PSICOMETRIA · SIGMUND

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL®

Empatia, gestão do stress, comunicação e autocontrolo avaliados em cerca de 30 minutos.



© 2026

A SOLUÇÃO PARA AVALIAR AS COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

O Inteligência Emocional® mede a capacidade de perceber, compreender e regular as emoções em contexto profissional. As quatro dimensões — pessoal, relacional, gestão do stress e adaptabilidade — descrevem como a pessoa reage à pressão, comunica e resolve desacordos, esclarecendo a integração e o exercício da liderança.

Para que serve? Selecionar perfis sólidos em funções de contacto, identificar futuros líderes, preparar uma promoção para a gestão ou orientar um plano de desenvolvimento.



01 Recrutadores
Avaliar competências relacionais com objetividade

02 Gestores de pessoas
Identificar líderes capazes de criar confiança

03 Responsáveis de RH
Reduzir ruturas por incompatibilidade emocional

04 Coaches
Trabalhar regulação emocional e gestão do stress

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

O QUE ESTE TESTE MUDA PARA SI.

Quatro dimensões emocionais: compreender como a pessoa reage e comunica.

01

Dimensão pessoal

Autoconhecimento, expressão emocional, autoconfiança e estabilidade.

02

Dimensão relacional

Empatia, assertividade, sociabilidade e gestão de conflitos.

03

Gestão do stress

Resistência, autocontrolo e resiliência sob pressão.

04

Adaptabilidade

Flexibilidade, resolução de conflitos e otimismo profissional.

05

Formato normativo

Trinta perguntas, cerca de 30 minutos, em quatro línguas.

06

Regulação emocional

Técnicas de gestão do stress aplicadas ao trabalho.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

NORMATIVO · ~200 PERGUNTAS · ~30 MINUTOS

DIMENSÕES E CRITÉRIOS AVALIADOS

20 critérios em 4 dimensões.

01 DIMENSÃO PESSOAL

5 CRITÉRIOS

Autoconhecimento e consciência emocional nas interações profissionais

Expressão emocional clara e adaptada ao contexto de trabalho

Autoconfiança e autoafirmação na postura profissional

Independência emocional na gestão de reações e decisões

Estabilidade emocional perante desafios e situações complexas

02 DIMENSÃO RELACIONAL

5 CRITÉRIOS

Empatia e compreensão das emoções dos outros no contexto profissional

Assertividade na comunicação, para se expressar com clareza e respeito

Sociabilidade e facilidade de relacionamento nas equipas

Comunicação emocional eficaz para criar relações de confiança

Gestão construtiva de desacordos em situações de conflito

03 GESTÃO DO STRESS

4 CRITÉRIOS

Resistência ao stress profissional em ambientes exigentes

Autocontrolo em situações tensas ou imprevistas

Controlo emocional para manter o desempenho e a clareza mental

Resiliência perante imprevistos e períodos de pressão intensa

04 ADAPTABILIDADE & TÉCNICAS

6 CRITÉRIOS

Flexibilidade emocional e comportamental em contextos de mudança

Resolução de conflitos com calma, escuta e discernimento

Otimismo profissional e atitude construtiva no dia a dia

Compreensão da Inteligência Emocional® e das suas aplicações concretas

Técnicas de regulação emocional e de gestão do stress no trabalho

+ de 500 questionários de conhecimentos profissionais

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

RESULTADOS DIRETAMENTE UTILIZÁVEIS PELOS RH.

Após a prova, a SIGMUND transforma as respostas em referências concretas para recrutar, comparar e preparar a entrevista. Um assistente baseado em inteligência artificial, sob a forma de chatbot, ajuda-o também a interpretar os resultados e a passar à ação.



01

Pontuações e perfil de referência

Um balanço de competências com pontuações detalhadas, autoavaliação e comparação com o perfil esperado.

02

Relatório adaptado à necessidade

Do relatório detalhado à síntese curta, segundo o nível de leitura útil ao recrutador ou ao gestor.

03

Visualizações claras

Radar, histogramas e comparações para identificar rapidamente os pontos fortes e os eixos de desenvolvimento.

04

Guias de ação

Perguntas de entrevista e pistas personalizadas para aprofundar os resultados e preparar os passos seguintes.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

FIABILIDADE CIENTÍFICA

Um teste concebido para orientar as decisões de seleção, avaliação e desenvolvimento.

~200

PERGUNTAS

4

DIMENSÕES

~30 minutos

TEMPO DE REALIZAÇÃO

VALIDAÇÃO

- **Dupla validação externa**
  Validação interna e consistência
- **Fiabilidade e estabilidade**
  Coerência das respostas e das escalas
- **Conhecimentos da função**
  Mais de 500 questionários de conhecimentos da função

DISPONÍVEL EM

Mais de 10 línguas

Francês · Inglês · Alemão · Espanhol e mais

Contacte a nossa equipa para uma demonstração: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06