TESTE NATUREZA MOTIVACIONAL

Fonte: Adaptado de O Líder Completo – Ricardo Piovan – Editora Reino

Marque 1 se **discordar totalmente** da afirmação e 5 se **concordar totalmente**.
Pondere com as notas 2, 3 e 4 caso não concorde ou discorde plenamente.

1	Costumo criar laços fortes de amizade com meus colegas de trabalho.	1	2	3	4	5
2	Gosto de receber tarefas desafiadoras e que, muitas vezes, desconheço como executá-las.	1	2	3	4	5
3	Em atividades coletivas, costumo mais liderar do que ser liderado.	1	2	3	4	5
4	Quando discordo de uma situação, confronto as pessoas impondo meu modelo.	1	2	3	4	5
5	Esforço-me para que as pessoas gostem de mim.	1	2	3	4	5
6	Em atividades esportivas ou jogos, nunca entro para competir e sim para ganhar.	1	2	3	4	5
7	Prefiro trabalhar em equipe a trabalhar sozinho.	1	2	3	4	5
8	Costumo influenciar pessoas a fazerem as tarefas do meu jeito.	1	2	3	4	5
9	Nunca estou satisfeito com os resultados. Sempre acho que poderia ter feito mais.	1	2	3	4	5
10	Sempre dou feedback para as pessoas quando percebo que não estão indo bem.	1	2	3	4	5
11	Procuro fazer mais do que me é solicitado.	1	2	3	4	5
12	Gosto de estar em companhia dos meus colegas e amigos.	1	2	3	4	5
13	Resultados são mais importantes do que o bem-estar das pessoas.	1	2	3	4	5
14	No trabalho, costumo falar da minha família e de outros assuntos pessoais.	1	2	3	4	5
15	Gosto de liderar reuniões quando estou com meus pares.	1	2	3	4	5

Resultado:

Questão	Pontuação	Questão	Pontuação	Questão	Pontuação
2		3		1	
6		4		5	
9		8		7	
11		10		12	
13		15		14	
Total Superação		**Total Influência**		**Total Afiliação**	

Explanação dos resultados:

SUPERAÇÃO

São pessoas motivadas por desafios, conquistas e pela sensação de progresso. Gostam de perceber que estão evoluindo, aprendendo algo novo ou alcançando objetivos que exigem esforço. Tendem a ter iniciativa, valorizar autonomia e buscar maneiras de melhorar aquilo que fazem.

Quando pensamos em longevidade, essa motivação pode ser uma importante aliada. Pessoas com predominância em Superação tendem a se engajar mais facilmente quando conseguem transformar o futuro em projetos e objetivos concretos. Podem sentir-se motivadas, por exemplo, a aprender uma nova habilidade, melhorar indicadores de saúde, organizar a vida financeira, desenvolver um hobby, planejar uma viagem ou estabelecer novos desafios pessoais e profissionais.

Para essas pessoas, uma vida mais longa pode representar também a possibilidade de continuar evoluindo, descobrindo capacidades e realizando projetos. Metas claras e a percepção de progresso costumam fortalecer seu engajamento e sua sensação de autonomia.

Ponto de atenção para a longevidade:

Nem todas as fases da vida precisam ser pautadas por desempenho, produtividade ou conquista. Quando muito elevada, a necessidade de superação pode gerar dificuldade em respeitar limites, desacelerar ou aceitar situações que não podem ser controladas. O desafio é compreender que longevidade também envolve descanso, relações, prazer, flexibilidade e capacidade de redefinir o que significa “ter sucesso” em diferentes momentos da vida.

AFILIAÇÃO

São pessoas fortemente motivadas pelos vínculos e pelo sentimento de pertencimento. Valorizam proximidade, companheirismo, cooperação e relações nas quais possam oferecer e receber apoio. Sentem-se especialmente realizadas quando percebem que fazem parte de um grupo e que existem pessoas com quem podem contar.

Na longevidade, essa característica pode representar um importante patrimônio. Pessoas com predominância em Afiliação tendem a valorizar a construção e a manutenção de redes de apoio, amizades, relações familiares e espaços de convivência. Podem encontrar grande significado em compartilhar experiências, participar de grupos, manter vínculos entre diferentes gerações, cuidar de outras pessoas e permitir-se receber ajuda quando necessário.

Para elas, uma vida longa ganha sentido especialmente quando pode ser compartilhada. Relações de confiança, pertencimento e reciprocidade podem funcionar como importantes fontes de bem-estar, apoio e propósito ao longo das diferentes fases da vida.

Ponto de atenção para a longevidade:

Valorizar os relacionamentos não significa renunciar à própria autonomia. Uma necessidade muito elevada de afiliação pode levar à dificuldade de dizer "não", fazer escolhas que desagradem outras pessoas ou tomar decisões pensando nas próprias necessidades. O desafio é cultivar vínculos fortes sem depender excessivamente da aprovação dos outros e construir uma rede na qual exista equilíbrio entre cuidar, ser cuidado e preservar a própria individualidade.

INFLUÊNCIA

São pessoas motivadas pela possibilidade de gerar impacto, mobilizar outras pessoas e perceber que suas ideias, conhecimentos ou ações fazem diferença. Costumam ser comunicativas, gostam de participar das decisões e frequentemente assumem posições de protagonismo nos grupos dos quais fazem parte.

Quando pensamos em longevidade, a motivação por Influência pode estar profundamente relacionada a propósito, contribuição e legado. Essas pessoas podem encontrar grande satisfação em continuar participando, ensinando, orientando, compartilhando experiências ou contribuindo para causas que consideram importantes.

Com o passar dos anos, a influência não precisa estar associada apenas a cargos, autoridade ou posição profissional. Ela pode aparecer na relação com filhos e netos, na mentoria de pessoas mais jovens, no voluntariado, na participação comunitária, no compartilhamento de conhecimentos, no apoio a projetos ou simplesmente na capacidade de fazer diferença na vida de alguém.

Uma vida mais longa pode, portanto, ampliar as possibilidades de transformar experiência acumulada em contribuição.

Ponto de atenção para a longevidade:

Quando a identidade está excessivamente associada ao poder, ao cargo, ao reconhecimento ou ao protagonismo, algumas transições da vida podem ser mais difíceis. A aposentadoria, uma mudança profissional ou a necessidade de assumir novos papéis podem gerar a sensação de perda de relevância. O desafio é ampliar o significado da influência: deixar de perguntar apenas "qual posição eu ocupo?" e começar também a perguntar "de que forma ainda posso contribuir?".

Para refletir

O resultado não define quem você é nem determina como será o seu futuro. Ele pode funcionar como uma pista sobre aquilo que costuma mobilizá-lo.

Ao olhar para a sua maior pontuação, pergunte-se:

- Como posso utilizar essa fonte de motivação para construir a longevidade que desejo?
- O que preciso desenvolver nas outras dimensões para que minha vida futura seja mais equilibrada, autônoma e significativa?