

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### 1) TESTE DO SISTEMA REPRESENTACIONAL

4 = A que melhor descreve você

3 = A próxima melhor descrição

2 = A próxima melhor

1 = A que menos descreve você

**1. Eu tomo decisões importantes baseado em:**

C \_\_\_\_ intuição

A \_\_\_\_ o que me soa melhor

V \_\_\_\_ o que me parece melhor

D \_\_\_\_ um estudo preciso e minucioso do assunto

**2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:**

A \_\_\_\_ o tom de voz da outra pessoa

V \_\_\_\_ se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa

D \_\_\_\_ a lógica do argumento da outra pessoa

C \_\_\_\_ se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro

**3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:**

V \_\_\_\_ do modo como me visto e aparento

C \_\_\_\_ pelos sentimentos que compartilho

D \_\_\_\_ pelas palavras que escolho

A \_\_\_\_ pelo tom da minha voz

**4. É muito fácil para mim:**

A \_\_\_\_ achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som

D \_\_\_\_ selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante

C \_\_\_\_ escolher os móveis mais confortáveis

V \_\_\_\_ escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes

**5. Eu me percebo assim:**

A \_\_\_\_ se estou muito em sintonia com os sons do ambiente

D \_\_\_\_ se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos

C \_\_\_\_ eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo

V \_\_\_\_ eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala

**Transponha essas respostas para a grade abaixo e some os números associados com cada letra.**

	V	C	A	D
1				
2				
3				
4				
5				
TOTAL x 2				
	% Visual	% Cinestésico	% Auditivo	% Digital

## Interpretação dos resultados

Critérios	Visual	Cinestésico	Auditivo	Digital
<b>O sistema</b>	O sistema visual é usado para nossas imagens internas, visualização, "sonhar acordado" e imaginação. Com uma preferência visual você pode ter interesse em desenhar, decorar interiores, moda, artes visuais, TV, filmes, fotografia etc.	O sistema cinestésico é feito de sensação de equilíbrio, de toque e de nossas sensações. Com a preferência cinestésica, você pode ter interesse em esportes, ginástica, dança etc.	O sistema auditivo é usado para ouvir sons internamente e re-ouvir as vozes de outras pessoas. Com uma preferência auditiva, você pode ter interesse em línguas, escrever, música, treinamentos etc.	O sistema digital (ou auditivo digital) é a maneira de pensar usando palavras e falar consigo mesmo (diálogo interno). Quando o sistema representacional for o digital, você pensa basicamente conversando com você e tende a ser mais racional e lógico.
<b>Geral Visual</b>	Percebem as coisas como imagens e podem passar de um tema a outro facilmente. São capazes de fazer generalizações rapidamente inclusive partindo de uma informação escassa. Para as pessoas visuais, o mais importante é o "conceito geral" e podem aborrecer com as explicações detalhadas. Se dão bem em organizar as coisas já que visualizam o conceito geral rapidamente. As pessoas visuais gesticulam quando falam. Falam rápido e de maneira confusa já que tendem a seguir suas imagens interiores sem dar-se conta de que outros não vêem essa mesma imagem. Respondem brevemente às perguntas. As pessoas visuais têm memória fotográfica e freqüentemente costumam a repetir instruções orais. Preferem ler por eles mesmos que escutar a outra pessoa que as lê. As pessoas visuais podem ter problemas para debater e são um público impaciente. Gostam de escrever notas ou desenhar. As pessoas visuais se fixam no aspecto e valorizam o esmero, nem tanto a voz, a que não prestam atenção			
<b>Geral Cinestésico</b>	Percebem as coisas através do corpo e da experimentação. São muito intuitivos e valorizam especialmente o ambiente e a participação. Para pensar com clareza necessitam de movimento e atividade. Não concedem importância à ordem das coisas. As pessoas cinestésicas se mostram relaxadas ao falar, se movem e gesticulam. Falam devagar e sabem como utilizar as pausas. Como público, são impacientes porque preferem passar à ação. As pessoas cinestésicas preferem as atividades e o movimento e emprestam atenção ao desenvolvimento das mesmas. Do mesmo modo, requerem seu tempo para analisar o que se sente fazendo as coisas. Às pessoas cinestésicas gostam de tocar e aproximar-se de outros. Percebem facilmente o ambiente e o mobiliário incômodo assim como o frio e o calor. Ao falar, as pessoas cinestésicas não mantêm um grande contato visual com outros. Para descrever o que têm feito se concentram na ação. Aprendem melhor fazendo as coisas e recordando a sensação e a ação. Ocasionalmente caminham e gesticulam para recordar as coisas			
<b>Geral Auditivo</b>	Gostam de escutar e contar histórias, seguem um procedimento lógico ao longo de cada história e se concentram em uma só coisa de uma vez. Não gostam que os temas sejam tratados de forma desordenada. Pessoas auditivas possuem um vocabulário amplo, se expressam com clareza e não gesticulam muito ao falar. As pessoas auditivas têm um discurso próprio: ouvem uma pergunta, repetem na cabeça e a respondem antes de responder em voz alta. Isto pode incomodar as pessoas visuais e cinestésicas que tendem a ser mais rápidos. As pessoas auditivas aprendem escutando e prestam atenção à ênfase, às pausas e ao tom da voz. Uma pessoa auditiva desfruta do silêncio			
<b>Geral Digital</b>	São pessoas que estão se mexendo, conversando, e ao mesmo tempo, conversando consigo mesmo. Tem tendência a realizarem constantemente a autoanálise e a ponderar consequências para cada decisão. Tem dificuldade em ler textos ou livros por um longo período de tempo e quando conseguem estão o tempo inteiro pensando no que farão no minuto seguinte. Quando começa a prestar atenção nos sinais, percebe que o auditivo digital está ouvindo e entendendo, mas ao mesmo tempo seu olhar se distancia em dados momentos. Em alguns momentos fica em silêncio, durante a negociação.			

