

Escola de Avaliação das Competências Sociais e Emocionais

Air & Casel – Student self-report and teacher rating of student social and emotional competencies

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning & the American Institutes for Research (2013)

Tradução por Casado, D., Simões, C., Sousa, N., e Vargas, J., e adaptação por Casado, D. (2019)

Versão para heteroavaliação

Nome do utente: _____

Nome do técnico: _____

Data de preenchimento: _____

Todos os itens devem ser preenchidos de acordo com a escala de frequência de 1 a 4, sendo que:

1 – Raramente

2 – Ocasionalmente

3 – Frequentemente

4 – Quase sempre

NA – Não é possível avaliar/ Não tenho a certeza

		1	2	3	4	NA
Autoconsciência	Sente-se confortável na partilha de sentimentos de uma forma culturalmente apropriada.					
	Compreende os seus pontos fortes ou fracos.					
	É capaz de explicar porque é que disse ou fez alguma coisa.					
	Expressa sentimentos adequados à situação.					
Autogestão	Consegue controlar o seu comportamento quando está zangado, frustrado, dececionado ou entusiasmado.					
	Aceita quando as coisas não acontecem à sua maneira.					
	Responde construtivamente ao ser corrigido pelos técnicos.					

	Permanece na tarefa, mesmo com distrações.					
Consciência Social	Responde com empatia a outras pessoas que estão chateadas.					
	Respeita os pontos de vista/opiniões de outras pessoas.					
	Respeita a propriedade de terceiros.					
	Repara e elogia as conquistas de outras pessoas.					
Competência Relacional	Trabalha bem com os outros.					
	Integra-se nas atividades de grupo sem problemas.					
	Resolve conflitos de forma construtiva.					
	Dá-se bem com outros adultos.					
Tomada de decisão responsável	Mostra a capacidade de decidir entre o certo e o errado.					
	Assume a responsabilidade pelas suas próprias ações.					
	Responde adequadamente à pressão negativa dos colegas.					
	Segue as regras de acordo com o contexto (ex: FSO).					

Escala de Avaliação das Competências Sociais e Emocionais

Air & Casel – Student self-report and teacher rating of student social and emotional competencies

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning & the American Institutes for Research (2013)

Tradução por Casado, D., Simões, C., Sousa, N., e Vargas, J., e adaptação por Casado, D. (2019)

Versão para autoavaliação

Nome do utente: _____

Data de preenchimento: _____

Todos os itens devem ser preenchidos de acordo com a escala de frequência de 1 a 4, sendo que:

1 – Raramente

2 – Ocasionalmente

3 – Frequentemente

4 – Quase sempre

NA – Não é possível avaliar/ Não tenho a certeza

		1	2	3	4	NA
Autoconsciência	Eu compreendo os meus humores e sentimentos.					
	Eu compreendo porque faço o que faço.					
	Quando estou chateado, eu analiso o que estou a sentir antes de fazer alguma coisa.					
	Eu estou consciente da forma como o meu humor afeta a maneira como trato outras pessoas.					
	Eu consigo identificar e nomear as emoções que sinto.					
	Eu presto atenção quando faço as coisas.					

Autogestão	Esforço-me muito para ter bons resultados nas minhas atividades (FSO, formação ou contexto profissional).					
	Eu paro e penso antes de fazer qualquer coisa quando estou zangado.					
	Eu estabeleço padrões elevados para mim.					
	Eu esforço-me.					
	Eu continuo focado nas tarefas que preciso de realizar, mesmo que não goste delas.					
	Eu sou de confiança.					
	Eu tenho um grande autocontrolo.					
Consciência Social	Eu ouço atentamente o que os outros me dizem.					
	Eu dou-me bem com colegas que são diferentes de mim.					
	É importante para mim ajudar os outros.					
	Eu consigo perceber quando alguém está a ficar zangado ou chateado antes de dizerem qualquer coisa.					
	Eu preocupo-me com os sentimentos e pontos de vista das outras pessoas.					
	Eu tento perceber o que os outros sentem ou pensam.					
Competência Relacional	Eu sei discordar sem iniciar uma briga ou uma discussão.					
	Peço ajuda aos técnicos quando preciso.					
	Se ficar chateado com um amigo, consigo falar sobre isso e melhorar as coisas.					
	Eu sou capaz de trabalhar bem com os outros.					
	É fácil para mim juntar-me a uma conversa que outros colegas já iniciaram.					
	Eu gosto de estar com pessoas com histórias e experiências de vida diferentes da minha.					
	Quando tenho problemas no FSO, sou bom a encontrar maneiras de os resolver.					

Tomada de decisão responsável	Se não consigo solucionar algo, tento soluções diferentes até uma dar resultado.					
	Quando tomo uma decisão, penso nas possíveis consequências.					
	Eu assumo a responsabilidade pelos meus erros.					
	Consigo dizer “não” quando alguém quer que eu faça coisas erradas ou perigosas.					