

KWESTIONARIUSZ GOTOWOŚCI DO ZMIANY

Skoncentruj się na swoim sposobie działania i wykonywanej pracy. W kwestionariuszu znajdziesz stwierdzenia określające ten sposób. Postaraj się do nich szczerze ustosunkować. W tym celu przy każdym zdaniu zakresł cyfrę, która najdokładniej określa Twoje rzeczywiste funkcjonowanie zawodowe, Twoje zachowania i postawy.

	1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie się nie zgadzam						Zdecydowanie się zgadzam
1. Wolę rzeczy znane od nieznanych	1	2	3	4	5	6
2. Rzadko mam do siebie o coś pretensje po dokonanych fakcie	1	2	3	4	5	6
3. Jest mało prawdopodobne, żebym zmienił coś, co wcześniej zaplanowałem	1	2	3	4	5	6
4. Nie mogę doczekać się dnia, w którym mam rozpocząć coś ważnego.	1	2	3	4	5	6
5. Nie wierzę, że marzenia mogą się ziścić	1	2	3	4	5	6
6. Jeśli coś się psuje, to zwykle znajduję sposób, by to naprawić.	1	2	3	4	5	6
7. Niecierpliwie się, gdy nie otrzymuję jasnych odpowiedzi.	1	2	3	4	5	6
8. Mam tendencję do ustalania rutynowych rozwiązań i polegania na nich.	1	2	3	4	5	6
9. Umiem każdą sytuację wykorzystać dla swojego dobra.	1	2	3	4	5	6
10. Kiedy nie udaje mi się coś ważnego, trudno jest mi się z tym pogodzić.	1	2	3	4	5	6
11. Nie mogę znieść bezczynności i odpoczynku	1	2	3	4	5	6
12. Jeśli coś ma pójść źle, to na pewno pójdzie źle	1	2	3	4	5	6
13. Kiedy znajduję się w martwym punkcie w realizacji jakiegoś trudnego zadania, zaczynam improwizować	1	2	3	4	5	6
14. Jestem niezadowolony/a, jeśli czegoś nie mogę ubrać w jasne, określone ramy	1	2	3	4	5	6
15. Wolę pracować w obrębie bliskich mi i znanych zagadnień	1	2	3	4	5	6

16. Radzę sobie ze wszystkim, co przynosi dzień	1	2	3	4	5	6
17. Jeśli już raz podejmę decyzję, niełatwo ją zmieniam	1	2	3	4	5	6
18. Eksploatuję siebie do maksimum	1	2	3	4	5	6
19. Zwykle koncentruję się na potencjalnych porażkach	1	2	3	4	5	6
20. Często jestem proszony o rozwiązanie problemu	1	2	3	4	5	6
21. Kiedy mam do czynienia z niejasnym zagadnieniem, wręcz odruchowo zmierzam do uzyskania wyjaśnienia	1	2	3	4	5	6
22. Zbyt wiele kosztuje mnie codzienna konfrontacja z rzeczywistością	1	2	3	4	5	6
23. Koncentruję się na moich mocnych stronach, a nie na słabościach	1	2	3	4	5	6
24. Trudno rozstać mi się z jakimś pomysłem, nawet jeśli okazał się nie najlepszy	1	2	3	4	5	6
25. Jestem ciągle podminowany i pełen energii	1	2	3	4	5	6
26. Rzeczywistość rzadko jest taka, jakiej byś sobie życzył	1	2	3	4	5	6
27. Umiem obchodzić trudności dookoła	1	2	3	4	5	6
28. Nie znoszę rzeczy niedokończonych	1	2	3	4	5	6
29. Wolę utarte drogi od bocznych szlaków	1	2	3	4	5	6
30. Wierzę w sposób niezachwiany we własne możliwości	1	2	3	4	5	6
31. „Kiedy wejdiesz między wrony, musisz krakać tak jak one”	1	2	3	4	5	6
32. Jestem osobą pełną wigoru i pasji	1	2	3	4	5	6
33. Częściej dostrzegam problemy i trudności niż świetne okazje	1	2	3	4	5	6
34. Kiedy trzeba znaleźć rozwiązanie, jestem gotów/a szukać go w sposób bardzo nietypowy	1	2	3	4	5	6
35. Nie mogę działać efektywnie, kiedy cele jakie mam realizować oraz oczekiwania wobec mnie są niejasne	1	2	3	4	5	6

Moduł 4

„Metody motywacji stażysty do rozwoju zawodowego”

