MAPEAMENTO DISC

Relatório

DISC R4

Mapeamento de 12/08/2026



Thiago Vinicius De Carvalho
tcarvalho18@gmail.com
CMO
Diretoria

Perfil IS | Adaptado D | NÍVEL 3



D 37% **I** 83% **S** 70% **C** 60%

Licenciado para

Freedom Start

01 · INTRODUÇÃO

De onde vem o DISC e o que ele mede

O que vem a seguir é uma leitura do **comportamento observável** de Thiago: o jeito de agir, decidir, se comunicar e reagir à pressão. A análise foi produzida por Freedom Start a partir do mapeamento DISC, um método que tem autor, tem data e tem um recorte bem definido do que se propõe a enxergar.

Em 1928, **William Moulton Marston**, advogado e doutor em psicologia por Harvard, publicou *Emotions of Normal People*. O título carrega a tese: até ali a psicologia estudava sobretudo o comportamento patológico, e Marston propôs olhar para o comportamento de pessoas comuns, saudáveis, no dia a dia. É essa origem que separa o DISC dos instrumentos clínicos, e é por isso que ele descreve estilo, não diagnóstico.

A organização que ele propôs continua de pé. Marston cruzou duas percepções: como a pessoa lê o ambiente à sua volta, favorável ou hostil, e como lê a própria força diante dele, maior ou menor. Quatro combinações saem desse cruzamento, e são elas os fatores do DISC. Marston descreveu o modelo, mas não construiu um mapeamento: isso veio depois, com psicólogos organizacionais que transformaram a descrição em instrumento de medida a partir da virada dos anos 1950.

Este mapeamento segue o **protocolo internacional R4**, o mais avançado em uso hoje. Ele trabalha por escolha forçada: em cada bloco de palavras a pessoa marca a que mais e a que menos a descreve. É esse formato que permite extrair duas leituras distintas da mesma resposta, o comportamento natural e o adaptado.

1928

Marston publica *Emotions of Normal People* e descreve o comportamento de pessoas saudáveis em quatro fatores.

ANOS 1950

A descrição vira instrumento de medida: surgem os primeiros questionários construídos sobre o modelo.

ANOS 1970

O DISC entra na rotina das empresas, em seleção, formação de equipe e desenvolvimento de liderança.

HOJE

Mais de 50 milhões de pessoas no mundo já responderam a um instrumento baseado no modelo.

Os quatro fatores

a base de tudo que vem a seguir

D **Dominância** Foco no problema

Direto, decidido e movido a resultado. Avança sobre o obstáculo, decide rápido e aceita o risco que vem junto.

I **Influência** Foco nas pessoas

Expansivo, otimista e comunicativo. Convence pelo entusiasmo e move o grupo pela relação.

S **Estabilidade** Foco no ritmo

Paciente, constante e conciliador. Sustenta a rotina e prefere mudança combinada a mudança súbita.

C **Conformidade** Foco no critério

Analítico, preciso e cuidadoso. Trabalha por dado e por regra, revisa antes de entregar e evita decidir sem base.

Alcance e limite da leitura

O QUE ELE MEDE

- Como a pessoa age sem precisar se esforçar.
- O que ela acredita que o ambiente exige dela.
- A distância entre as duas, que é o esforço do contexto.
- A preferência de comunicação e de reação a conflito.

O QUE ELE NÃO MEDE

- Personalidade inteira, valores ou caráter.
- Inteligência, formação ou desempenho.
- Condição clínica ou de saúde mental.
- Se a pessoa serve para uma vaga, sozinho.

Nenhum perfil é melhor que outro. Os quatro fatores existem em todas as pessoas, em proporções diferentes, e cada combinação tem pontos fortes e pontos de atenção.

02 · RESUMO EXECUTIVO

Visão geral do perfil

PERFIL NATURAL
IS

PERFIL ADAPTADO
D

PERFIL SITUACIONAL
IS

DATA DO MAPEAMENTO
12/08/2026

TEMPO DE PREENCHIMENTO
15 min 19s

CARGO
CMO

SETOR
Diretoria

FATOR	NATURAL	ADAPTADO	SITUACIONAL	LIDERANÇA	NÍVEL (NATURAL)
D Dominância	37%	80%	50%	47%	baixa
I Influência	83%	56%	75%	75%	alta
S Estabilidade	70%	57%	66%	65%	alta
C Conformidade	60%	57%	59%	59%	normalmente alta

> O **Natural** é como a pessoa se comporta sem esforço; o **Adaptado** é o que ela julga que o ambiente exige. A distância entre os dois é o esforço que o contexto está cobrando dela. O **Situacional** pondera os dois e projeta o comportamento do momento atual. A **Liderança** estima quanto de cada fator se sustenta em posição de comando: quanto maior essa distância, menos o comportamento adaptado entra na conta.

03 · LEITURA DO COMPORTAMENTO

Perfil IS

Perfil Geral

Thiago, com seu perfil DISC combinado IS (Influência e Estabilidade), você é alguém que coloca as pessoas no centro de tudo que faz, com uma capacidade natural de inspirar e envolver quem está ao seu redor. Sua energia é contagiante e você consegue criar um clima positivo em qualquer ambiente. Ao mesmo tempo, essa sua comunicação natural é temperada por uma paciência genuína e uma lealdade que fazem você ser um(a) colega em quem as pessoas realmente confiam.

Ambiente de Trabalho

No dia a dia, você brilha em ambientes colaborativos e em papéis que envolvem contato com pessoas. Você toma decisões considerando o impacto humano, não apenas o resultado final, e isso faz diferença na forma como motiva equipes. Você prefere evitar conflitos desnecessários e trabalha bem em ritmos estáveis, onde pode construir relacionamentos sólidos ao longo do tempo. Mudanças muito abruptas podem desconfortá-lo(a), especialmente se afetarem a harmonia do grupo.

Como se Relaciona

Você é naturalmente um(a) comunicador(a) caloroso(a) que cria vínculos genuínos com as pessoas. Sua escuta ativa e sua disposição em apoiar os outros fazem você ser aquele(a) em quem confiam para conversas importantes. Você gosta de estar envolvido(a) em projetos em grupo e sente satisfação em ver o time funcionando bem junto. Sua presença costuma elevar o moral e você é muito bom(boa) em reconhecer o esforço alheio.

Seus pontos fortes nos relacionamentos estão na autenticidade, na lealdade e na capacidade de acolher as pessoas onde elas estão. No entanto, às vezes você pode se valer tanto da harmonia que hesita em dar feedback crítico ou em se posicionar quando discorda. Também há momentos em que seu otimismo pode fazer você subestimar riscos ou prazos, e sua dificuldade com mudanças rápidas pode gerar ansiedade quando o ambiente se torna muito dinâmico ou impessoal.

Pontos de Desenvolvimento

Embora suas qualidades sejam notáveis, sempre há espaço para crescimento. Aqui estão algumas áreas que podem ajudá-lo(a) a ampliar seu impacto:

1. **Assertividade em momentos difíceis:** Desenvolva sua capacidade de comunicar desacordos e críticas construtivas sem perder a empatia. Às vezes, manter a harmonia a qualquer custo prejudica a qualidade das decisões e o crescimento da equipe.
2. **Equilíbrio entre envolvimento e limites:** Você tende a se envolver demais emocionalmente com os problemas alheios, o que pode drenar sua energia. Aprenda a ouvir genuinamente sem carregar para si toda a responsabilidade de resolver tudo.
3. **Adaptação a mudanças:** Trabalhe sua flexibilidade e abertura a novos processos ou formatos de trabalho. A estabilidade é importante para você, mas o mundo mudou; pequenos ajustes constantes serão inevitáveis.

