



### Teste Mindset Fixo x Mindset de Crescimento

No livro “Mindset”, Carol S. Dweck mostra que o conceito de mindset revela a nossa atitude mental em relação à forma como encaramos a vida e como lidamos com os nossos objetivos pessoais e profissionais para alcançarmos o sucesso.

Com isso, uma premissa simples se apresenta: o mundo se divide entre pessoas com mindset fixo e pessoas com mindset de crescimento.

E para saber qual é o seu mindset, uma avaliação simples pode te ajudar, pegue papel e caneta e siga as orientações abaixo:

⇒ Questões 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12 e 14 devem ser pontuadas usando a escala Likert de 1 a 6 (Concordo totalmente = 1, Concordo = 2, Concordo parcialmente = 3, Discordo parcialmente = 4, Discordo = 5, e Discordo totalmente = 6).

⇒ Questões 3, 5, 7, 8, 11, 13, 15 e 16 devem ser pontuadas usando a escala Likert de 6 a 1 (Concordo totalmente = 6, Concordo = 5, Concordo parcialmente = 4, Discordo parcialmente = 3, Discordo = 2, e Discordo totalmente = 1).

1) Você possui um nível de inteligência e, na verdade, não tem como mudá-lo.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

2) Sua inteligência é uma característica inata sua que não tem como ser alterada.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

3) Não importa quem você seja, você pode alterar significativamente seu nível de inteligência.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

4) Honestamente, você não pode alterar sua inteligência.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

5) Você sempre pode alterar substancialmente seu nível de inteligência.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

6) Você pode aprender coisas novas, mas não pode alterar o seu nível básico de inteligência.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

7) Não importa quão inteligente você seja, você sempre poderá alterar bastante seu nível de inteligência.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

8) Você pode mudar o nível básico de inteligência consideravelmente.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

9) Você tem um certo nível de talento, e não há como alterar isso.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

10) O talento para alguma área é algo que não se pode alterar.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

11) Não importa quem você seja, sempre é possível alterar o nível de talento.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

12) Honestamente, você não pode alterar seu talento.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

13) Você sempre pode alterar substancialmente o talento que você tem.

Concordo totalmente

Concordo

Concordo parcialmente

Discordo parcialmente

Discordo

Discordo totalmente

14) Você pode aprender coisas novas, mas realmente não pode alterar o seu nível básico de talento.

Concordo totalmente

Concordo

- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

15) Independentemente do talento que você possui, você pode sempre alterá-lo substancialmente.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

16) Você pode alterar até mesmo o seu nível básico de talento consideravelmente.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Concordo parcialmente
- Discordo parcialmente
- Discordo
- Discordo totalmente

#### Resultados do Teste de Mindset

A soma dos valores das questões é uma orientação da sua preferência. Lembre-se de que o mindset é um contínuo. É lógico que você tem uma preferência, mas pode variar o seu mindset em função da atividade, além de poder alterá-lo substancialmente.

A faixa intermediária de pontuação que vai de 24 a 72 pontos são ilustrativas dessa variação. Entre 24 e 48, a preferência é mindset fixo. Porém, você pode ter mais flexibilidade para determinadas atividades que o ajudam a desenvolver o mindset de crescimento.

A faixa de 48 a 72 é de pessoas que preferem o mindset de crescimento, mas usam o mindset fixo para determinadas atividades.

Se o seu mindset não está nos extremos do espectro, é porque existem lições a serem aprendidas, que envolvem uma mudança na forma de pensar. Essa mudança deverá ser

contínua e gradual. Abra espaço no seu dia a dia para os questionamentos e esteja atento ao seu modo de pensar.

O mindset é uma escolha que irá determinar o seu limite. Se você optar pelo mindset fixo, provavelmente estará encurtando o seu desenvolvimento e vivenciando parcialmente o seu potencial.

Porém, se a sua escolha for o mindset de crescimento, você desenvolverá infinitas possibilidades de aprendizado.

Existem situações pessoais ou organizacionais em que o mindset fixo é mais presente. São os casos que envolvem disciplina, organização ou foco nos detalhes. Usar esse mindset nessas situações, momentaneamente, pode ser razoável. Mas é preciso estar atento para que essas escolhas não se tornem definitivas, inibindo as possibilidades de se aprender o “novo”.

**Fonte: Livro “Mindset” – Carol S. Dweck**