando decisões impulsivas e se dando por vencida por causa da frustração.

É provável que fique tensa se não tiver suficiente tempo ou se contar com pouca informação para organizar as coisas. Por receio de cometer erros, Luciana pode se tornar excessivamente perfeccionista, se preocupar demais com coisas insignificantes e se prender aos detalhes, exigindo regras explícitas e instruções para esclarecer suas atribuições.

ESTILO GERENCIAL

Esta seção lhe permitirá ter uma ampla visão e compreensão sobre estilo o gerencial desta pessoa. Descreve a forma em que ela se desenvolve naturalmente perante a necessidade ou responsabilidade de ter de gerenciar outros. Nos seguintes capítulos: Liderança, Tomada de Decisões e Comunicação, você encontrará a descrição do estilo gerencial desta pessoa.

Liderança

Luciana é uma gerente controladora, exigente e perfeccionista.

Procura níveis de rendimento e eficiência muito altos, por isso, em geral, é muito exigente e crítica com o trabalho próprio e dos outros.

Estabelece normas rígidas de qualidade e tende a controlar e supervisionar os outros de perto a toda hora.

Pode se irritar e irritar os colaboradores com estilos mais independentes e menos seguidores de normas e procedimentos.

Não tem habilidade para motivar seus colaboradores, na verdade, seu estilo crítico pode desmotivar pessoas mais sensíveis ou que estão em processo de treinamento.

Define métodos claros para medir os resultados.

Pode se sobrecarregar com muito trabalho por ter dificuldades para delegar responsabilidades e tarefas.

Está alerta para captar novas ideias e é muito criativa.

Trabalhará muito duro com aqueles colaboradores que acredita ter potencial.

Não costuma consultar-se com os outros, exceto para obter um conselho especializado.

Tomada de Decisões

Tomando decisões, Luciana será cautelosa, se baseará nos dados e será racional, poderá decidir sem se deixar levar por fatores emotivos ou pessoais.

Tende a ser um tanto lenta e pode duvidar na hora de tomar uma decisão, porque sempre tentará contar com fatos e dados e analisar todas as alternativas possíveis antes de tomar a decisão final.

Lutará entre a urgência de tomar uma decisão e a necessidade de certeza e de analisar todas as opções. Isso será estressante para ela.

Está mais voltada para as tarefas que para as pessoas, razão pela qual nas decisões relacionadas às pessoas, pode parecer extremamente lógica e com falta de empatia.

Comunicação

Luciana tem um estilo de comunicação preciso, técnico e detalhado.

É mais reservada do que comunicativa, vai ao ponto e leva as discussões ao mínimo.

Pode comunicar melhor aspectos técnicos e dados do que fazer discursos motivadores.

Sua ansiedade e orientação para os fatos pode fazer com que não escute com atenção e subestime a importância da empatia na comunicação.

ESTILO VENDAS

Esta seção lhe permitirá ter uma ampla visão e compreensão sobre o estilo de vendas desta pessoa. Nos seguintes capítulos: Abertura, Fechamento e Atendimento ao Cliente, temos uma descrição do estilo que desenvolve nas diferentes etapas do processo de vendas e poderemos identificar suas habilidades com referência às apresentações, em como enfrenta as dificuldades, bem como o acompanhamento e manutenção de clientes.

Abertura

Luciana achará difícil conseguir empatia e compatibilidade em uma primeira instância quando tratar com estranhos.

Será vista como muito séria e reservada e de forte personalidade.

Sua maneira de questionar pode ser muito agressiva, o que poderá fazer com que seus interlocutores fiquem na defensiva.

Tem muito interesse em fazer uma apresentação completa e com qualidade, e se preparará para isso. Não se sentirá bem quando lhe pedirem para fazer apresentações espontâneas.

Pode se tornar agressiva e confrontativa ao responder a uma objeção.

Será mais eficiente em apresentações a clientes que já a conhecem do que a potenciais clientes.

Fechamento

Luciana tentará realizar fechamentos seguindo um procedimento estabelecido.

Pode ser muito agressiva ao tentar superar as objeções.

Ainda que possa ser direta na hora do fechamento, poderá não ter o “timing” adequado.

