

Test

MAPA ASERTYWNOŚCI

Źródło: Kurs Inspiracji . Zeszyt informacyjny – metodyczny doradcy zawodowego. Nr 7.

	Tak raczej tak	Nie raczej nie
OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH		
Jeżeli ktoś zachowuje się wobec ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący — czy zwracasz na to uwagę?		
Jeżeli ktoś pożyczył od ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem — czy wspominasz mu o tym?		
Jeżeli ktoś prosi cię o przystupę, której spełnienie wydaje ci się trudne lub niewygodne — czy odmawiasz?		
Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania ciebie lub rządzenia tobą?		
Czy często zdarza ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		
INCJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE		
Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?		
Czy sprawia ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza?		
WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ		
Gdy ktoś cię pochwali — czy wiesz jak się zachować?		
Czy zdarza ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
Gdy ktoś cię krytykuje — czy wiesz jak się zachować?		
Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		

Moduł 3

„Dobre praktyki w komunikacji interpersonalnej w zakresie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi oraz prewencja konfliktów”

Projekt „Europejska jakość staży zawodowych”
Mazowiecka Grupa Szkoleniowo – Doradcza S.C.

Tak raczej tak	Nie raczej nie
----------------------	----------------------

WYRAŻANIE PROŚB

Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc?

Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługę i pomoc?

WYRAŻANIE UCZUĆ

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec mężczyzn?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet?

Czy często zdarza ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?

Czy zdarza ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą?

WYRAŻANIE OPINII

Jeżeli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie — czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?

Czy często unikasz wypowiedziania prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o tobie niekorzystnego wyobrażenia?

Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują twoje zdanie, a ty masz kłopot z jego obroną?

Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy twój rozmówca ma odmienne zdanie od twojego?

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Czy sprawia ci trudność zabieranie głosu (zadanie pytania, podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?

Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?

Moduł 3

„Dobre praktyki w komunikacji interpersonalnej w zakresie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi oraz prewencja konfliktów”

Projekt „Europejska jakość staży zawodowych”
Mazowiecka Grupa Szkoleniowo – Doradcza S.C.

Tak raczej tak	Nie raczej nie
----------------------	----------------------

KONTAKT Z AUTORYTETEM

Jeżeli masz odmienne zdania, niż ktoś, kto jest dla ciebie autorytetem — czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?

Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla ciebie autorytetem, zdarza ci się często rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM

Czy zdarza ci się kończyć zdania za inne osoby?

Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego ty chcesz?

Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?

Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?

Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zacienione kratki wskazują na obszary twoich trudności.

Wróć teraz do tych punktów Mapy, przy których twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce.

Przypomnij sobie, o jakich sytuacjach z twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy trudność.

Teraz zaplanuj zmianę.