Necessidades:

1. Reconhecimento genuíno pelo impacto humano
2. Estabilidade e previsibilidade no ambiente
3. Tempo para relacionamentos significativos

Medos:

1. Perder vínculos ou harmonia grupal
2. Ser rejeitado(a) ou deixado(a) de lado
3. Ambientes muito impessoais ou caóticos

Feedback Final

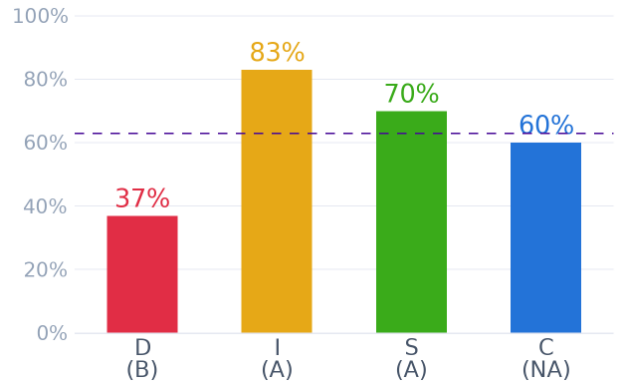
Thiago, você tem um dom raro de conectar pessoas e criar ambientes onde as pessoas querem estar. Seu desafio é usar essa força não apenas para agradar, mas também para liderar com integridade, mesmo quando isso exigir difíceis conversas. Valorize sua lealdade e sua capacidade de ver o melhor nas pessoas, mas não deixe que o medo do conflito te impeça de crescer e de fazer diferença nos momentos que mais importam.

04 · NATURAL, ADAPTADO E PROJEÇÕES

Gráficos do perfil

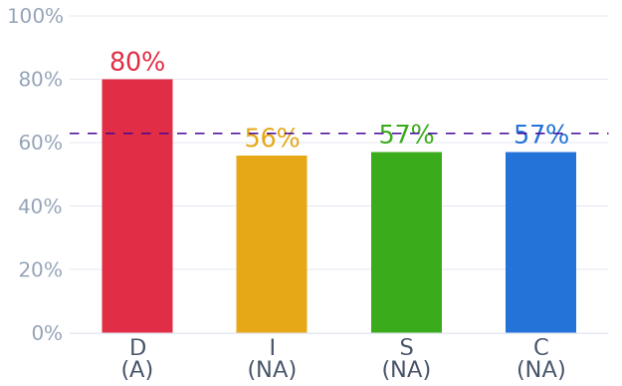
Natural

Como a pessoa naturalmente é



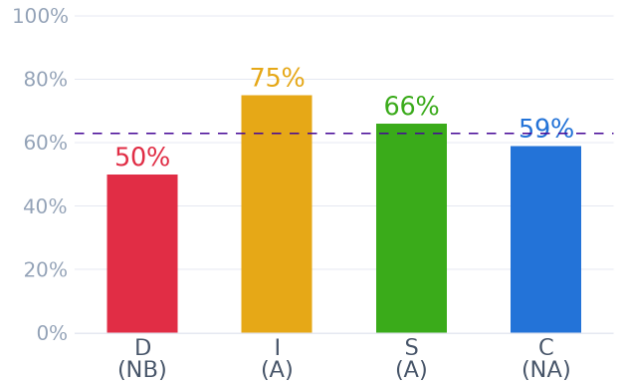
Adaptado

Comportamento que julga necessário



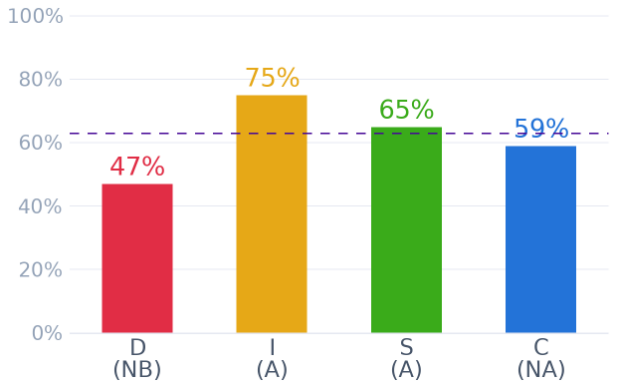
Situacional

Natural e Adaptado ponderados, no momento atual



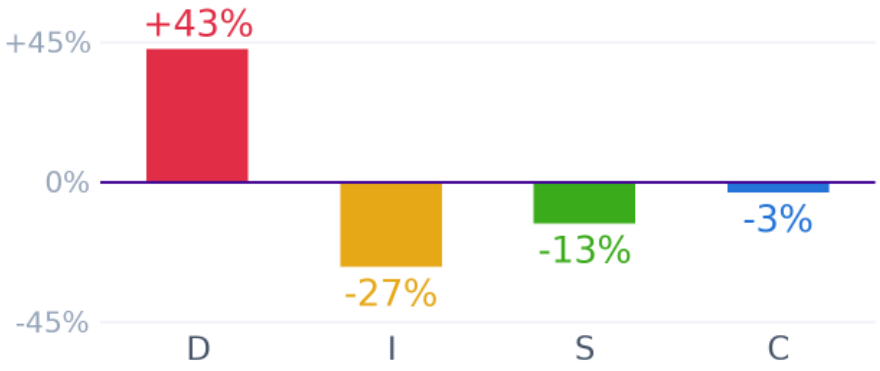
Liderança

Fatores com potencial de liderança (≥ 63%)



Contraste entre Natural e Adaptado

Diferença entre o Adaptado e o Natural. O que pesa é o tamanho da barra, não o lado: quanto maior a distância, mais energia a pessoa gasta para se manter assim. Para cima, ela sente que precisa acelerar. Para baixo, que precisa se segurar. Nos dois casos há desgaste.



Interpretação da variação

Dominância: Natural 37% (B), Adaptado 80% (A), contraste de **+43%**.
Para obter mais resultados, você está sentindo a necessidade de **aumentar o uso de Dominância**. Isso pode indicar adaptação a ambientes que exigem maior assertividade, foco em resultados e rapidez na tomada de decisões. Costuma ser útil onde se espera ação direta e liderança firme.

Influência: Natural 83% (A), Adaptado 56% (NA), contraste de **-27%**.
Para obter mais resultados, você está sentindo a necessidade de **diminuir o uso de Influência**. Isso aparece em contextos que pedem foco em tarefas e lógica, onde a relação interpessoal não é a prioridade. A postura fica mais reservada e analítica.

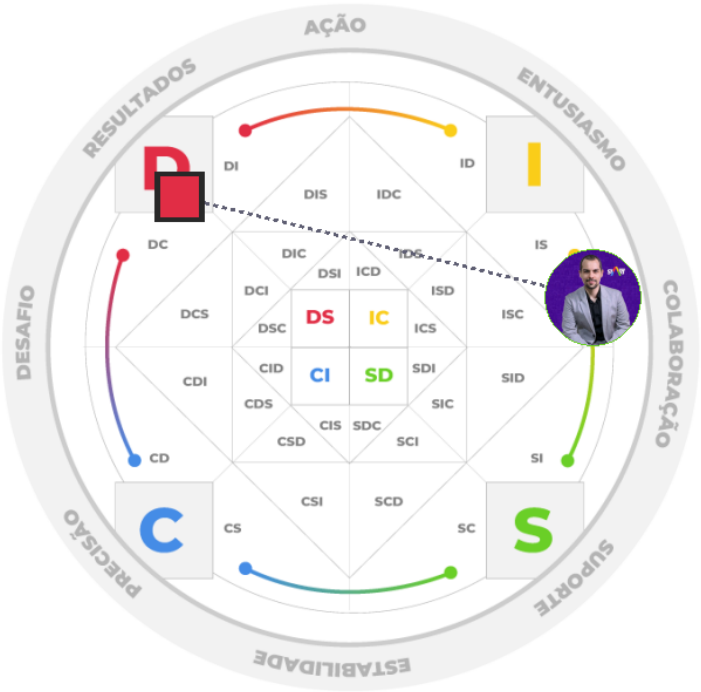
Estabilidade: Natural 70% (A), Adaptado 57% (NA), contraste de **-13%**.
Para obter mais resultados, você está sentindo a necessidade de **diminuir o uso de Estabilidade**. Costuma indicar ajuste a situações que demandam agilidade, mudanças rápidas e flexibilidade, num ritmo mais dinâmico.