Atendimento ao Cliente

Será muito responsável ao prestar serviço ao cliente.

Pode ser muito impessoal com o cliente e lhe faltar empatia, por isso, em alguns casos, não terá clientes muito leais.

Será muito eficiente para manter registros, dados dos clientes e um cronograma de acompanhamento.

COMO LIDERAR EFETIVAMENTE

Nesta seção você encontrará a descrição de aspectos importantes a serem levados em consideração para que tenha um "treinamento eficaz". Os pontos descritos abaixo se baseiam no estilo natural de comportamento e é fundamental que sejam considerados por todas as pessoas que esperam liderá-lo para alcançar o máximo de eficácia e todo o seu potencial.

Luciana buscará o reconhecimento e se sentirá tranquilizada com incentivos de prestígio.

Buscará ser reconhecida pelo seu bom desempenho em sua área de especialização e pelo rígido cumprimento dos padrões.

Tendo por base que Luciana se baseia em normas e procedimentos, entendemos que para poder realizar melhor seu trabalho, deverá contar com normas estabelecidas, procedimentos bem padronizados e ser orientada por seu superior.

Buscará ser reconhecida e considerada uma referência entre seus colegas por seus conhecimentos em suas áreas de especialização.

Deseja ter autoridade e tomar as decisões sobre os temas em que se considera especialista.

Luciana será mais efetiva se seu superior a orientar dando-lhe diretrizes específicas, baseadas nas normas e procedimentos previamente estabelecidos.

Por ser uma pessoa muito introvertida, trabalhará melhor de maneira independente ou em grupos pequenos. Tende a ser uma líder que se orienta pela lógica e está focada no sucesso dos objetivos.

Luciana é motivada pelo êxito dos objetivos, cumprindo os prazos determinados e os padrões pré-estabelecidos, e por ser reconhecida por isso.

Seu superior deve estar atento e tentar reduzir a tensão desta pessoa, uma vez que por querer alcançar diversos objetivos ao mesmo tempo, em um curto período de tempo, cumprindo estritamente as normas estabelecidas, poderá ficar estressada.

Para ter uma comunicação efetiva com Luciana, seu superior deverá ser direto, prático e detalhado.

Luciana valorizará mais a comunicação por escrito em que todos os detalhes ficam registrados. Isso lhe dará uma maior segurança.

Para que Luciana trabalhe de maneira eficaz, ela deve trabalhar em tarefas distintas que lhe requeiram tempo e que, por sua vez, estejam bem definidas.

Luciana se sentirá desconfortável se for muito controlada em seu trabalho, mas precisará, ao mesmo tempo, da aprovação regular de seu supervisor em relação à forma como está fazendo as coisas.

Será eficaz quando tiver que dirigir uma equipe para o sucesso de resultados precisos, onde não tiver que cometer nenhum tipo de erro, atuará como consultora, oferecendo suporte para que possam cumprir rigorosamente as instruções.

É importante levar sempre em conta que o potencial desta pessoa reside em sua habilidade para atingir os resultados dentro de procedimentos e normas estabelecidos, sem cometer erros.

PONTOS FORTES QUE PODEM SE CONVERTER EM LIMITAÇÕES

Nesta seção você encontrará algumas tendências próprias do estilo de comportamento que eventualmente poderão se converter em limitações. São aspectos claramente positivos do estilo de comportamento dessa pessoa, mas que se não forem moderados ou atenderem de forma oportuna, poderão ser um obstáculo.

O desejo pela comprovação dos fatos e a necessidade de exatidão podem levá-la a diminuir o ritmo do trabalho.

A sua abordagem muito racional e analítica pode ser mais branda ao lidar com pessoas mais emocionais/intuitivas.

Pode concentrar-se de tal forma no "raciocínio óbvio" de um argumento a ponto de subestimar a importância de construir relacionamentos flexíveis com pessoas diferentes.

Pode projetar a imagem de uma pessoa fria e indiferente, com as respostas corretas, mas sem nenhuma compaixão.

Pode confundir-se com frases do tipo "que tal se..." ou com situações "caóticas".

Concentrar-se em fazer uma apresentação abrangente e exata pode levá-lo a fornecer informação além da desejada.

