

 TypeCoach Verifier

---

RESPONSÁVEL METÓDICO  
METICULOSO REALISTA ASSERTIVO  
RESERVADO  
PLANEJADO  
TRANSPARENTE  
**ISTJ**  
LITERAL PRECISO

---

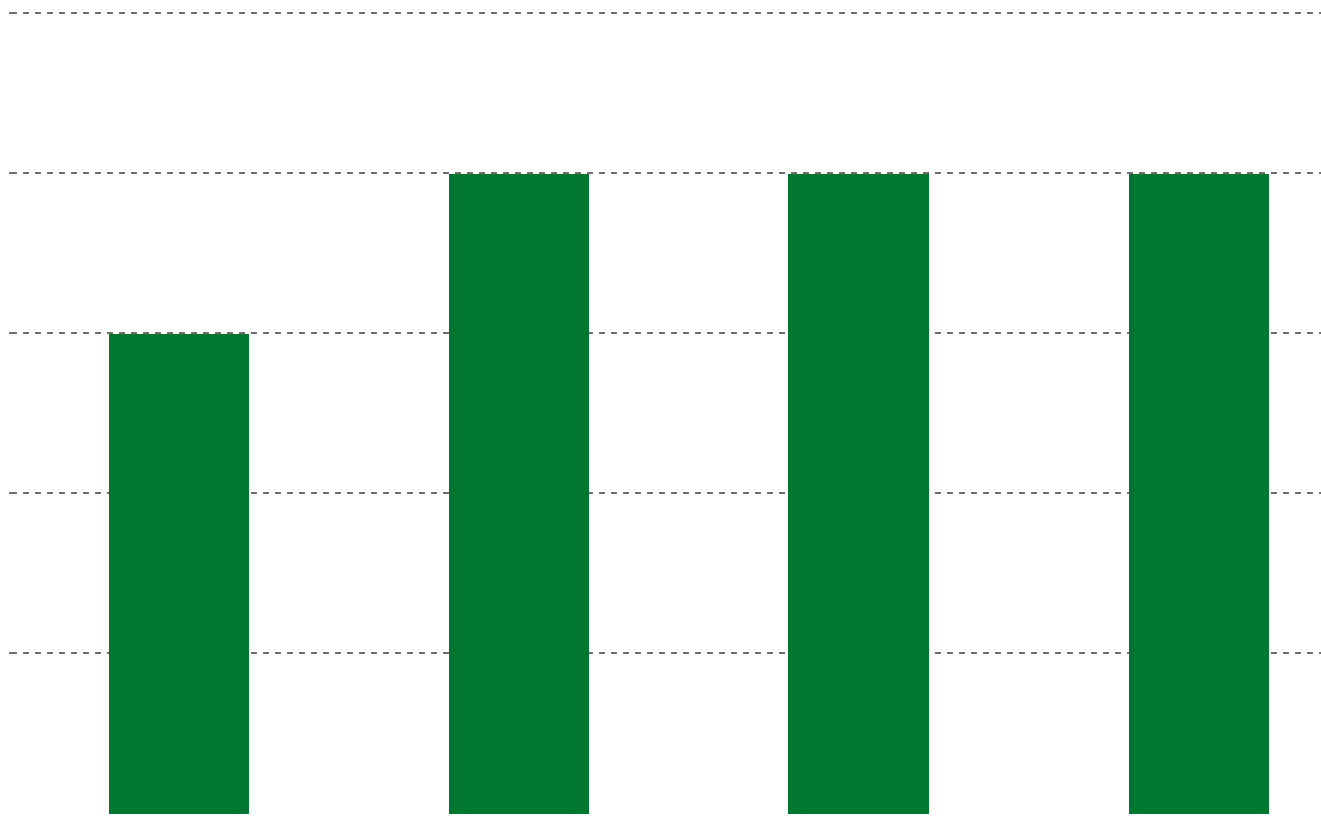
Relatório TypeCoach para MODELO

Criado em Novembro 23, 2022

fellipelli 

## Resumo dos seus resultados

O gráfico abaixo reflete a sua pontuação em cada uma das dimensões dos quatro tipos de personalidade ao final da verificação.



