

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Forças
ATIVIDADE	21 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Forças

MAPA DE FORÇAS

FORÇAS EM EVIDÊNCIAS

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar forças pessoais a partir de evidências concretas de resultado, energia, recorrência, aprendizagem e feedback, evitando descrições genéricas ou idealizadas.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade para sair de uma ideia vaga de qualidade pessoal e chegar a descrições mais precisas sobre aquilo que você já faz bem. Trabalhe com fatos, situações reais e feedbacks recebidos, não apenas com preferências ou desejos.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: toda força registrada precisa ter pelo menos uma evidência concreta.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Evite escrever apenas palavras soltas como responsável, criativo ou resiliente. Descreva como a força aparece no comportamento.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa inicial das suas forças mais consistentes, com exemplos observáveis, contextos em que elas aparecem e pistas sobre como elas podem ser usadas com mais intenção.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Levante situações de bom funcionamento

Liste situações recentes ou importantes em que você funcionou bem, resolveu um problema, ajudou alguém, aprendeu com velocidade, manteve consistência ou produziu um resultado relevante.

SITUAÇÃO	O QUE EU FIZ	RESULTADO OU EFEITO

PASSO 2. Transforme situações em forças possíveis

Observe cada situação e procure nomear qual capacidade esteve presente. A força deve ser descrita como comportamento observável, não como rótulo amplo.

SITUAÇÃO	FORÇA POSSÍVEL	COMO ELA APARECEU

PASSO 3. Verifique energia, recorrência e feedback

Uma força se torna mais confiável quando aparece mais de uma vez, gera algum tipo de energia ou envolvimento e é percebida também por outras pessoas ou pelos resultados.

FORÇA POSSÍVEL	ENERGIA 1-5	RECORRÊNCIA 1-5	FEEDBACK OU EVIDÊNCIA

Use 1 para baixo sinal e 5 para sinal muito forte. Priorize forças com evidências em mais de um critério.

PASSO 4. Escolha suas forças principais

Selecione de três a cinco forças que parecem mais consistentes neste momento. Escreva cada uma de modo específico, conectando capacidade, comportamento e contexto.

FORÇA PRINCIPAL	DESCRIÇÃO ESPECÍFICA	CONTEXTO EM QUE APARECE MELHOR

PASSO 5. Conecte forças à identidade praticada

Refleta sobre como suas forças podem apoiar a identidade que você deseja fortalecer. O objetivo não é criar uma autoimagem perfeita, mas reconhecer recursos reais que podem orientar escolhas.

Força que mais reconheço em mim hoje:

Força que outras pessoas provavelmente percebem em mim:

Força que eu subestimo:

Força que quero usar com mais intenção:

Identidade que essa força pode fortalecer:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Forças ficam mais claras quando são sustentadas por evidências. Se uma força apareceu apenas como desejo ou imagem idealizada, ela ainda precisa ser observada em situações reais.

As forças mais úteis costumam combinar capacidade, energia, recorrência e aplicação. Quando apenas um desses elementos aparece, talvez exista uma pista, mas ainda não uma força consolidada.

Uma descrição específica ajuda mais do que um rótulo. Trocar eu sou comunicativo por consigo traduzir ideias complexas em linguagem acessível torna a força mais aplicável.

ORIENTAÇÃO FINAL

Guarde este mapa como ponto de partida. Ele pode ser revisado com novos feedbacks, experiências e evidências de comportamento ao longo da jornada.

ATENÇÃO: *Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional qualificado.*