

COMO ESTÁ A SUA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA?

Faça sua avaliação.

Avalie como está seu comportamento assertivo. Coloque um X na coluna que corresponder a sua resposta.

Comportamentos	Quase sempre	Com frequência	Raramente
1. Fico constrangido quanto tenho que enfrentar alguém a para resolver um problema.			
2. Eu perco a paciência com facilidade, pois sou do tipo "pavio curto".			
3. Quando alguém é irônico e sarcástico comigo, eu reajo da mesma forma com ele.			
4. Prefiro que as pessoas percebam o que eu desejo ou preciso, do que eu ter de dizer-lhes.			
5. É importante para mim obter o que preciso e desejo, nem que com isto eu possa magoar outra pessoa.			
6. Não me incomodo em admitir meu erro perante os outros.			
7. Expresso minha discordância das opiniões das pessoas, em geral, sem dificuldade.			
8. Quando preciso me impor junto a outra pessoa a forma que normalmente uso é aumentar o tom de voz e olhar penetrante.			
9. Quando algo sai errado, acho alguém para culpar.			
10. Para mim, é importante conquistar a simpatia das pessoas mesmo que para isto eu tenha que fazer coisas que normalmente não faria.			
11. Tenho habilidades em resolver			

satisfatoriamente a maioria dos conflitos com outras pessoas.			
12. Tenho dificuldades em dizer não aos pedidos que as pessoas me fazem, e quando digo me sinto culpado. 13. Quando necessário, sou duro e inflexível e não dou explicações sobre minhas decisões.			
14. Sou objetivo e sempre falo a verdade, doa a quem doer.			
15. Prefiro ficar quieto e não expressar minhas opiniões.			
16. Quando preciso, sinto-me à vontade em pedir ajuda do outro.			
17. Quando alguém faz uma crítica, prefiro ficar quieto e não gerar conflito.			
18. Eu fico constrangido quando alguém me dá um presente.			
19. Quando eu falo algo é porque tenho certeza. Por isso, fico irritado com a pessoa que discorda de mim.			
20. Expresso meus sentimentos franca e honestamente, sem constrangimento.			
21. Gosto de pedir feedback para saber se o outro concorda ou discorda do meu ponto de vista.			
22. Quando tenho dúvidas, evito fazer perguntas por medo de parecer ridículo.			
23. Percebo que, frequentemente, as pessoas tiram vantagens de mim.			
24. Gosto de iniciar conversas com desconhecidos.			
25. Quando alguém é agressivo fico chocado e não consigo reagir.			
26. Eu me sinto uma pessoa importante, competente e querida.			

27. Sou espontâneo e afetuoso com as pessoas que gosto.			
28. Quando vejo que um vendedor se esforçou em mostrar suas mercadorias, sinto de dificuldade de dizer “não quero nenhuma”, se for o caso. 29. Quando faço algo que considero bom , faço com que as pessoas saibam disso.			
30. Se alguém fala a terceiros algo a meu respeito que não me agrada, procuro-o logo para conversar sobre o assunto e mostra minha insatisfação.			
31. Qual alguém faz uma crítica, procuro rapidamente mudar meu comportamento para aduar-me à situação.			
32. Percebo que as pessoas levam em conta minhas opiniões.			
33. Eu me envolvo facilmente com os problemas dos outros e assumo a responsabilidade em ajudá-los na solução. Se assim não o fizer, sentirei um desconforto.			
34. Sinto-me mais confortável em ajudar os outros, do que ser ajudado.			
35. Tenho mais facilidade para criticar do que elogiar.			
36. Quando alguém me elogia, fico constrangido e digo que não fiz mais do que minha obrigação.			

Circule os números de cada coluna correspondentes às suas respostas. Depois, some os valores escolhidos e encontre o total correspondente. Verifique sua classificação a seguir.

Itens	Quase Sempre	Com Frequência	Raramente
1	1	2	3
2	1	2	3
3	1	2	3
4	1	2	3
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	1	2	3
9	1	2	3
10	1	2	3
11	3	2	1
12	1	2	3
13	1	2	3
14	1	2	3
15	1	2	3
16	3	2	1
17	1	2	3
18	1	2	3
19	1	2	3
20	3	2	1
21	3	2	1
22	1	2	3
23	1	2	3
24	3	2	1
25	1	2	3
26	3	2	1
27	3	2	1
28	1	2	3
29	3	2	1
30	3	2	1
31	1	2	3
32	3	2	1
33	1	2	3
34	1	2	3

35	1	2	3
36	1	2	3
Totais:			
Total Geral:			