



**MIGUEL
FIGUEIREDO**

—
BE THE BEST
VERSION OF YOU

Teste de assertividade

Este modelo é muito útil para situações onde necessita ter uma conversa que é difícil para si. O que este modelo faz é ajudar a organizar ideias e a estruturar uma lógica de argumentação que estimula a existência de um diálogo aberto, pacífico e sem resistência agressiva. Muito útil em ambiente empresarial, para situações de resolução de conflitos, apresentação de feedback a pessoas pouco abertas a isso e até mesmo para definição de objectivos. A título pessoal, pode ajudar muito a criar um ambiente de diálogo saudável entre um casal, ou, entre pais e filhos.

Nome:

Data:

Instruções: Pode imprimir este modelo ou preencher directamente o pdf, no seu computador ou tablet. Vá para um sitio que lhe permita ter tranquilidade e onde possa estar sem haver interrupções. Reserve pelo menos 30 minutos de focus total. Leia cada pergunta e responda da forma mais honesta e reflectida possível. Lembre-se: este exercício é para si. Pode sempre optar por não o mostrar a mais ninguém. E não ganha nada em enganar-se a si próprio.

Boa descoberta!



PARTE I: preenchimento do teste

Responda espontaneamente e honestamente colocando uma cruz na coluna correspondente:

Concordo : se pensa ou age desta forma a maior parte das vezes

Discordo : se só faz ou pensa raramente o que está descrito.

	Concordo	Discordo
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, a maior parte das vezes, autoritário e decidido.		
5. Geralmente, é mais fácil e mais engenhoso actuar por interposta pessoa do que directamente.		
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 face a interlocutores hostis.		
9. Quando há debate, prefiro retrair-me e “ver o que é que a coisa dá”.		
10. Várias vezes sou censurado 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 “ardiloso” e hábil nas relações 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.		



	Concordo	Discordo
16. Sou tímido e tenho grandes bloqueios quando tenho que realizar uma acção pouco habitual.		
17. Chamam-me “sopinhas de leite”, fico enervado e isso faz com que os outros se riam.		
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 tagarela e corto a palavra aos outros sem me dar conta disso.		
21. Sou ambicioso e estou pronto a fazer o que for necessário para realizar os meus objectivos.		
22. Em geral, sei a quem recorrer e quando fazê-lo; é importante para ser bem sucedido.		
23. Em caso de desacordo, procuro 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 seguinte.		
31. Quando se critica alguém, é muito eficaz censurar-lhe o facto de ele não seguir os seus próprios princípios. Forçamo-lo, assim, a concordar.		
32. Sei tirar partido do “sistema”; sou “desenrascado”.		
33. Sou capaz de ser eu próprio, continuando a ser aceite socialmente.		
34. Quando não estou de acordo sei dizê-lo desapaixonadamente e com clareza.		



	Concordo	Discordo
35. Preocupo-me em não incomodar os outros.		
36. Tenho sérias dificuldades em fazer opções.		
37. Não gosto de ser a única 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 decidi fazer.		
45. Não tenho medo de expressar os meus sentimentos, tal e qual como os sinto.		
46. Tenho jeito “para levar as pessoas” e fazê-las aderir às minhas ideias.		
47. Sei elogiar as pessoas para obter o que pretendo.		
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 de participar.		
52. Gosto mais de estar nos “bastidores” 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.		



	Concordo	Discordo
55. Choco muitas vezes as pessoas com as minhas atitudes.		
56. Prefiro ser lobo a ser cordeiro.		
57. Para obter o que pretendo, utilizo muitas vezes a manipulação, é a forma mais prática.		
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		



PARTE II: grelha de resultados

- Para cada resposta « Concordo », coloque uma cruz no quadrado correspondente da coluna / categoria à qual pertence a pergunta.
Por exemplo, se respondeu « concordo » à pergunta 4, coloque uma cruz na categoria « atitude agressiva ».
- A seguir, calcule na vertical o total de pontos para cada coluna. Esse total indica em que medida tem tendência a adoptar a atitude indicada. Caso a mais pontuada seja a “atitude assertiva”, a segunda mais pontuada pode indicar qual a atitude que tende a adoptar em situações de grande stress.

Atitude passiva ou submissa		Atitude agressiva		Atitude de manipulação		Atitude assertiva	
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	/15	Total	/15	Total	/15	Total	/15

- Inscreva os seus resultados no quadro abaixo, sob forma de um gráfico em colunas.

	Atitude passiva ou submissa	Atitude agressiva	Atitude de manipulação	Atitude assertiva
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				