

## COMO EU SOU?

### OBJETIVO

Este instrumento objetiva apoiá-lo na identificação de suas formas de agir, baseado num modelo com quatro tipos básicos de atuação.

### INSTRUÇÕES

Escolha um local tranquilo, relaxe e deixe sua mente ficar serena.

- Inicie o preenchimento das afirmações a seguir, marcando com um “x” a alternativa com a qual você se identifica mais. Considere a situação real, o seu **aqui e agora**. Não há respostas “certas” ou “erradas”.
- Após preencher completamente, lance suas escolhas na folha de tabulação.

#### 1. *A situação com a qual mais me identifico é:*

- Sou batalhador. Faço o que precisa ser feito
- Sou prestativo. Gosto de integrar as pessoas
- Sou lógico. Sou muito exigente comigo mesmo e com os outros
- Sou “alto astral”. Gosto de dar ideias novas e criativas

#### 2. *Considero que realizo minha missão pessoal quando:*

- Proponho ideias criativas que vão gerar resultados futuros
- Estruturo regras e procedimentos que organizam as coisas
- Atinjo as metas e objetivos no prazo definido
- Consigo um ambiente harmonioso entre as pessoas

#### 3. *Fico feliz quando:*

- Obtenho resultados mais imediatos
- Posso interagir com os outros
- Posso ser exato em minhas análises
- Coopero com as pessoas

#### 4. *Encontro grande satisfação quando:*

- Tudo está em ordem
- O ambiente está calmo e sereno
- Estou no comando das atividades
- Consigo livrar-me dos detalhes

#### 5. *Um aspecto de meu desempenho que gosto muito é quando:*

- Posso criar um ambiente harmonioso e previsível
- Faço as coisas com rapidez, sem medo de riscos e mudanças
- Posso convencer as pessoas e ter um trabalho alegre
- Realizo as tarefas com padrões precisos, lógicos e impessoais

#### 6. *Os temores que tenho são principalmente devidos a:*

- Estar errado e ter que improvisar
- Perder a aprovação e o afeto dos outros
- Enfrentar situações de confronto entre as pessoas
- Parecer fraco e perder o controle da situação

#### 7. *Acho que meu desempenho é ruim quando:*

- Não dou atenção aos detalhes
- Centralizo tudo e não abro espaço para os outros
- Fico muito em “cima do muro”
- Sou muito rígido e inflexível

#### 8. *Considero que sou mais eficaz quando:*

- Expresso o meu descontentamento
- Sou mais flexível com as regras e regulamentos
- Coloco em prática e termino as muitas ideias que tive
- Sou mais paciente e tolerante com o ritmo dos outros

**9. Eu exagero (e isto é ruim) quando:**

- a) Tenho pressa para tudo e atropelo os outros
- b) Prendo-me muito a detalhes e sou exigente demais
- c) Deixo sempre a vontade dos outros prevalecer
- d) Faço brincadeiras o tempo todo

**10. Como características pessoais eu sou:**

- a) Entusiasmado, estimulador, carismático, ambicioso
- b) Decidido, prático, determinado, dedicado
- c) Meticuloso, organizado, cuidadoso, persistente
- d) Calmo, agradável, cordial, respeitador

**11. Os apelidos que melhor me identificam são:**

- a) Chato, cri-cri, burocrata, coruja
- b) Incendiário, sonhador, inventor, Prof. Pardal
- c) Tocador, trator, lobo solitário, "pau prá toda obra"
- d) Liso, sabonetão, vaselina, político

**12. Eu sofro quando:**

- a) Falta mais harmonia entre nós, não temos espírito de equipe
- b) Não estão fazendo do jeito certo, não leram as instruções
- c) Ninguém me entende, estão tentando me sabotar
- d) As coisas estão muito lentas por aqui, o dia não tem horas suficientes

**13. Os meus horários são:**

- a) Exatos e precisos, conforme estabelecido
- b) Flexíveis, se for para me ajustar aos outros
- c) Caóticos, sem nenhuma previsão
- d) Primeiro a chegar, último a sair

**14. Uma oração que me caracteriza muito bem é:**

- a) Senhor, me dê paciência, mas tem que ser já!!!
- b) Senhor, me faça pensar um pouco mais em mim mesmo, se isto não incomodar aos outros
- c) Senhor, ajude-me a me importar menos com pequenos detalhes, a partir de amanhã às 13h 45min
- d) Senhor, faça-me aberto às ideias dos outros, mesmo sendo tão erradas como são

**15. O provérbio que melhor me identifica é:**

- a) A união faz a força
- b) Quem não arrisca, não petisca
- c) Manda quem pode, obedece quem tem juízo
- d) Não se mexe em time que está ganhando