A sua seriedade pode levá-lo a tornar-se impaciente ao lidar com pessoas muito falantes, sociáveis e tidas como bastante informais.

ASPECTOS PARA MOTIVAR EFETIVAMENTE LUCIANA

Nesta seção você encontrará a descrição de aspectos importantes a serem considerados para alcançar e manter um alto grau de motivação nesta pessoa. Os pontos descritos, a seguir, baseiam-se em seu estilo de comportamento e é fundamental que sejam levados em consideração por todas as pessoas que designam tarefas, responsabilidades ou simplesmente trabalham junto a esta pessoa como parte de uma equipe.

Evitar colocar a pessoa em situações que requeiram um alto grau de exposição; este indivíduo atua melhor em situações interpessoais do que em grupos grandes

Caso tenha que lhe fornecer feedback negativo, ele deve ser feito de maneira amigável e construtiva

Permitir que use suas análises e de solução de problemas

Dar a oportunidade de discutir as soluções propostas com colegas antes de agir

Dar a oportunidade de usar o pensamento abstrato, criativo e reflexivo

Reconhecer seus esforços e êxitos

Reconhecer sua necessidade de encarregar-se de grandes quantidades de dados com rapidez e precisão

Fornecer políticas, procedimentos e/ou supervisão para esclarecer os cursos de ação, sobretudo em situações pouco conhecidas

SITUAÇÃO ATUAL

Esta seção lhe permitirá ter uma clara perspectiva das mudanças que estão acontecendo no estilo de comportamento desta pessoa. Descreve que aspectos de seu estilo natural estão sendo modificados no seu esforço para adaptar-se às exigências de seu trabalho atual.

Com base no compromisso com os resultados e devido ao seu forte sentido de urgência, Luciana pode ser tão dinâmico e inconstante que, em certos momentos, poderá ser visto como “acelerado ou inconsistente” por pessoas mais tranquilas.

Tomada de Decisões

Esta análise indica que a tendência proativa e arriscada de como Luciana toma decisões é compensada por sua tendência comportamental de evitar tomar decisões que implicam em assumir riscos. Essas forças antagônicas de (Avanço/não avanço) geram um estado de certa indecisão. Mas além desse estado de indecisão, Luciana mantém essa característica em seu estilo de "Tomada de Decisão" atualmente.

