



ACADEMIA LATINO
AMERICANA DE COACHING

Resultado da pesquisa de **Forças Pessoais**



Porque descobrir as minhas forças pessoais e utilizá-las sempre que possível?

Mihaly Csikszentmihalyi, um dos fundadores da Psicologia Positiva definiu o 'flow', que leva ao engagement (compromisso), como um estado de atenção focada, caracterizada por uma mente clara em harmonia com o corpo, concentração sem esforço, perda de autoconsciência, atemporalidade e prazer intrínseco. A origem disso está em sua teoria: quando nossos talentos e pontos mais fortes encontram as demandas, o trabalho começa a fluir. Quando identificamos essas forças, consciente e inconscientemente, nos engajamos no trabalho e nas atividades que nos fazem mais confiantes, produtivos e valorizados. Devemos aprender novas formas de usar nossas forças pessoais para produzir maior número e duração das experiências de flow.

Na perspectiva da Psicologia Positiva, cada indivíduo tem uma composição própria de virtudes ou forças pessoais. Dentre as 24 forças descritas, cada um tem de 3 a 7 tipos de forças que mais usa e mais tem familiaridade, constituindo, assim, uma constelação pessoal. As forças pessoais dão base para os 5 elementos do bem-estar, ou seja, o emprego de maiores forças leva a mais emoção positiva, sentido, engajamento, realização e melhores relacionamentos. Devemos separar o conceito de estilo comportamental que é determinado por nosso padrão de atitudes, do conceito de forças pessoais que possuímos, mas que, por sua vez, está também diretamente relacionado com nossas atitudes. Acontece que vivemos em um ciclo de cobranças e exigências temporais, doutrinadas por uma cultura que propaga a competitividade e o capitalismo moderno, que frequentemente nos levam a esquecer de quem verdadeiramente e virtuosamente somos. Por muito, só nos lembramos da força que temos quando somos verdadeiramente testados. Se pedirmos a uma pessoa para caminhar por uma ponte velha caindo aos pedaços, provavelmente ela não terá a bravura necessária para fazê-lo. Mas se colocarmos o seu filho em perigo do outro lado, com certeza a história muda. Porque temos que esperar tais acontecimentos para despertar nossas forças natas?

As forças pessoais da Psicologia Positiva

Virtudes	Forças Pessoais
Sabedoria	Amor ao conhecimento
	Criatividade
	Curiosidade
	Discernimento e pensamento crítico
	Perspectiva e sabedoria
Coragem	Perseverança
	Bravura e valor
	Vitalidade e entusiasmo
	Integridade e honestidade
Humanidade	Capacidade de amar e ser amado
	Inteligência social e emocional
	Bondade e Generosidade
Justiça	Cidadania e espírito de equipe
	Equidade
	Liderança
Temperança	Modéstia e Humildade
	Prudência e Cautela
	Autocontrole
	Perdão
Transcendência	Apreciação da beleza e da excelência
	Gratidão
	Esperança e otimismo
	Bom humor e Alegria
	Espiritualidade e senso de propósito

As forças da virtude Sabedoria retratam qualidades cognitivas que envolvem o interesse, a aquisição e o uso do conhecimento prático ou teórico.

Amor pelo conhecimento

Quem tem amor pelo conhecimento adora aprender coisas novas, seja em sala de aula ou como autodidata. Gosta de leituras, histórias, museus, etc e acredita que existe a oportunidade de aprender em toda parte. Provavelmente se torna um especialista em algum campo do conhecimento e isto se torna valorizado por aqueles que fazem parte de seu círculo social. Este tipo de pessoa não precisa de incentivos externos para se interessar e aprender algo.

Criatividade e Originalidade

Quem tem a força da criatividade possui uma capacidade notável de encontrar formas diferentes de comportamentos que são mais propícias para atingir seus objetivos, por isto muitas vezes é notada por sua "esperteza" ou inteligência prática que acaba sempre encontrando soluções inovadoras. Raramente este tipo de pessoa se contenta em fazer as coisas de maneira convencional.