Conformidade: Natural 60% (NA), Adaptado 57% (NA), contraste de **-3%**.
Para obter mais resultados, você está sentindo a necessidade de **diminuir o uso de Conformidade**. Costuma indicar ajuste a situações que pedem mais criatividade, inovação e flexibilidade. A abordagem fica mais espontânea.

05 · ADAPTAÇÃO E ESTILOS

Roda de Adaptação

O círculo verde marca a posição do perfil **Natural** e o quadrado vermelho, a do **Adaptado**. Quanto maior a distância entre os dois, mais a pessoa se desloca do próprio eixo para responder ao contexto. É esse deslocamento que os estilos abaixo descrevem.



● **IS** indo para ■ **D**

Estilo Conselheiro Gráfico Natural · IS

O estilo comportamental conselheiro enfatiza o apoio e o desenvolvimento dos membros da equipe. As pessoas que utilizam esse estilo são geralmente empáticos e preocupados com o bem-estar e o sucesso dos membros da equipe. Eles tendem a ser bons ouvintes e a oferecer conselhos e orientação para ajudar os membros da equipe a superar desafios e atingir metas. O objetivo do estilo comportamental conselheiro é ajudar os membros da equipe a se desenvolver e a alcançar seu potencial. Isso pode ser alcançado através da oferta de feedback e orientação, bem como da promoção de um ambiente de trabalho inclusivo e de apoio. Os indivíduos que utilizam esse estilo geralmente são bons líderes e podem ser muito eficazes em ambientes onde é necessária a colaboração e o apoio mútuo. No entanto, este estilo pode não ser tão eficaz em ambientes mais competitivos ou em situações em que é necessária uma maior tomada de decisão rápida e decisiva.

Estilo Visionário Gráfico Adaptado · D

O estilo comportamental visionário é caracterizado por uma tendência a pensar de maneira inovadora e criativa, a ter grandes sonhos e metas, e a ser otimista e confiante em sua capacidade de alcançar o sucesso. As pessoas com esse estilo comportamental buscam geralmente fazer a diferença no mundo, mudar coisas e criar algo novo e significativo. Elas são orientadas para o futuro e tendem a ser líderes e empreendedoras, sempre procurando novas oportunidades e desafios. O estilo comportamental visionário pode ser útil em muitas situações, mas também pode levar a um alto nível de estresse e pressão se a pessoa se sentir incapaz de atingir as suas metas ambiciosas. É importante encontrar um equilíbrio e lembrar que é normal enfrentar obstáculos e desafios na jornada para

alcançar os seus sonhos.

Líder Conselheiro Gráfico de Liderança · IS

Seu Estilo Conselheiro, combina a influência carismática com uma natureza acolhedora e estável. Você lidera com empatia e entusiasmo, construindo relações fortes e promovendo um ambiente de trabalho positivo e cooperativo. Sua habilidade em comunicar-se de forma efetiva e motivar os outros é central para criar uma equipe unida e comprometida, onde cada membro se sente valorizado e parte integral do sucesso coletivo.

Com um instinto natural para harmonizar e um compromisso com o bem-estar da equipe, você facilita colaborações produtivas e inspira confiança e lealdade. Sua abordagem inclusiva encoraja a partilha de ideias e reforça a coesão do grupo, estabelecendo uma base sólida para a inovação e o crescimento contínuo. Adaptar-se às necessidades individuais e reconhecer as conquistas reforça ainda mais o espírito de equipe e a motivação.

Entretanto, a combinação de influência e estabilidade pode enfrentar desafios, especialmente na gestão de conflitos e na implementação de mudanças. A tendência a evitar confrontos e a priorizar a harmonia pode, em alguns casos, levar a atrasos na tomada de decisão ou na resolução de problemas. Para superar isso, é vital desenvolver a capacidade de abordar questões difíceis de forma construtiva e assertiva, mantendo abertos os canais de comunicação. Fomentar um ambiente que valorize tanto o feedback positivo quanto o construtivo pode ajudar a equilibrar a necessidade de estabilidade com a eficácia operacional, garantindo que a equipe continue a evoluir e se adaptar de maneira saudável.

06 · FATOR I

Influência

PERFIL PREDOMINANTE



83%	56%	75%	75%
NATURAL	ADAPTADO	SITUACIONAL	LIDERANÇA
alta	-27 pontos	alta	alta



> Como **Influência** é um dos fatores principais, as características abaixo são facilmente observadas no dia a dia.

Sobre Influência

Influência é o fator DISC de pessoas comunicativas, sociáveis e entusiasmadas. Valorizam conexões, gostam de conversar e persuadir de forma leve e amistosa. Costumam evitar rotinas e ambientes monótonos.

Têm perfil ativo, voltado para pessoas, e se destacam pela **capacidade de influenciar, encantar e mobilizar os outros**.

"Eu gosto de fazer as coisas de maneira mais divertida".

Sua ênfase está na inspiração, na conexão e no relacionamento interpessoal.

Essas pessoas valorizam:

- **Interação social:** Sentem-se bem em ambientes colaborativos e dinâmicos.
- **Comunicação:** Sabem se expressar e influenciar com empatia.
- **Otimismo:** Enxergam o lado positivo das situações.
- **Persuasão:** Têm facilidade em convencer com naturalidade.
- **Relacionamentos:** Criam laços e gostam de estar rodeadas por pessoas.

Principais Medos

Medos comuns para quem tem Influência alta:

- **Rejeição:** Sentir-se excluído ou não aceito pode abalar sua autoestima.
- **Decepcionar:** Medo de não corresponder às expectativas dos outros.
- **Perda de conexão:** Temem a solidão ou o distanciamento dos relacionamentos.

Como lidar com esses medos:

- Trabalhe o **autoconhecimento** e aprenda a valorizar suas conquistas pessoais.
- Exercite a **assertividade**, expressando seus limites e opiniões com autenticidade.
- Fortaleça sua **independência emocional**, cultivando momentos de solitude saudável.

Natural 83% alta

Thiago, a porcentagem em **Influência** é **83%**, nível **alta**. Nesse nível se destacam:

Persuasivo(a) | Impulsivo(a) | Emocional | Oferecido(a) | Confiante(a) | Influente

Adaptado 56% menor que o Natural

Percentual adaptado de **56%**, menor que o Natural de **83%**.

PERGUNTAS GERADORAS

- Você sente que precisa se envolver mais com trabalhos analíticos e isolados?
- Você sente que precisa ter maior foco em aspectos técnicos do trabalho?
- Você sente que precisa ter mais momentos sozinho(a)?
- Você sente que precisa ouvir mais as pessoas e deixá-las falar?
- Você sente que precisa se impor com mais firmeza?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais cética?
- Você sente que está emitindo sinais de desmotivação?
- Você sente que precisa organizar mais as tarefas?
- Você sente que precisa ser mais formal?
- Você sente que precisa seguir rotinas ou processos repetidos por muito tempo?

Com **56%** no Adaptado, destacam-se (★ = aparece só sob adaptação):

Generoso(a) ★ | Equilibrado(a) ★ | Encantador(a) ★ | Aberto(a) ★ | Convincente ★ | Observador(a) ★

Situacional 75%

Ponderação entre o Natural e o Adaptado, que projeta o comportamento do momento atual. No nível **alta**. Destaca:

Emocional | Oferecido(a) | Confiante(a) | Influente | Agradável | Sociável | Generoso(a)

Liderança 75%

Líder alegre e descontraído, com pouca aderência a regras rígidas. Lidera mais por pessoas e alcança resultados por diálogo e relacionamento.

Em situações de liderança, Thiago tende a expressar **75%** em **Influência**. As características que aparecem são:

Oferecido(a) | Confiante(a) | Influente | Agradável | Sociável

07 · FATOR S

Estabilidade

PERFIL PREDOMINANTE



70%	57%	66%	65%
NATURAL	ADAPTADO	SITUACIONAL	LIDERANÇA
alta	-13 pontos	alta	alta



> Como **Estabilidade** é um dos fatores principais, as características abaixo são facilmente observadas no dia a dia.

