



Este teste foi extraído do livro “Teste Sua Inteligência Emocional – Aprenda na prática a desenvolver seu QE” dos autores Sophie Martineaud e Dominique Engelhart.

É apenas um dos muitos testes disponíveis para o seu QE no Trabalho, no caso medindo seu QE em relação a sua flexibilidade e capacidade de lidar com situações difíceis.

VOCÊ SABE DAR A VOLTA POR CIMA?

Os prevenidos não estão livres de sofrer uma derrota. Mas diz um adágio orienta: “ O grave não é cair, é ficar no chão”. E você, quando leva um tombo no trabalho, é capaz de se reequilibrar e seguir?

1) Quando tudo desmorona, você fica...

- a) Com os nervos muito abalados
- b) Entregue à derrota
- c) Com um nível de ansiedade altíssimo

2) Para livrar-se de uma situação difícil, é preciso saber...

- a) Tomar resoluções equilibradas
- b) Onde está pisando
- c) Conservar os pés no chão

3) Decididamente, desde manhã tudo está dando errado. Você pensa...

- a) Em voltar pra cama
- b) Em seu biorritmo
- c) No próximo problema

4) Você esqueceu completamente que tinha marcado um compromisso para o meio-dia, isso acontece porque...

- a) Tem muitas atividades
- b) Teve uma semana difícil
- c) O compromisso era muito chato

5) Uma colega comenta que, “você está com uma cara”!...

- a) Você diz que está com gripe
- b) Inventou que teve uma noite agitada e feliz
- c) Você revida, falando dos cabelos feios dela

6) Reunião geral. Seu chefe chega atrasado e pede sua cadeira para sentar. O que você responde?

- a) Desculpe-me, não sei onde eu estava com a cabeça de sentar aqui.
- b) Vou pegar outra para você.
- c) Cede a cadeira e diz: Por favor.

7) Se está irritado(a) com seu assistente ou par, é porque...

- a) Ele nunca entende nada
- b) Sem motivo, só por ele existir
- c) Ele atrasou você

8) E como age quando se sente irritado com seu assistente ou par?

- a) Você diz a ele porque está irritado
- b) Você ignora e oferece um café
- c) Você pede desculpas

9) Você recebeu um feedback negativo por causa de uma tarefa que você realizou, como você lida com isso?

- a) Acha que ninguém teria feito melhor
- b) Você realmente não fez um bom trabalho
- c) Esse trabalho nem era seu e fez por um favor.

10) Um colega foi desagradável com você. O que você pensa?

- a) Ele nem percebeu o que fez
- b) Ele nunca gostou de você
- c) Esse não era o seu dia

11) O chefe chamou você na sala dele...

- a) Para o que está fazendo e vai correndo
- b) Você se penteia
- c) Termina o que está fazendo e só depois vai

12) O mesmo chefe te dá uma grande bronca. A melhor maneira de contornar isso é...

- a) Desviar o olhar
- b) Encará-lo com determinação
- c) Observá-lo dos pés à cabeça



13) Alguém acha o seu cartão de vale refeição que havia perdido e lhe pede R\$200,00 para devolver. Você...

- a) Faz um escândalo
- b) Deixa de comer
- c) Paga os R\$ 200,00

14) Escolha um entre cada par verbos

- | | | |
|-------------------------|----|---------------------|
| A Sentir | ou | B Reagir |
| C Julgar | ou | D Observar |
| E Retificar | ou | F Analisar |
| G Passar adiante | ou | H Descobrir |
| I Esperar | ou | J Perseverar |
| K Deduzir | ou | L Imaginar |
| M Aprender | ou | N Ensinar |
| O Adaptar | ou | P Trazer |

15) A melhor maneira de enganar as pessoas do seu círculo é...

- a) Bancar a pessoa antiquada
- b) Parecer um pouco confuso(a)
- c) Simular ingenuidade

16) Você irrita mais com as pessoas...

- a) Atarefadas
- b) Trapaceiras
- c) Zelasas

17) O mais desconcertante é...

- a) O que não se conhece
- b) O que se pensa conhecer
- c) O que não se quer conhecer

18) Quando você já não acredita em algo, só uma coisa pode fazê-lo(a) insistir:

- a) O desafio
- b) O despeito
- c) A raiva

IMPORTANTE:

- Testes são como guias, ideias, momentos que pode mudar conforme a época de sua vida.
- Leia os resultados com a mente aberta e reflita, nem sempre se conhecer é agradável, mas com certeza é um passo imprescindível para o sucesso na vida e principalmente para a gestão emocional.



RESULTADOS

Você sabe dar a volta por cima?
Avalie sua flexibilidade

CONTE OS SEUS



CONFORME AS ALTERNATIVAS
ESCOLHIDAS SEGUNDO A TABELA
ABAIXO

	▲	●	■
1	C	B	A
2	A	B	C
3	B	A	C
4	B	C	A
5	B	A	C
6	C	A	B
7	B	C	A
8	C	A	B
9	B	A	C
10	A	B	C
11	C	B	A
12	C	A	B
13	C	B	A
14	A-D-F-G J-K-M-O	H-I L-P	B-C E-N
15	C	B	A
16	B	C	A
17	C	A	B
18	A	B	C
TOTAIS			

Por exemplo: se você escolheu a alternativa C na pergunta 01 – você conta um triângulo. E assim por diante.



RESULTADOS

Você sabe dar a volta por cima?

Avalie sua flexibilidade

Você obteve um máximo de: ▲

Volto pela porta de serviço

Você tem o dom de ricochetear e não se deixar abalar pelas adversidades. Não teme o fracasso; ao contrário, aproveita-se disso para questionar-se e voltar a atacar sobre novas bases. Sabe fazer a si mesmo(a) as perguntas certas, em vez de ficar dando voltas em torno de uma decepção. Expulsam você pela porta, você volta pela janela. É mestre consumado na arte de inverter favoravelmente as situações. E quando o chefe resolve tirar você de um projeto, você atacara com um trunfo inesperado, evitando essa solução desagradável. Mas sabe igualmente manter-se à distancia quando isso se mostra mais adequada e prudente.

Você obteve um máximo de: ●

Dar a volta ... O que?

A expressão “dar a volta por cima” não faz parte do seu vocabulário. Prefere dar saltos ao sabor dos seu estado de espirito. Consequência: quando o fracasso lhe bate à porta, pega você completamente desprevenido(a). Ao menos passo em falso, um questionamento quase sem retorno e você ira se perder em conjecturas sem fim, repetindo-se incansavelmente que teria feito melhor se tivesse ouvido fulano, se alguém o tivesse alertado e por ai vai, sem chegar a nenhuma forma de se “safar do erro”. Se observasse ao seu redor, iria perceber que errar não é algo exclusivamente seu, e nos recuperamos muito bem quando erramos. Levante, sacode a poeira e dê a volta por cima.

Você obteve um máximo de: ■

Como é que se para isso?

Uma verdadeira bola de pingue-pongue. Tônico, dinâmico, você pula de um problemas para outro e é cansativo acompanhar você. É verdade que não fica remoendo eternamente um fracasso. O chato é que nem sempre tira lições do que acontece e tudo fica parecendo uma fuga para a frente. A vida não se limita a uma sequencia de problemas aritméticos que devem ser resolvidos um após o outro. É preciso saber parar, observar, ouvir. E se já está cansado(a) de discutir com o chefe as razões que levaram tal ou qual tarefa ao fracasso, é porque esse confronto abala as suas certezas. Os fracassos devem ser encarados de frente.