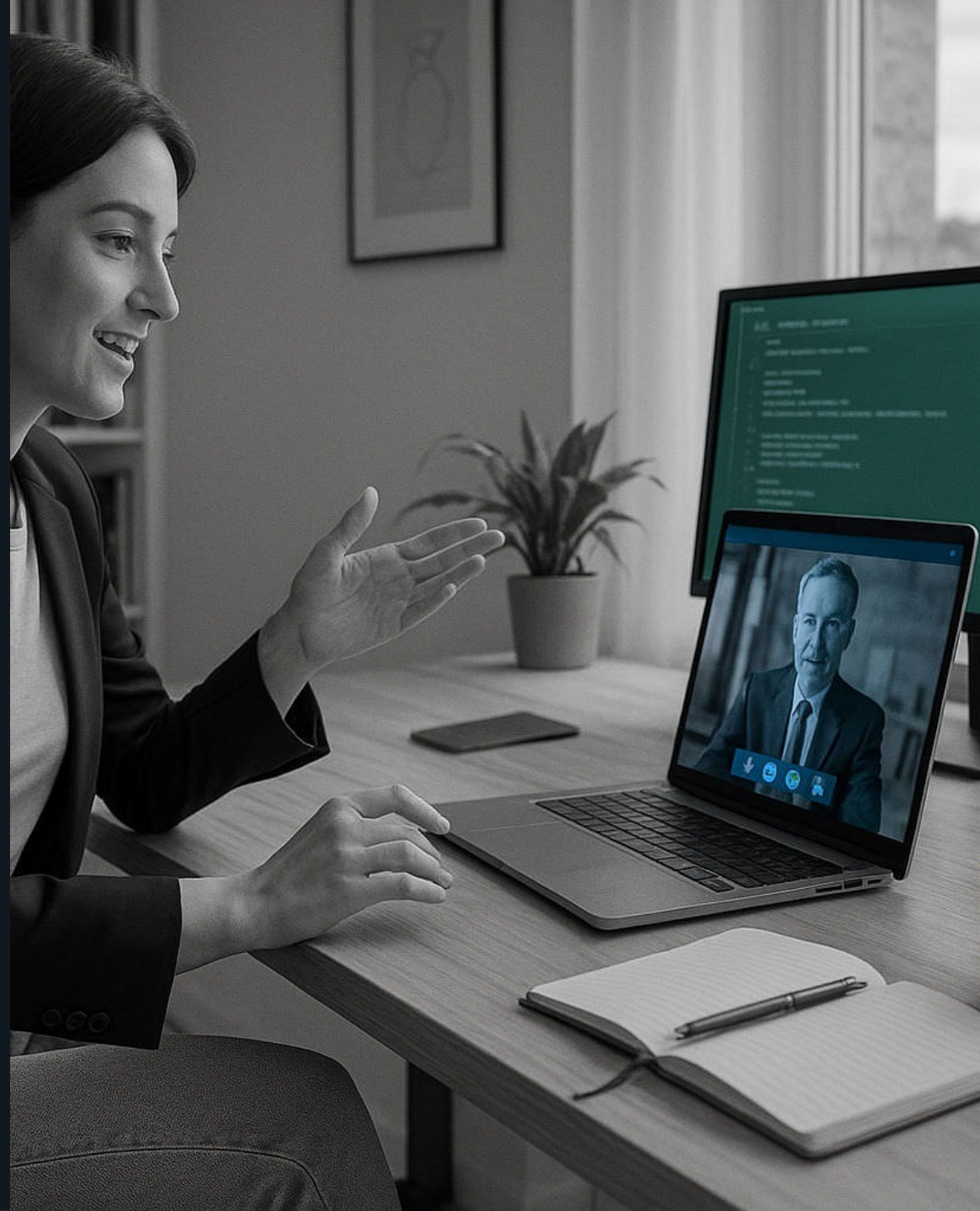
PSICOMETRIA · SIGMUND

POTENCIAL DE TELETRABALHO®

Autonomia, disciplina e comunicação assíncrona: avalie quem trabalha bem à distância.



© 2026

A SOLUÇÃO PARA RECRUTAR QUEM RENDE FORA DO ESCRITÓRIO.

O teletrabalho expõe o que a entrevista esconde: quem se organiza sozinho, quem mantém a disciplina, quem comunica sem supervisão. O Potencial de Teletrabalho® mede autonomia, gestão do tempo, domínio das ferramentas digitais, comunicação assíncrona e prevenção do isolamento.

Para que serve? Para recrutamento híbrido ou totalmente remoto, passagem ao teletrabalho, mobilidade interna e verificação da aptidão de equipas já distribuídas.



01 **Responsáveis de RH**
Reduzir erros de contratação à distância

02 **Direções de operações**
Verificar a autonomia real das equipas remotas

03 **Gestores de equipas remotas**
Detetar sinais de isolamento e perda de empenho

04 **Responsáveis de formação**
Orientar o apoio em ferramentas digitais

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

O QUE ESTE TESTE MUDA PARA SI.

Quatro dimensões para ler o que sustenta o desempenho à distância e o que o fragiliza.

01

Organização autónoma

Avaliar gestão do tempo, prioridades e trabalho sem supervisão.

02

Domínio digital

Medir o uso das ferramentas colaborativas e a cibersegurança.

03

Comunicação assíncrona

Verificar clareza escrita, colaboração virtual e gestão de conflitos.

04

Equilíbrio pessoal

Detetar automotivação, disciplina e risco de isolamento.

05

Adaptabilidade

Controlar a flexibilidade quando prioridades e contextos mudam.

06

Conhecimentos técnicos

Mais de 500 questionários para validar competências digitais.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

NORMATIVO · ~350 PERGUNTAS · ~35 MINUTOS

DIMENSÕES E CRITÉRIOS AVALIADOS

24 critérios em 4 dimensões.

01 DIMENSÃO PROFISSIONAL

7 CRITÉRIOS

Organização pessoal e gestão do tempo com autonomia

Pensamento crítico e resolução de problemas à distância

Domínio das ferramentas digitais para trabalhar com eficácia

Adaptabilidade e flexibilidade perante contextos dinâmicos

Proatividade e autonomia na gestão de tarefas

Orientação para resultados sem supervisão direta

+ 1 outro critério

02 DIMENSÃO RELACIONAL

6 CRITÉRIOS

Comunicação clara e eficaz à distância

Colaboração virtual numa equipa distribuída

Inteligência Emocional® em contexto digital

Gestão de conflitos nas interações online

Empatia e escuta ativa nas interações digitais

Sociabilidade num ambiente virtual

03 DIMENSÃO PESSOAL

5 CRITÉRIOS

Automotivação e compromisso à distância

Autonomia e disciplina no trabalho diário

Gestão dos riscos psicossociais associados ao isolamento

Resiliência perante imprevistos profissionais

Equilíbrio entre a vida profissional e pessoal

04 DIMENSÃO TÉCNICA

6 CRITÉRIOS

Ferramentas colaborativas : utilização avançada no dia a dia

Cibersegurança : compreensão dos desafios à distância

Gestão de projetos em modo remoto

Comunicação assíncrona : domínio das técnicas

Organização do espaço e gestão do tempo em casa

+ de 500 questionários de conhecimentos profissionais para validar competências digitais

© 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

FIABILIDADE CIENTÍFICA

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

~350

PERGUNTAS

4

DIMENSÕES

~35 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