

Reconhecendo a sua “Linguagem da valorização pessoal”

Em cada conjunto de declarações, dê uma nota de importância (1 = maior valor; 4 = menor valor). Em alguns casos, você pode considerar que duas declarações são igualmente importantes. Tente priorizá-las e não repetir notas em diferentes itens.

Nota		Símbolo
	Sinto-me apreciado quando alguém me dá atenção total.	%1
	Sinto-me apreciado quando outras pessoas me ajudam com o trabalho ou com projetos	&1
	Sinto-me apreciado quando me dizem quanto meu trabalho foi valorizado.	*1
	Sinto-me apreciado quando recebo presentes por um trabalho bem realizado.	#1

Nota		Símbolo
	Se estou tendo um dia difícil, sinto-me encorajado quando alguém me elogia.	*2
	Se estou tendo um dia difícil, sinto-me encorajado quando alguém escuta minhas preocupações.	%2
	Se estou tendo um dia difícil, sinto-me encorajado quando recebo um pequeno presente de um colega.	#2
	Se estou tendo um dia difícil, sinto-me encorajado quando outras pessoas me ajudam a concluir uma tarefa.	&2

Nota		Símbolo
	Sinto-me importante quando pessoas separam tempo e dedicam esforço para me comprar um presente.	#3
	Sinto-me importante quando alguém me diz quanto aprecia o trabalho que realizo.	*3
	Sinto-me importante quando pessoas à minha volta me ajudam com as tarefas que precisam ser realizadas.	&3
	Sinto-me importante quando meus colegas decidem passar um tempo comigo.	%3

Nota		Símbolo
	Se não me percebo apreciado por aqueles que estão ao meu redor, sinto-me melhor quando alguém me ajuda a terminar uma tarefa.	&4
	Se não me percebo apreciado por aqueles que estão ao meu redor, sinto-me melhor quando recebo um pequeno presente (um cartão bem humorado, uma sobremesa).	#4
	Se não me percebo apreciado por aqueles que estão ao meu redor, sinto-me melhor quando passo algum tempo com uma pessoa importante para mim.	%4
	Se não me percebo apreciado por aqueles que estão ao meu redor, sinto-me melhor quando sou elogiado pelo trabalho que faço.	*4

Nota		Símbolo
	Sinto-me valorizado quando outras pessoas trabalham comigo para finalizar um projeto.	&5
	Sinto-me valorizado quando recebo um presente de um amigo ou de um colega de trabalho.	#5
	Sinto-me valorizado quando passo um tempo com uma pessoa que é importante para mim.	%5
	Sinto-me valorizado quando aqueles que trabalham comigo me dizem que estou realizando um bom trabalho.	*5

1) Insira os valores numéricos de cada nota no quadro abaixo:

%1	%2	%3	%4	%5	Total para tempo de qualidade
&1	&2	&3	&4	&5	Total para atos de serviço
*1	*2	*3	*4	*5	Total para palavras de afirmação
#1	#2	#3	#4	#5	Total para presentes

2) Perceba que a MENOR pontuação é sua linguagem da valorização pessoal preferida (porque essa linguagem recebeu mais notas 1 e 2 por ser mais importante para você).

Anote aqui as linguagens em ordem de preferência, do MENOR para o MAIOR valor total.

Linguagem nº 1	
Linguagem nº 2	
Linguagem nº 3	
Linguagem nº 4	

A linguagem nº 1 é sua linguagem da valorização pessoal principal, a linguagem nº 2 é sua linguagem secundária, e a linguagem nº 4 é sua linguagem menos significativa.

É possível que algumas pessoas marquem a mesma pontuação total para duas linguagens. De acordo com este questionário isso apenas quer dizer que você valoriza essas linguagens igualmente. Você provavelmente verá que, em algumas situações (ou com algumas pessoas), você valoriza mais uma dessas linguagens e, em situações diferentes e com pessoas diferentes, a outra linguagem é mais importante para você.

3) Neste momento, é recomendável identificar ações específicas, dentro da sua linguagem principal, que sejam importantes para você.

Algumas idéias:

- I. Faça um elogio verbal. Diga “obrigado por...”; “Fico feliz por você fazer parte desta equipe”.
- II. Escreva um e-mail. “Quero que você saiba que...”; “Você me ajudou muito quando...”.
- III. Passe pela mesa do seu colega para saber se está tudo bem com ele. Gaste alguns instantes apenas batendo papo e perguntando como ele está.
- IV. Faça alguma coisa com seus colegas. Tenham alguma refeição juntos, por exemplo.
- V. Realize uma pequena tarefa para alguém de forma espontânea. Segure a porta, ofereça-se para carregar alguma coisa.
- VI. Vá até o local de trabalho da pessoa e pergunte se ela precisa de ajuda para terminar alguma coisa.
- VII. Pague-lhe um café, um refrigerante, um lanche ou uma sobremesa.
- VIII. Dê de presente uma revista relacionada a uma área de interesse da pessoa. Revistas sobre esporte, hobbies, um lugar que ela gostaria de visitar.
- IX. Cumprimentem-se depois de completarem uma tarefa. Especialmente quando a tarefa tiver sido desafiadora ou na qual tenham trabalhado por um longo período.
- X. Cumprimente seu colega de trabalho de maneira efusiva. Diga algo como: “Que bom ver você!” ou “Como vão as coisas?”.

A: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO - (PATROCÍNIO POSITIVO)

SÃO SENTENÇAS EXPRESSAS EM ELOGIOS POR REALIZAÇÃO, ELOGIOS POR CARÁTER EX: “Obrigado por trabalhar com afinco”; **AFIRMAÇÕES COMO:** “eu acho que você faz isso muito bem!”; **INCENTIVOS COMO:** “vai dar tudo certo!”

B: ATOS DE SERVIÇOS

AQUI O QUE VOCÊ FAZ FALA MAIS ALTO DO QUE QUALQUER PALAVRA. Ex: Levar comida a um colega ou à equipe quando tiverem de trabalhar muitas horas para concluir um projeto; Auxiliar um colega na limpeza de um equipamento no final do dia. Oferecer-se para fazer alguma tarefa mais humilde para que a outra pessoa se concentre em prioridades maiores. Ficar até mais tarde para ajudar alguém a concluir um projeto.

C: PRESENTES – (A INTENSÃO DE DOAR)

O QUE MENOS IMPORTA É O VALOR FINANCEIRO. PODE SER: uma lembrança, comprar uma pizza, doar sangue, etc.

D: QUALIDADE DE TEMPO – (ESTAR INTEIRO NO DIÁLOGO)

É A DEDICAÇÃO DE UM TEMPO EXCLUSIVO, AINDA QUE PEQUENO. AS EXPRESSÕES, OU DIALETOS PODEM SER: conversas de qualidade, almoçar com equipe...