Equilíbrio de Energia

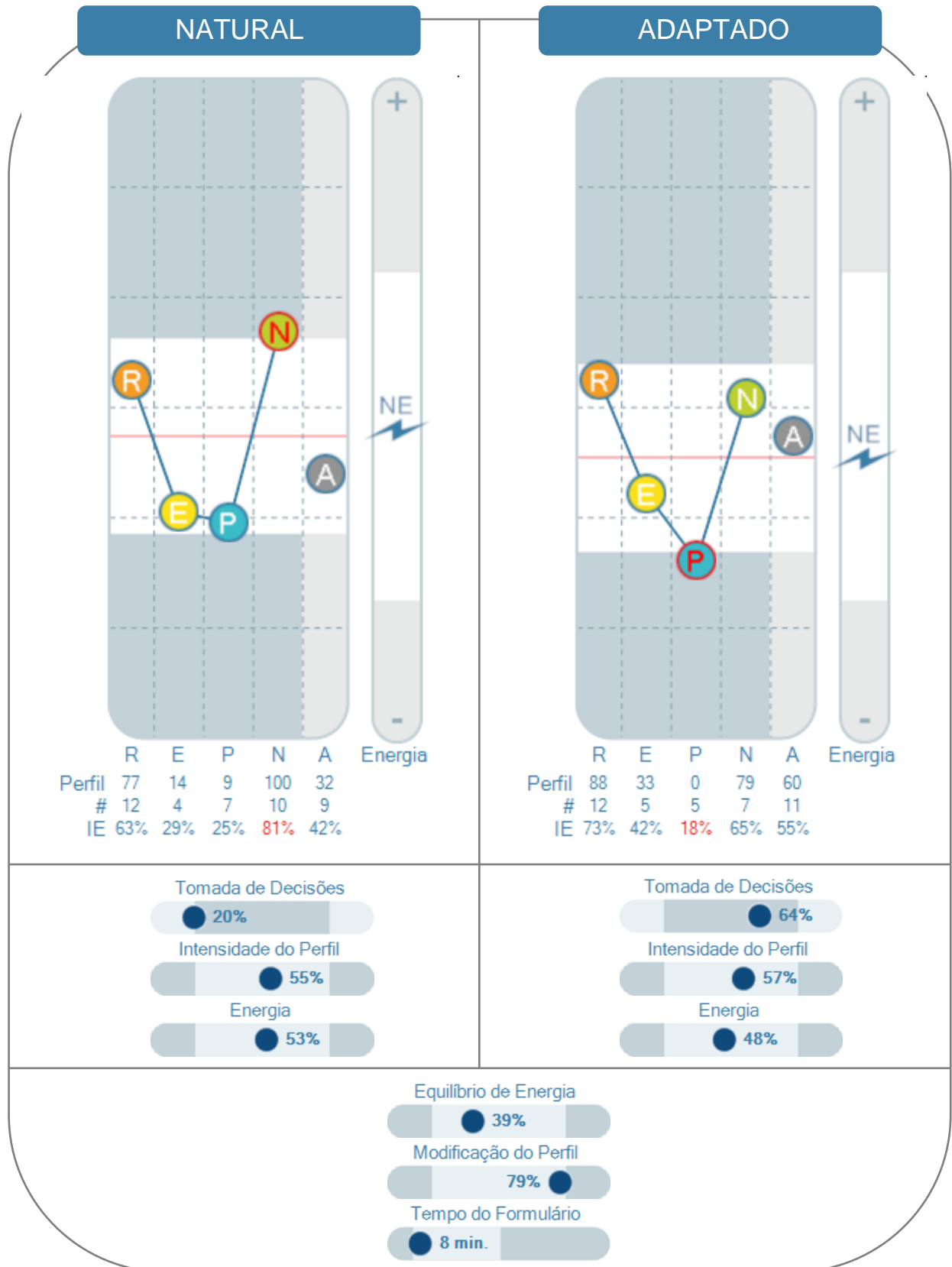
Esta análise sugere que Luciana tem a percepção de que tem mais energia disponível do que o necessário. Sente que poderia estar agregando mais valor à sua gestão do que a situação atual. Esse fato poderia levá-lo a certo grau de desmotivação.

Modificação do Perfil

Esta análise sugere que Luciana pode se adaptar, porque é flexível. Não terá problemas para se adaptar, mesmo que em certas ocasiões mostre certa de resistência para mudar seu estilo e se adaptar ao exigido pelo seu cargo.

Este relatório refere-se unicamente às características de comportamento. O sucesso em qualquer cargo específico dependerá se que o candidato tiver a inteligência, capacidade e experiência apropriadas.

GRÁFICO PERFIL COMPORTAMENTAL



Palavras

Palavras Adaptado:

1 4 8 9 10 11 12 13 14 18 24 25 29 31 33 34 35 36 37 41 45 46 49 51 54 55 56 57 61 62 65 66 71 74 77 80 82
84 85 86

Palavras Natural:

4 8 10 11 12 13 16 18 25 29 31 33 34 35 36 37 40 41 42 45 46 47 51 54 56 59 60 61 62 63 64 65 66 71 77 78
80 81 82 84 85 86

