

COMO ESTÁ SUA HABILIDADE PARA SE AUTODESENVOLVER?

Por Denize Dutra

Parceira do MVC

Responda seguindo a gradação.

Jamais	1
Raramente	2
Às Vezes	3
Quase Sempre	4
Sempre	5

Sou uma pessoa que...	1	2	3	4	5
1- ... tem clareza de sua missão e do significado do trabalho na sua vida.					
2- ... está pautando sua trajetória profissional em valores pessoais e éticos claros e sólidos.					
3- ... que é humilde para estar aprendendo sempre, demonstrando interesse em estar constantemente atualizando, reciclando.					
4- ... assume a responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento pessoal e profissional, sendo pró-ativa na busca de constantes melhorias, mesmo que isto exija investimento pessoal.					
5- ... atualiza-se em relação ao que ocorre na sua área de atuação, às tendências do mercado de trabalho e do mundo					
6- ... consegue ter uma visão de futuro, imaginando o que deverá estar fazendo daqui a alguns anos e procurando preparar-se para tal.					
7- ... está aberta a receber <i>feedbacks</i> construtivos, e sabe utilizá-los adequadamente para modificar seu comportamento e melhorar seu desempenho.					
8- ... sente-se automotivada, demonstrando uma forte disposição interna para superar os obstáculos e persistir rumo aos objetivos.					
9- ... desenvolve uma <i>network</i> , mantendo contato com diferentes pessoas tanto no âmbito pessoal como profissional.					
10- ... busca incessantemente o autoconhecimento, reconhecendo suas forças, suas fraquezas, suas emoções, suas necessidades.					
11- ... tem posturas e atitudes profissionais adequadas e compatíveis com a sua função e com o seu ambiente corporativo.					
12- ... aprende com os erros próprios e dos outros, transformando as ameaças em oportunidades de melhoria e crescimento.					

Atribuir Pontos	
Jamais = 1	Quase sempre = 4
Raramente = 2	Sempre = 5
Às vezes = 3	

Veja Seu Resultado:

46 a 60 pontos = Sua habilidade de autodesenvolvimento é **excelente**. Você está no caminho certo, no que depender de você seu sucesso está garantido. Siga neste caminho e supere os obstáculos que naturalmente surgirão, que VOCÊ vai chegar aonde deseja! Quando queremos muito, o universo conspira a nosso favor!

31 a 45 pontos = Sua habilidade de autodesenvolvimento é **boa**. Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Analise atentamente em que aspectos você pode melhorar ainda mais, para alcançar seu sucesso pessoal e profissional. Vá em frente!

16 a 30 pontos = Sua habilidade de autodesenvolvimento é **razoável**. Você tem potencial, mas precisa desenvolvê-lo. Procure buscar mais feedbacks das outras pessoas, ouvir mais e falar menos, e identificar quais os aspectos que você precisa trabalhar mais em si mesmo. O autoconhecimento é a base para o desenvolvimento das demais competências necessárias ao seu autodesenvolvimento, que é a base do seu sucesso. Este é o seu desafio!

15 pontos ou menos = Sua habilidade de autodesenvolvimento é **fraca**. Parabéns pela sua sinceridade, admitir que não somos bons em alguma coisa é o primeiro passo para SERMOS MELHORES! Procure a partir deste teste, da observação das situações do dia-a-dia, e, principalmente, do *feedback* das pessoas, reconhecer suas vulnerabilidades e desenvolver um plano de ações para o seu autodesenvolvimento. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações e comprometam a sua imagem. Só você pode mudar esta situação. Não desista, pois você é capaz, se assim o desejar!

Analise, com atenção, este rápido teste, e veja exatamente os pontos em que você pode se aprimorar! Não encare os resultados como definitivos e nem como rótulos. Podemos e devemos mudar o nosso comportamento, e este autodiagnóstico deve servir para ajudá-lo neste processo de mudanças pessoais e no seu autodesenvolvimento.

Sucesso!!!

Material retirado do Curso Desenvolvimento Pessoal, programa em *e-learning* do **MVC/MENTOR**