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

## 2) AVALIAÇÃO DE PREFERÊNCIA CEREBRAL – IBC

Em cada uma das 25 questões a seguir, escolha uma alternativa (I, C, O ou A) e marque-a no espaço correspondente.

<p>1. Eu sou...</p> <p>I - Idealista, criativo e visionário ( )</p> <p>C - Divertido, espiritual e benéfico ( )</p> <p>O - Confiável, meticoloso e previsível ( )</p> <p>A - Focado, determinado e persistente ( )</p>	<p>2. Eu gosto de...</p> <p>A - Ser piloto ( )</p> <p>C - Conversar com os passageiros ( )</p> <p>O - Planejar a viagem ( )</p> <p>I - Explorar novas rotas ( )</p>
<p>3. Se você quiser se dar bem comigo...</p> <p>I - Me dê liberdade ( )</p> <p>O - Me deixe saber sua expectativa ( )</p> <p>A - Lidere, siga ou saia do caminho ( )</p> <p>C - Seja amigável, carinhoso e compreensivo ( )</p>	<p>4. Para conseguir obter bons resultados é preciso...</p> <p>I - Ter incertezas ( )</p> <p>O - Controlar o essencial ( )</p> <p>C - Diversão e celebração ( )</p> <p>A - Planejar e obter recursos ( )</p>
<p>5. Eu me divirto quando...</p> <p>A - Estou me exercitando ( )</p> <p>I - Tenho novidades ( )</p> <p>C - Estou com os outros ( )</p> <p>O - Determino as regras ( )</p>	<p>6. Eu penso que...</p> <p>C - Unidos venceremos, divididos perderemos ( )</p> <p>A - O ataque é melhor que a defesa ( )</p> <p>I - É bom ser manso, mas andar com um porrete ( )</p> <p>O - Um homem prevenido vale por dois ( )</p>
<p>7. Minha preocupação é...</p> <p>I - Gerar a ideia global ( )</p> <p>C - Fazer com que as pessoas gostem ( )</p> <p>O - Fazer com que funcione ( )</p> <p>A - Fazer com que aconteça ( )</p>	<p>8. Eu prefiro...</p> <p>I - Perguntas a respostas ( )</p> <p>O - Ter todos os detalhes ( )</p> <p>A - Vantagens a meu favor ( )</p> <p>C - Que todos tenham a chance de ser ouvido ( )</p>
<p>9. Eu gosto de...</p> <p>A - Fazer progresso ( )</p> <p>C - Construir memórias ( )</p> <p>O - Fazer sentido ( )</p> <p>I - Tornar as pessoas confortáveis ( )</p>	<p>10. Eu gosto de chegar...</p> <p>A - Na frente ( )</p> <p>C - Junto ( )</p> <p>O - Na hora ( )</p> <p>I - Em outro lugar ( )</p>
<p>11. Um ótimo dia para mim é quando...</p> <p>A - Consigo fazer muitas coisas ( )</p> <p>C - Me divirto com meus amigos ( )</p> <p>O - Tudo segue conforme planejado ( )</p> <p>I - Desfruto de coisas novas e estimulantes ( )</p>	<p>12. Eu vejo a morte como...</p> <p>I - Uma grande aventura misteriosa ( )</p> <p>C - Oportunidade para rever os falecidos ( )</p> <p>O - Um modo de receber recompensas ( )</p> <p>A - Algo que sempre chega muito cedo ( )</p>
<p>13. Minha filosofia de vida é...</p> <p>A - Há ganhadores e perdedores e eu acredito ser um ganhador ( )</p> <p>C - Para eu ganhar, ninguém precisa perder ( )</p> <p>O - Para ganhar é preciso seguir as regras ( )</p> <p>I - Para ganhar, é necessário inventar novas regras ( )</p>	<p>14. Eu sempre gostei de...</p> <p>I - Explorar ( )</p> <p>O - Evitar surpresas ( )</p> <p>A - Focalizar a meta ( )</p> <p>C - Realizar uma abordagem natural ( )</p>
<p>15. Eu gosto de mudanças se...</p> <p>A - Me der uma vantagem competitiva ( )</p> <p>C - For divertido e puder ser compartilhado ( )</p> <p>I - Me der mais liberdade e variedade ( )</p> <p>O - Melhorar ou me der mais controle ( )</p>	<p>16. Não existe nada de errado em...</p> <p>A - Se colocar na frente ( )</p> <p>C - Colocar os outros na frente ( )</p> <p>I - Mudar de ideia ( )</p> <p>O - Ser consistente ( )</p>