Curiosidade

Quem tem a curiosidade aguçada frequentemente é receptivo a novas experiências e se interessa pelos mais diversos assuntos sobre o mundo. Por isso também são mais abertos e possuem flexibilidade em relação a questões que não se enquadram em conceitos preestabelecidos. A curiosidade pode ser específica (sobre um determinado assunto, por exemplo), como pode ser global ou generalizada. Este tipo de pessoa se coloca ativamente em busca da novidade. O extremo oposto da curiosidade é a propensão a entediar-se facilmente.

Discernimento e pensamento crítico

Analizar as coisas e examiná-las por todos os ângulos são aspectos importantes de que tem esta força. Não tira conclusões precipitadas e só toma decisões baseadas em evidências sólidas, sendo assim capaz de mudar de opinião. Analisa as informações objetiva e racionalmente em benefício próprio e dos outros. O oposto dessa força é tentar favorecer e confirmar tudo aquilo em que já se acredita.

Perspectiva

É comum as outras pessoas recorrerem a este tipo de pessoa e pedir ajuda ou conselhos para solucionar seus problemas, pois ela possui uma visão global e madura acerca dos fatos, do mundo e das pessoas. A forma que ela enxerga o mundo faz sentido para as outras pessoas e, por isto, são tidas como sábias e experientes.

Coragem reflete o exercício atento da vontade de alcançar objetivos dignos diante da forte adversidade.

Perseverança

A pessoa perseverante ou diligente termina o que começa. Assume projetos difíceis e os leva até o fim, sempre com bom humor e o mínimo de reclamação. Faz o que diz que vai fazer e às vezes até mais; nunca menos. Não significa perseguir obsessivamente metas inatingíveis. A pessoa verdadeiramente perseverante é dinâmica e sabe ser flexível e não perfeccionista para atingir seus objetivos. Esta capacidade de perseverar quase sempre é acompanhada de um toque de ambição, que quase sempre também é característica deste tipo de pessoa.

Bravura e valor

Esse é o tipo de pessoa que não recua diante de ameaças, desafios, dores ou dificuldades. Possui uma valentia natural que não aparece apenas com atos corajosos e heroicos do tipo de quem salva pessoas durante um incêndio e em situações em que o seu bem estar físico é ameaçado. A pessoa dotada de bravura consegue separar os componentes emocionais e comportamentais do medo, resistindo à resposta de fuga e enfrentando a situação assustadora, apesar do desconforto. Ser ousado e não ter medo não é mesmo que ter bravura, pois o que caracteriza esta força é enfrentar o perigo apesar do medo. Ter bravura é ter a coragem de assumir uma posição mesmo sabendo que ela será impopular e que provavelmente lhe trará problemas. Outro exemplo deste tipo de coragem é a postura psicológica firme, digna e/ou positiva durante os momentos de grandes provações ou doenças sérias e persistentes.

Vitalidade e entusiasmo

Este tipo de pessoa normalmente se atira “de corpo e alma” nas atividades que assume e possui uma paixão que chega a ser contagiosa por aquilo o qual se dedica, e é por causa deste “contágio” que possui facilidade para inspirar e motivar outras pessoas.

Integridade e honestidade

Ser íntegro tem a ver com autenticidade e honestidade, pois o indivíduo honesto não apenas diz a verdade, mas vive de maneira genuína e autêntica, sendo prático e sem fingimento. Apresentam suas emoções, intenções e compromissos a si mesmo e aos outros de forma sincera, seja por meio de palavras ou de ações, apresentando um comportamento compatível com os seus próprios valores pessoais.

A Humanidade aparece na interação social positiva com amigos, conhecidos, familiares e até estranhos.

Capacidade de amar e ser amado

Você valoriza os relacionamentos próximos e íntimos. As pessoas por quem você nutre sentimentos profundos e duradouros retribuem esses sentimentos. Essa força vai além do conceito ocidental de romance. Quando se tem esta força pessoal, a pessoa é capaz não só de doar, mas também de receber o amor. Entre os homens, por exemplo, é comum saber doar amor e, no entanto, não saber recebê-lo.

Inteligência social e emocional

É o conhecimento que se tem de si mesmo e dos outros. Uma pessoa com esta força possui consciência das motivações e dos sentimentos alheios, e responde bem a eles. Percebe a diferença entre as pessoas, seu estado de espírito, temperança e intenções. Possui uma sintonia precisa com os seus próprios sentimentos e sabe usá-los para compreender e orientar seus comportamentos. Esse conjunto de forças é fundamental para outras forças como a bondade e a liderança.

