SEU RESULTADO ANÔNIMO

Abertura para a mudança

Pessoa exemplo · respondido em 25/11/2026

Seu nível	Abertura	Seu próximo nível
Nível 2 · Cautela	**46%**	**Abertura**

Sua leitura

O que significa

Você aceita mudanças depois de avaliá-las com cuidado. Precisa de tempo e de informação para se mover, e costuma parar entre entender a mudança e querer fazer parte dela.

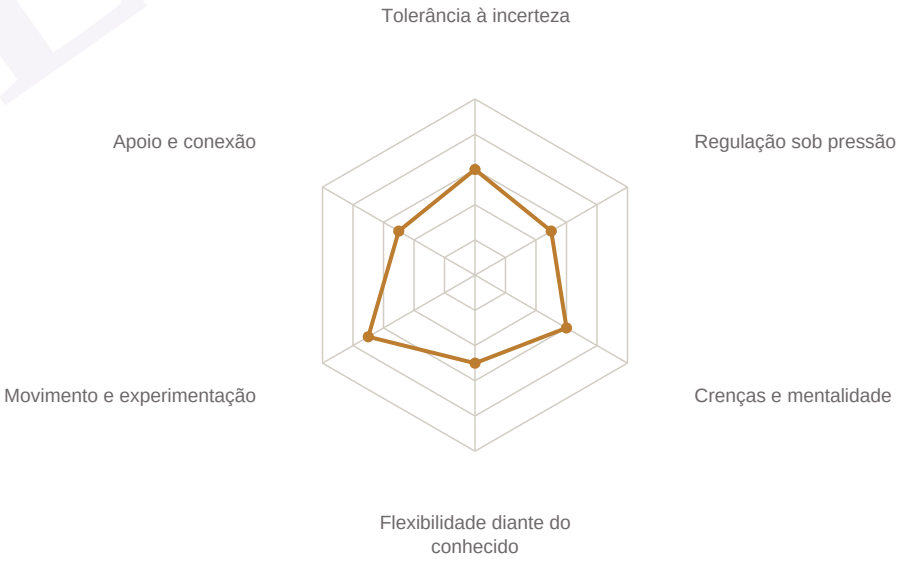
Como costuma aparecer

Muitas perguntas antes de começar, adesão lenta, desconforto na fase em que o novo ainda não está claro e dificuldade de transformar concordância em prática.

Onde mora o risco

A cautela protege contra erros, mas quando se prolonga vira adiamento. A mudança acontece de qualquer forma, com menos participação sua nas decisões.

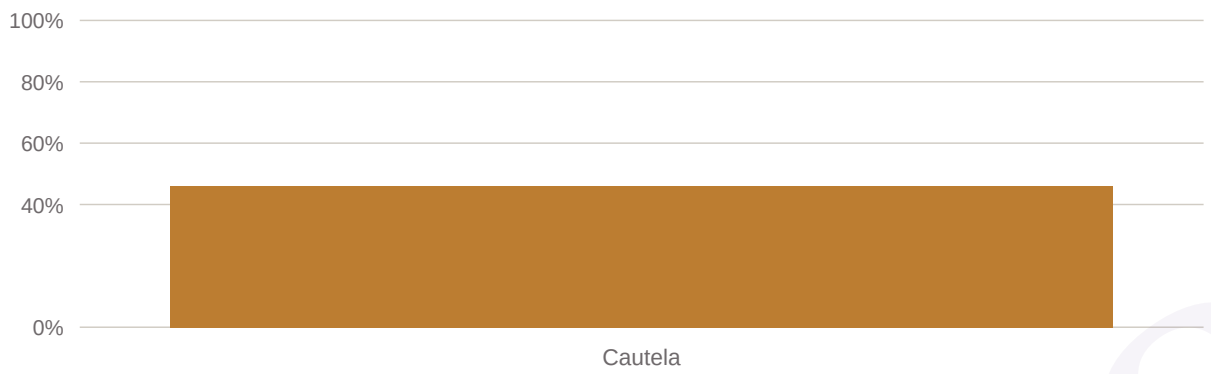
Suas seis dimensões



EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

Abertura em porcentagem



Nível 1: abaixo de 40% · Nível 2: 40% a 59% · Nível 3: 60% a 79% · Nível 4: 80% ou mais.

SUA ÂNCORA

Movimento e experimentação

Você passa da ideia à prática com rapidez e aprende testando.

SEU PONTO DE DESENVOLVIMENTO

Regulação sob pressão

A emoção tende a disparar antes da escolha, e a reação vem antes da reflexão.

Primeiro passo nessa dimensão

Use o roteiro perceber, nomear, reavaliar e escolher em uma situação por dia, durante sete dias.

Diferença moderada entre as dimensões (4 pontos). Seu perfil é razoavelmente equilibrado, com um ponto claro de atenção.

O QUE FAZER PARA SUBIR DE NÍVEL

Cinco práticas para o seu momento

1. Mapeie a sua imunidade à mudança: o compromisso que você quer cumprir, o que faz contra ele, o compromisso oculto que concorre e a crença que sustenta tudo.

2. Escreva um plano se e então: quando a situação de mudança acontecer, eu vou fazer uma ação específica.

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

3. Antes de fechar sua opinião sobre uma mudança, procure ativamente um dado que mostre o contrário.

4. Transforme dúvidas em perguntas feitas em voz alta para a equipe. Pergunta dita vira informação para todos.

5. Divida a mudança em metas curtas de uma semana e registre cada pequeno avanço.

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

Instrumento de autoconhecimento com finalidade didática. Construído na linha das escalas de resistência à mudança (Oreg, 2003) e dos modelos trabalhados no encontro, sem validação psicométrica. As faixas não são normas populacionais e o resultado não substitui avaliação psicológica.

EXEMPLO