<p>17. Eu gosto de buscar conselhos de...</p> <p>A - Pessoas bem-sucedidas ( )</p> <p>C - Anciões e conselheiros ( )</p> <p>O - Autoridades no assunto ( )</p> <p>I - Lugares, os mais estranhos ( )</p>	<p>18. Meu lema é...</p> <p>I - Fazer o que precisa ser feito ( )</p> <p>O - Fazer bem feito ( )</p> <p>C - Fazer junto com o grupo ( )</p> <p>A - Simplesmente fazer ( )</p>
<p>19. Eu gosto de...</p> <p>I - Complexidade, mesmo se confuso ( )</p> <p>O - Ordem e sistematização ( )</p> <p>C - Calor humano e animação ( )</p> <p>A - Coisas claras e simples ( )</p>	<p>20. Tempo para mim é...</p> <p>A - Algo que detesto desperdiçar ( )</p> <p>C - Um grande ciclo ( )</p> <p>O - Uma flecha que leva ao inevitável ( )</p> <p>I - Irrelevante ( )</p>
<p>21. Se eu fosse bilionário...</p> <p>C - Faria doações para muitas entidades ( )</p> <p>O - Criaria uma poupança avantajada ( )</p> <p>I - Faria o que desse na cabeça ( )</p> <p>A - Exibiria bastante com algumas pessoas ( )</p>	<p>22. Eu acredito que...</p> <p>A - O destino é mais importante que a jornada ( )</p> <p>C - A jornada é mais importante que o destino ( )</p> <p>O - Um centavo economizado é um centavo ganho ( )</p> <p>I - Bastam um navio e uma estrela para navegar ( )</p>
<p>23. Eu acredito também que...</p> <p>A - Aquele que hesita está perdido ( )</p> <p>O - De grão em grão a galinha enche o papo ( )</p> <p>C - O que vai, volta ( )</p> <p>I - Um sorriso ou uma careta é o mesmo para quem é cego ( )</p>	<p>24. Eu acredito ainda que...</p> <p>O - É melhor prudência do que arrependimento ( )</p> <p>I - A autoridade deve ser desafiada ( )</p> <p>A - Ganhar é fundamental ( )</p> <p>C - O coletivo é mais importante do que o individual ( )</p>
<p>25. Eu penso que...</p> <p>I - Não é fácil ficar encurralado ( )</p> <p>O - É preferível olhar, antes de pular ( )</p> <p>C - Duas cabeças pensam melhor que do que uma ( )</p> <p>A - Se você não tem condições de competir, não compete ( )</p>	

### Resultado

Some as alternativas marcadas, multiplique o resultado X 4 e descubra qual o seu perfil comportamental

Letras	Total alternativas	Multiplicação	%	Animal representativo
I		X 4	%	Águia
C		X 4	%	Gato
A		X 4	%	Tubarão
O		X 4	%	Lobo

### Interpretação dos Resultados

#### Perfil Gato

O Gato tem como característica principal o “fazer junto”. Pessoas com perfil do gato são sensíveis e tem um bom relacionamento no ambiente empresarial, mantendo a comunicação harmoniosa. Para isso podem esconder conflitos, colocar a felicidade acima dos resultados e manipular através dos sentimentos.

Esses indivíduos têm grande aceitação social e facilidade de construir o consenso, o que provoca o reconhecimento da equipe e inspira a autoridade no trabalho em equipe.

Pontos Fortes: Trabalhar em equipe, Comunicação aberta.

Pontos de Melhoria: Esconder conflitos, Manipular através dos sentimentos.

Valores: Felicidade e Igualdade.

#### Perfil Lobo

O Lobo tem como característica principal “fazer certo”. Pessoas com esse perfil são detalhistas e organizadas, não dando um passo sem pensar na estratégia. São pontuais, responsáveis, metódicos e prezam pela consistência, conformidade e qualidade. Por isso, tem dificuldades em se adaptar a mudanças e podem impedir o progresso por pensar demasiadamente nos detalhes.

Esses indivíduos têm a certeza e compreensão exata de quais são as regras, buscam o conhecimento específico do trabalho. Seu objetivo é ver o produto acabado, começo, meio e fim com ausência de riscos e erros.

Pontos Fortes: Pensar em longo prazo, Cumprir com as regras e responsabilidades.

Pontos de Melhoria: Dificuldades de se adaptar às mudanças, Pode impedir o progresso.

Valores: Ordem e Controle.

#### Perfil Tubarão

A característica principal do tubarão é “fazer rápido”. Seu senso de urgência é apurado e por isso prima pela ação e iniciativa. As pessoas com perfil de tubarão são motivadas à ação, impulsivos e práticos, porém não gostam de delegar poder.

Os indivíduos com esse perfil fazem do modo mais fácil, podem ter problemas de relacionamento e tendem a resolver seus problemas sozinhos para não ter que repetir tarefas. Gostam de vencer os desafios que lhe são impostos e tem como foco principal os resultados.

Pontos Fortes: Fazer com que ocorra, Parar com a burocracia.

Pontos de Melhoria: Relacionamento complicado, Fazer do jeito mais fácil.

Valores: Resultados.

#### Perfil Águia

A águia tem como característica principal “fazer diferente”. Pessoas com o perfil de águia são criativas e usam a sua intuição com frequência para antecipar o futuro, provocar mudanças radicais e inspirar ideias. Essas características fazem com que ela seja impaciente e rebelde, defendendo sempre o novo pelo novo sem se preocupar com o presente.

Se sente motivado pela ausência de controles rígidos e ambiente de trabalho descentralizado. É informal, flexível e prima pela liberdade de expressão e para fazer exceções. Está sempre aguardando uma oportunidade para delegar tarefas e detalhes.

Pontos Fortes: Provocar mudanças radicais, Antecipar o futuro.

Pontos de Melhoria: Falta de atenção para o presente, Impaciência e rebeldia.

Valores: Criatividade e Liberdade.

