



### 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 conversa, 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 conversa 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** nestas Perguntas 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.

Entre 15 e 18 pontos: Sabe escutar de forma excelente, pelo que capta fielmente a mensagem do teu interlocutor.