**16. O comportamento que melhor me identifica é:**

- a) Sou cuidadoso: harmonizo, logo existo
- b) Sou impulsivo: faço, logo existo
- c) Sou tempestuoso: crio, logo existo
- d) Sou persistente: organizo, logo existo

**17. Dou preferência a atividades em que eu possa...**

- a) Ter a visão geral do projeto. A ideia em si me interessa mais do que colocá-la em prática.
- b) Planejar em vez de fazer. Gosto de analisar as diversas alternativas.
- c) Buscar que todos concordem e sintam-se motivados a fazer. Isso é mais importante que a tarefa em si.
- d) Fazer em vez de planejar. Gosto dos desafios de fazer e não tanto de ficar planejando.

**18. Meu local de trabalho está geralmente:**

- a) Bastante bagunçado, muitas coisas fora do lugar. Gavetas meio desarrumadas. Gosto de expor fotos de pessoas importantes que estiveram comigo.
- b) Não muito organizado, mas procuro ter as últimas novidades sempre à vista. O ambiente é bastante agradável para receber as pessoas.
- c) Super arrumado e organizado. Só fica fora o material que estou usando naquele momento.
- d) Muito acolhedor. Tenho muitas fotos da família e de amigos, flores e plantas no local.

**19. Minhas qualidades principais são:**

- Ordem e disciplina. Perfeição em cada detalhe.
- Ser prestativo e tolerante. Harmonia acima de tudo.
- Rapidez para agir e coragem de “meter as caras”.
- Entusiasmar as pessoas e trazer ideias novas.

**20. Nas minhas atividades uso mais:**

- A intuição e a criatividade.
- Os dados objetivos e concretos.
- Os sentimentos e as emoções.
- O pensamento e a lógica

**FOLHA DE TABULAÇÃO “COMO SOU EU?”**

Transcreva cuidadosamente suas escolhas dos “x” em cada linha; depois totalize quantos “x” estão em cada coluna.

Afirmação	Rei	Guerreiro	Mago	Amante
1.	D	A	C	B
2.	A	C	B	D
3.	B	A	C	D
4.	D	C	A	B
5.	C	B	D	A
6.	B	D	A	C
7.	A	B	D	C
8.	C	D	B	A
9.	D	A	B	C
10.	A	B	C	D
11.	B	C	A	D
12.	C	D	B	A
13.	C	D	A	B
14.	D	A	C	B
15.	B	C	D	A
16.	C	B	D	A
17.	A	D	B	C
18.	B	A	C	D
19.	D	C	A	B
20.	A	B	D	C
<b>Total de pontos</b>				
<b>Porcentagem % (*)</b>				

(\*) Para calcular a porcentagem (%), multiplique por 5 a soma de cada coluna (total de pontos).

Você já descobriu como você se vê, como é o seu perfil pessoal.

Você pode melhorar esta análise pedindo que uma pessoa próxima a você (um amigo, namorado, esposa, etc.) responda o questionário, avaliando a sua atuação. Você poderá encontrar resultados muito parecidos, o que mostra que a forma de você se perceber é muito parecida com a forma que os outros o vêem. Mas pode ser diferente, e aí está uma ótima oportunidade de conversar com as pessoas à sua volta e procurar chegar a uma conclusão que responda: como sou eu?

Uma outra possibilidade é você acompanhar como seu perfil vai mudando com o tempo. Você pode colocar em sua agenda para novamente preencher este questionário daqui a 6 ou 12 meses, e aí verificar onde as coisas se alteraram.

### Opção de preenchimento

Caso você queira ter resultados ainda mais precisos de seu perfil, você pode ao invés de um “x”, distribuir 10 pontos entre as quatro alternativas de cada afirmação, colocando mais pontos na alternativa que melhor lhe represente.

Por exemplo, se a alternativa “c” representa exatamente seu comportamento, coloque 10 pontos nela, e zero em todas as outras três. Se você se sente dividido entre as alternativas “a” e “d”, você pode, por exemplo, colocar 7 pontos em “a” e 3 pontos em “d” (ou qualquer outra pontuação que melhor represente sua forma de agir).

Sugerimos que você evite pontuações do tipo 2,5 em cada alternativa (*a não ser que isto represente sua real forma de ser*).

***Certifique-se que a soma dos pontos em cada item seja igual a 10  
Coloque estas pontuações na Folha de tabulação e some nas colunas.  
Neste caso divida por 2 para calcular a %***

**COLOCAR ESTES TOTAIS DE PONTOS NO GRÁFICO A SEGUIR AJUDA A VISUALIZAÇÃO DE SEUS TIPOS DE ATUAÇÃO**