Sobre Estabilidade

Estabilidade é o fator DISC de pessoas calmas, pacientes e consistentes. Valorizam ambientes previsíveis, segurança emocional e costumam evitar mudanças bruscas. São atenciosas, leais e excelentes ouvintes.

Têm um perfil mais passivo, voltado para pessoas, e se destacam pelo **ritmo tranquilo com que reagem a mudanças**.

"Eu gosto de fazer as coisas de maneira mais fácil".

Sua ênfase está em colaborar, manter a paz e construir relações duradouras.

Essas pessoas valorizam:

- **Calma:** Preferem ambientes tranquilos e emocionalmente seguros.
- **Consistência:** Mantêm firmeza em seus valores e atitudes.
- **Segurança:** Se sentem confortáveis com rotinas e previsibilidade.
- **Harmonia:** Evitam conflitos e preferem resolver problemas com cooperação.
- **Relacionamentos:** São leais e cultivam vínculos profundos e duradouros.

Principais Medos

Medos comuns para quem tem Estabilidade alta:

- **Fracasso:** Sentem-se pressionados por compromissos e prazos apertados.
- **Mudanças inesperadas:** Incertezas e imprevistos podem gerar desconforto.
- **Perda de controle:** Sentem-se inseguros quando não conseguem planejar ou prever o que vai acontecer.

Como lidar com esses medos:

- Crie **rotinas e planos claros** para se sentir mais seguro e preparado.
- Desenvolva **resiliência e adaptabilidade** para lidar com imprevistos.
- Busque **apoio e estímulo emocional** em períodos de mudança.
- Identifique seus medos e enfrente-os com leveza, **um passo de cada vez**.

Natural 70% alta

Thiago, a porcentagem em **Estabilidade** é **70%**, nível **alta**. Nesse nível se destacam:

Possessivo(a) | Gosta de Agradar | Despreocupado(a) | Tranquilo(a) | Pouca Expressão | Prudente

Adaptado 57% menor que o Natural

Percentual adaptado de **57%**, menor que o Natural de **70%**.

PERGUNTAS GERADORAS

- Você sente que precisa ter um volume maior de mudanças?
- Você sente que precisa fazer várias coisas ao mesmo tempo?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais comunicativa e agitada?
- Você sente uma maior exigência por resultados?
- Você sente que precisa estar envolvido(a) em mudanças inesperadas?
- Você sente que precisa aumentar a sua versatilidade?
- Você sente que precisa trabalhar em serviços externos ou viajar muito?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais competitiva?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais pró-ativa?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais desinibida?

Com **57%** no Adaptado, destacam-se (★ = aparece só sob adaptação):

Tranquilo(a) | Pouca Expressão | Prudente | Amigável ★ | Estável ★ | Versátil ★ | Extrovertido(a) ★

Situacional 66%

Ponderação entre o Natural e o Adaptado, que projeta o comportamento do momento atual. No nível **alta**. Destaca:

Gosta de Agradar | Despreocupado(a) | Tranquilo(a) | Pouca Expressão | Prudente | Amigável

Liderança 65%

Em situações de liderança, Thiago tende a expressar **65%** em **Estabilidade**. As características que aparecem são:

Despreocupado(a) | Tranquilo(a) | Pouca Expressão | Prudente | Amigável

08 · FATOR C

Conformidade

NÃO PREDOMINANTE



60%	57%	59%	59%
NATURAL	ADAPTADO	SITUACIONAL	LIDERANÇA
normalmente alta	-3 pontos	normalmente alta	normalmente alta



> Como **Conformidade** não é um dos fatores principais, essas características aparecem com menos frequência.

Sobre Conformidade

Conformidade é o fator DISC de pessoas metódicas, analíticas e comprometidas com qualidade. Valorizam regras, padrões e estruturas claras. São detalhistas, disciplinadas e buscam a excelência no que fazem, mesmo que isso exija mais tempo.

Têm perfil passivo, voltado para tarefas, e se destacam por **seguir normas com precisão e responsabilidade**.

"Eu gosto de fazer as coisas da maneira certa".

Sua ênfase está na precisão, controle e entrega com qualidade.

Essas pessoas valorizam:

- **Precisão:** Priorizam a qualidade e evitam erros.
- **Organização:** Sentem-se bem em ambientes estruturados.
- **Regras e padrões:** Seguem normas com rigor.
- **Procedimentos:** Gostam de seguir etapas bem definidas.
- **Prudência:** Tomam decisões com cautela e responsabilidade.

Principais Medos

Medos comuns para quem tem Conformidade alta:

- **Não prever todas as variáveis:** Tendência à paralisia por análise.
- **Ser julgados por erros:** Têm medo de parecerem incompetentes.
- **Falta de perfeição:** A pressão pelo acerto pode gerar ansiedade.

Como lidar com esses medos:

- **Pratique decisões com riscos calculados:** Aprenda a agir mesmo sem todas as informações.
- **Fortaleça autoestima e resiliência:** Aceite falhas como parte do crescimento.
- **Adote uma mentalidade de crescimento:** Veja os erros como oportunidades de evolução.

Natural 60% normalmente alta

Thiago, a porcentagem em **Conformidade** é **60%**, nível **normalmente alta**. Nesse nível se destacam:

Contido(a) | Altos Padrões | Analítico(a) | Sensível | Maduro(a) | Evasivo(a) | Indiferente

Adaptado 57% menor que o Natural

Percentual adaptado de **57%**, menor que o Natural de **60%**.

PERGUNTAS GERADORAS

- Você sente que precisa ser mais independente?
- Você sente que precisa fazer as coisas do seu próprio jeito?
- Você sente que precisa ser mais ousado(a) nas decisões e ações?
- Você sente que precisa ser menos preocupado(a)?
- Você sente a necessidade de vender mais?
- Você sente que precisa ser uma pessoa mais criativa e flexível?
- Você sente que precisa ser uma pessoa menos crítica?
- Você sente que precisa trabalhar em ambientes mais desestruturados?
- Você sente que precisa se expressar mais?
- Você sente que precisa agir mais?

Com **57%** no Adaptado, destacam-se (★ = aparece só sob adaptação):

Altos Padrões | Analítico(a) | Sensível | Maduro(a) | Evasivo(a) | Indiferente

Incontestável ★

Situacional 59%

Ponderação entre o Natural e o Adaptado, que projeta o comportamento do momento atual. No nível **normalmente alta**. Destaca:

Altos Padrões | Analítico(a) | Sensível | Maduro(a) | Evasivo(a) | Indiferente

Liderança 59%

Em situações de liderança, Thiago tende a expressar **59%** em **Conformidade**. As características que aparecem são:

Analítico(a) | Sensível | Maduro(a) | Evasivo(a)

09 · FATOR D

Dominância

NÃO PREDOMINANTE



37%	80%	50%	47%
NATURAL	ADAPTADO	SITUACIONAL	LIDERANÇA
baixa	+43 pontos	normalmente baixa	normalmente baixa



> Como **Dominância** não é um dos fatores principais, essas características aparecem com menos frequência.

Sobre Dominância

Dominância é o fator DISC de pessoas objetivas, rápidas e voltadas à ação. Costumam ser diretas, determinadas, competitivas e focadas em resultados.

Preferem papéis ativos, orientados a tarefas, e se destacam pela capacidade de **resolver problemas e enfrentar mudanças com agilidade**.

"Eu gosto de ter autonomia para fazer as coisas do meu modo".

Têm como prioridade superar obstáculos e alcançar metas.

Essas pessoas valorizam:

- **Resultados:** Alta produtividade e foco em objetivos concretos.
- **Autonomia:** Preferem agir por conta própria a seguir ordens.
- **Agilidade:** Decidem e agem com rapidez.
- **Liderança:** Tendem a assumir o comando de forma natural.
- **Desafios:** Sentem-se motivadas por metas ambiciosas.

Principais Medos

Medos comuns para quem tem Dominância alta:

- **Fracasso:** Não alcançar metas pode afetar sua autoconfiança.
- **Perda de controle:** Temem ser contestados ou incapazes de liderar.
- **Rejeição:** Gostam de reconhecimento e podem se frustrar se ignorados.