Bondade e generosidade

Este tipo de pessoa é generosa, e nunca está ocupada demais para prestar um favor. Gosta de praticar boas ações aos outros, ainda que não os conheça bem. Leva os interesses de outros tão a sério quanto leva os seus. Reconhece o valor dos outros. Consegue se voltar para os melhores interesses do outro, às vezes, superando os próprios desejos e necessidades imediatas. Empatia e simpatia são componentes relacionados com esta força.

A justiça estas forças se mostram em atividades cívicas. Vão além dos relacionamentos individuais, alcançando a relação com grupos maiores - família, comunidade, país, mundo.

Espírito de equipe

Tem a ver com cidadania, lealdade e dever. Quem tem esta força se destaca como membro de um grupo. É um membro leal e dedicado numa equipe, sempre faz a sua parte e se esforça pelo sucesso do grupo. Participa do trabalho, valoriza as metas e os propósitos do grupo mesmo quando são diferentes dos seus. Respeita aqueles que ocupam legalmente posições de autoridade.

Equidade

Este tipo de pessoa não deixa que seus sentimentos pessoais influenciem suas decisões sobre outras pessoas. Para ela, todo mundo merece uma chance. Suas ações são guiadas por princípios elevados de moralidade. Leva a sério o bem-estar de todos inclusive daqueles que não conhece. Acredita que casos similares devem ser tratados de forma similar e consegue deixar de lado os preconceitos pessoais.

Liderança

É o tipo de pessoa que se sai bem organizando atividades e cuidando para que as coisas aconteçam. Possui a facilidade para administrar as relações internas do grupo que conduz sem ressentimentos, com benevolência, firmeza e justiça. O líder que age com humanidade é, em primeiro lugar, eficiente, garantindo que o trabalho seja feito e que os participantes mantenham boas relações.

Sendo uma virtude essencial, a temperança é a expressão apropriada e sóbria dos apetites e desejos. Não se trata de reprimir suas vontades, mas de saber esperar pela oportunidade de satisfazê-las, de modo a não prejudicar a si ou aos outros.

Perdão

Quem tem esta força, está sempre disposta a dar uma segunda chance. Seu princípio orientador é a misericórdia, não a vingança. O perdão representa uma série de mudanças benéficas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou magoado. Com o perdão, as tendências ou motivações básicas em relação ao transgressor tornam-se mais positivas (benevolentes, afáveis ou generosas) e menos negativas (vingativas ou separadoras).

Modéstia e humildade

A pessoa que tem esta força não procura estar em evidência e deixa que suas realizações falem por si. Não se considera tão especial em relação aos outros que normalmente reconhecem e valorizam a sua modéstia. Esse tipo de pessoa geralmente é despretensioso.

Prudência

Se você tem a força da prudência quer dizer que você é uma pessoa cuidadosa. Geralmente não diz nem faz coisas de que possa se arrepender depois. Ter prudência é esperar por todas as informações necessárias antes de agir. Indivíduos prudentes são cautelosos e ponderados, e possuem facilidade para perseguirem metas com resultados de longo prazo.

Autocontrole

Quem tem autocontrole possui facilidade para controlar desejos, necessidades e impulsos quando apropriado. Não basta saber o que é correto, é preciso ser capaz de colocar em prática. Diante de um acontecimento negativo, esta pessoa consegue conter suas emoções. É capaz de corrigir e neutralizar sentimentos negativos. E consegue manter o ânimo mesmo em situações difíceis.

São forças emocionais que estabelecem uma conexão com algo maior e mais duradouro: outras pessoas, o futuro, a evolução, o divino ou o universo.

Apreciação da beleza e da excelência

Quem tem esta força aprecia a beleza, a excelência e a habilidade em todos os setores: na natureza, na arte, na matemática, na ciência e em todos os momentos da vida diária. Às vezes a apreciação é intensa e vem acompanhada de espanto e admiração.

Gratidão

Quem possui gratidão, tem consciência das coisas boas que lhe acontecem e sempre encontra uma forma de expressar seu agradecimento. A gratidão é a melhor maneira de admirar e apreciar a sua própria vida. Somos gratos quando alguém nos faz o bem, mas também podemos sentir uma gratidão generalizada por boas ações e boas pessoas.