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### 3) QUADRO DE VALORES

#### Saúde – Finanças – Trabalho - Relacionamentos – Espiritualidade

Agora que você já tem uma ideia de sua atitude com relação a essas categorias, selecione sete palavras de cada tópico, podendo incluir palavras que não estão na lista.

SAÚDE	FINANÇAS	TRABALHO	RELACIONAMENTOS	ESPIRITUALIDADE
1. Vitalidade	1. Liberdade	1. Respeito	1. Amor	1. Fé
2. Harmonia	2. Segurança	2. Liberdade	2. Carinho	2. Finalidade
3. Longevidade	3. Respeito	3. Harmonia	3. Prazer	3. Harmonia
4. Energia	4. Prazer	4. Aprendizado	4. Entendimento	4. Transcendência
5. Beleza	5. Oportunidades	5. Competência	5. Crescimento	5. Aceitação
6. Humor	6. Realização	6. Evolução	6. Gratidão	6. Transformação
7. Equilíbrio	7. Progresso	7. Entusiasmo	7. Liberdade	7. Deus
8. Prazer	8. Equilíbrio	8. Desenvolvimento	8. Cumplicidade	8. Plenitude
9. Vigor	9. Diversão	9. Autoestima	9. Equilíbrio	9. Esperança
10. Peso ideal	10. Conquista	10. Motivação	10. Amizade	10. Fraternidade
11. Paciência	11. Independência	11. Confiança	11. Colaboração	11. Compaixão
12. Lazer	12. Patrimônio	12. Excelência	12. Sexualidade	12. Humildade
13. Esporte	13. Abundância	13. Estabilidade	13. Paz	13. Resignação
14. Alimentação	14. Poder	14. Sabedoria	14. Doação	14. Livre-arbítrio
15. Dinamismo	15. Estabilidade	15. Renovação	15. Diálogo	15. Crescimento
16. Alegria	16. Cultura	16. Liderança	16. Sinceridade	16. Sabedoria
17. Bem-estar	17. Conforto	17. Oportunidade	17. Tesão	17. Consciência
18. Conforto	18. Prestígio	18. Dedicção	18. Idealismo	18. Serenidade
19. Inteligência	19. Compartilhamento	19. Ousadia	19. Honestidade	19. Equilíbrio
20. Satisfação	20. Comunicação	20. Sintonia	20. ....	20. ....
21. ....	21. ....	21. ....	21. ....	21. ....

Já selecionou as sete palavras de cada categoria? Coloque-as agora em ordem de prioridade, de 1 a 7, começando pelas que forem mais importantes para você:

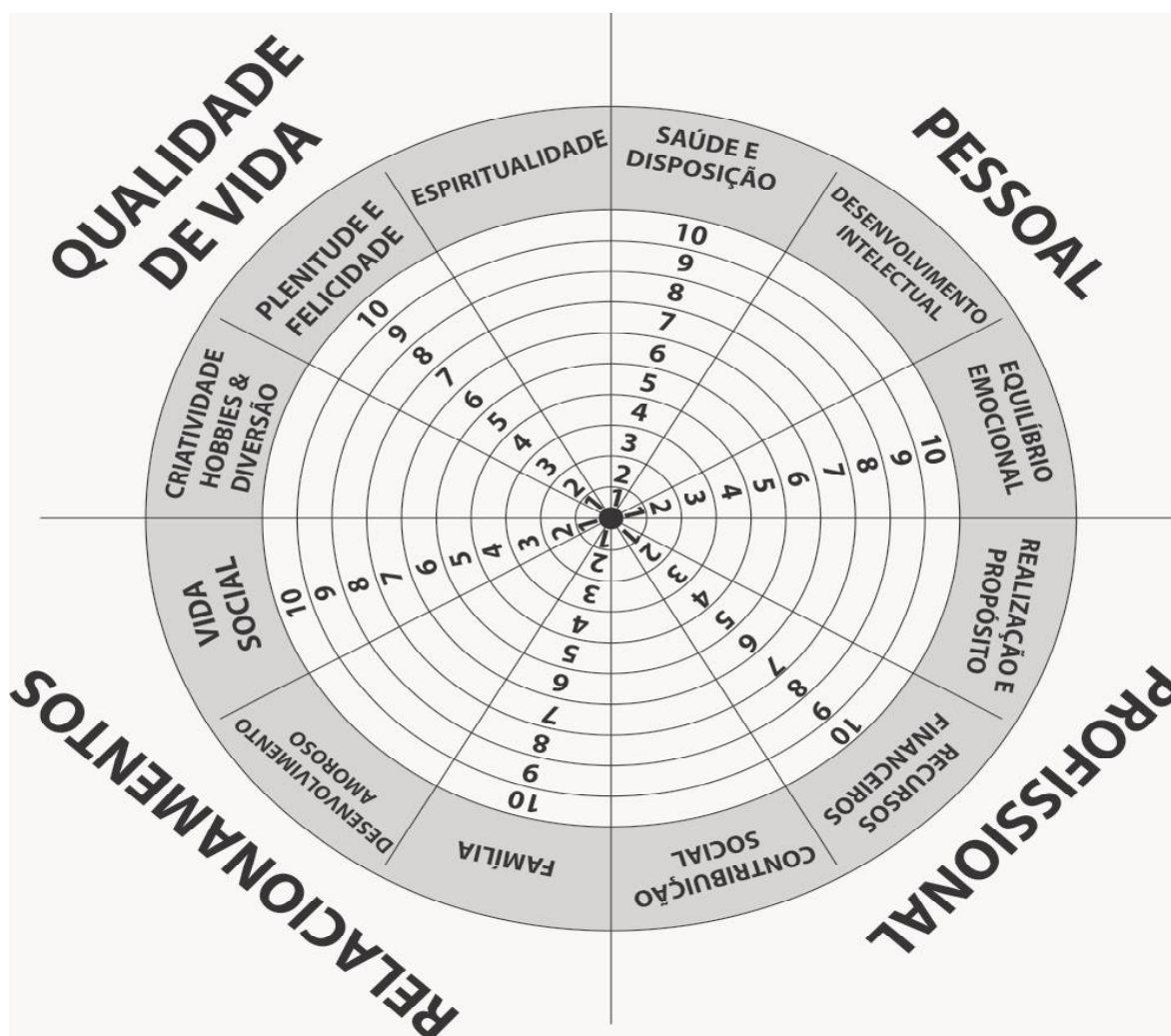
SAÚDE	FINANÇAS	TRABALHO	RELACIONAMENTOS	ESPIRITUALIDADE
1- _____	1 - _____	1 - _____	1 - _____	1 - _____
2- _____	2 - _____	2 - _____	2 - _____	2 - _____
3- _____	3 - _____	3 - _____	3 - _____	3 - _____
4- _____	4 - _____	4 - _____	4 - _____	4 - _____
5- _____	5 - _____	5 - _____	5 - _____	5 - _____
6- _____	6 - _____	6 - _____	6 - _____	6 - _____
7- _____	7 - _____	7 - _____	7 - _____	7 - _____