Como lidar com esses medos:

- Pratique o **autoconhecimento** e aceite que falhar faz parte do crescimento.
- Desenvolva **flexibilidade** para lidar com imprevistos e delegar com mais confiança.
- Exercite a **empatia e escuta ativa**, buscando valor nas ideias dos outros.

Natural 37% baixa

Thiago, a porcentagem em **Dominância** é **37%**, nível **baixa**. Nesse nível se destacam:

Autocrítico(a) | Despretensioso(a) | Discreto(a) | Realista | Pesa os prós e contras | Sossegado(a)

Adaptado 80% maior que o Natural

Percentual adaptado de **80%**, maior que o Natural de **37%**.

PERGUNTAS GERADORAS

- Você sente que precisa ser mais assertivo(a) em seus resultados?
- Você sente que precisa ser mais exigente com os resultados?
- Você sente que precisa ter mais liberdade e autonomia para agir e decidir?
- Você sente que precisa tomar decisões mais estratégicas?
- Você sente que precisa tomar decisões de risco?
- Você sente que precisa ser mais independente?
- Você sente que precisa de mais autonomia para tomar iniciativas e decisões?
- Você sente que precisa ser mais ágil e rápido(a)?
- Você sente que precisa ser mais competitivo(a)?
- Você sente que precisa ser mais firme?

Com **80%** no Adaptado, destacam-se (★ = aparece só sob adaptação):

Dominador(a) ★ | Exigente ★ | Energético(a) ★ | Disposto a correr riscos ★ | Aventureiro(a) ★ | Decisivo(a) ★

Situacional 50%

Ponderação entre o Natural e o Adaptado, que projeta o comportamento do momento atual. No nível **normalmente baixa**. Destaca:

Competitivo(a) | Rápido(a) | Seguro de si | Assume riscos calculados | Autocrítico(a) | Despretensioso(a) | Discreto(a)

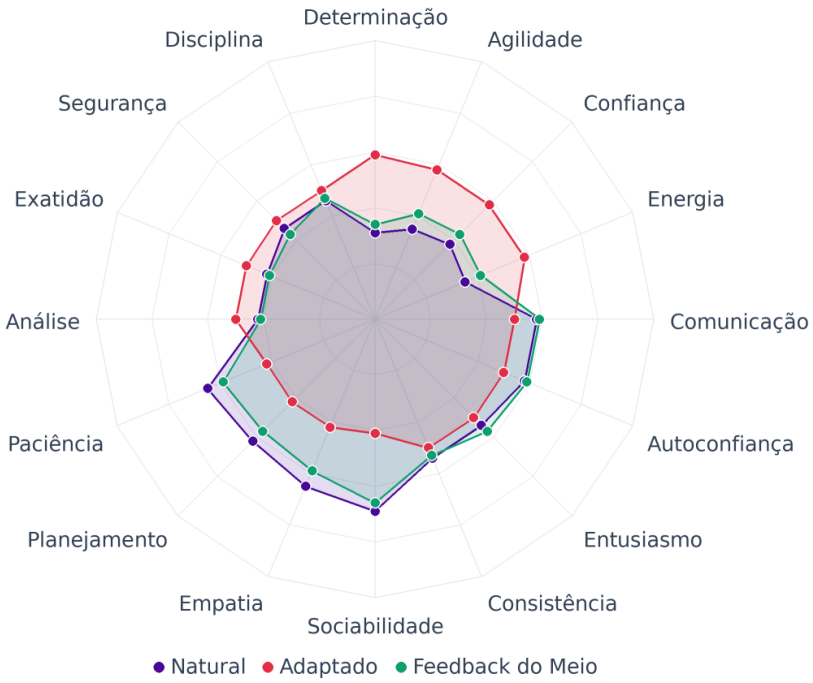
Liderança 47%

Em situações de liderança, Thiago tende a expressar **47%** em **Dominância**. As características que aparecem são:

Seguro de si | Assume riscos calculados | Autocrítico(a) | Despretensioso(a) | Discreto(a)

10 · 16 INDICADORES DERIVADOS DO DISC

Competências comportamentais



As 16 competências não são notas de habilidade técnica. Elas saem da relação entre os quatro fatores DISC e indicam com que frequência cada comportamento aparece. Um índice alto em Comunicação, por exemplo, diz que a pessoa tende a se expressar com facilidade, não que ela domina técnicas de apresentação.

O radar sobrepõe duas leituras: a linha roxa é o comportamento **Natural** e a vermelha, o **Adaptado**. Onde as duas se encostam, o comportamento se sustenta sozinho, porque o que o contexto pede é perto do que já vem espontâneo. Onde elas se afastam, a pessoa está usando a competência numa intensidade diferente da natural, e isso consome energia todos os dias.

Comece a leitura pelos pontos de maior distância entre as linhas: são eles que mostram onde o trabalho está exigindo um esforço de adaptação que raramente aparece no discurso, mas cobra preço no cansaço e na consistência. A tabela da próxima página abre esses valores competência por competência.

Competência por competência

D Dominância
4 competências

Determinação B ↑28%
Nat 31%
Adap 59%
Meio 34%

Agilidade B ↑23%
Nat 35%
Adap 58%
Meio 41%

Confiança B ↑20%
Nat 38%
Adap 58%
Meio 43%

Energia B ↑23%
Nat 35%
Adap 58%
Meio 41%

Natural Adaptado Meio

I Influência
4 competências

Comunicação NA ↓8%
Nat 58%
Adap 50%
Meio 59%

Autoconfiança NA ↓8%
Nat 58%
Adap 50%
Meio 59%

Entusiasmo NA ↓4%
Nat 54%
Adap 50%
Meio 57%

Sociabilidade A ↓28%
Nat 69%
Adap 41%
Meio 66%

Natural Adaptado Meio

S Estabilidade
4 competências

Consistência NA ↓4%
Nat 54%
Adap 50%
Meio 53%

Empatia A ↓23%
Nat 65%
Adap 42%
Meio 59%

Paciência A ↓23%
Nat 65%
Adap 42%
Meio 59%

Segurança NB ↑4%
Nat 46%
Adap 50%
Meio 43%

Natural Adaptado Meio

C Conformidade
4 competências

Planejamento NA ↓20%
Nat 62%
Adap 42%
Meio 57%

Análise NB ↑8%
Nat 42%
Adap 50%
Meio 41%

Exatidão NB ↑8%
Nat 42%
Adap 50%
Meio 41%

Disciplina NB ↑4%
Nat 46%
Adap 50%
Meio 47%

Natural Adaptado Meio

11 · REFERÊNCIA DAS 16 COMPETÊNCIAS

O que cada competência mede

D · DOMINÂNCIA

Determinação



A **determinação** reflete a capacidade de uma pessoa em manter o foco, a persistência e a resiliência diante de desafios. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica um perfil de alta eficiência e objetividade, que busca resultados de forma consistente. Pessoas determinadas possuem uma mentalidade resoluta, mantendo a força de vontade necessária para superar obstáculos e seguir em frente mesmo diante de dificuldades. Além disso, têm facilidade em se automotivar, encontrar fontes de inspiração e energia, e manter um ritmo de vida equilibrado para sustentar o desempenho a longo prazo. Essa habilidade é essencial para alcançar objetivos profissionais e pessoais, além de ser um diferencial em contextos que exigem disciplina, liderança e comprometimento.

Se a determinação for excessiva, pode levar à rigidez e à dificuldade em se adaptar a novas abordagens. Se for baixa, pode resultar em procrastinação e desistência diante de desafios. Para fortalecer essa competência, é importante definir metas claras e realistas, criar planos de ação detalhados e manter um processo contínuo de motivação e monitoramento. Buscar fontes de inspiração, desenvolver hábitos produtivos e reforçar a disciplina diária são estratégias eficazes para sustentar a determinação e garantir a concretização de objetivos de forma consistente e sustentável.