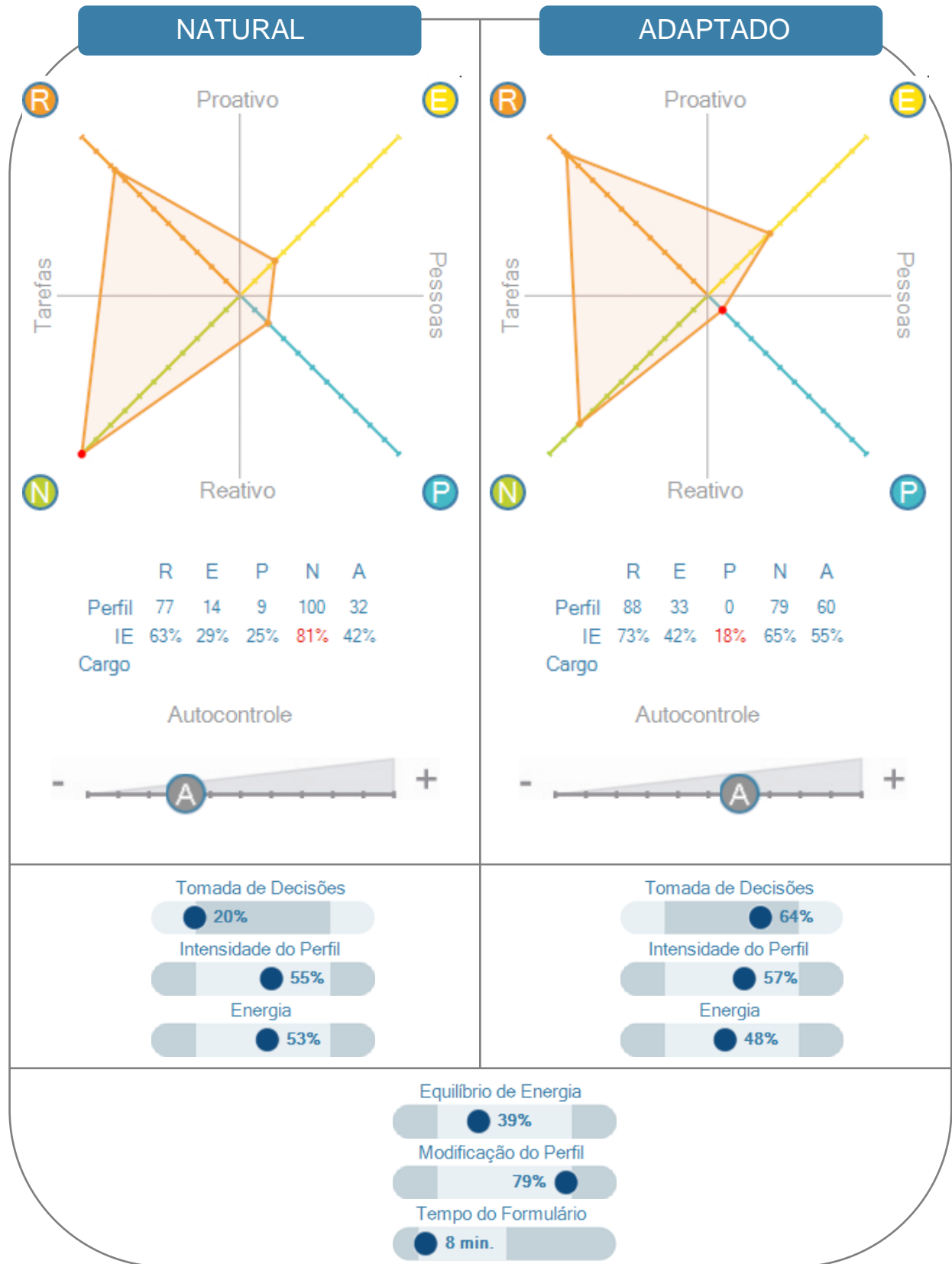
DESCRIÇÃO

Sou uma pessoa sensível, sociável e extremamente humana, em geral muito preocupada com o bem estar das outras pessoas. Em geral sou bastante disposta e disponível para ouvir e me relacionar com as pessoas.

Possuo minhas convicções e crenças e sou bastante firme e determinada em relação a onde quero chegar e ao que eu acredito.

Acredito que estas sejam as minhas principais características.

