



CIMT_AP_BRC-15_T03

Você sabe trabalhar sob pressão? Faça o teste

Autor: Ernesto Berg

Saber trabalhar sob pressão é uma habilidade muito valorizada no ambiente empresarial, pois revela os profissionais que têm capacidade de operar e produzir em condições estressantes e adversas, algo comum em grande parte das organizações atuais.

Responda às afirmações baseando-se no que sucede com você atualmente.

S = SIM N = NÃO AV = ÀS VEZES

1. Enfrento dificuldades de forma positiva. (S/ N/ AV)
2. Percebo como meu comportamento afeta às outras pessoas. (S/ N/ AV)
3. Faço uso dos feedbacks e críticas para o meu próprio crescimento. (S/ N/ AV)
4. Tenho facilidade de ouvir argumentos sem fazer julgamentos. (S/ N/ AV)
5. Quando os prazos são muito pequenos para concluir um trabalho eu fico nervoso ou ansioso. (S/ N/ AV)
6. Quando cometo um erro eu o admito sem constrangimento. (S/ N/ AV)
7. Não consigo parar de pensar no trabalho mesmo quando estou em casa. (S/ N/ AV)
8. Não tenho atitudes defensivas quando sou criticado. (S/ N/ AV)
9. Quando a pressão no trabalho é muito grande durmo mal à noite. (S/ N/ AV)
10. Mesmo em meio às dificuldades consigo manter o senso de humor. (S/ N/ AV)
11. Posso tornar-me ríspido com as pessoas quando algo me irrita. (S/ N/ AV)
12. Mantenho a calma quando sofro um revés. (S/ N/ AV)
13. Procuo olhar as coisas pelo ponto de vista da outra pessoa. (S/ N/ AV)
14. Quando persigo com afinco meus objetivos sei como administrar o estresse, a irritação e a ansiedade. (S/ N/ AV)
15. Quando a pressão é grande tenho dificuldade de me manter calmo. (S/ N/ AV)
16. Quando a pressão é grande tenho dificuldade de concentrar-me no trabalho. (S/ N/ AV)
17. Sei administrar mal-entendidos e desavenças com habilidade. (S/ N/ AV)
18. Consigo acalmar-me rapidamente mesmo diante de situações preocupantes que acontecem no trabalho. (S/ N/ AV)

Faça sua Contagem de Pontos

Marque um ponto para cada resposta SIM dadas às seguintes afirmações: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 18

Marque um ponto para cada resposta NÃO dadas às seguintes afirmações: 5, 7, 9, 11, 15, 16



Marque meio ponto para cada resposta ÀS VEZES.

TOTAL DE PONTOS _____

SEU RESULTADO

De 16 a 18 pontos. Parabéns. Você não apenas sabe trabalhar sob pressão, como também atuar em condições desfavoráveis. Tem habilidade para desenvolver atividades em situações adversas sem se deixar importunar grandemente pelas circunstâncias - o que não significa que não seja afetado por elas -, mas sabe como gerenciá-las adequadamente e dar uma resposta positiva à situação.

De 13 a 15,5 pontos. Seu escore é médio. Significa que, por um lado, você sabe lidar em certa medida com situações de pressão e se esforça em manter o equilíbrio e adaptar-se às circunstâncias; mas, em outros momentos, sente-se incomodado e tem dificuldade em atuar e conviver com isso. Veja onde não pontuou ou obteve meio ponto. É o indicativo de onde pode melhorar.

Abaixo de 13 pontos. Este resultado indica grande dificuldade em agir em estados de pressão no trabalho. Provavelmente você sente-se tolhido, ou mesmo angustiado, quando a situação ocorre e sua produtividade é muito afetada pelas circunstâncias. Revela também uma tendência a se estressar com certa facilidade. Verifique as questões onde você não pontuou, ou teve meio ponto, pois é onde precisa melhorar.

Comentário. Uma pesquisa da Harvard Business School, dos Estados Unidos, demonstrou que saber agir e dar repostas positivas em situações de alta pressão é um fator determinante que distingue os profissionais de sucesso dos que não são bem-sucedidos. Eles têm o que se chama de inteligência emocional desenvolvida, e sabem conviver e atuar, não apenas em circunstâncias adversas, como também em qualquer outro ambiente em que se encontram.

Texto extraído e condensado do livro “35 Testes para Avaliar suas Habilidades Profissionais – VOLUME II”, de Ernesto Artur Berg, Juruá Editora. Veja outros artigos de desenvolvimento profissional, liderança e motivação no site Quebrando Barreiras.