Agilidade



A **agilidade** reflete a capacidade de uma pessoa em reagir rapidamente, adaptar-se a mudanças e encontrar soluções eficazes para desafios inesperados. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica um perfil dinâmico, flexível e altamente responsivo. Pessoas ágeis precisam estar em movimento constantemente, buscando sempre novas oportunidades e respostas rápidas para situações imprevistas. Esse perfil tende a demonstrar impaciência com processos lentos ou com aqueles que não acompanham seu ritmo acelerado. Além disso, a agilidade favorece a capacidade de tomada de decisão eficiente, combinando raciocínio rápido com uma abordagem prática e lógica para resolver problemas. Essa habilidade é essencial em diversos contextos, como no ambiente profissional, esportivo e nos relacionamentos interpessoais, onde a velocidade e a adaptabilidade fazem a diferença.

Se a agilidade for excessiva, pode levar à impulsividade e à falta de planejamento, resultando em decisões precipitadas. Se for baixa, pode gerar dificuldades em responder a mudanças e lidar com desafios inesperados. Para fortalecer essa competência, é importante manter corpo e mente bem cuidados, adotando hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, exercícios regulares e descanso adequado. Além disso, desenvolver habilidades de flexibilidade cognitiva, coordenação e adaptação contribui para aprimorar a velocidade de resposta sem comprometer a qualidade das decisões. Praticar atividades que exigem raciocínio ágil e ações precisas ajuda a consolidar essa habilidade de forma sustentável e estratégica.

Confiança



A **confiança** reflete o nível de segurança que uma pessoa tem em si mesma, em suas habilidades e em sua capacidade de lidar com desafios. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que possui uma forte convicção sobre suas próprias capacidades e que enfrenta as incertezas da vida com determinação. Pessoas confiantes combinam **autoconhecimento** e **autoconfiança**, compreendendo seus valores, objetivos e limites. Além disso, essa característica favorece a assertividade, permitindo que expressem suas opiniões e necessidades de forma clara e respeitosa, mantendo a independência na tomada de decisões. A confiança desempenha um papel essencial em diversas áreas da vida, como no trabalho, nos relacionamentos e no bem-estar emocional, e pode ser continuamente desenvolvida por meio de práticas intencionais.

Se a confiança for excessiva, pode levar a um excesso de autossuficiência e reduzir a disposição para aprender com os outros. Se for baixa, pode gerar insegurança e dificuldade em tomar decisões importantes. Para fortalecer essa competência, é essencial trabalhar a autoestima e aprender a reconhecer e valorizar as próprias conquistas. Desenvolver habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal também é crucial, pois a troca com os outros reforça a autoconfiança. Além disso, envolver-se em atividades que estimulem a interação social e a autoexpressão ajuda a consolidar um senso de segurança pessoal mais sólido e equilibrado.

Energia



A **energia** reflete o nível de disposição, entusiasmo e vitalidade de uma pessoa para lidar com desafios e atividades diárias. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém com alta motivação, proatividade e capacidade de manter um ritmo constante para alcançar seus objetivos. Pessoas com energia elevada demonstram vigor físico e mental, aproveitando sua vitalidade para impulsionar projetos, inspirar os outros e se manter produtivas. Além disso, possuem uma forte habilidade de automotivação e sabem encontrar fontes de inspiração para manter o equilíbrio entre esforço e bem-estar. Essa característica é essencial em diversas áreas, como esportes, trabalho e saúde, pois influencia diretamente a capacidade de agir com determinação e resiliência.

Se a energia for excessiva, pode levar à sobrecarga, estresse e dificuldade em desacelerar. Se for baixa, pode resultar em fadiga, desmotivação e perda de foco. Para fortalecer essa competência, é essencial adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e um descanso adequado. Além disso, desenvolver estratégias de **gestão do estresse** e aprender a dosar a intensidade das atividades contribui para manter a energia em níveis sustentáveis. Praticar técnicas de relaxamento e inserir momentos de pausa na rotina ajudam a evitar desgaste e garantem um desempenho consistente a longo prazo.

I · INFLUÊNCIA

Comunicação



A **comunicação** reflete a capacidade de uma pessoa em se expressar com clareza, objetividade e influência. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém extrovertido, cativante e com um alto poder de persuasão e conexão interpessoal. Pessoas com habilidades de comunicação bem desenvolvidas sabem como transmitir suas ideias de maneira eficaz, tanto verbal quanto não verbalmente, utilizando diferentes canais e estilos para se adaptar ao público e ao contexto. Além disso, conseguem manter uma interação fluida, compreendendo diferentes pontos de vista e respondendo de forma respeitosa e estratégica. A comunicação é essencial para fortalecer relacionamentos, liderar equipes e influenciar positivamente o ambiente ao redor.

Se a comunicação for excessiva, pode levar a um excesso de argumentação ou dominação das conversas, reduzindo a escuta ativa. Se for baixa, pode gerar dificuldades em se posicionar, transmitir ideias com clareza e lidar com conflitos. Para fortalecer essa competência, é essencial aprimorar a **escuta ativa**, desenvolver a **expressão assertiva** e praticar atividades que envolvam interação social e feedback construtivo. Manter uma postura aberta e empática facilita o entendimento das necessidades e emoções dos outros, tornando a comunicação mais eficaz e impactante.

Autoconfiança



A **autoconfiança** reflete a segurança que uma pessoa tem em si mesma, em suas habilidades e em sua capacidade de enfrentar desafios. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que raramente tem dúvidas sobre suas decisões e se sente confortável em ambientes com outras pessoas. Pessoas autoconfiantes acreditam em seu próprio potencial, confiam em suas escolhas e enfrentam incertezas com firmeza. Essa característica está diretamente ligada ao reconhecimento dos próprios valores e crenças, permitindo que o indivíduo se expresse de maneira autêntica e verdadeira. Além disso, a autoconfiança favorece a aceitação pessoal e a conexão com as próprias emoções e necessidades, sendo um elemento essencial para a saúde mental e emocional. Essa habilidade pode ser desenvolvida ao longo do tempo por meio de experiências, reflexões e práticas intencionais.

Se a autoconfiança for excessiva, pode levar a um excesso de autossuficiência, dificultando a abertura para feedbacks e novas perspectivas. Se for baixa, pode gerar insegurança e hesitação na tomada de decisões. Para fortalecer essa competência, é essencial desenvolver a **autopercepção**, reconhecer e valorizar as próprias conquistas e investir em atividades que estimulem o autodesenvolvimento. Manter uma postura positiva diante dos desafios e buscar compreender melhor suas capacidades e seu potencial contribui para uma autoconfiança sólida e equilibrada, permitindo maior protagonismo na vida pessoal e profissional.

Entusiasmo



O **entusiasmo** reflete a capacidade de uma pessoa em demonstrar energia, motivação e empolgação em relação à vida e às atividades que realiza. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica um perfil descontraído, extrovertido e com forte conexão com a **Sociabilidade**. Pessoas entusiasmadas irradiam positividade, inspiram os outros ao seu redor e conseguem manter um estado de espírito otimista mesmo diante de desafios. Além disso, possuem facilidade para encontrar alegria e satisfação em suas conquistas, além de buscar constantemente novas fontes de motivação e energia. Essa característica é essencial em diversas áreas, como esportes, trabalho e relacionamentos, pois impulsiona o engajamento, a criatividade e a resiliência.

Se o entusiasmo for excessivo, pode levar à impulsividade ou expectativas irreais, dificultando a tomada de decisões racionais. Se for baixo, pode resultar em apatia, desmotivação e falta de envolvimento nas atividades. Para fortalecer essa competência, é essencial desenvolver estratégias de **automotivação**, envolver-se em atividades desafiadoras que estimulem o crescimento pessoal e buscar fontes de inspiração constantes. Manter uma mentalidade positiva e otimista, equilibrar a rotina e adotar hábitos saudáveis são fundamentais para sustentar o entusiasmo de forma contínua e produtiva. Além disso, contar com apoio e orientação quando necessário pode contribuir para manter esse estado de energia e engajamento ao longo do tempo.