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### 4) RODA DA VIDA

A Roda da Vida é uma ferramenta de Coaching que mede o índice de satisfação das pessoas em áreas importantes de sua vida. Tem o formato de uma mandala, um círculo que é composto por quatro importantes tríades estruturantes e que são: Âmbito Pessoal, Âmbito Profissional, Qualidade de Vida e Relacionamentos. Cada um destes indicadores, por sua vez, apresentam três fundamentos essenciais, totalizando doze áreas analisadas dentro dos quatro pontos centrais acima citados. Com notas que variam de 1 a 10, sendo um, o valor mínimo e, dez, o máximo, a Roda da Vida é um instrumento poderoso de autoavaliação pessoal e profissional, porque permite que você analise e classifique cada uma destas áreas segundo o seu momento atual e, com base nestas informações, possa trabalhar tanto para elevar como para alinhar seus níveis de satisfação. Após concluir escolha o seu melhor resultado e também o que neste momento precisa de atenção e necessita ser desenvolvido.



## A RODA DA VIDA NA PRÁTICA

### Roda da Vida – Pessoal

#### **Desenvolvimento Intelectual**

Consiste em analisar, de 1 a 10, o seu nível de investimento atual em seu desenvolvimento intelectual, sua abertura a novos aprendizados, experiências, estudos e conhecimentos. Tanto para o crescimento na carreira, como para o amadurecimento pessoal, investir neste quesito é essencial para que se aprimore como ser humano e aprenda a lidar com mais inteligência e sabedoria com seus desafios e escolhas.

#### **Saúde e Disposição**

Se você apenas trabalha e trabalha e nunca encontra um tempo para cuidar de sua saúde física e mental, com certeza sua Roda da Vida vai revelar isso. Cuidar do seu bem-estar é fundamental para que tenha sempre energia, ânimo, fôlego e motivação para enfrentar sua rotina na empresa ou em casa, sem que tudo isso tudo engula você. O corpo fala e dá sinais de quando algo não vai bem. Quando ignoramos isso, colocamos em risco a nossa saúde e, conseqüentemente, nossa capacidade de realização.

#### **Equilíbrio Emocional**

De 1 a 10, quanto os acontecimentos afetam suas emoções? Já parou para refletir sobre como tem reagido às situações do dia a dia e a forma como tem lidado com elas? Pois bem, essa é a hora de pensar sobre isso e de aprofundar seu conhecimento sobre os sentimentos que dominam sua vida. Quando falamos em equilíbrio emocional estamos falando do modo como lida com seus desafios, conflitos, inseguranças e situações adversas, pois a sua reação nestes momentos revela muito sobre sua qualidade de vida. Quanto mais equilibrado, melhor será o controle das emoções nocivas, utilização das positivas e tomada de decisão. Já se isso não estiver em sintonia pode levar você a agir por impulso, com descontrole e sofrer com problemas que podiam ser evitados.

### Roda da Vida – Tríade Profissional

#### **Recursos Financeiros**

Embora este não seja o único objetivo, o fato é que todos trabalham com o intuito de promover recursos financeiros que garantam condições básicas de sobrevivência. Por isso, quando nossa profissão ou emprego não são suficientes para o provimento do dinheiro que precisamos para pagar nossas contas, adquirir determinados produtos, serviços e bens e realizar os nossos sonhos, acabamos ficando bastante descontentes. Isso acontece porque além de os rendimentos não serem suficientes ou compatíveis com nossos esforços ou formação, a falta deles nos impede também de honrarmos os nossos compromissos financeiros. Outro problema é quando mesmo ganhando bem, os gastos são excessivos e, por isso, as contas não fecham. Por isso, ao analisar e responder, em sua Roda da Vida, qual é o seu nível de satisfação financeira atual, terá uma dimensão mais exata do que precisa melhorar com relação às suas finanças ou se está indo bem.

