

CONCLUSÃO

Estudos e Formação

COLECTÂNEA DE EXERCÍCIOS E CASOS PRÁTICOS



Curso de Aprendizagem Técnico/a de Segurança no Trabalho



UFCD 0350

Cláudia Marques



QUESTIONÁRIO “QUAL É O MEU ESTILO COMPORTAMENTAL?”

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

VERDADE (V) – se pensa ou atua dessa maneira, a maior parte do tempo. FALSO (F) – se só raramente atua da maneira descrita.

		A maior parte das vezes	
		V	F
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 uma pessoa, prefiro dissimular aquilo que penso ou sinto.		
4	Sou, na maior parte das vezes, autoritário e decidido.		
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 manhoso e hábil na relação com os outros.		
14	Mantenho com os outros relações mais fundadas sobre a confiança do que sobre a dominação ou o calculismo		
15	Prefiro nunca pedir ajuda a um colega. Ele poderá pensar que eu não sou Competente		
16	Sou tímido e tenho grandes bloqueios quando tenho que realizar uma coisa pouco Habitual		
17	Chamam-me “sopinhas de leite”, fico enervado 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 “fala-barato” e corto a palavra aos outros sem me dar conta disso		
21	Sou ambicioso e estou pronto a fazer o que for preciso para realizar os meus objetivos		
22	Em geral, sei o que é preciso fazer; isso é importante para ser bem sucedido		
23	Em caso de desacordo procuro os compromissos realistas assentes na base dos interesses mútuos		
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 não seguir os seus próprios princípios. Forçamo-lo, assim, a estar de acordo.		
32	Sei tirar partido do “sistema”; sou “desenrascado”.		
		V	F

33	Sou capaz de ser eu próprio, 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 preferia 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 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.		
50	Sou servil e tenho uma vida simples; às vezes até me deixo explorar um pouco.		
51	Gosto mais de observar do que participar.		
52	Gosto mais de estar na “geral” do que estar 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 pretendemos.		
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.		

CORRECÇÃO DO EXERCÍCIO DE AUTO-DIAGNÓSTICO

Atribua 1 ponto aos seguintes comportamentos:

Comportamento passivo – se respondeu verdadeiro a qualquer uma das seguintes afirmações:

1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59 e 60.

Total:

Comportamento agressivo - se respondeu verdadeiro a qualquer uma das seguintes afirmações:

4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55 e 56.

Total:

Comportamento de manipulação - se respondeu verdadeiro a qualquer uma das seguintes afirmações:

3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54 e 57.

Total:

Comportamento de assertividade - se respondeu verdadeiro a qualquer uma das seguintes afirmações:

2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 43, 44, 45, 53, 58.

Total:

Agora, some os pontos que obteve para cada estilo comportamental, e veja qual aquele que é dominante em si. Depois, assinale no gráfico abaixo o número de pontos que obteve para cada estilo comportamental.