Sociabilidade



A **sociabilidade** reflete a capacidade de uma pessoa em interagir de maneira harmoniosa, criando conexões autênticas e fortalecendo relacionamentos. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém amigável, comunicativo e que aprecia o convívio social. Pessoas com alta sociabilidade possuem facilidade para se expressar de forma clara e respeitosa, demonstram empatia e conseguem compreender diferentes perspectivas, tornando-se pontos de conexão em seus ambientes. Essa habilidade é essencial em diversos contextos, como trabalho, liderança e relacionamentos pessoais, pois contribui para a construção de redes sólidas e um ambiente colaborativo. Além disso, pessoas sociáveis costumam inspirar e engajar aqueles ao seu redor, promovendo interações mais fluidas e produtivas.

Se a sociabilidade for excessiva, pode levar à dependência social e dificuldade em lidar com momentos de solidão ou introspecção. Se for baixa, pode gerar isolamento, dificuldade em interações e desafios para construir relacionamentos significativos. Para fortalecer essa competência, é essencial aprimorar as habilidades de **comunicação e escuta ativa**, participar de atividades que envolvam interação social e desenvolver empatia para compreender melhor as necessidades dos outros. Manter uma postura aberta e receptiva facilita a conexão interpessoal, enquanto o equilíbrio entre momentos de interação e introspecção ajuda a tornar essa característica mais sustentável e saudável.

S · ESTABILIDADE

Consistência



A **consistência** reflete a capacidade de uma pessoa em manter coerência, firmeza e confiabilidade em suas ações e decisões ao longo do tempo. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que valoriza a continuidade dos processos, garantindo que tudo tenha começo, meio e fim. Pessoas consistentes tendem a ser organizadas, disciplinadas e comprometidas com seus valores e objetivos, mantendo uma postura estável e previsível. Essa característica é essencial em áreas como trabalho, liderança e relacionamentos, pois cria um senso de confiança e previsibilidade, permitindo que os outros se sintam seguros ao contar com essa pessoa. Além disso, a consistência impulsiona a produtividade e favorece o desenvolvimento de hábitos positivos que sustentam o crescimento pessoal e profissional.

Se a consistência for excessiva, pode levar a uma rigidez excessiva, dificultando a adaptação a novas situações e oportunidades. Se for baixa, pode resultar em falta de comprometimento, procrastinação e dificuldades para manter um progresso contínuo. Para fortalecer essa competência, é essencial desenvolver a **autodisciplina**, estabelecer rotinas produtivas e praticar atividades que exijam responsabilidade e constância. Manter uma postura equilibrada e flexível ajuda a garantir que a consistência esteja alinhada com a necessidade de adaptação e inovação. Além disso, buscar apoio e orientação pode ser útil para manter o foco e aprimorar a habilidade de se manter firme em seus propósitos de maneira sustentável.

Empatia



A **empatia** reflete a capacidade de uma pessoa em se conectar profundamente com os outros, compreendendo seus sentimentos e perspectivas. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém com facilidade em se colocar no lugar do outro e lidar de maneira sensível e compreensiva com diferentes opiniões e pontos de vista. Pessoas empáticas são hábeis em ouvir ativamente, interpretar sinais emocionais e estabelecer conexões genuínas, tornando-se grandes facilitadoras de relacionamentos interpessoais. Essa habilidade é essencial em diversos contextos, como trabalho, liderança e vida pessoal, pois promove um ambiente de compreensão, colaboração e respeito mútuo.

Se a empatia for excessiva, pode levar à sobrecarga emocional e dificuldade em estabelecer limites saudáveis. Se for baixa, pode resultar em dificuldade de conexão e falta de sensibilidade para compreender as necessidades dos outros. Para fortalecer essa competência, é importante aprimorar a **escuta ativa**, praticar atividades que envolvam diálogo e interação social, e investir no desenvolvimento da expressão emocional. Manter uma postura aberta e respeitosa é essencial para construir relações empáticas e equilibradas. Além disso, o autocuidado é fundamental para garantir que a empatia seja exercida de forma saudável e sustentável.

Paciência



A **paciência** reflete a capacidade de uma pessoa em manter a calma, a tolerância e a compreensão diante das dificuldades e desafios da vida. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém com pouco senso de urgência, que prefere seguir um ritmo mais lento, mas constante, priorizando a organização e a estabilidade. Pessoas pacientes conseguem lidar com emoções e situações de forma tranquila e equilibrada, mantendo foco e persistência mesmo em momentos de pressão. Essa habilidade favorece a resiliência, permitindo que a pessoa encare problemas e desafios com maior serenidade. A paciência é especialmente valiosa em áreas como trabalho, relacionamentos e saúde, onde a capacidade de esperar, compreender e agir com ponderação pode gerar resultados mais eficazes e duradouros.

Se a paciência for excessiva, pode levar à procrastinação ou à dificuldade em responder a situações que exigem ação rápida. Se for baixa, pode resultar em irritabilidade e decisões impulsivas. Para fortalecer essa competência, é essencial desenvolver habilidades de **autocontrole**, praticar técnicas de relaxamento e buscar formas de aliviar tensões emocionais. Manter uma postura equilibrada e compreender os limites e desafios, tanto próprios quanto dos outros, ajuda a cultivar uma abordagem mais tolerante e resiliente. Além disso, atividades que promovam a meditação, respiração profunda ou pausas conscientes podem ser grandes aliadas no desenvolvimento da paciência de maneira consistente.

Segurança



A **segurança** reflete a confiança e o conforto que uma pessoa sente em si mesma e no ambiente ao seu redor. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que se sente protegido e confiante ao interagir com outras pessoas, demonstrando autoestima e autovalorização. Pessoas seguras têm facilidade em se expressar de maneira autêntica e verdadeira, conectando-se com suas emoções e necessidades de forma equilibrada. Essa habilidade proporciona estabilidade emocional, permitindo que o indivíduo enfrente desafios com clareza e resiliência. A segurança é essencial para o bem-estar mental e emocional, sendo uma base sólida para construir relacionamentos saudáveis, tomar decisões assertivas e manter um estilo de vida equilibrado.

Se a segurança for excessiva, pode levar à zona de conforto e à resistência a mudanças. Se for baixa, pode gerar insegurança, hesitação e dificuldade em lidar com situações desafiadoras. Para fortalecer essa competência, é importante desenvolver a **autoconfiança**, investir em atividades que promovam o autodesenvolvimento e desafiar-se de forma progressiva. Manter uma postura positiva e assertiva, bem como adotar práticas que reforcem o autocuidado e o autocontrole, são estratégias eficazes para construir uma sensação de segurança sólida e sustentável. Além disso, buscar apoio em momentos de vulnerabilidade pode ajudar a fortalecer essa habilidade de maneira consistente.

C · CONFORMIDADE

Planejamento



O **planejamento** reflete a habilidade de estruturar processos, organizar tarefas e criar métodos eficientes para alcançar metas e objetivos. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica uma pessoa que valoriza a preparação antes de tomar decisões, demonstrando facilidade em criar planos detalhados e gerenciar recursos de maneira eficaz. Pessoas com alto nível de planejamento são capazes de estabelecer prioridades claras, organizar atividades e se adaptar a mudanças e imprevistos sem perder o foco. Essa habilidade é essencial em diversos contextos, como trabalho, estudos e gestão financeira, pois contribui para a realização de resultados consistentes e bem estruturados.

Se o planejamento for excessivo, pode levar a um excesso de controle, dificuldade em lidar com improvisos e perda de agilidade. Se for baixo, pode resultar em desorganização, falta de clareza nos objetivos e baixa eficiência. Para fortalecer essa competência, é importante desenvolver habilidades de **organização**, priorização e gerenciamento de tempo. Estabelecer metas claras e real

Análise



A **análise** reflete a capacidade de uma pessoa em pensar de forma lógica, crítica e racional, avaliando informações e dados com precisão e objetividade. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que prefere elaborar planos e tomar decisões de maneira independente, sem influências externas. Pessoas analíticas têm facilidade em examinar problemas e situações de forma detalhada e sistemática, buscando soluções criativas e eficazes. Essa habilidade favorece a tomada de decisões fundamentadas, a resolução de problemas complexos e o desenvolvimento de estratégias sólidas. A análise é essencial em áreas como trabalho, estudos e ciência, onde a objetividade e a atenção aos detalhes fazem a diferença.

