

ANEXO III

JORNADA DAS ESTRELAS 2026 PROGRAMA DE TRANSIÇÃO DE CARREIRA

AUTOAVALIAÇÃO

A Autoavaliação é parte do Processo de Seleção para o Programa Jornada das Estrelas CBV - nova edição.

Sugerimos reservar **30 minutos** para essa atividade, em um lugar silencioso e tranquilo. Não existem respostas certas ou erradas, pois é sua autoavaliação de características, gostos, interesses, preferências etc.

Procure ser sincero(a), marcando sua opinião de acordo com a alternativa que mais se aproxima do seu interesse atual, e não de interesses muito antigos, ou porque parece socialmente adequado. O objetivo é apoiar seu autoconhecimento.

INSTRUÇÕES:

As frases do questionário descrevem gostos, sentimentos, interesses, comportamentos e outros aspectos relacionados diretamente ou indiretamente à participação em um Programa de Transição de Carreira.

Faça uma avaliação de cada frase utilizando uma escala de 5 pontos que varia de “Nada” até “Totalmente” característico.

- 1 = (Nada)
- 2 = (Pouco)
- 3 = (Mais ou menos)
- 4 = (Muito)
- 5 = (Totalmente)

A última questão é composta por uma redação. Não existe mínimo e nem máximo de linhas, mas lembre-se que ela é avaliativa.

Nela você pode contar um pouco de sua história como atleta e como pessoa. Fique à vontade para falar sobre você, sua carreira, suas conquistas e suas derrotas, seus planos, seus medos e anseios (...).

Entre no link abaixo ou acesse o QR Code e submeta-o quando concluir. Você precisará de aproximadamente 30 minutos para respondê-lo.

https://pt.surveymonkey.com/r/CBV2026_JornadaEstrelas

