

ARQUIDIOCESE DE RIBEIRÃO PRETO

PASTORAL ARQUIDIOCESANA DE COMUNICAÇÃO

Comunicação Essencial

Teste de competência comunicativa

Como está minha comunicação - por: Pe José Alem

- 1 - O que penso da minha voz:
 - a) estranha, horrível, não gosto
 - b) gosto, mas tem muitos defeitos
 - c) maravilhosa, timbre, dicção e musicalidade corretos

- 2 - Atitude do olhar:
 - a) não costumo olhar nos olhos das pessoas, fico inibido
 - b) olho às vezes, mas logo disfarço para alguma direção
 - c) olho com firmeza e segurança sem constranger a outra pessoa

- 3 - Gestos e comportamentos:
 - a) seguro minhas mãos, enfio-as no bolso, cruzo os braços, seguro algo
 - b) solto as mãos, faço alguns gestos e movimentos
 - c) faço gestos harmoniosos que reforçam as palavras e firmam a expressão

- 4 - Meu estilo:
 - a) espontâneo, sincero, do meu jeito, diferente dos outros
 - b) razoável, posso cuidar melhor do corpo e da aparência
 - c) atualizado sem seguir modismos, elegante e causa boa impressão

- 5 - Eventos sociais:
 - a) cometo muitas gafes em geral, não sei como me comportar
 - b) enfrento situações mas não me sinto preparado para algo mais formal
 - c) sinto-me e saio-me bem em geral nas situações formais e informais

- 6 - Fala em público:
 - a) atendo dificuldade, em geral perco o raciocínio
 - b) falo razoavelmente, mas tenho dificuldades
 - c) falo bem, com naturalidade e espontaneidade

- 7 - Numa apresentação em público me organizo:
 - a) de modo intuitivo, sem domínio nem técnica
 - b) tenho alguma organização e planejamento mas não sou seguro
 - c) planejo, preparo, administro o tempo, desenvolvo bem o tema

- 8 - Me acho tímido:
 - a) sim, fujo de situações que me expõe em público
 - b) sim, tenho consciência e esforço-me por superar minha timidez
 - c) não, tenho controle sobre medos e temores, preocupações e tensões

ARQUIDIOCESE DE RIBEIRÃO PRETO
PASTORAL ARQUIDIOCESANA DE COMUNICAÇÃO

9 - Sobre o uso de recursos técnicos:

- a) não me preocupo com eles, acho que falar é o suficiente
- b) reconheço a importância deles mas não tenho técnicas suficientes
- c) conheço e utilizo adequadamente todos os recursos necessários

10 - Nas relações interpessoais:

- a) fico quieto, evito conversar, as pessoas em geral não me procuram
- b) converso, tomo algumas iniciativas mas só quando necessário
- c) sou espontâneo, simpático, tenho amigos, em geral me relaciono bem

11 - Velocidade na fala e na ação:

- a) sou depressa ou devagar demais, provoco impaciência nos outros
- b) normal mas não arrisco variações, falta agilidade e impacto
- c) tenho controle, expresso bem as emoções, desperto a atenção das pessoas

12 - Dicção:

- a) ruim, falo com a boca quase fechada, tenho dificuldade de pronúncia
- b) mediana, posso melhorar muito
- c) ótima, falo com clareza e boa entonação

13 - Nas reuniões:

- a) não fala nada, só me expresso quando me perguntam
- b) participo mas não me exponho, falo o básico
- c) ótima, falo com clareza e boa entonação

14 - Desempenho:

- a) quase nulo, monótono
- b) faço o que tenho que fazer rotineiramente, por obrigação
- c) criativo, preparado, sei encaminhar os assuntos e obter resultados

15 - Atitude na comunicação com as pessoas:

- a) não me importo com elas, tenho o meu jeito
- b) sou resistente a mudanças e questionamentos, preciso ser mais flexível
- c) sou simpático

16 - Auto-estima:

- a) não gosto de mim, do meu jeito, tenho muitos defeitos
- b) tenho algumas qualidades, posso gostar mais de mim
- c) tenho uma boa imagem de mim, sei me valorizar e conheço meus limites

17 - Ambiente:

- a) acho que o ambiente não interfere na minha comunicação
- b) reconheço que o ambiente ajuda mas não valorizo muito isso
- c) é fundamental para uma comunicação mais eficiente

ARQUIDIOCESE DE RIBEIRÃO PRETO
PASTORAL ARQUIDIOCESANA DE COMUNICAÇÃO

18 - Como avalio minha comunicação:

- a) tenho meu estilo, personalidade forte, estou bem assim
- b) reconheço que tenho qualidades mas tenho que melhorar muito
- c) acho importante me comunicar e me esforço para aprender mais

19 - Na minha experiência pessoal comunicar é:

- a) falar muito
- b) falar mas também ouvir
- c) é sobretudo atitude, postura, conduta

20 - Sinto que minha vida é:

- a) vazia, não tem sentido
- b) é indiferente, sem objetivos
- c) é uma missão, tem um significado

Avaliação:

1 ponto para cada resposta A;
2 pontos para cada resposta B;
3 pontos para cada resposta C.

Índice de medição:

até 27 pontos = fraco;
de 28 a 36 pontos = regular;
de 37 a 45 pontos = bom;
de 46 a 54 = ótimo;
de 55 a 60 = excelente.

ARQUIDIOCESE DE RIBEIRÃO PRETO
PASTORAL ARQUIDIOCESANA DE COMUNICAÇÃO

Comunicação Essencial
Avaliação do teste de competência comunicativa
Como está minha comunicação - por: Pe José Alem

	A	B	C
01 - O que penso da minha voz			
02 - Atitude do olhar			
03 - Gestos e comportamentos			
04 - Meu estilo			
05 - Eventos sociais			
06 - Fala em público			
07 - Numa apresentação em público me organizo			
08 - Me acho tímido			
09 - Sobre o uso de recursos técnicos			
10 - Nas relações interpessoais			
11 - Velocidade na fala e na ação			
12 - Dicção			
13 - Nas reuniões			
14 - Desempenho			
15 - Atitude na comunicação com as pessoas			
16 - Auto-estima			
17 - Ambiente			
18 - Como avalio minha comunicação			
19 - Na minha experiência pessoal comunicar é			
20 - Sinto que minha vida é			

quantidade de ocorrências			
---------------------------	--	--	--

peso de cada letra			
--------------------	--	--	--

Total (quantidade x peso)			
---------------------------	--	--	--

total geral (A + B + C)			
---------------------------	--	--	--

Índice obtido			
---------------	--	--	--