Introverso

Sensorial

Pensador (T)

Julgador

I

S

T

J

## Extroverso / Introverso Sub preferências

<p><b>Extroverso</b> Sente-se energizado ao interagir com muitas pessoas diferentes</p>	<p>Como você se energiza</p>	<p><b>Reservado</b> Gosta de refletir sozinho ou no máximo com uma outra pessoa</p>
<p><b>Altamente sociável</b> Frequentemente inicia conversas</p>	<p>Seu jeito de conhecer novas pessoas</p>	<p><b>Reservado e reativo socialmente</b> Frequentemente espera os outros puxarem assunto</p>
<p><b>Dinâmico</b> Animado, expressivo e falante</p>	<p>Como você geralmente interage com os outros</p>	<p><b>Calm</b> Poupa energia, quieto e reservado</p>
<p><b>Aberto</b> Compartilha experiências pessoais facilmente</p>	<p>Seu jeito de compartilhar informações pessoais</p>	<p><b>Reservado</b> Compartilha poucos detalhes sobre si mesmo; mais difícil de conhecer</p>
<p><b>Interativo</b> Responde rápido; pensa em voz alta; fala mais do que escuta</p>	<p>Seu estilo de comunicação mais natural</p>	<p><b>Contemplativo</b> Pensa bem antes de responder; escuta mais do que fala</p>

5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

## Sensorial / Intuitivo Sub preferências

<p><b>Detalhista</b> Gosta de obter o máximo de detalhes e especificações previamente para garantir que está tudo esclarecido</p>	<p>Como você prefere receber informações</p>	<p><b>Generalista</b> Prefere entender o contexto geral e só ouvir os detalhes realmente necessários</p>
<p><b>Sem rodeios</b> Usa os 5 sentidos para captar todos os fatos concretos da situação</p>	<p>O tipo de informação que você observa primeiro</p>	<p><b>Teórico</b> Identifica facilmente padrões, conexões, conceitos e ideias</p>
<p><b>Realista</b> Gosta de lidar com dados tangíveis e mensuráveis, baseados em experiências práticas</p>	<p>O tipo de informação em que você mais confia</p>	<p><b>Visionário</b> Ideias sobre possibilidades presentes e futuras</p>
<p><b>Pragmático</b> Coleta detalhes relevantes e identifica o plano de ação mais eficiente</p>	<p>Seu tipo preferido de colaboração</p>	<p><b>Tem muitas ideias</b> Propõe ideias inovadoras e não convencionais; cria a visão</p>
<p><b>Eficiente</b> Ajusta processos preexistentes para atingir a eficiência máxima</p>	<p>Seu jeito de melhorar as coisas</p>	<p><b>Inventivo</b> Tem ideias originais e fora da caixa</p>

5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

## Pensador (T) / Sentimental (F) Sub preferências

<p><b>Objetivo</b> Primeiramente recua e analisa a situação de forma impessoal</p>	<p>A mentalidade que você aplica às situações</p>	<p><b>Subjetivo</b> Considera primeiro como o projeto impactará cada pessoa envolvida</p>
<p><b>Analítico</b> Crítica, avalia e identifica falhas naturalmente</p>	<p>Seu tipo de raciocínio natural</p>	<p><b>Afirmativo</b> Percebe e fala o que está funcionando bem para se concentrarem nisso</p>
<p><b>Direto</b> Focado em atingir metas e resultados preestabelecidos</p>	<p>Seu estilo de interação com os outros</p>	<p><b>Diplomático</b> Focado em criar e preservar conexões com os outros</p>
<p><b>Inquisitivo</b> Sonda e pergunta bastante para entender a situação</p>	<p>Sua reação a diferentes pontos de vista</p>	<p><b>Amigável</b> Evita conflitos para preservar o relacionamento</p>
<p><b>Lógico</b> Foca nos prós e contras e na análise de causas e efeitos</p>	<p>Seu foco central ao tomar uma decisão</p>	<p><b>Orientado por valores pessoais</b> Focado em seus valores pessoais e nos relacionamentos envolvidos</p>

5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

## Julgador / Perceptivo Sub preferências

<p><b>Estruturado</b> Prefere ordem, eficiência, previsibilidade e rotina</p>	<p>Sua visão da vida</p>	<p><b>Flexível</b> Prefere variedade, surpresas e seguir o fluxo</p>
<p><b>Organiza bem o tempo</b> Prefere planejar, concluir tarefas e otimizar o uso do tempo</p>	<p>Como você administra seu tempo livre</p>	<p><b>Gosta de improvisar</b> Gosta de ter opções abertas e de ser espontâneo</p>
<p><b>Focado</b> Trabalha por longos períodos em apenas uma coisa de cada vez</p>	<p>Seu estilo de trabalho preferido</p>	<p><b>Administra várias coisas ao mesmo tempo</b> Trabalha com breves surtos de inspiração em vários projetos</p>
<p><b>Gosta de planejar</b> Começa logo e trabalha regularmente para evitar correria e prazos apertados</p>	<p>Como você prefere trabalhar em projetos</p>	<p><b>Ágil</b> Foca melhor sob pressão; completa a maior parte do trabalho perto do fim do prazo</p>
<p><b>Focado em concluir tarefas</b> Energia mais alta para finalizar os últimos 20% de um projeto</p>	<p>A parte mais empolgante de um projeto para você</p>	<p><b>Gosta de iniciar novos projetos</b> Tem mais energia no começo de novos projetos</p>

