

Questionário FIS - Felicidade Interna Sustentável

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Idade____ Sexo ()M ()F

Grau de Instrução ()Básico ()Médio ()Universitário ()Especialização ()Mestrado ()Doutorado
()Outros_____

Tempo de trabalho nesta organização_____ Cargo_____

Leia com calma as questões e responda com carinho, fazendo pausas até a conclusão, se achar necessário.

1. O que você mais gosta de fazer em casa?

2. O que você mais gosta de fazer fora de casa?

3. Quando foi a última vez que você esteve em contato com a natureza?

Explique qual foi o lugar e o que fez.

4. O que você TIRARIA de sua dieta alimentar, se conseguisse?

5. O que você INCLUIRIA em sua dieta alimentar, se conseguisse?

6. O que você EXCLUIRIA de sua rotina diária?

7. Quais são os seus maiores talentos?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

8. Quais os traços mais **positivos** de sua personalidade (qualidades)?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

9. Quais os traços mais **negativos** de sua personalidade (qualidades)?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

10. Quais as três maiores virtudes/qualidades que você procura buscar nas pessoas?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

11. O que o(a) “tira do sério” no seu trabalho?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

12. O que o(a) “tira do sério” no seu ambiente familiar?

1º lugar:

2º lugar:

3º lugar

13. Você dorme bem? () SIM () NÃO

14. Você fuma? () SIM () NÃO

Quantos cigarros por dia?

15. Você é feliz com sua aparência? () SIM () NÃO

Explique.

16. Você costuma demonstrar seus sentimentos, como alegria, tristeza, raiva, preocupação e outros sentimentos?

() SIM () NÃO

17. Você costuma administrar bem sua renda? () SIM () NÃO

18. Você se sente feliz ao comprar coisas (qualquer tipo de coisa)? () SIM () NÃO

Que tipo de coisa(s) se sente mais feliz ao comprar?

19. Você pratica algum tipo de atividade voluntária? () SIM () NÃO

Qual?

20. Você costuma aprender com seus erros? () SIM () NÃO

Poderia dar um exemplo?

21. Você adoece com frequência? () SIM () NÃO

Quantas vezes em um ano?

22. Você é paciente? () SIM () NÃO

23. Você é tolerante? () SIM () NÃO

24. Falta-lhe tempo para alguma coisa que gostaria de realizar? () SIM () NÃO

Explique:

25. Você vê com frequência o lado positivo dos acontecimentos? () SIM () NÃO

Poderia dar um exemplo?

26. Você costuma se aborrecer com noticiários que mostram corrupção, violência ou tragédias? () SIM () NÃO

Explique o que sente.

27. Você assiste à televisão com frequência? () SIM () NÃO
Quantas horas por dia?

28. Você acredita que pode ser feliz em momentos difíceis? () SIM () NÃO
Explique o porquê?

29. Você reage bem às críticas? () SIM () NÃO
Explique sua resposta.

30. Você costuma perdoar aqueles que o(a) magoam ou o(a) ofendem? () SIM () NÃO

31. Você considera a prática do perdão algo difícil? () SIM () NÃO
Explique sua resposta.

32. Você aprendeu alguma coisa nos últimos dias? () SIM () NÃO
Explique sua resposta.

33. Você costuma identificar aspectos negativos em seu(s) colega(s)? () SIM () NÃO
Caso tenha respondido SIM, dê três exemplos:

- 1.
- 2.
- 3.

34. Você ganhou algum tipo de presente nos últimos dias? (considere qualquer tipo de presente) () SIM () NÃO
Conte qual foi o presente.

35. Você considera as suas relações afetivas (família, amigos, etc.) importantes? () SIM () NÃO
Por quê?

36. Sua felicidade depende das relações afetivas? () SIM () NÃO
Explique sua resposta.

37. Você costuma se reunir com amigos? () SIM () NÃO
Diga com que frequência.

38. Você costuma se reunir com familiares? () SIM () NÃO
Diga com qual frequência.

39. Você gosta do seu trabalho atual? () SIM () NÃO
Explique sua resposta.

40. Você gostaria de ter outro tipo de atividade de trabalho? () SIM () NÃO

Explique qual e o porquê.

41. Você está feliz com seu salário? () SIM () NÃO

Explique sua resposta.

42. Você poderia utilizar seu(s) talento(s) e/ou qualidade(s) para melhorar seu desempenho profissional?

() SIM () NÃO

Em caso de resposta negativa, o que o(a) impede?

43. Você poderia utilizar seu(s) talento(s) e/ou qualidade(s) para melhorar sua vida familiar? () SIM () NÃO

Em caso de resposta negativa, o que o(a) impede?

44. Seus problemas familiares interferem no seu desempenho profissional? () SIM () NÃO

Por quê?

45. Seus problemas profissionais interferem no seu convívio familiar? () SIM () NÃO

Por quê?