#### **Contribuição Social**

Já parou para pensar em como o seu trabalho afeta a vida das pessoas à sua volta? Se o que faz entrega ou não uma contribuição social? Você sente que suas ações ajudam a transformar nossa sociedade e mundo para melhor? Tudo que fazemos ou deixamos de fazer impacta, direta e indiretamente na vida do outro e, por isso mesmo, devemos estar atentos à nossa contribuição. Muitas vezes subestimamos o poder das pequenas ações e deixamos de colaborar porque acreditamos que é “pouco demais”. Contudo, tudo que você faz com amor, respeito e compaixão, traz sempre algum resultado positivo para a vida de alguém e também para a sua. Analise este quesito com carinho e veja onde você pode ajudar.

#### **Realização e Propósito**

Agora, olhando para dentro de você, de 1 a 10, o quanto seu trabalho atual está verdadeiramente conectado com sua essência e com seu propósito de vida? O propósito é o que nos faz levantar todos os dias motivados a ir além, a dar o nosso melhor e a fazer a diferença no mundo. Quando trabalhamos sem esta conexão maior, acabamos automatizando nossas ações e deixando de reconhecer o nosso poderoso papel de transformação seja em nossa vida, seja na vida do outro. Analise sua Roda da Vida e, com base nisso, procure tanto fortalecer seu propósito, caso já tenha um, como buscar ferramentas para te ajudar a encontrar sua razão verdadeira de ser e de existir, ou seja, a sua missão. Uma boa dica é utilizar o Coaching!

### Roda da Vida – Qualidade de Vida

#### **Criatividade, Hobbies e Diversão**

Nem só de trabalho vive o homem. Na prática, isso quer dizer que todos nós precisamos de momentos de lazer, relaxamento, plenitude, ou seja, viver nosso direito legítimo de nos divertirmos um pouco com a vida. Estes momentos



são essenciais para descansar o nosso corpo e a nossa mente, recarregar as baterias, aflorar a criatividade, repor as energias, eliminar as cargas negativas e simplesmente deixar o tempo fluir, sem prazos, condições ou regras.

Somos acima de tudo seres humanos e para nos tornarmos seres integrais, nós precisamos inclusive destes períodos mais leves e despreocupados. Neste sentido, quando foi à última vez que se permitiu relaxar? Tem se dado este direito ou raramente se permite momentos de lazer?

### **Plenitude e Felicidade**

Existe uma frase muito sábia atribuída a Mahatma Gandhi que diz que – “Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho!”. Ela nos mostra que é a forma como fazemos a nossa caminhada que nos leva a sermos verdadeiramente felizes e plenos. Talvez você nunca tenha parado para pensar se você é ou não feliz e no que te aproxima ou distância de conquistar a satisfação pessoal neste importante aspecto da vida. Quem sabe ainda você tenha passado por eventos ruins que tiraram o sorriso do seu rosto e que te fizeram duvidar do seu merecimento e capacidade de ser feliz. Entendo, mas não precisa ser assim. Todos, inclusive você, merecem ter alegrias, prazeres e júbilos e viver momentos positivos, especiais e únicos. Por isso, mesmo que tenha vivenciado experiências não tão boas, jamais permita que a sua plenitude seja sacrificada. A felicidade é um estado de espírito maravilhoso, que alimenta nossa motivação, paz interior, autocompaixão, entusiasmo e a vontade de ir além e fazer a diferença.

### **Espiritualidade**

Independente de qual seja a sua religião ou mesmo se você não tiver uma, saiba que a espiritualidade é um aspecto da vida que, acima de tudo, nos conecta com as possibilidades infinitas do universo. Não temos controle absoluto sobre nada ou sabemos exatamente o que vai acontecer nos próximos minutos, horas, dias, pois a vida segue um curso, na maioria das vezes, imprevisível. Contudo, podemos escolher ser positivos e acreditar que as coisas vão dar certo, sim. Estas também são formas de expressar a sua crença positiva em si mesmo, nas pessoas e na vida de modo geral e de exercitar a sua espiritualidade, por meios de ideias e sentimento bons e da energia poderosa que emana de dentro de você.

## **Roda da Vida – Relacionamentos**

### **Vida Social**

Mesmo que você seja uma pessoa mais reservada, a vida social diz respeito a sua capacidade de estar em diferentes ambientes e de se relacionar amigavelmente com o outro. Para uns, representa ter uma vida agitada, com uma rotina de baladas, compromissos profissionais e um rico networking. Para outros, receber os amigos em casa, ir ao cinema com o namorado, participar dos encontros da igreja ou fazer uma reunião mais tranquila num final de semana em família. Não existe certo ou errado, apenas o que for melhor para você, pois cada um define como vai se relacionar com as pessoas e o mundo ao seu redor. Entretanto, é importante estar atento aos extremos – agitação ou reclusão em demasia, pois cada um te limita de uma forma diferente e pode acabar lhe prejudicando.

### **Relacionamento Amoroso**

De 1 a 10 qual é a qualidade do seu relacionamento amoroso hoje? Sente-se feliz ao lado de seu companheiro ou companheira? Tem uma relação saudável e construtiva ou vivem brigando o tempo todo? E mais – qual é o seu nível de autoamor e de autocompaixão? Este quesito traz estas e outras importantes reflexões e não apenas sobre o amor a dois, mas sobre o amor individual, aquele que devemos sentir por nós mesmos.

Na prática, estas questões ajudam a mapear suas emoções e a identificar o seu verdadeiro grau de desenvolvimento amoroso atual. Assim, quanto mais conhecer a sua essência; estiver consciente de suas qualidades; confiante em ser quem é e reconhecer o seu valor como pessoa, mais terá a clareza para definir que tipo de relação você deseja ou não ter. Tudo isso é essencial para construir relacionamentos positivos e duradouros e nutrir um amor capaz de trazer crescimento, harmonia, paz, respeito, companheirismo e felicidade ao casal.

