**Nome da Atividade:**

Autodiagnóstico da Escuta Ativa

**Módulo:**

1531 – Gestão de Conflitos

**TESTE DE CAPACIDADE DE ESCUTA ACTIVA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N.º** |  | **Sim** | **Não** |
| **1** | Recorda a cor dos olhos do seu interlocutor? |  |  |
| **2** | Responde ao telefone enquanto as outras pessoas estão a falar para si? |  |  |
| **3** | Concentra-se na mensagem do seu interlocutor? |  |  |
| **4** | Pensa na resposta que dará, enquanto o teu interlocutor fala? |  |  |
| **5** | Presta atenção aos gestos de quem lhe fala? |  |  |
| **6** | Encoraja a outra pessoa para que continue a falar? |  |  |
| **7** | Na sua última conversação, interrompeu o interlocutor? |  |  |
| **8** | Consegue resumir a mensagem principal do escutado? |  |  |
| **9** | Termina alguma frase da pessoa que lhe fala, sem esperar que ela finalize? |  |  |
| **10** | Acena com a cabeça enquanto lhe falam? |  |  |
| **11** | Escuta parcialmente apenas o que lhe interessa da mensagem? |  |  |
| **12** | Pré julga a forma de falar ou vestir do seu interlocutor? |  |  |
| **13** | Recorda a mensagem central de uma conversação que manteve no dia anterior? |  |  |
| **14** | Tenta aprender algo com o que lhe contam? |  |  |
| **15** | Enquanto está a ouvir, brinca com algum objeto? |  |  |
| **16** | Pede ao seu interlocutor que lhe esclareça algum ponto? |  |  |
| **17** | Quanto lhe dizem algo, com o qual não está de acordo, deixa de ouvir? |  |  |
| **18** | Interpreta a mensagem do seu interlocutor a partir do seu ponto de vista? |  |  |

**AVALIAÇÃO**

Atribui 1(um) ponto a cada resposta

**Se respondeu:**

**Sim** nestas Perguntas 1,3,5,6,8,10,13,14,16,18 atribui um ponto

**Não** nestasPerguntas 2,4,7,9,11,12,15,17 atribui um ponto

Finalmente some o total dos pontos obtidos.

**Resultado:**

Entre: 9 e 14 pontos: A sua capacidade de escuta é boa. O seu nível de compreensão do escutado é aceitável.

Entre15 e 18 pontos: Sabe escutar de forma excelente, pelo que capta fielmente a mensagem do teu interlocutor.