

Nome: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Disciplina: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

## PARTE1: AVALIAÇÃO SENSORIAL

- 4 = A que melhor descreve você  
3 = A próxima melhor descrição  
2 = A próxima melhor  
1 = A que menos descreve você

### 1. Eu tomo decisões importantes baseado em:

- C \_\_\_\_\_ intuição  
A \_\_\_\_\_ o que me soa melhor  
V \_\_\_\_\_ o que me parece melhor  
D \_\_\_\_\_ um estudo preciso e minucioso do assunto

### 2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:

- A \_\_\_\_\_ o tom de voz da outra pessoa  
V \_\_\_\_\_ se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa  
D \_\_\_\_\_ a lógica do argumento da outra pessoa  
C \_\_\_\_\_ se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro

### 3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:

- V \_\_\_\_\_ do modo como me visto e aparento  
C \_\_\_\_\_ pelos sentimentos que compartilho  
D \_\_\_\_\_ pelas palavras que escolho  
A \_\_\_\_\_ pelo tom da minha voz

### 4. É muito fácil para mim:

- A \_\_\_\_\_ achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som  
D \_\_\_\_\_ selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante  
C \_\_\_\_\_ escolher os móveis mais confortáveis  
V \_\_\_\_\_ escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes

### 5. Eu me percebo assim:

- A \_\_\_\_\_ se estou muito em sintonia com os sons do ambiente  
D \_\_\_\_\_ se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos  
C \_\_\_\_\_ eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo  
V \_\_\_\_\_ eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala

**Transponha essas respostas para a grade abaixo e some os números associados com cada letra.**

	V	C	A	D
1				
2				
3				
4				
5				
TOTAL x 2				
	% Visual	% Cinestésico	% Auditivo	% Digital

Nome: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Disciplina: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

## PARTE 2) AVALIAÇÃO DE PREFERÊNCIA CEREBRAL

Em cada uma das 25 questões a seguir, escolha uma alternativa (I, C, O ou A) e marque-a no espaço correspondente.

1. Eu sou... I - Idealista, criativo e visionário ( ) C - Divertido, espiritual e benéfico ( ) O - Confiável, metucioso e previsível ( ) A - Focado, determinado e persistente ( )	2. Eu gosto de... A - Ser piloto ( ) C - Conversar com os passageiros ( ) O - Planejar a viagem ( ) I - Explorar novas rotas ( )
3. Se você quiser se dar bem comigo... I - Me dê liberdade ( ) O - Me deixe saber sua expectativa ( ) A - Lidere, siga ou saia do caminho ( ) C - Seja amigável, carinhoso e compreensivo ( )	4. Para conseguir obter bons resultados é preciso... I - Ter incertezas ( ) O - Controlar o essencial ( ) C - Diversão e celebração ( ) A - Planejar e obter recursos ( )
5. Eu me divirto quando... A - Estou me exercitando ( ) I - Tenho novidades ( ) C - Estou com os outros ( ) O - Determino as regras ( )	6. Eu penso que... C - Unidos venceremos, divididos perderemos ( ) A - O ataque é melhor que a defesa ( ) I - É bom ser manso, mas andar com um porrete ( ) O - Um homem prevenido vale por dois ( )
7. Minha preocupação é... I - Gerar a ideia global ( ) C - Fazer com que as pessoas gostem ( ) O - Fazer com que funcione ( ) A - Fazer com que aconteça ( )	8. Eu prefiro... I - Perguntas a respostas ( ) O - Ter todos os detalhes ( ) A - Vantagens a meu favor ( ) C - Que todos tenham a chance de ser ouvido ( )
9. Eu gosto de... A - Fazer progresso ( ) C - Construir memórias ( ) O - Fazer sentido ( ) I - Tornar as pessoas confortáveis ( )	10. Eu gosto de chegar... A - Na frente ( ) C - Junto ( ) O - Na hora ( ) I - Em outro lugar ( )
11. Um ótimo dia para mim é quando... A - Consigo fazer muitas coisas ( ) C - Me divirto com meus amigos ( ) O - Tudo segue conforme planejado ( ) I - Desfrute de coisas novas e estimulantes ( )	12. Eu vejo a morte como... I - Uma grande aventura misteriosa ( ) C - Oportunidade para rever os falecidos ( ) O - Um modo de receber recompensas ( ) A - Algo que sempre chega muito cedo ( )
13. Minha filosofia de vida é... A - Há ganhadores e perdedores e eu acredito ser um ganhador ( ) C - Para eu ganhar, ninguém precisa perder ( ) O - Para ganhar é preciso seguir as regras ( ) I - Para ganhar, é necessário inventar novas regras ( )	14. Eu sempre gostei de... I - Explorar ( ) O - Evitar surpresas ( ) A - Focalizar a meta ( ) C - Realizar uma abordagem natural ( )
15. Eu gosto de mudanças se... A - Me der uma vantagem competitiva ( ) C - For divertido e puder ser compartilhado ( ) I - Me der mais liberdade e variedade ( ) O - Melhorar ou me der mais controle ( )	16. Não existe nada de errado em... A - Se colocar na frente ( ) C - Colocar os outros na frente ( ) I - Mudar de ideia ( ) O - Ser consistente ( )