Esperança e otimismo

Tem a ver com ter otimismo e responsabilidade com o futuro. Este tipo de pessoa espera o melhor do futuro; planeja e trabalha para que seja assim. Esperar por bons eventos, sentindo que ocorrerão como resultado de um esforço e fazer planos para o futuro garantem o bom humor e estimulam uma vida direcionada para os objetivos.

Bom humor e alegria

Quem tem esta força gosta de rir e de fazer os outros rirem e consegue facilmente ver o lado alegre da vida. Quando a ocasião permite, essa pessoa sabe se divertir e divertir os outros.

Espiritualidade e senso de propósito

Esta força tem a ver com a fé em uma filosofia (religiosa ou não) que contribui para o bem de todos ou em um Deus. Quem a tem possui crenças sólidas acerca de um propósito maior e do sentido da vida e do universo. Para ela as crenças dão forma às ações e são fonte de conforto, e o significado da vida está na ligação com algo maior que ela mesma.

Suas 5 principais forças em 29/04/2025

Prudência

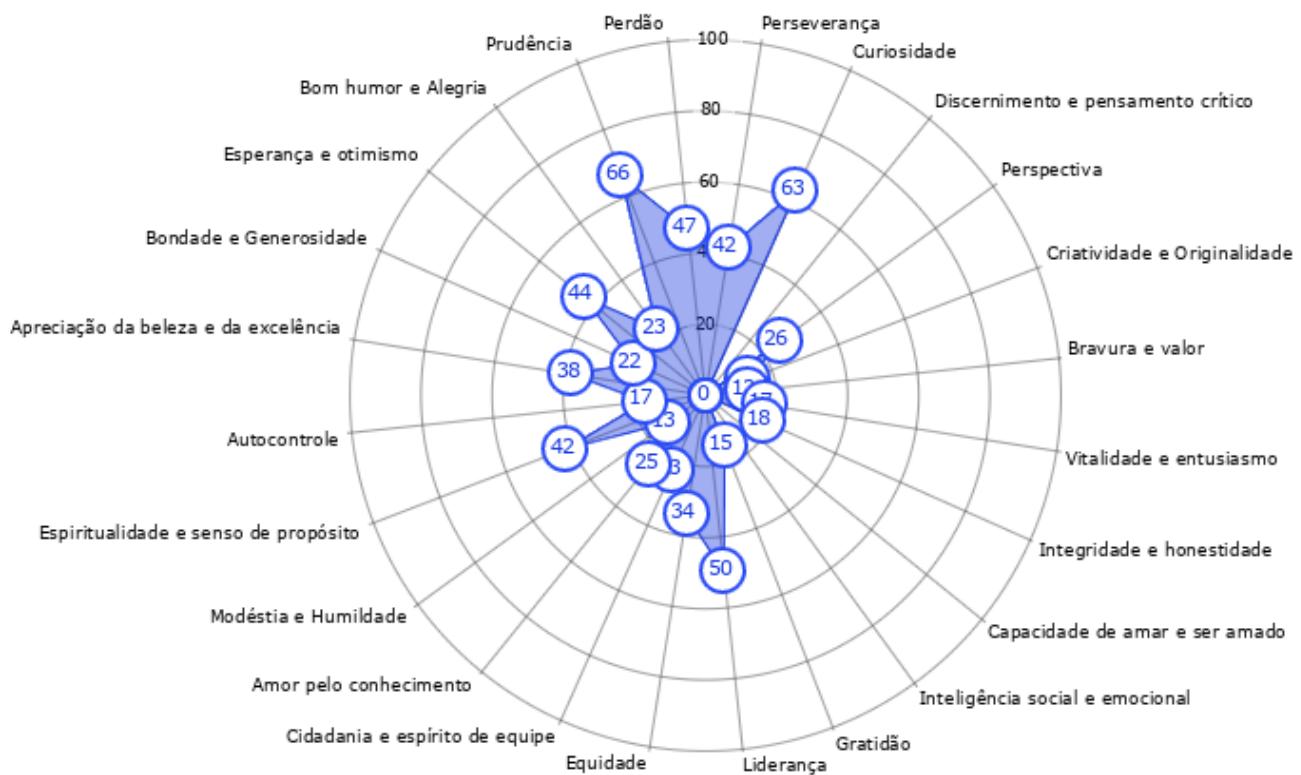
Curiosidade

Liderança

Perdão

Esperança e otimismo

Seu mapa de forças pessoais



Sua pontuação geral

Prudência	66
Curiosidade	63
Liderança	50
Perdão	47
Esperança e otimismo	44
Perseverança	42
Espiritualidade e senso de propósito	42
Apreciação da beleza e da excelência	38
Equidade	34
Perspectiva	26
Amor pelo conhecimento	25
Cidadania e espírito de equipe	23
Bom humor e Alegria	23
Bondade e Generosidade	22
Integridade e honestidade	18
Vitalidade e entusiasmo	17
Autocontrole	17
Gratidão	15
Criatividade e Originalidade	13
Modéstia e Humildade	13
Bravura e valor	12
Discernimento e pensamento crítico	0
Capacidade de amar e ser amado	0
Inteligência social e emocional	0

Mas como utilizar mais as minhas forças pessoais no meu trabalho? Terei que mudar de profissão?

A economia está mudando rapidamente de uma economia de dinheiro para uma economia de satisfação. Portanto, você pode ter um trabalho muito mais satisfatório se colocar suas forças pessoais em ação, de preferência todos os dias. Entretanto, você não precisa necessariamente mudar de emprego ou profissão. Você pode, com criatividade e boa vontade, reformular a forma como você todos os dias desempenha as suas atividades profissionais.

O aspecto mais bem compreendido de gratificação durante um dia de trabalho é o *flow*. A experiência de fluir, de sentir-se completamente à vontade dentro de si mesmo enquanto trabalha. O trabalho muitas vezes é o principal facilitador do *flow* porque cria muitas condições e oportunidades para isso. É possível recriar um trabalho monótono, para que se entre em *flow* com mais frequência.