5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

## REALIZADORES FOCADOS NO PROCESSO

Existem duas fases na maioria dos projetos ou reuniões: 1) o estágio de definição da visão / estratégia e 2) o estágio de execução. ISTJs tendem a se envolver na segunda fase. Se as coordenadas e as ações necessárias estiverem bem definidas, ninguém mais focado e motivado para executá-las com precisão do que o ISTJ. Suas habilidades são mais bem utilizadas quando o projeto exige ajustar um processo preexistente para atingir a eficiência máxima. Essa característica os diferencia dos INTJs, que preferem atuar na etapa de definição da visão geral e estratégia.

## CALMO, RESERVADO, DISCRETO

ISTJs podem ser bastante tagarelas com seu amigos próximos e familiares, porém com os demais eles costumam ser reservados e discretos. Não costumam interromper os outros e geralmente pensam melhor quando estão sozinhos, preferindo reunir informações, refletir sobre elas e depois compartilhar seus pensamentos.

## ISTJs COSTUMAM TER UM DESEMPENHO MELHOR EM FUNÇÕES CARACTERIZADAS POR:

- Tarefas e objetivos claros e tangíveis
- Autonomia para conduzir trabalhos e projetos
- Oportunidades para atuar de modo independente

## CRIATURAS DE HÁBITOS

Os ISTJs priorizam o que já funcionou no passado e preferem lidar com o “conhecido”. Eles são um dos dois tipos que mais valorizam estrutura, rotina e planejamento futuro. Os ISTJs não são grandes fãs de surpresas ou improvisação, e costumam acordar, dormir, trabalhar e se exercitar sempre nos mesmos horários. Eles também costumam ter hábitos que se repetem - como comprar uma lista muito semelhante de itens no supermercado todas as semanas ou arrumar as roupas na noite anterior em preparação para o dia de trabalho.



## CONFIÁVEL E DETERMINADO

Os ISTJs são pessoas extremamente confiáveis, organizadas, responsáveis e meticolosas. Se um ISTJ se comprometeu a fazer algo (não importa o que seja), ele fará tudo ao seu alcance para cumprir - e no prazo. Os ISTJs são excepcionalmente planejadores e altamente focados em resultados e, quando se trata de decisões, eles tendem a querer “ir direto ao ponto” mais rápido do que a maioria dos outros tipos.

## GUIADOS PELA LÓGICA

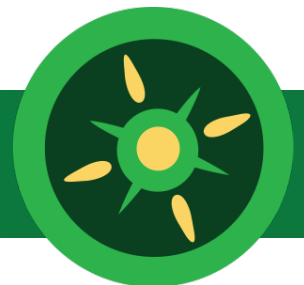
Os ISTJs são muito racionais e tomam decisões com base no que faz mais sentido lógico de um ponto de vista objetivo. Eles não costumam ser influenciados por sentimentos (pessoais e alheios) e preferem ser respeitados e considerados justos do que agradar.

## DETALHISTAS

ISTJs têm excelente memória para detalhes e muita disciplina para seguir etapas de um projeto de modo eficiente e preciso. Essa memória, combinada com sua alta capacidade de atenção para os detalhes, permite que eles se concentrem por longos períodos de tempo, não deixando escapar nada.

## ISTJs SÃO O TIPO PSICOLÓGICO MAIS PROPENSO A:

1. Ter e apreciar uma rígida rotina diária (com horários definidos para acordar, dormir, comer e se exercitar)
2. Ser objetivo e preciso em relação a fatos e detalhes
3. Acertar logo na primeira tentativa
4. Ser econômico
5. Sempre ter um plano B
6. Não delegar tarefas
7. Manter casa, carro e mesa de trabalho impecavelmente arrumados
8. Não gostar de surpresas
9. Permanecer com o mesmo parceiro e amigos por muitos anos
10. Ser referência quanto a conhecimentos técnicos e normas institucionais



## TOP 5 PONTOS FORTES DOS ISTJs

**Confiabilidade**

Os ISTJs farão tudo ao seu alcance para cumprir seus compromissos. Os ISTJs são movidos por um conjunto de valores baseados na confiabilidade, por isso eles não medirão esforços para seguir adiante com suas tarefas e cumprir a palavra.

