



### Inventário de Adaptabilidade de Carreira

De acordo com o seu momento atual, isto é, de acordo com o modo como você vê, hoje, o quanto desenvolveu cada uma das habilidades descritas?

Marque conforme escala abaixo ao lado de cada afirmativa:

Desenvolvi pouco ou nada = 1

Desenvolvi mais ou menos = 2

Desenvolvi bem = 3

Desenvolvi muito bem = 4

Desenvolvi extremamente bem = 5

1	Pensar sobre como será meu futuro.
2	Perceber que meu futuro depende das escolhas de hoje.
3	Preparar-me para o futuro.
4	Estar atento(a) às escolhas educacionais e profissionais que eu devo fazer.
5	Planejar como atingir meus objetivos.
6	Pensar com cuidado sobre minha carreira.
7	Explorar o ambiente ao meu redor.
8	Procurar por oportunidades de crescimento pessoal.
9	Explorar as opções antes de fazer uma escolha.
10	Observar diferentes maneiras de fazer as coisas.
11	Investigar profundamente as questões/dúvidas que eu tenho.
12	Ser curioso(a) com relação a novas oportunidades.
13	Manter-me entusiasmado(a) e otimista.
14	Tomar decisões por conta própria.
15	Assumir responsabilidades pelos meus atos.
16	Manter-me fiel às minhas convicções.
17	Acreditar na minha capacidade de dirigir à própria vida.
18	Fazer o que eu considero certo para mim.
19	Realizar as tarefas de forma eficiente.
20	Ser cuidadoso(a) para fazer as coisas bem feitas.
21	Aprender novas habilidades.
22	Esforçar-me para fazer o melhor possível dentro das minhas habilidades.
23	Superar obstáculos.
24	Solucionar problemas.

## **Como Interpretar o Inventário de Adaptabilidade de Carreira**

Diferentes pessoas usam diferentes pontos fortes para construir suas carreiras.

Ninguém é bom em tudo, cada um de nós enfatiza alguns pontos mais do que outros.

(Audibert & Teixeira, 2015)

### **Para calcular o resultado**

Some cada um dos conjuntos de itens e divida por 6

Consideração: 1 a 6

Curiosidade: 7 a 12

Controle: 13 a 18

Confiança: 19 a 24

### **Para interpretar o resultado**

Este inventário foi construído e validado por 12 países. No Brasil você terá um item bem desenvolvido se tiver obtido um resultado acima dos números abaixo:

Consideração: acima de 3,69 (desvio-padrão = 0,75)

Curiosidade: 3,55 (desvio-padrão = 0,81)

Controle: 3,85 (desvio-padrão = 0,71)

Confiança: 3,86 (desvio-padrão = 0,73)

### **Para desenvolver os itens que ficaram abaixo da média**

Volte ao Inventário e pense que pequenas práticas diárias pode inserir em sua rotina para desenvolver o que ainda não está desenvolvido (notas 1 e 2)

### **Para desenvolver adaptabilidade como um todo**

Escolha um comportamento de cada item/dimensão (que seja importante para você) e pense em pequenos exercícios diários para praticá-los !