

O FATO EM QUESTÃO

ETAPA



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:

ESQUIZÓIDE
5 %

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

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

ORAL
32 %

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

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

PSICOPATA
18 %

☐ Negociar, liderar e articular coisas e pessoas. Como:

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

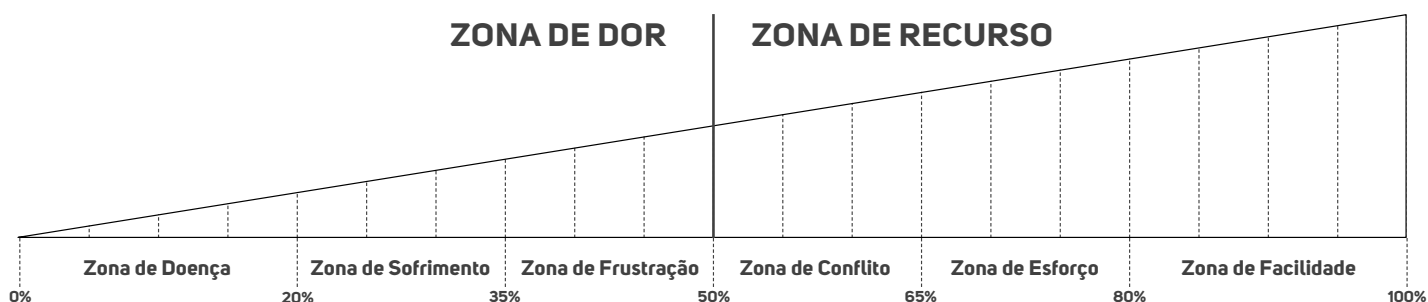
MASOQUISTA
32 %

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

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

RÍGIDO
13 %

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



VIRANDO A CHAVE DO TRAÇO DE CARÁTER**ETAPA****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

Feito por: Guilherme em: 14/01/2020

1 2 3 4 5

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****AÇÃO DE CUIDADO****TRAÇO DE CARÁTER****AÇÃO DE PROTEÇÃO**

O que fazer para trazer
esse traço para o recurso:

Preciso 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****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.
