

## Checklist – Aprendizagem Estruturada de Competências Sociais (Goldstein, 1980)

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

<b>Competências Sociais Básicas</b>	<b>1. Nunca</b>	<b>2.Quase nunca</b>	<b>3. Algumas vezes</b>	<b>4. Muitas vezes</b>	<b>5. Sempre</b>
Ouvir					
Iniciar uma conversa					
Ter uma conversa					
Fazer perguntas					
Dizer obrigado					
Apresentar-se					
Apresentar outras pessoas					
Dar um elogio					
<b>Competências Sociais Avançadas</b>					
Pedir ajuda					
Juntar-se a um grupo					
Dar instruções					
Seguir instruções					
Pedir desculpa					
Convencer os outros					
<b>Competências para Lidar com os Sentimentos</b>					
Conhecer os sentimentos					
Expressar os sentimentos					
Compreender os sentimentos dos outros					
Lidar com a fúria de alguém					
Expressar afecto					
Lidar com o medo					

Gratificar-se a si próprio					
----------------------------	--	--	--	--	--

<b>Competências Alternativas à Agressividade</b>	<b>1. Nunca</b>	<b>2. Quase Nunca</b>	<b>3. Algumas vezes</b>	<b>4. Muitas vezes</b>	<b>5. Sempre</b>
Pedir permissão					
Partilhar alguma coisa					
Ajudar os outros					
Negociar/Combinar					
Usar auto-controlo					
Defender os seus direitos					
Responder à provocação/gozo					
Evitar problemas com os outros					
Manter-se fora das lutas					
<b>Competências para Lidar com o Stress</b>					
Fazer queixa					
Responder a uma queixa					
Lidar com o embaraço					
Lidar com a exclusão					
Responder à persuasão					
Lidar com uma acusação					
Lidar com a pressão de grupo					
<b>Competências de Planeamento</b>					
Decidir o que fazer					
Decidir o que causou um problema					
Definir um objetivo					
Decidir com base nas tuas habilidades					
Reunir informação					
Ordenar os problemas de acordo com a sua importância					
Tomar uma decisão					
Concentrar na tarefa					