

LEVANTAMENTO DE PONTOS CEGOS
ENTENDENDO AS NECESSIDADES

Esse material foi preparado para você expandir a consciência e enxergar os seus pontos cegos através de feedbacks da sua família, pares, amigos e gestor. Sugerimos que utilize essas questões como apoio junto a sua rede no seu processo de evolução pessoal.

Em uma escala de 1 a 10 (sendo 10 o valor mais elevado), como você avalia a minha eficiência em responder à adversidade?

1

2

Sou mais eficiente com certos tipos de adversidades do que com outras? Em caso afirmativo, em quais delas me saio melhor ou pior? Enfrento melhor as grandes adversidades ou os pequenos contratempos do dia a dia? Você se lembra de algum exemplo para me ajudar?

Você nota que há épocas que lido melhor com a adversidade? Em caso positivo, quando? O que você observou?

3

4

Qual o exemplo mais positivo ou mais negativo que você recorda de como lido com a adversidade?

Numa escala que vai de "impotente" até "no controle", que posição costumo ocupar quando ocorre alguma adversidade?

5

6

Diante de um problema, qual a probabilidade de que eu tome a iniciativa de fazer alguma coisa, por menor que seja, para melhorar a situação?

Até que ponto você acha que mantenho a adversidade dentro dos seus limites? Consigo contê-la ou deixo-a contaminar tudo ao redor? Você considera que eu consigo conter a ansiedade ou acabo influenciando outras pessoas ao meu redor?

7

8

Sendo 1 "acabou" e 10 "não vai acabar nunca", quanto tempo deixo que as adversidades durem para mim? Em que ponto dessa escala costumam se encaixar as minhas reações?

Quais das minhas reações você menos aprecia na minha maneira de lidar com a adversidade?

9

10

Quais das minhas atitudes você mais aprecia no meu jeito de lidar com a adversidade?

Se você estivesse me treinando para lidar com a adversidade de um jeito mais eficaz, que tipo de coisa gostaria que eu fizesse mais, menos ou de outra maneira?

11