Essa reformulação do trabalho permite não só que as tarefas se tornem mais agradáveis, como transforma em vocação, carreiras e as tarefas estagnadas. A vocação é uma forma mais satisfatória de trabalho porque gera gratificação e o trabalho é realizado pela atividade em si e não pelos benefícios materiais.

Martin Seligman relata em seu livro “Florescer” que um dia em uma visita a um hospital, viu um rapaz arrumando cuidadosamente os quadros na parede de um quarto. Intrigado, perguntou a ele qual era seu trabalho. E ele respondeu que era auxiliar de enfermagem daquele local, mas que levava novas gravuras toda semana para enfeitar os quartos, já que era responsável pela saúde de todas aquelas pessoas. Ele não definia seu trabalho como limpar comadres e levar bandejas, mas como proteger a saúde dos pacientes e levar objetos que conferissem beleza àqueles momentos difíceis. Ele transformou um trabalho modesto em uma grande vocação.

Portanto, segundo Seligman, há três tipos de orientação do trabalho:

1º. Uma atividade profissional: Aquela que você realiza em troca do salário.

2º. Uma carreira: Aquela vinculada a um investimento profissional mais profundo, cada promoção confere mais prestígio e poder, além do aumento do salário.

3º. Uma vocação: Aquela que se traduz como um compromisso apaixonado pelo trabalho, que é visto então como uma contribuição maior, e é ele próprio o fator de realização mesmo que não haja dinheiro ou promoções.

Para Seligman, entretanto, qualquer atividade pode se tornar uma vocação e qualquer vocação pode se tornar uma atividade.

Aqueles que veem seu trabalho como vocação fazem de tudo para torná-lo significativo e se organizam para conseguir o máximo de eficiência. Antecipam-se às necessidades de seus superiores e chegam a fazer mais do que sua obrigação.

O autor também relata que, visando melhorar sua relação com o trabalho, cabeleireiros aumentaram a relação íntima e interpessoal com seus clientes. A atividade foi recriada tornando-se mais agradável pela presença da

intimidade. Enfermeiros podem criar um bolsão de cuidados em torno dos pacientes. Informando a equipe os detalhes que possam ajudar, conversando com parentes e envolvendo-os no processo de recuperação. Cozinheiros se tornaram verdadeiros artistas, fazendo a comida o mais bonita possível.