Se a análise for excessiva, pode levar à paralisia por excesso de informações, dificuldade em delegar tarefas ou agir rapidamente. Se for baixa, pode resultar em decisões impulsivas e falta de profundidade na avaliação de problemas. Para fortalecer essa competência, é importante desenvolver habilidades de **observação e raciocínio lógico**, bem como praticar atividades que desafiem a capacidade de resolver problemas e lidar com situações complexas. Manter uma postura crítica e aberta ajuda a garantir uma análise objetiva e imparcial. Além disso, buscar apoio e feedback pode proporcionar novas perspectivas, enriquecendo o processo analítico e melhorando os resultados obtidos.

Exatidão



A **exatidão** reflete a capacidade de uma pessoa em ser precisa, cuidadosa e detalhista em suas ações e decisões. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém com alta cautela, que verifica múltiplas vezes suas tarefas para evitar erros. Pessoas com exatidão elevada demonstram um forte senso de responsabilidade e comprometimento com a qualidade, revisando e conferindo informações e dados de forma rigorosa e criteriosa. Essa habilidade é especialmente valiosa em áreas como trabalho, estudos e ciência, onde a precisão e a confiabilidade são essenciais. Além disso, pessoas com essa característica costumam ser organizadas e metódicas, assegurando que suas ações sejam eficazes e bem fundamentadas.

Se a exatidão for excessiva, pode levar a perfeccionismo, demora na tomada de decisões e dificuldade em lidar com erros inevitáveis. Se for baixa, pode resultar em descuidos, falta de atenção aos detalhes e maior probabilidade de erros. Para fortalecer essa competência, é importante desenvolver habilidades de **precisão** e atenção aos detalhes, praticando atividades que exijam cuidado e rigor na execução. Manter uma postura focada e determinada ajuda a garantir que as informações sejam precisas e confiáveis, enquanto o desenvolvimento de uma mentalidade equilibrada evita a sobrecarga emocional causada pelo perfeccionismo. Buscar feedback e apoio pode trazer novas perspectivas, contribuindo para uma abordagem mais eficiente e equilibrada.

Disciplina



A **disciplina** reflete a capacidade de uma pessoa em se autocontrolar, autodeterminar e seguir normas e padrões estabelecidos de maneira consistente. Quando essa característica aparece **acima de 50% na linha Natural**, indica alguém que lida bem com estruturas definidas e mantém um ritmo equilibrado e constante em suas ações. Pessoas disciplinadas possuem um forte senso de responsabilidade, sendo capazes de criar e seguir hábitos produtivos, além de manter rotinas eficazes. Essa característica também favorece a automotivação, permitindo que o indivíduo encontre energia e inspiração para sustentar sua performance em áreas como trabalho, esportes e saúde.

Se a disciplina for excessiva, pode levar à rigidez, dificuldade em lidar com mudanças e excesso de controle. Se for baixa, pode resultar em falta de consistência, procrastinação e dificuldade em manter hábitos produtivos. Para fortalecer essa competência, é essencial desenvolver habilidades de **autocontrole** e autodeterminação, praticando atividades que envolvam rotina e responsabilidade. Manter uma postura equilibrada e saudável, alinhada a metas realistas e consistentes, ajuda a consolidar a disciplina como uma ferramenta para o crescimento pessoal e profissional. Buscar apoio e orientação também pode ser útil para ajustar estratégias e manter o foco em objetivos de longo prazo.

12 · GUIA DE RELACIONAMENTO

Como se comunicar com cada perfil

Dominantes (D)

Decide rápido e mede a conversa pelo resultado que ela produz. Tempo gasto sem chegar a lugar nenhum é o que mais irrita.

PARA SE COMUNICAR MELHOR

- Comece pelo ponto: diga o que você precisa antes de explicar o contexto.
- Prefira perguntas de "o que" às de "como". Elas cobram decisão, não processo.
- Apresente o resultado esperado e só depois o caminho até ele.
- Leve os pontos principais e deixe o detalhamento à mão, para o caso de pedirem.
- Traga problema e proposta juntos, com as opções que você já descartou.
- Mostre o ganho concreto de cada alternativa.
- Sustente o que disser com fato ou número verificável.

EVITE

- Rodear o assunto ou retomar o que já foi decidido.
- Apresentar o problema sem nenhuma saída junto.
- Generalizar sem dado que sustente a afirmação.

Influentes (I)

Pensa falando e se conecta pela conversa antes de entrar na tarefa. Reconhecimento e clima contam tanto quanto o conteúdo.

PARA SE COMUNICAR MELHOR

- Abra espaço para a pessoa expor ideias e reações antes de fechar o assunto.
- Ajude a transformar entusiasmo em passos concretos, com prazo e responsável.
- Reconheça conquistas na frente do time quando houver motivo real.
- Deixe que ela envolva outras pessoas no que foi combinado.
- Mantenha um tom próximo: a formalidade excessiva trava a conversa.
- Explique os detalhes necessários sem transformar o assunto num manual.

EVITE

- Ocupar toda a conversa e não deixar espaço de fala.
- Ir direto à cobrança, ignorando o lado pessoal.
- Entregar uma lista minuciosa de tarefas sem explicar o porquê.

Estáveis (S)

Precisa de previsibilidade e de tempo para acomodar mudança. Responde bem a quem explica antes de pedir.

PARA SE COMUNICAR MELHOR

- Pergunte como a pessoa está antes de entrar no assunto.
- Explique o "como" com clareza: o passo a passo é o que dá segurança.
- Combine objetivo e prazo de forma explícita, sem pontas soltas.
- Avise mudanças com antecedência e dê tempo para ela se reorganizar.
- Reconheça a contribuição de forma específica, não genérica.
- Dê retorno construtivo, apontando o que fazer diferente da próxima vez.

EVITE

- Pressa e tom de cobrança.
- Confronto direto, ainda mais na frente de outras pessoas.
- Mudar o que estava combinado em cima da hora.

Conformes (C)

Decide com base no que pode conferir. Desconfia do que não é explicado e precisa de tempo para analisar.

PARA SE COMUNICAR MELHOR

- Leve informação precisa e diga de onde ela veio.
- Seja específico: prazo, número e critério no lugar de impressão.
- Responda às perguntas de detalhe com paciência, mesmo as repetidas.
- Apresente prós e contras de cada alternativa.
- Deixe claro o que se espera dela e até quando.
- Respeite o tempo de análise antes de pedir a resposta.

EVITE

- Responder "confia em mim" no lugar da explicação.
- Trabalhar com número aproximado ou fonte vaga.
- Exigir decisão imediata.

Como usar este relatório

Material de apoio, não laudo

O texto é insumo para a conversa de devolutiva. Ele não é diagnóstico clínico, não mede competência técnica e não substitui avaliação profissional de saúde mental.

Nunca como critério único de decisão

Contratação, promoção, corte ou mudança de função não devem ser decididas por este relatório. Use-o junto de desempenho observado, histórico e entrevista.

O retrato é do momento

As respostas refletem como a pessoa se percebia na data do mapeamento. Contexto muda, e o perfil acompanha. Releia a data na capa antes de tratar o conteúdo como atual.

Devolutiva é da pessoa avaliada

Quem respondeu tem direito de conhecer o próprio resultado e de discordar dele. Entregar a devolutiva é parte do processo, não uma cortesia.

Circulação restrita

Contém dados pessoais protegidos pela LGPD. Compartilhe apenas com quem tem necessidade legítima e registrada de acesso.

RESPONSABILIDADE DE USO

A Freedom Start fornece a ferramenta de mapeamento e a geração do texto. A decisão sobre o que fazer com esta informação, e a responsabilidade por essa decisão, é de quem a utiliza (Freedom Start). A Freedom Start não responde por uso do relatório fora do que está descrito acima.

CONHEÇA A PLATAFORMA

Este relatório é um dos mapeamentos da Freedom Start. A plataforma reúne DISC, valores, âncoras de carreira, sabotadores, mapa de satisfação, PDI e análise de time, com interpretação da Freedom IA.

www.freedomstart.com.br