### **Família**

Sou filho, logo existo! Por fim, chegamos ao último e não menos importante ponto da Roda da Vida: a família. Esta que é a nossa base, nossa origem, que explica muito quem somos e porque somos e nossos valores e crenças. Direta ou indiretamente, a família sempre tem um peso muito grande em nossa formação como pessoas, profissionais, cidadãos e seres humanos. Somos o reflexo de todos aqueles que vieram antes de nós e vivemos o seu legado todos os dias. Assim também será com os nossos filhos, pois são eles que formarão às próximas gerações do nosso clã.

Por isso, quando a família vai bem, por mais que os problemas externos sejam desafiantes, nós nos sentimos mais confiantes para enfrentá-los, pois sabemos que podemos contar com seu apoio incondicional. Por outro lado, quando há muitos conflitos e assuntos mal – resolvidos, tudo ao nosso redor sente o peso desta falta de sintonia. Nosso trabalho fica prejudicado, perdemos o foco, a motivação e a alegria e, corremos até mesmo o sério risco de adoecer.

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### 5) O que te motiva...

Você deverá escolher apenas uma das três alternativas propostas em cada uma das dez questões apresentadas na sequência (marque um X).

**I) Você foi encarregado de executar um determinado projeto e tem carta branca para agir. O que você acharia importante fazer logo?**

- 1) Definir os objetivos e as dificuldades que poderão surgir.
- 2) Escolher pessoas companheiras e de sua confiança para trabalhar com você.
- 3) Estabelecer claramente as normas que irão reger o bom andamento do projeto.

**II) Se fosse possível moldar os filhos ao nosso gosto, como gostaria que fossem os seus?**

- 4) Pessoas realizadoras e cheias de iniciativa.
- 5) Pessoas compreensivas e tolerantes.
- 6) Pessoas influentes e líderes na sociedade.

**III) Três empregos são oferecidos na mesma organização com os mesmos salários, mas as funções são diferentes. Qual você escolheria?**

- 7) Planejar projetos novos.
- 8) Apaziguar conflitos e promover o bom relacionamento entre as pessoas.
- 9) Dirigir um projeto importante

**IV) A pesquisa que mais lhe interessaria:**

- 10) Uma pesquisa de clima motivacional.
- 11) Uma pesquisa sobre centros de poder.
- 12) Uma pesquisa técnico-científica.

**V) Qual a qualidade de liderança que mais valoriza?**

- 13) Capacidade de planejar e executar.
- 14) Capacidade de estimular e persuadir.
- 15) Capacidade de compreender e tolerar.

**VI) Onde você preferiria empregar dinheiro?**

- 16) Em um projeto imobiliário.
- 17) Em uma campanha contra tóxicos.
- 18) Em assistência aos menores carentes.

**VII) Supondo que os vencimentos e o horário de trabalho fossem os mesmos para três cargos e supondo também que tivesse competência para todos, qual escolheria?**

- 19) Ser assistente de um conselheiro matrimonial.
- 20) Ser assistente de um deputado federal.
- 21) Ser assistente de um executivo para novos negócios

**VIII) Imagine três mesas, cada uma com três convidados. De qual delas gostaria de participar?**

- 22) Santos Dumont, Bernardinho e Barão de Mauá.
- 23) Lula da Silva, Tancredo Neves e Juscelino Kubitschek.
- 24) Zilda Arns, Nelson Mandela e João Paulo II.

**IX) A organização da qual mais se orgulharia em ser membro efetivo:**

- 25) National Aeronautics and Space Administration (Nasa).
- 26) Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO).
- 27) Organização das Nações Unidas (ONU).

**X) Sem considerar o preço, qual o presente que mais lhe agradaria receber?**

- 28) Uma coleção de moedas.
- 29) Uma máquina fotográfica.
- 30) Um álbum de família

**IDENTIFICAÇÃO DE SUA MOTIVAÇÃO PREDOMINANTE**

Identifique as respostas relacionadas aos motivos de realização, afiliação e poder, conforme o agrupamento dos itens de resposta nas tabelas a seguir. Em cada tabela, assinale com um X os itens respondidos por você e, na sequência, some quantos foram assinalados para cada motivo e conhecerá, então, sua motivação predominante.

MOTIVO DE REALIZAÇÃO		MOTIVO DE AFILIAÇÃO		MOTIVO DE PODER	
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
12		10		11	
13		15		14	
16		18		17	
21		19		20	
22		24		23	
25		26		27	
29		30		28	

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### 6) Teste - Tríade do Tempo

1.Nunca - 2.Raramente - 3.Às vezes - 4.Quase sempre - 5.Sempre

PERGUNTA		PONTUAÇÃO				
1	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
2	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa	1	2	3	4	5
3	Quando recebo um novo <i>e-mail</i> , costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida como amigos parentes, filhos.	1	2	3	4	5
5	É comum aparecer problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele, posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
14	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
15	Leio muitos <i>e-mails</i> desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5



### **O que é a Tríade do Tempo?**

A Tríade do Tempo é uma das metodologias mais conhecidas e utilizadas para medir a produtividade de um profissional. Trata-se de um processo inovador de planejamento pessoal, que ajuda o indivíduo a organizar sua vida e, dessa forma, se tornar mais produtivo e ter um dia a dia mais equilibrado. Além de ser uma das ferramentas de Coaching Pessoal mais utilizadas, o conceito da tríade foi criado por Christian Barbosa, um dos maiores especialistas em gerenciamento de tempo e produtividade pessoal no Brasil. Para você ter ideia da grandeza deste conceito, ele é utilizado, inclusive, na Great Group, empresa referência em Consultoria e Gestão Empresarial. O objetivo da Tríade do Tempo é conseguir conciliar e manter a harmonia e o equilíbrio entre a família, o trabalho e o lazer. Ela faz com que o tempo que você vai gastar nestas três esferas da vida sejam redistribuído, para que consiga alcançar resultados cada vez mais satisfatórios ao aplicar o método, tanto na vida pessoal quanto profissional.

