

AUTO-AVALIAÇÃO EMOCIONAL

Nome: _____

Data: 20/08/2026

1. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL — Avalie de 1 a 5

Dimensão	Descrição	Nota (1-5)	Área a melhorar?
Autoconsciência	Reconheço o que sinto	5	
Regulação	Controlo as minhas reações	4	
Empatia	Percebo os sentimentos dos outros	5	
Relações	Construo relações saudáveis	5	
Motivação	Persisto e mantenho otimismo	5	

Total: __/25 | Média: __/5

2. SENTIMENTOS DOMINANTES — Assinale os 3 que mais o definem

☐ Alegria	☒ Gratidão	☐ Calma	☒ Confiança	☒ Esperança
☐ Raiva	☐ Tristeza	☐ Ansiedade	☐ Medo	☐ Frustração

Os 3 principais: 1. Confiança 2. Esperança 3. Gratidão

3. GATILHOS — O que mais me desencadeia?

☒ Críticas	☒ Injustiça	☐ Incerteza	☐ Rejeição
☐ Perda	☐ Pressão	☐ Conflitos	☐ Outro: ____

4. MUDANÇA DE SENTIMENTOS — Intensidade atual → desejada

Sentimento	Atual (0-10)	Meta (0-10)	Ação para mudar
Raiva	6	7	
Tristeza	4	8	
Ansiedade	6	10	
Medo	4	2	
Frustração	6	3	

5. PLANO DE AÇÃO — O que vou fazer?

Área	Ação concreta	Prazo
Autoconsciência	Ex: Check-in emocional 3x/dia	
Regulação	Ex: Respirar antes de reagir	
Empatia	Ex: Ouvir sem interromper	
	Data: 20/08/2026 Total: __/25	

COMPROMISSO:

Eu, _____, comprometo-me a praticar as ações.

Assinatura: _____ Data: _____