



TESTE DE HABILIDADES SOCIAIS

comunica 
de propósito

TESTE DE HABILIDADES SOCIAIS

Só para avaliar, vamos a um pequeno teste. Responda apenas SIM ou NÃO (seja verdadeiro, não engane a si mesmo):

	SIM	NÃO
Você acha difícil manter contato visual quando está falando com alguém?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Às vezes é difícil interpretar o humor ou a linguagem corporal de alguém?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outras pessoas têm dificuldade para interpretar você e seus sentimentos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você já ouviu, ou ouve, que está distante?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te perguntam com frequência se está tudo bem como você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fica desconfortável ao conhecer novas pessoas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É difícil para você pedir conselhos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você tem dificuldade em admitir que cometeu algum erro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É difícil manter sua opinião em algum grupo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acontece de você fazer algo que não queria, só para não desapontar alguém?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você tem dificuldade para falar honestamente sobre suas emoções?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você perde o interesse quando outras pessoas começam a falar como se sentem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguém já despertou sentimentos negativos em você e, para não confrontá-la, passou a ignorá-la?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você provoca mudanças de comportamentos que depois se disseminam entre outras pessoas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Todas as perguntas dizem respeito a comunicação, autoconhecimento, empatia, escutatória e gestão de conflitos. Se você respondeu SIM a alguma das 13 primeiras e NÃO para a última, certamente é possível evoluir.