

Quociente de Adversidade (QA)

Avaliação do QA

Quantas adversidades você enfrenta no seu dia a dia?

Você está sendo consumido por essas adversidades ou aproveita a oportunidade para ter um desempenho melhor?

Imagine os seguintes eventos como se eles estivessem acontecendo agora. Em seguida, selecione o número que representa a sua resposta para cada uma das perguntas relacionadas.			Assinale com um "X":						
			1	2	3	4	5		
1	Você sofre um problema financeiro.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito						Completamente
2	Você foi rejeitado para uma promoção ou por um cliente.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a situação?	Não muito responsável						Completamente responsável
3	Você é criticado por um grande projeto que acabou de finalizar.	A consequência dessa situação irá:	afetar todas as áreas da sua vida (casa, trabalho,						limitar-se a esta situação
4	Você acidentalmente apagou um e	Qual é o impacto em você?	Percepção que estraga seu dia						Vai passar rápido
5	O projeto de alta prioridade que você está trabalhando foi cancelado.	A consequência dessa situação irá:	afetar todas as áreas da sua vida (casa, trabalho,						limitar-se a esta situação
6	Alguém que você respeita ignora sua tentativa de discutir uma questão importante.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a situação?	Não muito responsável						Completamente responsável
7	As pessoas não aceitam as suas ideias.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito						Completamente
8	Você tem que trabalhar no meio das suas férias.	Qual é o impacto em você?	Percepção que estraga seu dia						Vai passar rápido
9	Você violou seus valores para conseguir algo que você considera importante.	A consequência dessa situação irá:	afetar todas as áreas da sua vida (casa, trabalho,						limitar-se a esta situação
10	Depois de muito procurar, você não conseguiu encontrar um documento importante.	Qual é o impacto em você?	Percepção que estraga seu dia						Vai passar rápido
11	Você não gosta do seu local de trabalho.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a situação?	Não muito responsável						Completamente responsável
12	Você perdeu aquele compromisso que você estava aguardando por meses.	A consequência dessa situação irá:	afetar todas as áreas da sua vida (casa, trabalho,						limitar-se a esta situação

13	Seu trabalho e sua vida pessoal não estão em equilíbrio.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito						Completamente
14	Você pensa que nunca tem dinheiro suficiente.	Qual é o impacto em você?	Percepção que estraga seu dia						Vai passar rápido
15	Você acha que não está se exercitando regularmente como deveria.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito						Completamente
16	Sua empresa ou área não está atingindo os resultados.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a situação?	Não muito responsável						Completamente responsável
17	Seu computador quebrou pela terceira vez este mês.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito						Completamente
18	A reunião que você está é uma perda de tempo.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a situação?	Não muito responsável						Completamente responsável
19	Você perdeu algo de muita importância para você.	Qual é o impacto em você?	Percepção que estraga seu dia						Vai passar rápido
20	Seu chefe não aceita as suas decisões.	A consequência dessa situação irá:	afetar todas as áreas da sua vida (casa, trabalho,						limitar-se a esta situação

Controle	Responsabilidade	Alcance	Duração
1	2	3	4
7	6	5	8
13	11	9	10
15	16	12	14
17	18	20	19
Total C =	Total R =	Total A =	Total D =

Total (C + R + A + D) * 2 = **pontos**

A pontuação média é 147,5. Quanto maior, melhor.

Agora olhe para o seu CRAD e determine quais aspectos do QA você precisa para melhorar:

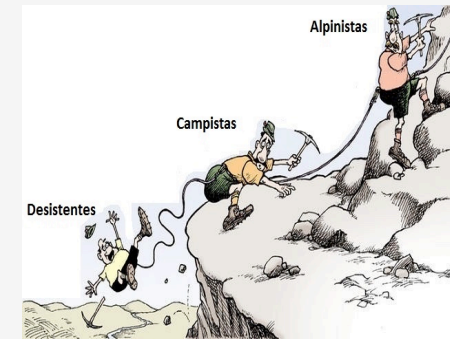
C = Controle (Até que ponto você pode influenciar a situação?)

R = Responsabilidade (Até que ponto você mantém-se responsável por melhorar esta situação?)

A = Alcance (Até que ponto as consequências desta situação chegam em outras áreas do seu trabalho ou vida?)

D = Duração (Quanto tempo as consequências desta situação vão durar?)

ALPINISTA (15% das pessoas)	ALTO (178 - 200)	Você está entre a elite que enfrenta e supera adversidades de todas as magnitudes todos os dias.
	MODERADAMENTE ALTO (161 - 177)	Você provavelmente é resiliente e persevera quando os problemas são confrontados com mais desafios.
CAMPISTA (80% das pessoas)	MODERADO QA (135 - 160)	A maioria das pessoas se enquadram nessa faixa. Você provavelmente sabe lidar com muitas dificuldades. No entanto, quando as adversidades pesam você fica cansado e desanimado.
DESISTENTE (5% das pessoas)	MODERADAMENTE BAIXO (118 - 134)	Você pode lidar com alguns contratempos relativamente bem. No entanto, como o mundo se torna cada vez mais complexo, caótico e desafiador, você pode começar a sentir muitas dificuldades .
	BAIXO QA (117 ou menor)	Não se desespere! Ele simplesmente explica porque sua vida pode parecer tão esmagadora e difícil às vezes. Ele também fornece um ponto de partida firme para melhorar o seu QA.



Paul Stoltz desenvolveu o Quociente de Adversidade (QA) para testar o padrão inconsciente de como as pessoas respondem à adversidade, mostrar como aumentá

Importante:

. Este resultado baseia-se nas respostas dadas pelo respondente na ferramenta, para ampliar o conhecimento a respeito de seus aspectos comportamentais e atitudes. Não se configura como um teste psicológico.