# Quiz de Autodiagnóstico – Competências do Mentor

Responda às perguntas a seguir com sinceridade. Elas ajudarão você a identificar quais competências você já utiliza com frequência e quais pode desenvolver ainda mais.

## 1. Durante uma conversa, qual é sua atitude mais comum?

* A) Escuto com atenção plena e só respondo após o outro concluir.
* B) Às vezes interrompo para dar conselhos ou contar algo parecido.
* C) Tento dar logo uma solução para ajudar mais rápido.

## 2. Quando recebo um feedback, geralmente:

* A) Agradeço e reflito com maturidade.
* B) Levo para o lado pessoal e fico na defensiva.
* C) Justifico meus motivos imediatamente.

## 3. Em relação à autonomia do mentorado:

* A) Estimulo que ele encontre suas próprias respostas.
* B) Dou conselhos diretos sobre o que faria no lugar dele.
* C) Tomo a frente para resolver logo a situação.

## 4. Ao compartilhar algo com o mentorado, eu:

* A) Penso no que é relevante e falo com clareza.
* B) Uso palavras que talvez nem todos entendam.
* C) Me enrolo e perco o foco facilmente.

## 5. Diante de uma história difícil ou dolorosa do mentorado, costumo:

* A) Validar a emoção e acolher com empatia.
* B) Tentar mostrar o lado positivo rapidamente.
* C) Evitar o assunto para não me envolver muito.

# Como interpretar seus resultados:

Conte quantas vezes você escolheu cada letra:  
- Maioria A: Você já aplica várias competências essenciais da mentoria com consistência. Continue praticando!  
- Maioria B: Você está no caminho, mas pode desenvolver maior atenção à escuta, autonomia e comunicação.  
- Maioria C: Atenção! Há comportamentos que podem limitar sua atuação como mentor(a). Busque se desenvolver nessas áreas.