



## TEIQue-SF

### Forma abreviada

É estritamente proibida qualquer utilização comercial desta ferramenta, bem como qualquer modificação, edição ou criação de trabalhos derivados.

### Instruções

Por favor faça um círculo no número que melhor reflecte o seu grau de concordância ou discordância com as frases apresentadas. Não pense muito sobre o significado exacto das frases. Trabalhe rapidamente e procure responder o mais correctamente possível. Não há respostas certas ou erradas. Para cada afirmação são possíveis sete respostas que vão desde 1='Discordo absolutamente' até 7= 'Concordo absolutamente'.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

Discordo absolutamente

Concordo absolutamente

1. Expressar as minhas emoções com palavras não é um problema para mim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Frequentemente tenho dificuldade em ver as coisas do ponto de vista do outro.	1	2	3	4	5	6	7
3. De um modo geral, sou uma pessoa muito motivada.	1	2	3	4	5	6	7
4. Geralmente tenho dificuldade em controlar as minhas emoções.	1	2	3	4	5	6	7
5. Geralmente não acho a vida agradável.	1	2	3	4	5	6	7
6. Consigo lidar eficazmente com as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tendo a mudar de ideias frequentemente.	1	2	3	4	5	6	7
8. Muitas vezes não consigo perceber o que sinto.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sinto que tenho algumas qualidades.	1	2	3	4	5	6	7
10. Frequentemente acho difícil defender os meus direitos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Costumo ser capaz de influenciar os sentimentos dos outros.	1	2	3	4	5	6	7
12. De uma maneira geral vejo tudo meio cinzento.	1	2	3	4	5	6	7
13. As pessoas que me são próximos queixam-se com frequência de que não as trato bem.	1	2	3	4	5	6	7
14. Frequentemente tenho dificuldade em adaptar a minha vida conforme as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7
15. No geral, sou capaz de lidar com o stress.	1	2	3	4	5	6	7
16. Frequentemente acho difícil mostrar o meu afecto aos que me são próximos.	1	2	3	4	5	6	7



17. Normalmente sou capaz de me colocar no lugar dos outros e sentir as suas emoções.	1	2	3	4	5	6	7
18. Normalmente acho difícil manter-me motivado.	1	2	3	4	5	6	7
19. Habitualmente sou capaz de encontrar modos de controlar as minhas emoções quando quero.	1	2	3	4	5	6	7
20. De um modo geral, estou satisfeito com a vida.	1	2	3	4	5	6	7
21. Descrever-me-ia como um bom negociador.	1	2	3	4	5	6	7
22. Tenho tendência a envolver-me em coisas de que mais tarde me quero livrar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Frequentemente paro para pensar e analisar os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
24. Acredito que tenho muitos pontos fortes.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tenho tendência para recuar mesmo quando sei que tenho razão.	1	2	3	4	5	6	7
26. Parece que não tenho nenhum poder sobre os sentimentos dos outros.	1	2	3	4	5	6	7
27. Geralmente, acredito que tudo correrá bem na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
28. Acho difícil criar laços mesmo com as pessoas que me são próximas.	1	2	3	4	5	6	7
29. Geralmente sou capaz de me adaptar a novos ambientes.	1	2	3	4	5	6	7
30. Os outros admiram-me por ser uma pessoa calma.	1	2	3	4	5	6	7



**Questionário de Avaliação da Inteligência Emocional – Versão Curta (TEIQue-SF).**

**Referência TEIQue:**

Petrides, K. V. (2009). Propriedades psicométricas do Questionário de Inteligência Emocional Traço. In: C. Stough, D. H. Saklofske e J. D. Parker (orgs.), *Avanços na Avaliação da Inteligência Emocional*. Nova Iorque: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0\_5

**Para mais informações sobre o programa de investigação em inteligência emocional, visite:**  
**[www.psychometriclab.com](http://www.psychometriclab.com)**