

Uma entrevista decide-se em noventa segundos. Este caderno ajuda-o a construir sete histórias reais do seu percurso, uma por competência, mais uma de reserva, e a moldar cada uma com Situação, Tarefa, Ação e Resultado, avaliando-se até que todas as respostas resultem.

COMO UTILIZAR

1. Leia as 30 perguntas na última página e assinale aquelas para as quais não tem história.
2. Preencha uma ficha por competência, mais a de reserva. Oito fichas, cerca de vinte minutos cada.
3. Conte cada história em voz alta enquanto se grava no telemóvel. Não leia a partir da ficha.
4. Reveja a gravação e assinale as quatro caixas de autoavaliação. Três em quatro e já está pronto.
5. Repita cada história três vezes em três dias diferentes, e assinale uma caixa em cada repetição.

A AUTOAVALIAÇÃO EM QUATRO PONTOS

- A resposta completa ficou dentro dos 90 segundos?
- A Situação ficou em duas frases ou menos?
- Disse «eu» pelo menos quatro vezes na Ação?
- O Resultado tem um número ou uma consequência verificável?

A FORMA DE UMA RESPOSTA FORTE

SITUAÇÃO	2 frases. Onde, quando e qual era o problema.	~10 s
TAREFA	A sua responsabilidade concreta e o que estava em risco.	~10 s
AÇÃO	Três ou quatro passos que deu pessoalmente. Diga «eu».	~45 s
RESULTADO	O número, e depois pare de falar.	~20 s

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

Competência sugerida: Um erro que corrigiu

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

Competência sugerida: Um cliente ou parte interessada

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

TÍTULO DA HISTÓRIA *um título curto de que se lembre, por exemplo «projeto final salvo»*

TEMAS QUE ESTA HISTÓRIA COBRE

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Conflito | ☐ Prazos | ☐ Liderança | ☐ Erros |
| ☐ Aprendizagem | ☐ Clientes | ☐ Iniciativa | |

SITUAÇÃO *Onde estava, quando, e qual era o problema? Duas frases no máximo.*

TAREFA *De que era concretamente responsável, e o que estava em risco?*

AÇÃO *Três ou quatro passos que deu pessoalmente, por ordem. Use «eu», não «nós».*

RESULTADO *O que mudou? Comece por um número ou uma consequência verificável.*

O NÚMERO *o único número ou consequência com que vai terminar*

AUTOAVALIAÇÃO APÓS A GRAVAÇÃO

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 90 segundos | ☐ Situação em 2 frases |
| ☐ «eu» dito 4+ vezes | ☐ Resultado com número |

REPETIÇÕES ☐ Repetição 1 ☐ Repetição 2 ☐ Repetição 3 *distribua-as por três dias diferentes*

As 30 perguntas

BARAGNINI

Assinale aquelas para as quais já tem história. Os espaços em branco são o seu trabalho de casa.

CONFLITOS E RELAÇÕES DIFÍCEIS

- ☐ 1. Fale-me de uma vez em que discordou de um colega de equipa. Como resolveu a situação?
- ☐ 2. Descreva uma situação em que trabalhou com alguém que não estava a cumprir a sua parte.
- ☐ 3. Fale-me de uma vez em que deu uma crítica difícil a um colega.
- ☐ 4. Descreva uma vez em que discordou de um superior ou de um professor. O que fez?
- ☐ 5. Fale-me de uma vez em que construiu uma relação de trabalho com alguém com quem não se dava bem.

PRAZOS, PRESSÃO E PRIORIDADES CONCORRENTES

- ☐ 6. Fale-me de uma vez em que teve de cumprir um prazo muito apertado.
- ☐ 7. Descreva uma situação em que geriu vários compromissos ao mesmo tempo. Como estabeleceu prioridades?
- ☐ 8. Fale-me de uma vez em que entregou um trabalho com muito menos recursos do que precisava.
- ☐ 9. Descreva uma vez em que um projeto estava atrasado. O que fez?
- ☐ 10. Fale-me de uma vez em que teve de recusar ou renegociar um pedido.

LIDERAR SEM AUTORIDADE FORMAL

- ☐ 11. Fale-me de uma vez em que liderou uma equipa ou um projeto de grupo.
- ☐ 12. Descreva uma situação em que motivou pessoas que não estavam sob a sua responsabilidade.
- ☐ 13. Fale-me de uma vez em que decidiu sem ter toda a informação.
- ☐ 14. Descreva uma vez em que assumiu o resultado de um grupo.

ERROS, FRACASSOS E CRÍTICAS

- ☐ 15. Fale-me de um objetivo que não alcançou. O que retirou dessa experiência?
- ☐ 16. Descreva um erro que cometeu e como o corrigiu.
- ☐ 17. Fale-me de uma vez em que recebeu uma crítica difícil de ouvir.
- ☐ 18. Descreva uma vez em que a sua ideia foi rejeitada. Como reagiu?

APRENDER DEPRESSA E ADAPTAR-SE

- ☐ 19. Fale-me de uma vez em que teve de aprender uma competência ou ferramenta muito depressa.
- ☐ 20. Descreva uma situação em que os objetivos mudaram a meio do projeto.
- ☐ 21. Fale-me de uma vez em que assumiu uma tarefa que nunca tinha feito.
- ☐ 22. Descreva uma vez em que trabalhou num ambiente ou numa cultura que não conhecia.

CLIENTES E PARTES INTERESSADAS

- ☐ 23. Fale-me de uma vez em que lidou com um cliente insatisfeito.
- ☐ 24. Descreva uma situação em que explicou algo técnico a um público não técnico.
- ☐ 25. Fale-me de uma vez em que convenceu alguém a mudar de opinião.
- ☐ 26. Descreva uma vez em que geriu expectativas sem poder dar à pessoa o que ela queria.

INICIATIVA E MELHORIA

- ☐ 27. Fale-me de uma vez em que melhorou um processo sem que ninguém o tivesse pedido.
- ☐ 28. Descreva uma situação em que detetou um problema antes de ele se agravar.
- ☐ 29. Fale-me de uma vez em que foi além do que se esperava de si.
- ☐ 30. Descreva uma vez em que usou dados ou provas para defender uma posição.