

UFCD:

Formador/a:

Ficha: **Perfis de comunicação**

Data:

Coloque uma cruz na coluna correspondente. Na coluna com V (verdadeiro), coloque uma cruz sempre que essa for a sua atitude mais frequente ou estiver de acordo com a afirmação. Na coluna com F (falso), marque a cruz nos casos inversos.

	V	F
1- Digo frequentemente sim, quando quereria dizer não.		
2- Defendo os meus direitos, sem por em causa os dos outros.		
3- Prefiro esconder o que penso ou sinto, se não conheço bem o outro.		
4- Sou, muitas vezes, autoritário e decidido.		
5- É, geralmente, mais fácil e hábil agir por interposta pessoa.		
6- Não receio criticar ou dizer aos outros aquilo que penso.		
7- Não ousa recusar certas tarefas que, manifestamente, não são da minha competência.		
8- Não receio dar a minha opinião, mesmo em presença de interlocutores hostis.		
9- Quando me encontro num debate, prefiro aguardar antes de intervir e ver como as coisas vão evoluir.		
10- Acusam-me, por vezes, de ter espírito de contradição.		
11- Tenho dificuldade em ouvir os outros.		
12- Faço por estar no "segredo dos deuses", isso já me foi muito útil.		
13- Sou considerado, geralmente, esperto e hábil nas relações que estabeleço com os outros.		
14- Estabeleço com os outros relações assentes mais na confiança que no controle ou no cálculo.		
15- Prefiro não pedir ajuda a um colega; poderia pensar que não sou competente.		
16- Sou tímido e sinto-me bloqueado quando tenho de realizar uma ação pouco habitual.		
17- "Fervo em pouca água"; enervo-me e os outros riem-se.		
18- Sinto-me à vontade nos contactos "face-a-face".		
19- Faço, frequentemente, "teatro"; existe outra forma de alcançar os objetivos?		
20- Sou um grande conversador e, muitas vezes, interrompo os outros sem me dar conta.		
21- Sou ambicioso e estou pronto a fazer o que for necessário para atingir os meus objetivos.		
22- Sei, normalmente, o que é necessário ver e quando ver; é importante para vencer.		
23- Em caso de desacordo, procuro compromissos realistas na base de interesses mútuos.		
24- Prefiro "por as cartas na mesa".		
25- Tenho tendência para fazer amanhã o que posso fazer hoje.		
26- Deixo, frequentemente, um trabalho a meio sem o terminar.		
27- Apresento-me, geralmente, tal e qual como sou, sem disfarçar os meus sentimentos.		
28- É necessário muito para me intimidar.		

29- Intimidar é, frequentemente, um bom meio para vencer.		
30- Quando alguém me “pega uma”, sei vingar-me na ocasião certa.		
31- Quando se critica alguém, é eficaz mostrar-lhe que não se segue os seus próprios princípios.		
32- Sei tirar partido do sistema: sou um “desenrascado”.		
33- Sou capaz de ser eu mesmo, continuando a ser socialmente aceite.		
34- Quando não estou de acordo, ousar afirmá-lo sem arrebatamento e fazendo-me entender.		
35- Tenho a preocupação de não incomodar os outros.		
36- Tenho dificuldade em assumir posições e em saber escolher.		
37- Não gosto de ser a única pessoa a defender uma ideia num grupo: nesse caso prefiro calar-me.		
38- Não tenho medo de falar em público.		
39- A vida não é mais que uma relação de força e luta.		
40- Não tenho medo de enfrentar desafios perigosos e arriscados.		
41- Criar conflitos pode ser mais eficaz do que reduzir tensões.		
42- Ser franco é uma boa forma de ganhar confiança.		
43- Sei ouvir os outros e não interrompo quando falam.		
44- Levo até ao fim o que me decido a fazer.		
45- Não tenho medo de exprimir o que sinto.		
46- Sei levar os outros às minhas posições.		
47- Lisonjear é, ainda, um bom meio de se obter o que se quer.		
48- Tenho dificuldade em controlar o meu tempo de palavra.		
49- Sei manobrar a ironia mordaz.		
50- Sou disponível e de fácil convivência; por vezes, deixo-me mesmo explorar.		
51- Gosto mais de observar do que de participar.		
52- Prefiro estar atrás do que na primeira fila.		
53- Não acredito que a manipulação seja uma solução eficaz.		
54- Não é necessário anunciar demasiado depressa as suas intenções; é ineficaz.		
55- Choco frequentemente os outros com os meus propósitos.		
56- Prefiro ser lobo que cordeiro.		
57- Manipular os outros é, muitas vezes, a única forma de se obter o que se pretende.		
58- Geralmente sou capaz de protestar com eficácia e sem excessiva agressividade.		
59- Penso que os problemas não podem ser completamente resolvidos sem conhecer as causas profundas.		
60- Não gosto de ficar mal visto.		

### Correção do questionário

Assinale com uma cruz as perguntas a que deu sim. O total de pontos indicará o grau de tendência para a atitude indicada.

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

Bom trabalho 😊