

TESTE SUA HABILIDADE PARA FORMAR UMA BOA IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL

DENIZE DUTRA

A) **INSTRUÇÕES:**

1. Leia cada uma das afirmativas e atribua pontos de acordo com a seguinte escala:

JAMAIS = 1 RARAMENTE = 2 ÀS VEZES = 3 QUASE SEMPRE = 4 SEMPRE = 5

2. Some seus pontos.

<i>Sou uma pessoa que ...</i>	Sempre	Quase sempre	Às vezes	Raramente	Jamais
1- ...está pautando sua imagem profissional com base nos seus valores pessoais e éticos.					
2- ... consegue a manter o contato com outras empresas, associações profissionais, esportivas, culturais, religiosas e com ex-colegas.					
3- ... quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendido.					
4- ...sabe que é competente, mas é humilde para estar aprendendo sempre, sem assumir uma postura arrogante.					
5-...mantém-se atualizada em relação ao que ocorre na sua área de atuação, às tendências do mercado de trabalho e do mundo					
6- ... é responsável pelo próprio crescimento profissional na carreira escolhida.					
7- ... consegue ter uma visão de futuro , imaginando o que deverá estar fazendo daqui a alguns anos .					
8- ... mesmo que seja com seus próprios recursos financeiros, estar, sempre que possível, participando de seminários e cursos para se desenvolver profissionalmente.					
9- ... escreve matérias relacionadas à sua vida profissional ou área de trabalho, para publicação em revistas e jornais (mesmo que de sua empresa ou associação profissional).					
10- ...cuida da apresentação pessoal, estando atenta ao vestuário adequado à atividade que desenvolve.					
11- ...tem posturas e atitudes profissionais adequadas e compatíveis com a etiqueta empresarial.					
12- ...Comunica-se, eficazmente, com as outras e consegue expor suas idéias com clareza.					

B) VEJA SEU RESULTADO:

- **46 a 60 pontos** = Sua IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL é excelente. Você não deve ter dificuldades para colocar-se nas funções que pretende, e nem de relacionar-se com os outros de forma bem harmoniosa e produtiva, pois deve ser reconhecido com alguém extremamente profissional!
- **31 a 45 pontos** = Sua IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL é positiva . Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. E observe atentamente em que aspectos você pode melhorar ainda mais.
- **16 a 30 pontos** = Sua IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL é razoável. Seu grau de empatia e relacionamento não é muito bom. Procure buscar mais feedbacks das outras pessoas, ouvir mais e falar menos, e identificar quais os aspectos que você pode desenvolver para tornar sua imagem positiva.
- **15 pontos ou menos** = Sua IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL é negativa. 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 de melhoria de sua imagem pessoal e profissional. 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 quais são os pontos em que você pode se aprimorar!

Pense de que forma estes aspectos podem estar impactando positiva ou negativamente a sua imagem pessoal e profissional e suas relações com o MUNDO!