

## Questionário de assinatura de forças

### Instruções

Leia as seguintes descrições das 24 forças de carácter. Todos usamos estas forças de vez em quando.

Gostaríamos que colocasse uma cruz nos quadrados relativos às forças que são *absolutamente essenciais* para si, que definem *quem é como pessoa*, que fazem *parte de quem é*. Por exemplo, alguém que dedicou a vida a ajudar os outros poderá escolher a Bondade como uma das suas forças essenciais, alguém que se orgulha de ser capaz de compreender facilmente como as outras pessoas são pode considerar a Inteligência Social essencial para a definição de quem é, e alguém que está constantemente em busca de novas informações pode considerar o Amor pela Aprendizagem fundamental. A maioria das pessoas escolhe apenas algumas forças essenciais.

Há algumas pessoas que acreditam que nenhuma característica, em comparação com as restantes, é mais essencial na definição de quem elas são. Se assim for, não assinale nenhum dos pontos fortes. Na última linha, marque a opção: *Nenhuma destas características é mais essencial* para definir quem sou, em comparação com as restantes.

Por favor, descreva a pessoa que é, NÃO a pessoa que gostaria de ser. Além disso, pense na sua vida *em geral*, não como se comportou apenas em 1-2 situações.

Força Essencial?	Forças de carácter
	<b>1. Criatividade:</b> É vista como uma pessoa criativa; vê, faz e/ou cria coisas que são úteis; pensa em maneiras únicas de resolver problemas e de ser produtivo.
	<b>2. Curiosidade:</b> É um explorador/a; procura novidades; está interessado/a em novas atividades, ideias e pessoas; está aberto/a a novas experiências.
	<b>3. Julgamento/Pensamento Crítico:</b> É analítico/a; examina as coisas de todas as perspetivas; não tira conclusões precipitadas, mas sim tenta ponderar todas as evidências ao tomar decisões.
	<b>4. Amor pela Aprendizagem:</b> Frequentemente encontra maneiras de aprofundar o seu conhecimento e as suas experiências; regularmente procura novas oportunidades para aprender; é apaixonado/a pela construção de conhecimento.
	<b>5. Perspetiva/Sabedoria:</b> Tem uma visão geral das coisas; outros o/a procuram para um aconselhamento sábio; ajuda os outros a entenderem o mundo; aprende com os seus próprios erros.
	<b>6. Bravura/Coragem:</b> Enfrenta os seus medos e supera desafios e adversidades; defende o que é certo; não se deixa inferiorizar perante a dor, tensão interna ou turbulência.
	<b>7. Perseverança:</b> Não desiste quando tem um objetivo em mente; tenta superar todos os obstáculos; termina o que começa.
	<b>8. Honestidade:</b> É uma pessoa de alta integridade e autenticidade; diz a verdade, mesmo quando possa doer; apresenta-se aos outros de uma maneira sincera; assume responsabilidade pelas suas ações.
	<b>9. Entusiasmo:</b> Está entusiasmado/a com a vida; é altamente energético/a e ativado/a; usa a sua energia ao máximo.
	<b>10. Amor:</b> É caloroso/a e genuíno/a para com os outros; não apenas compartilha, mas está aberto/a a receber amor dos outros; valoriza o contacto próximo e íntimo com os outros.
	<b>11. Bondade:</b> Faz coisas boas pelas pessoas; ajuda e cuida dos outros; é generoso/a e caridoso/a; é compassivo/a.
	<b>12. Inteligência Social:</b> Presta atenção às <i>nuances</i> sociais e às emoções dos outros; tem uma boa perceção sobre o que "motiva" as pessoas; parece saber o que dizer e fazer em qualquer situação social.
	<b>13. Trabalho em Equipa:</b> É um membro colaborador e participativo em grupos e equipas; é fiel ao seu grupo; tem um forte sentido de dever para com o seu grupo; cumpre sempre com a sua parte.
	<b>14. Justiça:</b> Acredita fortemente numa oportunidade igual e justa para todos; não deixa sentimentos pessoais influenciarem as suas decisões sobre os outros; trata as pessoas do mesmo modo que quer ser tratado/a.
	<b>15. Liderança:</b> Influencia positivamente aqueles que lidera; prefere liderar do que seguir; é muito bom/boa a organizar e a responsabilizar-se pelo benefício coletivo do grupo.
	<b>16. Perdão/Misericórdia:</b> Deixa rapidamente de ficar magoado/a após lhe terem feito mal; dá às pessoas uma segunda oportunidade; não é vingativo/a ou ressentido/a; aceita as imperfeições das pessoas.
	<b>17. Humildade/Modéstia:</b> Deixa as suas realizações falarem por si mesmas; vê sua própria bondade, mas prefere focar a sua atenção nos outros; não se vê como mais especial que os outros; admite suas imperfeições.
	<b>18. Prudência:</b> É sabiamente cauteloso/a; elabora planos e é consciencioso/a; tem o cuidado de não assumir riscos indevidos ou de fazer coisas de que se pode vir a arrepender posteriormente.
	<b>19. Autorregulação:</b> É uma pessoa muito disciplinada; gere os seus vícios e os maus hábitos; fica calma e serena quando sob pressão; gere seus impulsos e emoções.
	<b>20. Apreciação da Beleza e da Excelência:</b> Assimila a beleza e a excelência em seu redor; é frequentemente impressionado/a pela beleza, grandeza e/ou a bondade moral que testemunha; fica várias vezes cheio/a de admiração.

	<b>21. Gratidão:</b> Experiencia e expressa regularmente gratidão; não considera as coisas boas que acontecem na sua vida como garantidas; tende a sentir-se abençoado/a em muitas circunstâncias.
	<b>22. Esperança:</b> É otimista, esperando que o melhor aconteça; acredita e trabalha em direção a um futuro positivo; consegue pensar em muitos caminhos alternativos para alcançar os seus objetivos.
	<b>23. Humor:</b> É brincalhão/brincalhona; ama fazer as pessoas sorrírem e rírem; o seu sentido de humor ajuda-o/a a conectar-se intimamente com os outros; é capaz de iluminar situações sombrias com diversão e/ou piadas.
	<b>24. Espiritualidade/Sentido de Significado:</b> Tem um conjunto de crenças, religiosas ou não, sobre como a sua vida faz parte de algo maior e mais significativo; essas crenças moldam o seu comportamento e proporcionam uma sensação de conforto, compreensão e propósito.
	<b>Nenhuma destas características é mais essencial do que qualquer uma das outras para me definir como pessoa.</b> Lembre-se que deve escolher esta opção caso considere que todas as forças são igualmente essenciais para si, NÃO porque considere que todas devem ser igualmente essenciais.

**Passo final:** Reveja as forças que assinalou. Alguma dessas forças se destaca como mais importante do que as outras para a definição de quem é? Se assim for, coloque uma segunda marca no quadrado ao lado dessas forças.