Barbosa lançou, em 2012, um livro que aborda, de forma ampla, o conceito e o emprego da metodologia. Na obra, o autor diz que “as três esferas, juntas, compõem toda a forma como você utiliza seu tempo. A principal diferença desse modelo em relação à matriz é que, aqui, as esferas da importância e da urgência nunca acontecem simultaneamente. Não há interseção das esferas.” Sabendo o quanto o gerenciamento do tempo é fundamental para alcançar o sucesso, a metodologia da Tríade do Tempo considera que este pode ser dividido em três esferas: importância, urgência e circunstancial. Entenda cada uma delas a seguir:

### **Como a Tríade do Tempo é dividida**

#### **Esfera da Importância**

Está diretamente relacionada às atividades que nós realizamos e que são relevantes em nossas vidas. Que trazem resultados em curto, médio ou longo prazo. Em geral, as coisas importantes têm prazos de execução, porém nunca são urgentes. As atividades importantes proporcionam prazer ao serem executadas, sendo que a maioria delas é espontânea.

#### **Esfera da Urgência**

Esta esfera abrange todas as atividades para as quais o tempo está curto, no limite ou já se esgotou. São as exigências que chegam em cima da hora e que não podem ser previstas. Em geral, acabam trazendo pressão e estresse.

#### **Esfera Circunstancial**

Diz respeito às atividades desnecessárias, por serem consideradas apropriadas pela sociedade, excessivas ou sem resultados. São os gastos inúteis de tempo, como as horas a mais na cama, checar várias vezes por dia as redes sociais e demais atividades feitas por comodidade. Elas não trazem resultados e há alto potencial para gerar apenas frustrações.

Cada pessoa possui uma Tríade do Tempo diferente das outras. Dessa forma, o tempo dedicado a cada esfera e o tamanho delas, também será responsável por definir cada caso. É comum que algumas pessoas possuam a esfera de urgência maior, enquanto outras consideram a de importância e, outras, a circunstancial é na qual está sendo gasto mais tempo, fazendo com que ela esteja no comando da sua vida. Outros fatores como idade, maturidade, condição social, cargo, condição de vida, entre tantos, também são influenciadores sobre o tempo que cada pessoa se dedica à uma esfera específica. Uma dica para iniciar o processo é o autoconhecimento. Isso também fará com que você entenda melhor como e porque sua tríade funciona da forma que está hoje. Fonte: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/as-esferas-da-triade-do-tempo/>

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### TRILHA DO AUTOCONHECIMENTO - ORIENTAÇÕES

A trilha do autoconhecimento é uma ferramenta que te auxiliará a conduzir as etapas iniciais para um possível processo seletivo. Siga os passos com atenção e conte sempre com nosso apoio!

1º Elabore o seu currículo e entregue-o no Escritório de Carreiras para ser analisado pela equipe que fará comentários e sugestões de melhoria.

2º Preencha os 6 testes comportamentais que você está recebendo em anexo da forma mais honesta possível, de acordo como você está hoje e não como deseja ser. Estes testes são comportamentais e podem mudar em função de atividades que você desempenha ao longo do tempo.

3º Seguindo o exemplo abaixo após o preenchimento e somatória dos resultados, transcreva as principais predominâncias em cada teste. Pronto! Agora você tem em mãos um resumo das suas habilidades, e pode se preparar para uma entrevista de emprego, pois se sabe expressar um pouco mais sobre você.

#### EXEMPLO

Testes	Exemplo de como preencher
1) Sistema Representacional (PNL)	Anote aqui a maior pontuação, caso ocorra empate, coloque as duas maiores
2) Preferência Cerebral (Animais)	Anote aqui a maior pontuação, caso ocorra empate, coloque as duas maiores
3) Quadro de Valores	Anote as cinco principais palavras que te definem
4) Roda da Vida	Anote qual seu maior e menor ponto e relate sua estratégia e ação para melhorar o menor ponto
5) O que te motiva	Anote qual dos 3 motivos você se identifica (poder, afiliação ou realização)
6) Tríade do Tempo	Anote a sua forma de administrar o tempo

4º Agora que você já tem em mãos os seus resultados, utilize-o como um roteiro para a elaboração de um vídeo de 30 a 60 segundos. Caso tenha alguma dúvida, procure o Escritórios de Carreiras. Encaminhe o seu vídeo para o e-mail do escritório de carreiras “temporário” ([fatec.escritoriodecarreiras@gmail.com](mailto:fatec.escritoriodecarreiras@gmail.com)).

Nome: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

**TRILHA DO AUTOCONHECIMENTO**

Testes	Predominância
Sistema Representacional (PNL)	
Preferência Cerebral (Animais)	
Quadro de Valores	
Roda da Vida	
O que te motiva	
Tríade do Tempo	