SEU RESULTADO

Inteligência emocional em quatro esferas

Pessoa exemplo · respondido em 25/11/2026

Resultado geral	Esfera mais firme	Esfera para desenvolver
80 de 120	**Gestão de relacionamentos**	**Autoconsciência**

Suas quatro esferas



PRÓXIMAS DUAS SEMANAS

Gatilhos e sinais do corpo

A reação chega de surpresa, quase sempre nas mesmas situações.

Prática sugerida

Liste as três situações que mais disparam você e o primeiro sinal do corpo em cada uma.

Instrumento didático de autopercepção criado para treinamento, organizado em quatro domínios de inteligência emocional. Os itens são redação própria, sem validação como escala, e não substituem avaliação psicológica.

Base teórica: Instrumento autoral inspirado no modelo dos quatro domínios da inteligência emocional, de Daniel Goleman e Richard Boyatzis, com a nomenclatura de Travis Bradberry e Jean Greaves.

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.