**Detalhista**

ISTJs são minuciosos e conseguem se manter concentrados na mesma atividade por muito tempo. Seu lema é precisão e eficiência.

**Praticidade**

ISTJs são bastante ágeis para identificar possíveis empecilhos e rapidamente definem o jeito certo de fazer as coisas.

**Lealdade**

Conquistar a confiança de um ISTJ exige um paciente processo de construção de um relacionamento sólido. Uma vez que essa confiança é conquistada, porém, os ISTJs revelam-se extremamente leais, sendo sempre guiados por um inabalável senso de justiça.

**Inovação em prol da eficiência**

Os ISTJs se destacam em pegar uma abordagem, produto ou processo preexistente e refiná-lo para que funcione de forma mais eficiente. Por isso, eles geralmente preferem trabalhar dentro de um sistema existente para ajustá-lo e aperfeiçoá-lo, mantendo as melhores partes.

## TOP 5 PONTOS FRACOS DOS ISTJs

**Dificuldade para delegar tarefas**

Como possuem elevados padrões de exigência, os ISTJs têm dificuldade para delegar tarefas, especialmente quando uma primeira tentativa de fazê-lo fracassa. No entanto, aprender a confiar nos outros é essencial para que os ISTJs possam se concentrar em atividades mais complexas e sofisticadas.

**Lidar com ambiguidades**

Os ISTJs gostam de seguir protocolos testados e comprovados, especialmente quando sabem que funcionam. No entanto, aprender a aceitar a mudança e a ambiguidade é fundamental para seu sucesso.

**Falta de prioridades**

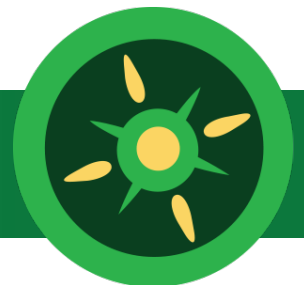
Os ISTJs têm uma ética de trabalho muito forte e sempre querem começar a fazer as coisas imediatamente. Antes disso, porém, os ISTJs bem-sucedidos costumam se perguntar qual das tarefas é mais importante e consideram não apenas o impacto de curto prazo, mas também sua estratégia de longo prazo.

**Acessibilidade**

Muitos ISTJs ficam surpresos ao ouvir um feedback de que os outros podem considerá-los um pouco rudes ou sérios, especialmente quando estão trabalhando. Para evitar isso, busque demonstrar empatia com os colegas antes de propor soluções, separe um tempo para conversar sobre assuntos não relacionados ao trabalho e elogie mais.

**Brainstorming**

Por serem capazes de enxergar rapidamente problemas e obstáculos práticos, os ISTJs podem acabar ficando com uma reputação de pessimistas nas sessões de brainstorming. ISTJs bem-sucedidos reconhecem que o momento certo para expressar suas preocupações é fundamental. Tente anotar as objeções e evite franzir a testa e enviar outros sinais não-verbais.



**TOP 10 MEDIDAS QUE OS ISTJs PODEM TOMAR PARA ATINGIR O EQUILÍBRIO**

1. Priorize sua lista de tarefas diárias por importância
2. Inclua itens ainda pouco claros, não urgentes, mas importantes (ou seja, estratégia)
3. Encontre áreas de sua vida onde você pode abrir mão de ter tanto controle
4. Mantenha limites muito claros entre o tempo de trabalho e o tempo de lazer
5. Sempre que possível, não imponha COMO fazer uma tarefa aos outros
6. Agende um tempo a cada semana para caminhar e se conectar com pessoas sem nenhuma agenda de trabalho em mente
7. Agende alguns almoços por semana para estreitar seu relacionamento com as principais pessoas da sua rede de contatos
8. Reserve um tempo para se desconectar, relaxar e NÃO ser produtivo
9. Sorria mais e faça mais elogios
10. Reserve um tempo para realmente pensar grande; estabeleça metas elevadas (provavelmente você vai alcançá-las)

**GATILHOS DE ESTRESSE PARA ISTJs**

- Expectativas vagas
- Questionamentos sobre sua confiabilidade ou responsabilidade
- Imposição de mudanças
- Falta de informações ou clareza