Uma vocação precisa aproveitar as forças pessoais e requerem serviço a um bem maior, além de uma dedicação apaixonada.

Em outro relato, Seligman diz que um determinado rapaz trabalhava no restaurante da família quando um senhor agarrou sua mãe pelos ombros reclamando da comida. Ele se interpôs e disse: "*O senhor está absolutamente certo. Nós sentimos muito. Tentamos fazer o máximo, mas esta noite não conseguimos manter a qualidade. Queremos muito que o senhor volte, para ver como podemos fazer melhor. E da próxima vez tome uma garrafa de vinho por nossa conta*". E lá se foi o homem satisfeito consigo mesmo e com o restaurante. O rapaz possuía uma força pessoal: inteligência social. Conseguia perceber desejos, necessidades e emoções alheias com muita precisão. Assim, trabalhou muitos anos no restaurante lidando com clientes e fornecedores mais difíceis com muita destreza. Mais tarde, ele se tornou um dos mais habilidosos diplomatas dos Estados Unidos.

Desta maneira, se você consegue usar suas forças pessoais consistentemente e percebe que a sua atividade profissional contribui para um bem maior é porque você provavelmente tem uma vocação. O caminho então é tomar posse de suas forças pessoais encontrando formas novas e mais frequentes de usá-las.

Seligman continua seus relatos sugerindo vários exemplos de como aproveitar as forças pessoais dos colaboradores em escritório de advocacia.

Usando a força da Vitalidade e Entusiasmo: Um colaborador com esta força pode ser muito bem aproveitado como relações públicas para passar a imagem de dinamismo e rapidez.

A força da Inteligência social: pode ser aproveitada para organização de almoço com clientes especialmente difíceis, conquistando sua lealdade com um bom relacionamento humano.

A força da Liderança: para reunir e confrontar as reclamações dos associados, apresentando aos outros sócios para apreciação.

Existe, portanto, uma relação clara entre emoção positiva no trabalho, ótima produtividade, baixa rotatividade de funcionários e alta lealdade. O exercício de uma força libera emoção positiva, especialmente, quando as forças forem reconhecidas.

A opção por uma situação em que todos ganham e obtêm vantagens com o uso de forças pessoais traz claros benefícios. Esta abordagem torna o trabalho mais agradável, transforma a atividade profissional ou a carreira em vocação, aumenta a sensação de plenitude, favorece a lealdade e é decididamente mais lucrativa. Além disso, encher o trabalho de gratificação é um largo passo na construção de uma vida agradável. Portanto, lembre-se sempre, enquanto estiver trabalhando, de que quanto mais você utilizar suas forças mais chances você terá de entrar em *flow* e ter mais gratificação interior, saúde mental, além de desenvolver um ciclo de aprendizado emocional que aprimorará evolutivamente a sua performance diária.

Motivadores da força: PRUDÊNCIA

Quem possui essa força deve buscar por atividades ou funções que valorizam uma postura profissional mais cuidadosa e forneçam as condições adequadas para que as decisões sejam tomadas mediante uma boa análise dos detalhes envolvidos.

1. **Exercício da Prudência:** esse é o tipo de profissional cuidadoso, que geralmente não diz nem faz coisas das quais possa se arrepender depois. Ter prudência é esperar por todas as informações necessárias antes de agir. Quem é prudente costuma também ter mais paciência para perseguir metas com resultados de longo prazo. Portanto, esse profissional ficará mais motivado se não precisar ficar correndo riscos desnecessários na carreira ou profissão escolhida, podendo tomar decisões com mais calma após uma boa análise dos fatos. Ele, inclusive, espera ser valorizado por adotar essa postura mais ponderada em carreiras ou funções que valorizam mais a precisão do que o tempo de entrega.

Perguntas: *você será valorizado em sua carreira por adotar uma postura mais cautelosa, analisando bem os fatos antes de tomar cada decisão? Terá as condições necessárias para que isso ocorra?*

2. **Segurança e previsibilidade:** assim como na âncora Segurança e Estabilidade, quem possui essa força é mais cauteloso, gosta de refletir e tomar decisões com segurança. Portanto, evita correr riscos, busca prever o que pode dar errado e não gosta de situações inusitadas, ficando muitas vezes frustrado quando as coisas não ocorrem conforme o planejado. Dessa forma, para que ele se mantenha motivado, será importante sentir-se seguro no seu ambiente de trabalho e prever mais claramente o seu futuro em sua carreira ou instituição.

