

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Forças
ATIVIDADE	22 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Forças

FORÇA, EXCESSO E CONTEXTO

FORÇA EM CONTEXTO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Analisar como uma força pessoal pode ajudar ou atrapalhar dependendo do contexto, da intensidade e da forma de aplicação.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de mapear suas forças principais. Escolha uma força relevante e investigue como ela se comporta em diferentes situações, especialmente sob pressão.

- Tempo estimado: 40 a 55 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: escolha uma força real, não uma limitação disfarçada.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Observe padrões de uso. A mesma força pode ser recurso em um contexto e excesso em outro.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá clareza sobre uma força que precisa ser calibrada, identificando quando ela gera valor, quando vira excesso e quais sinais mostram que o ajuste é necessário.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Escolha uma força para analisar

Escolha uma força que você reconhece em si e que aparece com frequência. Ela pode estar ligada a análise, cuidado, execução, criatividade, responsabilidade, coragem, organização, escuta ou outra capacidade recorrente.

Força escolhida:

Por que escolhi esta força:

Situação em que ela me ajuda:

Situação em que ela pode me atrapalhar:

Feedback que já recebi sobre essa força:

PASSO 2. Diferencie uso maduro e uso excessivo

Descreva como essa força aparece quando é usada com maturidade e como aparece quando passa do ponto. Procure sinais concretos, não julgamentos vagos.

FORÇA	USO MADURO	USO EXCESSIVO

PASSO 3. Mapeie sinais de contexto

Identifique quais contextos pedem mais dessa força, quais pedem menos e quais pedem uma força complementar. Isso ajuda a transformar automatismo em escolha.

CONTEXTO	O QUE A SITUAÇÃO PEDE	COMO VOU AJUSTAR A FORÇA

PASSO 4. Encontre a força complementar

Muitas forças precisam de uma força complementar para funcionar melhor. Execução pode precisar de escuta. Empatia pode precisar de limite. Análise pode precisar de decisão. Criatividade pode precisar de finalização.

FORÇA PRINCIPAL	RISCO QUANDO EXCESSIVA	FORÇA COMPLEMENTAR

PASSO 5. Crie uma pergunta de calibragem

Crie uma pergunta simples para usar antes de agir. Ela deve ajudar você a escolher intensidade, momento e forma de aplicação da força.

Minha pergunta de calibragem:

Sinal de que estou usando bem a força:

Sinal de que estou passando do ponto:

Ajuste que vou praticar nos próximos sete dias:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Uma força não é madura apenas porque é forte. Ela se torna madura quando pode ser ajustada ao contexto.

O excesso costuma aparecer quando uma capacidade útil vira resposta automática. Nesse caso, a força continua valiosa, mas precisa de calibragem.

A força complementar não diminui a força principal. Ela amplia a capacidade de escolha e reduz o custo relacional, emocional ou prático do excesso.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use sua pergunta de calibragem antes de situações importantes. O objetivo é perceber quando aplicar a força, quando reduzir intensidade e quando convocar uma capacidade complementar.

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.*