**QUANDO SUBMETIDOS A SITUAÇÕES EXTREMAMENTE ESTRESSANTES, OS ISTJs**

- Podem se tornar pessimistas em relação ao futuro
- Podem perder sua objetividade e seu senso de realidade
- Podem ficar ansiosos

**SOLUÇÕES ANTIESTRESSE PARA ISTJs**

- Foque em rotinas já familiares
- Preste atenção nos fatos – o que está realmente acontecendo
- Escreva suas preocupações – elas costumam parecer menos intensas no papel
- Converse com alguém de confiança
- Exercite-se regularmente; até caminhadas na hora do almoço podem ajudar
- DESLIGUE-SE do trabalho, especialmente se esse for o seu principal fator de estresse, por 2 dias seguidos
- Reserve uma hora para fazer uma lista completa de tarefas, definindo quando você realizará cada uma e relacionando-as aos itens mais urgentes





## PADRÃO DE COMUNICAÇÃO DOS ISTJs

ISTJs são determinados e sempre buscam alcançar os resultados desejados rapidamente, pensando em opções e abordagens práticas para isso. Eles avaliam racionalmente os possíveis obstáculos e adotam táticas específicas para superar essas barreiras. Eles tendem a se concentrar no progresso em direção à meta e costumam ser claros e precisos sobre o que esperam dos outros.

Os ISTJs costumam tomar decisões bem pensadas, mapeando mentalmente as melhores alternativas. Diante de mudanças no cenário geral, eles fazem uma breve pausa para se reprogramar e realocar mentalmente seus recursos de acordo com a nova realidade.

### PONTOS FORTES DO PADRÃO DE COMUNICAÇÃO DOS ISTJs

- Alta concentração em conversas para solucionar problemas e atingir resultados
- Escolha de palavras precisa ao considerar possíveis obstáculos antes de tomar uma decisão
- Naturalmente calmo e pensativo
- Claro e direto sobre o que precisa ser feito, quando e por quem
- Comunicação franca e objetiva quando interage

### PONTOS FRACOS DO PADRÃO DE COMUNICAÇÃO DOS ISTJs

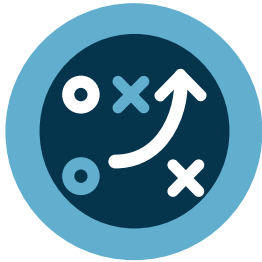
- Podem parecer desinteressados
- Podem ser vistos como autoritários, frios ou controladores
- Podem parecer inacessíveis enquanto estão pensando e analisando as opções
- Podem parecer resistentes às mudanças, quando na verdade estão pensando em um novo plano
- Podem evitar conversas casuais

## DICAS PARA MELHORAR A COMUNICAÇÃO

- Explique aos demais que você está quieto porque está pensando sobre o assunto, não porque está desinteressado
- Seja mais sutil e tente dar sugestões em vez de instruções e ordens
- Separe um tempo para confraternizar com seus colegas em almoços, cafés etc
- Se houver uma mudança de planos, peça um tempo para repensar o assunto e definir uma nova estratégia
- Certifique-se de interagir pessoalmente com os outros, não apenas por e-mail



## OFERTAS ADICIONAIS TYPECOACH



### VÍDEOS DE COACHING ONLINE

Uma série de vídeos de treinamento cativantes com Rob Toomey, presidente da TypeCoach, cobrindo as 5 principais maneiras de maximizar o potencial de sua carreira especificamente para o seu tipo. Essas estratégias e dicas práticas podem ser aplicadas imediatamente.



### FERRAMENTA ONLINE TIPO-A-TIPO

Ferramenta interativa que fornece as 10 principais dicas para se comunicar e trabalhar de forma eficaz com qualquer indivíduo, com base na combinação única do seu tipo com o tipo deles.



### TREINAMENTO PRESENCIAL E COACHING

Entre em contato conosco para saber mais sobre nossas palestras, programas de treinamento conduzidos por facilitadores e coaching executivo

Nosso programa de treinamento exclusivo ensina duas habilidades:

1. A capacidade de identificar rapidamente os principais aspectos do tipo de personalidade de um indivíduo.
2. A capacidade de adaptar sua comunicação com cada indivíduo para alcançar o máximo impacto com base em seu tipo de personalidade.

Nossos programas de equipe ajudam os grupos a maximizar a eficácia, considerando a dinâmica de seus tipos. Nossos produtos são personalizados para o grupo e podem abranger uma variedade de tópicos, incluindo: estresse, Gerenciamento de Mudanças, Inovação e Resolução de Conflitos.