

## QUESTIONÁRIO – O QUANTO VOCÊ É ASSERTIVO?

Dê uma nota a você mesmo, de 0 a 5, para cada resposta, e marque sua nota no retângulo correspondente e que:

0 = nunca ou muito diferente de mim e

5 = sempre ou exatamente como eu.

	A	B	C	D
1. Quando enfrento alguém sobre determinado problema sinto-me bastante constrangido.	<input type="text"/>			
2. Permaneço calmo e confiante ao defrontar-me com sarcasmo, escárnio ou críticas ofensivas.			<input type="text"/>	
3. Perco a calma facilmente.		<input type="text"/>		
4. Procuro resolver os problemas diretamente, sem culpar ou julgar os outros.			<input type="text"/>	
5. Acho certo pedir o que desejo ou expor meus sentimentos.			<input type="text"/>	
6. Sinto-me à vontade quanto ao grau de contato visual que estabeleço com outras pessoas e creio que elas também sentem o mesmo.			<input type="text"/>	
7. Sinto-me facilmente constrangido pelo ridículo ou sarcasmo.	<input type="text"/>			
8. É mais importante obter o que desejo do que conquistar a simpatia das pessoas.	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
9. Prefiro mil vezes quando as pessoas adivinham meus desejos do que ter de dizer-lhes.	<input type="text"/>			
10. Confio em minha habilidade de resolver satisfatoriamente a maioria das situações de trabalho que envolvem confronto com outras pessoas.			<input type="text"/>	
11. Elevarei o tom da voz ou usarei de olhares ofensivos ou sarcasmo para conseguir o que desejo.		<input type="text"/>		
12. Usarei de sarcasmo ou piadas para afirmar meu ponto de vista.				<input type="text"/>
13. Paciência não é meu forte.		<input type="text"/>		
14. Conquistar a simpatia das pessoas é o mais importante para mim ainda que algumas vezes precise, para isto, "comprar", sua colaboração.	<input type="text"/>			
15. Detesto confrontos e farei tudo que estiver ao meu alcance para evitá-los.	<input type="text"/>			
16. Realmente não gosto de confrontos. Usarei, então, de outros meios para manifestar meus sentimentos, tais como observações "cortantes" ou manifestando impaciência.				<input type="text"/>
17. Posso não ser muito direto com as pessoas mas elas conseguem perceber o que penso a seu respeito só de olhar para mim.				<input type="text"/>
18. É fácil, para mim, agredir ou apontar o dedo indicador para as outras pessoas.	<input type="text"/>			
19. Manifesto impaciência em relação aos outros através de expressão corporal, preferencialmente à comunicação verbal.				<input type="text"/>
20. Se for solicitado a fazer algo que não queira, ainda assim atenderei ao pedido, mas, propositalmente, não o farei tão bem quanto poderia.				<input type="text"/>

**Total**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

## RESULTADO

- Some as notas em cada coluna. Divida os totais respectivamente por **30, 20, 25 e 25**, até duas casas decimais.
- Quanto mais o resultado da divisão (**máximo de 1,0**), mais você será propenso a manifestar o seguinte comportamento:
  - ✓ Coluna **A** = Passivo;
  - ✓ Coluna **B** = Agressivo;
  - ✓ Coluna **C** = Assertivo;
  - ✓ Coluna **D** = Passivo/agressivo.

Se interessou pela competência Assertividade. Saiba mais [aqui](#).