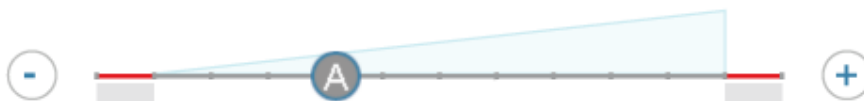
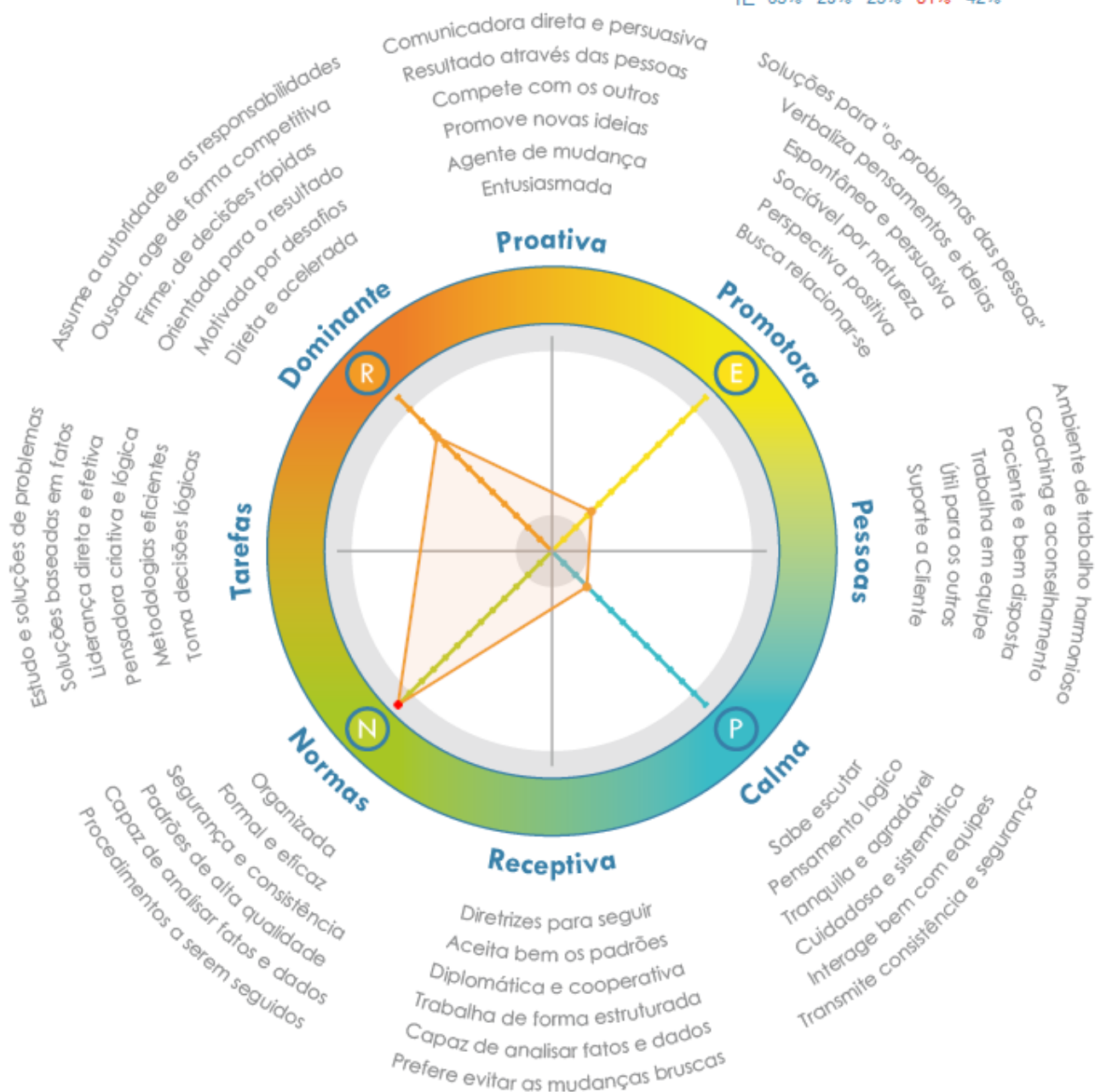
GRÁFICO RADAR PDA



Luciana Oliveira

GRÁFICO CIRCULAR PDA

	R	E	P	N	A
Perfil	77	14	9	100	32
IE	63%	29%	25%	81%	42%



Menor for o autocontrol:

Menos tende a pessoa a se conter e a refletir, menos se controlará, e menos planejará suas respostas às situações que se apresentem. A pessoa tenderá a ser mais espontânea, fluida, sem tanto "planejamento" nas suas respostas e ações.