46. Você tem medo de algo? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, cite de quê tem medo.

47. Você costuma refletir sobre seus comportamentos? () SIM () NÃO

Com que frequência?

Por quê?

48. Você gosta de ler? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, que tipo coisas você lê?

49. Você gosta ouvir música? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, que tipo(s) de música?

50. Você gosta de ir ao cinema? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, qual foi o último filme que assistiu?

51. Prefere assistir filmes em casa? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, que tipo de filmes?

c. Qual foi o filme que mais lhe marcou?

52. Costuma ir a festas ligadas à cultura brasileira? () SIM () NÃO

a. Explique sua resposta.

b. Em caso afirmativo, que tipo de festas?

53. Você se considera uma pessoa feliz? () SIM () NÃO

Por quê?

54. Você espera algo da vida para que possa ser mais feliz? () SIM () NÃO

Caso sua resposta seja SIM, conte o quê espera?

55. Você acredita que o que se planta se colhe? () SIM () NÃO

Poderia dar apenas um exemplo?

56. Você considera a **amabilidade** (gentileza, amorosidade) é importante no meio onde trabalha?

() SIM () NÃO

Explique sua resposta.

57. Você considera a **paciência** é importante no meio onde trabalha? () SIM () NÃO

Explique sua resposta.

58. Você já teve algum(ns) sonho(s) realizado(s)? () SIM () NÃO

Se sua resposta foi SIM, conte qual e como conseguiu realizá-lo(s).

59. Você considera que a adoção de comportamento positivo (dizer palavras positivas, observar coisas boas e belas, dar menos ouvido a coisas negativas) poderia colaborar na melhoria:

() Do bem estar interior () Da harmonia no ambiente familiar () Da harmonia no ambiente de trabalho

60. As pessoas, no seu ambiente de trabalho, geralmente reclamam de:

() Companheiros de trabalho () Pacientes () Regras/gestão administrativas () Salários () Outros
(Quais)_____

61. Você tem alguma religião? () SIM () NÃO

O que o(a) levou a buscar esta religião?

62. Você acha que as pessoas praticam no dia a dia o que aprendem em suas religiões? () SIM () NÃO

Por quê?

63. Com qual intensidade você utiliza as lições apreendidas (em sua religião) em sua vida?

() A todo o momento () Às vezes () Raramente () Nunca

64. Qual lição do aprendizado religioso você considera mais FÁCIL de praticar?

Comente.

65. Qual lição do aprendizado religioso você considera mais DIFÍCIL de praticar?

Comente.

66. Qual a maior lição moral que aprendeu em sua religião?

Comente.

67. Você acredita realmente que é importante que as pessoas ajudem na conservação do planeta?

() SIM () NÃO

68. Dê exemplos de comportamentos que colaboram para a conservação do meio ambiente:

1.

2.

3.

69. Qual o maior problema **ambiental** do seu bairro?

70. Qual o maior problema **social** do seu bairro?

71. Se hoje alguém pudesse lhe oferecer um presente quase impossível de se conseguir – o que pediria?

72. Qual a coisa mais chata no seu dia a dia de trabalho?

73. Complete a frase: Sou feliz quando...

74. Complete a frase: Sou infeliz quando...

75. Complete a frase: Faço questão de respeitar...

76. Complete a frase: NÃO faço questão de respeitar...

77. Complete a frase: Quando vejo uma pessoa fazendo algo que não considero correto eu....

78. Complete a frase: O que mais polui a mente humana é...

79. O que deveria haver em seu ambiente de trabalho para que fosse um local agradável de estar...

80. O que é felicidade para você?

81. Como a felicidade se apresenta em sua vida?

82. O que você faz quando está triste?

83. O que você faz quando está preocupado(a)?

84. O que você fala quando é contrariado(a)?

85. O que você faz quando está desanimado(a)?

86. Conte qual sua missão? (entenda “missão” como quiser, todas as respostas estarão corretas)

87. Qual sua opinião sobre o futuro dos jovens?

88. Qual sua opinião sobre o futuro do planeta?

89. O que é ética para você?

90. Na maior parte das vezes você vem para o trabalho:

Feliz Cansado(a) Não sinto nada Entediado(a) Outro (qual?)_____

91. Com qual frequência você se sente:

culpado(a)? Sempre Às vezes Raramente Nunca

triste? Sempre Às vezes Raramente Nunca

arrepentido(a)? Sempre Às vezes Raramente Nunca

com raiva? Sempre Às vezes Raramente Nunca

92. Quais os motivos que o levam a reclamar?

93. Qual sua reação a uma ofensa?

Respondo Não respondo, mas guardo comigo Não me afetam

94. O que o(a) impede de ser mais feliz?

Questões sociais Questões Financeiras Saúde Questões Profissionais Questões Familiares

Meio Ambiente Política Outros (quais?)_____

Agradecemos sua paciência e importante colaboração para este trabalho.