Perguntas: *você se imagina tendo tempo e condições para tomar decisões com segurança ou terá que correr riscos em sua carreira? A sua empresa ou organização lhe transmite segurança em relação ao seu futuro ou ele lhe parece incerto? E quando você pensa no ambiente de trabalho, consegue se sentir seguro?*

Motivadores da força: CURIOSIDADE

Quem possui essa força deve buscar carreiras ou profissões que ofereçam constantemente oportunidades e condições para satisfazer a sua necessidade de descobrir e conhecer coisas novas.

1. **Exercício da curiosidade:** Quem tem a curiosidade aguçada frequentemente é receptivo a novas experiências e se interessa pelos mais diversos assuntos sobre o mundo. Por isso também são mais abertos e possuem flexibilidade em relação a questões que não se enquadram em conceitos preestabelecidos. A curiosidade pode ser específica (sobre um determinado assunto, por exemplo), como pode ser global ou generalizada. Portanto, esse profissional ficará motivado se trabalhar com atividades ou projetos que o permita explorar o desconhecido e satisfazer constantemente o seu interesse por novas descobertas.

Perguntas: a carreira ou cargo escolhido fornecerá constantes oportunidades para satisfazer a sua curiosidade e interesse por novas experiências e descobertas?

2. **Novidade, diversidade e variação:** como esse profissional é do tipo que gosta de se aventurar, conhecer coisas novas e explorar lugares ainda não visitados, fugirá de trabalhos ou projetos que envolvam muitas situações previsíveis. Além disso, a sua natureza dinâmica, animada e inquieta raramente lhe permite ficar entediado. Portanto, quanto menos rotinas, mais motivado ele ficará.

Perguntas: você consegue se enxergar com frequência vivendo novas aventuras e conhecendo pessoas e lugares diferentes na carreira escolhida? Visualiza muitas oportunidades para viver coisas novas ou terá que se prender às rotinas e situações previsíveis?

Motivadores da força: LIDERANÇA

O profissional que possui essa força deve buscar carreiras ou profissões que envolvam cargos ou posições de liderança, nos quais ele possa utilizar a sua habilidade de construir uma relação positiva, acompanhar e estimular as ações de seus liderados e contribuir efetivamente para o alcance dos objetivos da equipe.

1. **Comando e liderança:** você é do tipo que gosta de ter as coisas sob seu controle e de comandar pessoas, preferindo dar ordens a recebê-las e buscando sempre assumir uma posição mais destacada em relação aos demais do seu grupo. Sua motivação, portanto, será muito maior se você ocupar cargos ou assumir projetos nos quais exerça uma posição de comando, supervisão, coordenação ou liderança.

Perguntas: na carreira escolhida, você ocupará um cargo ou assumirá um projeto no qual terá a oportunidade de ocupar uma posição hierárquica de maior destaque, comandando pessoas subordinadas a você?

2. **Exercício da liderança humanitária:** não se trata apenas de ocupar cargos de liderança, pois esse é o tipo de profissional que, além de saber organizar as atividades e cuidar para que as coisas aconteçam, possui a habilidade de administrar as relações internas do grupo com maturidade emocional, benevolência, justiça, firmeza quando necessária e sem atitudes vingativas ou individualistas. O líder que age com humanidade é, em primeiro lugar, eficiente, garantindo que o trabalho seja feito, mas também se preocupa e age de forma que os seus liderados mantenham a harmonia nos seus relacionamentos interpessoais.

Perguntas: você poderá exercer um estilo de liderança mais humanitário? Será valorizado por sua maneira justa, benevolente e madura de tratar o seu time, ou será cobrado para exercer uma liderança mais rígida que coloca os resultados à frente das pessoas? Os valores da sua instituição estarão alinhados com os seus princípios morais?

3. **Poder de influência:** assim como quem possui a âncora de competência em gestão geral, ele ficará motivado ao trabalhar em projetos ou cargos nos quais as suas habilidades interpessoais e facilidade para influenciar pessoas sejam muito requeridas e tenham um papel determinante para o alcance dos resultados esperados.