Maior for o autocontrol:

Mais tende a pessoa a refletir antes de agir, mais se controlará. Alcançará um maior planejamento de suas respostas às situações que se apresentem. A pessoa tenderá a ser mais reflexiva, controlada, racional.

GRÁFICO COMPORTAMENTAL DE RADAR



- 1 **Iniciativa:** É integrador e muito interessado por pessoas. Possui a habilidade de ganhar respeito e confiança de diversos tipos de pessoas. É próativo, criativo e dinâmico em sua orientação pelo resultado.
- 2 **Persuasão:** É sociável e causa boa impressão na maioria das pessoas e através das pessoas para conseguir que o trabalho seja feito. É orientado para os resultados de forma creativa. Persuasivo e se empenha para agradar e convencer os outros.
- 3 **Influência:** É por natureza muito sociável e amigável em sua abordagem com os outros. Prefere trabalhar com e através das pessoas para completar as tarefas e compromissos. Tem uma visão otimista e é orientado aos resultados trabalhando em equipe, aplicando a sua influência e suas habilidades interpessoais.
- 4 **Autonomia:** É seguro de si, confiante e independente. Prefere desenvolver seus próprios pensamentos e opiniões e idealmente fazer as coisas "ao seu modo". É orientado aos resultados de forma independente e decidindo em função do seu próprio critério e sem esperar pelas opiniões dos outros.
- 5 **Assessoramento:** É um bom comunicador que aceita as opiniões dos outros e está disposto a escutar. Adota um estilo amigável, persuasivo, cortês, e desenvolve-se de forma amável e complacente. É orientado aos resultados de forma amigável, trabalhando em equipe, promovendo um ambiente harmonioso. É paciente e criativo. É bom companheiro e coach.
- 6 **Serviço e Suporte:** Tende a ser paciente, calmo e equilibrado em quase todas as situações, incluindo em situações de "pressão". Pode ser um pouco relutante em demonstrar suas preocupações e frustrações. É orientado para o resultado de forma participativa, escutando e analisando a informação.
- 7 **Amabilidade:** Possui grande aptidão para ocupar cargos administrativos e especializados. É diplomático em sua aproximação e usa o tato em sua aproximação aos outros. É orientado para o resultado de forma paciente, amável e cordial, evitando a confrontação.
- 8 **Paciência:** Dedicar tempo aos outros, sabe escutar e tem um alto grau de empatia com as pessoas. É paciente, tranquilo e amável. É um indivíduo generoso, grato e compreensivo. É orientado para o resultado de forma paciente, consistente, investindo o tempo necessário.
- 9 **Precisão:** Trabalha mais tranquila e de forma eficaz em ambientes e situações estruturadas e bem definidas. É cautelosa na aproximação aos problemas e as situações. É preciso e cuidadoso em sua orientação ao resultado.
- 10 **Concentração:** É um pensador preciso e um trabalhador assíduo que prefere seguir os procedimentos tanto sua vida profissional como pessoal. É perfeccionista e não quer cometer nenhum erro em seu trabalho, porque é analítico, preciso e organizado. Se concentra e segue procedimentos em sua orientação para os resultados.
- 11 **Análise:** Tem uma forte tendência para a administração e pela especialização. É altamente confiável, muito disciplinado e preciso. É orientado para os resultados avaliando a informação e os fatos e avançando de forma lógica, sistemática e organizada.
- 12 **Obediência:** Detesta cometer falhas ou erros em seu trabalho. Se interessa pelos detalhes do seu trabalho e tarefa. Se esforçará muito para fazer seu trabalho perfeitamente. É orientado para os resultados de forma consistente e segura, analisando a informação disponível e seguindo procedimentos.
- 13 **Implementação:** É metódico e exato com um dinamismo nato para a solução de problemas. Tem uma considerável curiosidade pelas causas dos problemas. Pode ter uma ampla gama de interesses. É orientado para os resultados estudando, resolvendo problemas difíceis e tomando decisões com base na lógica.
- 14 **Dinamismo:** É cordial, intenso e impaciente. Fica ansioso em agradar. Se esforça para que as coisas aconteçam, sigam em frente e que se obtenham os resultados tão rapidamente quanto possível. É orientado para os resultados de forma dinâmica e promovendo a mudança, adaptando-se as novas situações.
- 15 **Determinação:** Olha sempre adiante e compete para alcançar suas metas. Vai em busca das coisas ao invés de esperar que aconteçam. Assume riscos para alcançar suas metas, É orientado para os resultados de forma determinada, firme, confrontando se for necessário, assumindo a responsabilidade e assumindo desafios.
- 16 **Ritmo:** É dinâmico com um urgente e impaciente desejo de produzir resultados rápidos. Gosta muito de variedade em seu trabalho. É orientado para os resultados de forma dinâmica, competitiva e tomando decisões rápidas.

