

QUAL É O MEU ESTILO DE COMUNICAÇÃO?

Responda espontaneamente, colocando uma cruz na coluna correspondente à sua resposta.

	Afirmações	A maior parte das vezes	
		VERDADE	FALSO
1	Digo muitas vezes sim, quando no fundo, quero dizer não.		
2	Defendo os meus direitos sem atentar contra os direitos dos outros.		
3	Quando não conheço bem a pessoa, prefiro dissimular aquilo que penso ou sinto.		
4	Sou, na maior parte das vezes, autoritário/a e decidida/o.		
5	Geralmente, é mais fácil e mais engenhoso atuar por interposta pessoa do que diretamente.		
6	Não receio criticar os outros e dizer-lhes aquilo que penso.		
7	Não ousa recusar certas tarefas que não fazem parte das minhas atribuições.		
8	Não tenho receio de manifestar a minha opinião, mesmo em face de interlocutores hostis.		
9	Quando há debate, prefiro retrair-me e «ver o que é que a coisa dá».		
10	Várias vezes me censuram por ter espírito de contradição.		
11	Tenho dificuldade em escutar os outros.		
12	Faço tudo o que posso para ficar «no segredo dos deuses» e tenho-me dado bem com isso.		
13	Consideram-me, em geral, bastante manhosa/o e hábil na relação com os outros.		
14	Mantenho com os outros relações mais fundadas sobre a confiança do que sobre a dominação ou calculismo.		
15	Prefiro nunca pedir ajuda a um(a) colega. Ele(a) poderá pensar que eu não sou competente.		
16	Sou tímida(o) e tenho grandes bloqueios quando tenho que realizar uma ação pouco habitual.		
17	Chamam-me «sopinhas de leite», fico enervado(a) e isso faz rir os outros.		
18	Sinto-me bastante à vontade nas relações face a face.		
19	Faço «fitas» muitas vezes: é a melhor maneira de conseguir o que quero.		
20	Sou um(a) «fala-barato» e corto as palavras aos outros sem me dar conta disso.		
21	Sou ambiciosa(o) e estou pronta(o) a fazer o que for necessário para realizar os meus objectivos.		
22	Em geral, sei o que é preciso fazer, isso é importante para ser bem sucedido(a).		
23	Em caso de desacordo procuro os compromissos realistas		

	assentes na base dos interesses mútuos.		
	Afirmações	A maior parte das vezes	
		VERDADE	FALSO
24	Prefiro «pôr as cartas na mesa».		
25	Tenho tendência para deixar para mais tarde as coisas que tenho para fazer.		
26	Deixo, muitas vezes, um trabalho a meio sem o acabar.		
27	Em geral, mostro aquilo que sou, sem dissimular os meus sentimentos.		
28	É preciso muita coisa para me intimidarem.		
29	Meter medo aos outros pode ser um bom meio para garantir o poder.		
30	Quando «me levam à certa» uma vez, vingo-me na próxima.		
31	Quando se critica alguém, é muito eficaz censurar-lhe o facto de ele(a) não seguir os seus próprios princípios. Forçamo-lo(a) assim a estar de acordo.		
32	Sei tirar partido do «sistema», sou desenrascada(o).		
33	Sou capaz de ser eu própria(o), continuando a ser aceite socialmente.		
34	Quando não estou de acordo, sei dizê-lo desapassionadamente e com clareza.		
35	Tenho preocupações de não incomodar os outros.		
36	Tenho sérias dificuldades em fazer opções.		
37	Não gosto de ser a última pessoa dentro de um grupo a pensar de determinada maneira. Nesse caso prefiro retirar-me.		
38	Não tenho receio de falar em público.		
39	A vida «é uma selva».		
40	Não tenho receio de enfrentar os desafios perigosos e arriscados.		
41	Criar conflitos pode ser mais eficaz do que reduzir as tensões.		
42	A franqueza é a melhor maneira de ganharmos confiança nas nossas relações com os outros.		
43	Sei escutar e não corto a palavra aos outros.		
44	Levo até ao fim aquilo que eu decidi fazer.		
45	Não tenho medo de exprimir os meus sentimentos, tal qual como os sinto.		
46	Tenho jeito «para levar as pessoas» e fazer impor as minhas ideias.		
47	O elogio ainda é um bom meio de se obter o que se pretende.		
48	Tenho dificuldade em controlar o tempo em que estou no uso da palavra.		

49	Sei manejar bem a ironia mordaz.		
Afirmações		A maior parte das vezes	
		VERDADE	FALSO
50	Sou servil e tenho uma vida simples; às vezes até me deixo explorar um pouco.		
51	Gosto mais de observar do que de praticar.		
52	Gosto mais de estar na «geral» do que na primeira fila.		
53	Não penso que a manipulação seja uma solução eficaz.		
54	Não é necessário anunciar depressa demais as nossas intenções; isso pode causar-nos dissabores.		
55	Choco muitas vezes as pessoas com as minhas atitudes.		
56	Prefiro ser lobo a ser cordeiro.		
57	A manipulação dos outros é muitas vezes a única maneira prática para obtermos o que queremos.		
58	Sei, em geral, protestar com eficácia, sem agressividade excessiva.		
59	Penso que os problemas não podem ser realmente resolvidos sem procurarmos as suas causas profundas.		
60	Não gosto de ser mal visto(a).		

Cada frase corresponde a comportamentos de estilo passivo, agressivo, manipulativo ou assertivo.

Assinale no quadro o número das questões onde respondeu VERDADE.

A quantidade de pontos indica o grau da sua tendência a utilizar o comportamento indicado.

PASSIVO					AGRESSIVO				
1	7	15	16	17	4	6	10	11	20
25	26	35	36	37	21	28	29	30	39
50	51	52	59	60	40	48	49	55	56
3	5	9	12	13	2	8	14	18	23
19	22	31	32	41	24	27	33	34	38
42	46	47	54	57	43	44	45	53	58
MANIPULATIVO					ASSERTIVO				