Perguntas: na carreira escolhida você terá oportunidades para usar constantemente as suas habilidades interpessoais e o seu poder de influência?

4. Reconhecimento pelas habilidades interpessoais: como possui habilidades interpessoais acima da média e uma facilidade nata para contagiar e influenciar pessoas, a sua motivação será aguçada se for reconhecido por essas características. De fato, ele reconhece esse ponto forte e certamente usa isso a seu favor para atingir seus objetivos.

Perguntas: nessa carreira, seus superiores, clientes ou a sua instituição o reconhecerão mais por suas habilidades interpessoais e pela capacidade que você possui de contagiar e influenciar pessoas?

A VIRTUDE DA TEMPERANÇA E SUAS QUATRO FORÇAS

Qualidades que denotam uma maneira mais balanceada e sóbria de satisfazer os desejos, evitando os males e prejuízos que acompanham os excessos. Não se trata apenas de conseguir reprimir as vontades, mas principalmente, de saber esperar pela oportunidade de satisfazê-las, de modo a não prejudicar a si ou aos outros.

Motivadores da força: PERDÃO

Quem possui essa força deve buscar, em sua carreira ou profissão, atividades que valorizam a pessoa capaz de ir adiante, passando por situações negativas e ofensivas sem carregar mágoas, reagir de forma vingativa e se prejudicar emocionalmente com os males da falta de perdão ou aceitação das falhas alheias.

1. Benefícios do perdão: quem possui essa força está sempre disposto a dar uma segunda chance. Seu princípio orientador é a misericórdia, não a vingança. O perdão representa uma série de mudanças benéficas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou magoado. Com o perdão, as tendências ou motivações básicas em relação ao transgressor tornam-se mais positivas (benevolentes, afáveis ou generosas) e menos negativas (vingativas ou separadoras). O desafio aqui é o fato de que ninguém quer ser ofendido frequentemente só para exercitar a sua capacidade de perdoar e ser reconhecido por isso. Quem perdoa se motiva a perdoar pelo que vem depois, ou seja, os seus benefícios emocionais e interpessoais. Quem valoriza o perdão defende e se prontifica a compartilhar os seus benefícios. Portanto, talvez um dos caminhos seja o de compartilhar experiências de superação, aconselhar e ensinar as pessoas a desenvolverem essa força. Outro ponto importante é que esse profissional muito provavelmente ficará desmotivado se o seu cargo ou posição envolver um ambiente muito competitivo, com pessoas que geralmente adotam uma postura mais agressiva e individualista.

Perguntas: em sua carreira, profissão ou função, você poderá de alguma forma aconselhar e ensinar as pessoas sobre os benefícios do perdão? Terá oportunidades para compartilhar as suas experiências positivas? Será valorizado por sua habilidade de seguir adiante sem carregar mágoas, agir de forma vingativa e sofrer as consequências físicas e emocionais da falta de perdão?

Motivadores da força: ESPERANÇA E OTIMISMO

Quem possui essa força deve buscar atividades ou funções nas quais seja importante manter o otimismo e que o profissional seja valorizado, não só por manter uma expectativa mais positiva acerca do futuro que está por vir, mas também por agir diligentemente para que o melhor cenário possível realmente aconteça.

- 1. Exercício da esperança e otimismo:** essa força tem a ver com ter uma expectativa otimista em relação ao futuro, ao mesmo tempo que se age com autorresponsabilidade para que o melhor possível realmente ocorra. Trata-se, portanto, de não só esperar o melhor do futuro, mas também de planejar e trabalhar para que seja assim. Esperar por bons eventos, sentindo que ocorrerão como resultado de um esforço e fazer planos para o futuro garantem o bom ânimo e estimulam uma vida direcionada para os objetivos. Portanto, esse profissional ficará motivado se desempenhar funções nas quais seja muito importante manter um otimismo constante que influencie positivamente a equipe, entretanto, ele certamente será valorizado não só por seu otimismo, mas também por seu notório esforço para que o melhor cenário se concretize.

Perguntas: *você trabalhará em uma instituição ou terá uma função na qual seja muito importante manter o otimismo? Será reconhecido e valorizado por ter essa habilidade e agir diligentemente para que o melhor cenário ou resultado realmente ocorra? Trabalhará com pessoas que compartilham esse sentimento e atitude?*