PLANO DE AÇÃO

Este formulário destina-se a uma meta - faça cópias para desenvolver outras metas.

META (O que é o que eu quero alcançar)

- 1.
- 2.

BENEFÍCIOS (O que vou obter quando alcançar esta meta)

- 1.
- 2.
- 3.

PASSOS PARA ALCANÇAR ESTA META (Que devo fazer para alcançar esta meta)

- 1.
- 2.
- 3.

PRAZOS ESTABELECIDOS (Quando vou completar estas ações)

- 1.
- 2.
- 3.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS (Que coisas poderiam interferir no sucesso desta meta)

- 1.
- 2.
- 3.

POSSÍVEIS SOLUÇÕES (Como vou conseguir eliminar os obstáculos em meu caminho)

- 1.
- 2.
- 3.

MÉTODO PARA MONITORAR O SEU PROGRESSO (Como vou saber que estou progredindo?)

- 1.
- 2.
- 3.

VALE A PENA DEDICAR TEMPO, ESFORÇO E DINHEIRO NESTA META?

Sim _____ Não _____ Sim, mas depois _____ DATA DE HOJE _____

Sete dicas para o plano de ação

1. Lembre-se dos benefícios que você receberá ao alcançar suas metas.

Identifique os benefícios que você receberá: maior efetividade no trabalho, melhorar sua satisfação profissional, incrementar suas habilidades interpessoais, etc. , Quais serão os benefícios?

2. Lembre-se de sua disponibilidade de tempo.

Há 525.600 minutos em um ano. Se você utilizar 15 minutos todos os dias para desenvolver-se, aplicará um total de 5.475 minutos por ano. Isso terá como resultado 0,0104 de seus minutos anuais disponíveis. Você pode economizar 0,0104 de seus minutos para desenvolver-se?

3. Faça as coisas uma de cada vez.

A grande tarefa de autodesenvolver-se é composta de pequenas tarefas. Divida e conquiste: divida a grande tarefa em várias e pequenas subtarefas. Então, concentre-se em uma subtarefa por vez e finalize-a.

4. Pratique, pratique, pratique.

A prática conduz à aprendizagem. Quanto mais prática houver, mais você aprenderá. Um pouco de prática todos os dias é melhor que uma grande sessão de prática por semana.

5. A perseverança conquista.

Prenda-se a seu Plano de Ação. A perseverança é a conduta crítica necessária para que você alcance suas metas. Às vezes as pessoas se detêm ao se aproximar do triunfo. Siga em frente... não pare. Se você parar, nunca atingirá suas metas.

6. Responda eficazmente ante seus erros.

Responda eficazmente ante seus erros. Todos cometemos erros. Você cometerá ao realizar seu Plano de Ação e ao trabalhar no êxito de suas metas. Responda eficazmente. Aceite a responsabilidade por seus erros, sinta-se seguro apesar de cometê-los e aprenda com eles. Não pense que você nunca deve cometer erros, não se preocupe nem fique obcecado com eles, e nunca se desanime por cometê-los.

7. Evoque suas "lembranças de êxitos".

Quando se sentir pressionado/a ou frustrado/a ou quando sentir que não está progredindo em seu Plano de Ação, evoque uma "memória de êxito". Lembre de um de seus êxitos ou sucessos passados. Inunde sua mente com essa memória e permita que ela crie pensamentos, emoções e imagens positivas. Você se sentirá bem, sua confiança aumentará e poderá continuar com seu plano de ação e trabalhar para atingir as suas metas.