

## O FATO EM QUESTÃO

ETAPA  1  2  3  4  5

Sobrepeso (+/- 10 anos), baixa autoestima, afeta o trabalho, sente-se excluído e perda de credibilidade. Não recebo promoção. Raiva de não conseguir falar o necessa

Coloque aqui um fato específico que está gerando desconforto, sofrimento e/ou dor para a pessoa.

## DOR

## TRAÇO DE CARÁTER

## RECURSO

Se sentir rejeitado. Como:

---



---



---

Se sentir abandonado. Como:  
 Sobrepeso. Guardo a raiva.  
 Baixa autoestima

---



---



---

Se sentir manipulado. Como:  
 Trabalho, me esforço e gostaria  
 de algo em troca e não recebo.  
 Promoção vai para outro.

---



---



---

Se sentir humilhado. Como:  
 Baixa autoestima me tira o  
 planejamento e me trava, vou  
 esperar mais um tempo.  
 Humilhação

---



---



---

Se sentir traído. Como:  
 Me sinto excluído e você se  
 compara com os colegas.

---



---



---

**ESQUIZÓIDE**  
**5** %

**ORAL**  
**32** %

**PSICOPATA**  
**18** %

**MASOQUISTA**  
**32** %

**RÍGIDO**  
**13** %

Creatividade, imaginação e  
 capacidade de raciocinar. Como:  
 Quando sou desafiado, fico  
 mais criativo.

Comunicação, sensibilidade  
 e acolhimento. Como:  
 As pessoas gostam de estar  
 comigo. Super comunicativo,  
 comprimentar todo mundo.

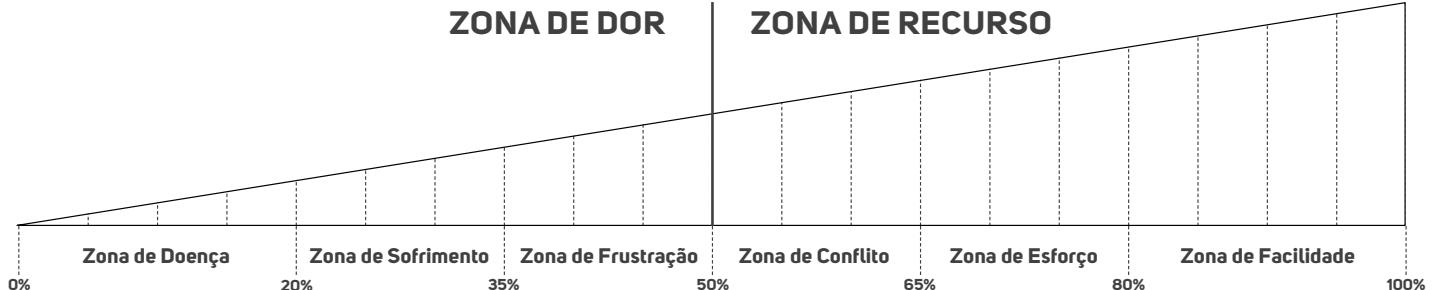
Negociar, liderar e articular  
 coisas e pessoas. Como:

Suportar as coisas difíceis,  
 repetir processos, atenção a  
 detalhes e planejamento. Como:

Competitividade, pró atividade e  
 agilidade. Como:  
 Busco resolver problemas e  
 resultado. Agil e prestativo

## ZONA DE DOR

## ZONA DE RECURSO



## VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER

ETAPA

1  2  3  4  5

### AÇÃO DE CUIDADO

### TRAÇO DE CARÁTER

### AÇÃO DE PROTEÇÃO

O que fazer para trazer esse traço para o recurso:

Precisa colocar seus sentimentos pra fora com alguém que você confie. Se precisar, buscar abraços, contato, happy hour. Exposição emocional. Para não descontar na comida.

ORAL

32 %

O que fazer para manter esse traço no recurso:

Mesmo em um dia ruim, preciso cumprimentar todo mundo. Ficar próximo dos colegas de trabalho que agradam.

### DICAS, ANOTAÇÕES E OBSERVAÇÕES

## VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER

### ETAPA

- 1  2  3  4  5

#### AÇÃO DE CUIDADO

#### TRAÇO DE CARÁTER

#### AÇÃO DE PROTEÇÃO

O que fazer para trazer esse traço para o recurso:

Falar da raiva especificamente te ajuda a aliviar o peso e as críticas com o Rogério. Chamar para um desabafo, pra destravar o masoquista. Logo em seguida executar o que planejou.

Escrever pelo menos uma folha puatada por dia.

Caminhada 15min todo dia.

#### MASOQUISTA

**32** %

O que fazer para manter esse traço no recurso:

## DICAS, ANOTAÇÕES E OBSERVAÇÕES

A longo prazo se eu estiver executando, sendo prestativo, dando resultado as chances de ser promovido, elogiado e visto. Aumentam.

## VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER

ETAPA

1  2  3  4  5

### AÇÃO DE CUIDADO

### TRAÇO DE CARÁTER

### AÇÃO DE PROTEÇÃO

O que fazer para trazer esse traço para o recurso:

Listar as suas ambições/desejos.

- Trocar de função na empresa. Pra aumentar salário.
- Com dinheiro extra investir em conhecimento
- Pra fazer uma transição de carreira para o desenvolvimento humano
- O que quero fazer com\$\$\$\$\$

Estar próximo do gestor e administrar as dores do oral e

**PSICOPATA**

**18** %

O que fazer para manter esse traço no recurso:

## DICAS, ANOTAÇÕES E OBSERVAÇÕES

Tendo claro o que eu quero, consigo criar estratégias para conquistá-las.

**NÃO POSSO FAZER JOGO DE VÍTIMA**

## VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER

ETAPA

1  2  3  4  5

### AÇÃO DE CUIDADO

### TRAÇO DE CARÁTER

### AÇÃO DE PROTEÇÃO

O que fazer para trazer esse traço para o recurso:

Precio me desafiar. Primeiro desafio, ser promovido até junho.

Elogiar a pessoa que foi recompensada por algo que fiquei com inveja no primeiro momento.

**RÍGIDO**

**13** %

O que fazer para manter esse traço no recurso:

Busco resolver problemas e resultado. Agil e prestativo, mesmo nos dias ruins.

### DICAS, ANOTAÇÕES E OBSERVAÇÕES

# VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER

ETAPA

- 
- 
- 
- 
- 

1    2    3    4    5

## AÇÃO DE CUIDADO

## TRAÇO DE CARÁTER

## AÇÃO DE PROTEÇÃO

O que fazer para trazer  
esse traço para o recurso:

# ESQUIZOIDE

5 %

O que fazer para manter esse traço no recurso:

Quando sou desafiado, fico mais criativo.

Colocar desafios semanais.

## DICAS, ANOTAÇÕES E OBSERVAÇÕES

Exemplo: Caminhei 3x, na próxima semana irei caminhar 5x. Para encontrar soluções criativas.