<p>17. Eu gosto de buscar conselhos de...</p> <p>A - Pessoas bem-sucedidas ( )</p> <p>C - Anciões e conselheiros ( )</p> <p>O - Autoridades no assunto ( )</p> <p>I - Lugares, os mais estranhos ( )</p>	<p>18. Meu lema é...</p> <p>I - Fazer o que precisa ser feito ( )</p> <p>O - Fazer bem feito ( )</p> <p>C - Fazer junto com o grupo ( )</p> <p>A - Simplesmente fazer ( )</p>
<p>19. Eu gosto de...</p> <p>I - Complexidade, mesmo se confuso ( )</p> <p>O - Ordem e sistematização ( )</p> <p>C - Calor humano e animação ( )</p> <p>A - Coisas claras e simples ( )</p>	<p>20. Tempo para mim é...</p> <p>A - Algo que detesto desperdiçar ( )</p> <p>C - Um grande ciclo ( )</p> <p>O - Uma flecha que leva ao inevitável ( )</p> <p>I - Irrelevante ( )</p>
<p>21. Se eu fosse bilionário...</p> <p>C - Faria doações para muitas entidades ( )</p> <p>O - Criaria uma poupança avantajada ( )</p> <p>I - Faria o que desse na cabeça ( )</p> <p>A - Exibiria bastante com algumas pessoas ( )</p>	<p>22. Eu acredito que...</p> <p>A - O destino é mais importante que a jornada ( )</p> <p>C - A jornada é mais importante que o destino ( )</p> <p>O - Um centavo economizado é um centavo ganho ( )</p> <p>I - Bastam um navio e uma estrela para navegar ( )</p>
<p>23. Eu acredito também que...</p> <p>A - Aquele que hesita está perdido ( )</p> <p>O - De grão em grão a galinha enche o papo ( )</p> <p>C - O que vai, volta ( )</p> <p>I - Um sorriso ou uma careta é o mesmo para quem é cego ( )</p>	<p>24. Eu acredito ainda que...</p> <p>O - É melhor prudência do que arrependimento ( )</p> <p>I - A autoridade deve ser desafiada ( )</p> <p>A - Ganhar é fundamental ( )</p> <p>C - O coletivo é mais importante do que o individual ( )</p>
<p>25. Eu penso que...</p> <p>I - Não é fácil ficar encurralado ( )</p> <p>O - É preferível olhar, antes de pular ( )</p> <p>C - Duas cabeças pensam melhor que do que uma ( )</p> <p>A - Se você não tem condições de competir, não compita ( )</p>	

### Resultado

Some as alternativas marcadas, multiplique o resultado X 4 e descubra qual o seu perfil comportamental

Letras	Total alternativas	Multiplicação	%	Animal representativo
I		X 4	%	Águia
C		X 4	%	Gato
A		X 4	%	Tubarão
O		X 4	%	Lobo

Nome: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Disciplina: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

### PARTE 3) AVALIAÇÃO GESTÃO DO TEMPO (TRÍADE)

1.Nunca - 2.Raramente - 3.Às vezes - 4.Quase sempre - 5.Sempre

PERGUNTA		PONTUAÇÃO				
1	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
2	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa	1	2	3	4	5
3	Quando recebo um novo <i>e-mail</i> , costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida como amigos parentes, filhos.	1	2	3	4	5
5	É comum aparecer problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele, posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
14	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
15	Leio muitos <i>e-mails</i> desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

CONJUNTO A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

Total A \_\_\_\_\_

CONJUNTO B	
Pergunta	V
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Total B = \_\_\_\_\_

CONJUNTO C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total C = \_\_\_\_\_

TOTAL GERAL (soma de A, B e C): \_\_\_\_\_

Muito bem! Para finalizar, vamos descobrir a porcentagem de seu tempo em cada tarefa da tríade.

Veja as instruções a seguir, fazendo as contas e anote a porcentagem de cada esfera no campo correspondente da tríade:

Esfera da Importância:  $\frac{\text{Total A}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera da Urgência:  $\frac{\text{Total B}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera Circunstancial:  $\frac{\text{Total C}}{\text{Total geral}} \times 100$