ARKUSZ OBLICZENIOWY

1. POMYSŁOWOŚĆ		2. NAPĘD (PASJA)	
6		4	
13		11	
20		18	
27		25	
34		32	
SUMA		SUMA	
WYNIK		WYNIK	
Wynik optymalny = 22 – 26		Wynik optymalny = 22 – 26	
3. PEWNOŚĆ SIEBIE		<p style="text-align: center;">Wynik to jest: 35 – uzyskana suma (dotyczy 4 – 7)</p>	
2			
9			
16			
23			
30			
SUMA			
WYNIK			
Wynik optymalny = 22 – 26			
4. OPTYMIZM		5. PODEJMOWANIE RYZYKA (ŚMIAŁOŚĆ)	
5		1	
12		8	
19		15	
26		22	
33		29	
SUMA		SUMA	
WYNIK		WYNIK	
Wynik optymalny = 22 – 26		Wynik optymalny = 22 – 26	
6. ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI		7. TOLERANCJA NA NIEPEWNOŚĆ	
3		7	
10		14	
17		21	
24		28	
31		35	
SUMA		SUMA	
WYNIK		WYNIK	
Wynik optymalny = 22 – 26		Wynik optymalny = 22 – 26	

GOTOWOŚĆ DO ZMIANY – INTERPRETACJA

1. POMYSŁOWOŚĆ

Ludzie pomysłowi potrafią wykorzystać każdą sytuację do własnych celów i zrobić „coś z niczego”. Umieją docierać do własnych źródeł i zasobów, aby zrealizować swoje plany. Dostrzegają różnorodne sposoby działania i w sposób twórczy podchodzą nawet do stereotypowych zagadnień. Wiedzą, że każdy problem można rozwiązać, a trudności w nim tkwiące stanowią dla nich wyzwanie w wartość samą w sobie. Niski wynik w tej skali może oznaczać zbyt przywiązanie do typowych sytuacji i utartych dróg. Wynik zbyt wysoki (ponad 26 pkt) może oznaczać, że osoba nie zauważa prostych i oczywistych rozwiązań i tym samym przysparza sobie więcej pracy niż jest to konieczne.

2. NAPĘD (PASJA)

Napęd jest rodzajem energii, która wzmacnia wszystkie pozostałe cechy. Pasjonaci rzadziej ulegają znużeniu i zmęczeniu. U progu trudnych zadań nie odczuwają lęku, a raczej są pełni energii i entuzjazmu. Bardzo wysoki wynik jednakże, może oznaczać skłonność do trwania w bezsensownym uporze oraz grozi szybkim wypaleniem zawodowym.

3. PEWNOŚĆ SIEBIE

O ile optymiści pozytywnie interpretują rzeczywistość zewnętrzną, o tyle osoby pewne siebie mają zaufanie do własnych zdolności i możliwości. Wysoki wynik w tej skali jest typowy dla osób o silnym poczuciu własnej wartości. Mają one przekonanie, że panują nad swoim życiem. Jeśli mimo chęci, nie mogą zmienić rzeczywistości wokół siebie, to starają się ją maksymalnie wykorzystać. Nie przeraża ich możliwość porażki, a pojedyncze niepowodzenia nie podważają ich wiary w siebie. Uczą się na błędach, wierząc, że bez porażek nie ma mistrzostwa. Zbyt wysoki wynik w tej skali (ponad 26 pkt) może oznaczać zarozumiałość, nadmierne zadufanie oraz odrzucenie opinii innych ludzi na własny temat.

4. OPTYMIZM

Cecha optymizmu wysoce koreluje z gotowością do podejmowania zmian. Optymiści prezentują pozytywny, a niekiedy wręcz entuzjastyczny stosunek do wszelkich nowości. W przeciwieństwie do pesymistów, którzy skoncentrowani są na trudnościach i przeszkodach, optymiści dostrzegają wokół siebie różnorodne możliwości i okazje. Pozytywnie interpretują rzeczywistość i wierzą, że czas pracuje dla nich. Zbyt wysoki wynik w tej skali (ponad 26 pkt.) może oznaczać brak umiejętności krytycznego myślenia.

5. PODEJMOWANIE RYZYKA (ŚMIAŁOŚĆ)

Ryzykanci traktują życie jak wielką przygodę. Kochają wyzwania. Charakteryzuje ich ciągły ruch i niepokój, nie znoszą poczucia bezpieczeństwa i stagnacji. Nudzą ich działania rutynowe i powtarzalne. Zwykle są twórcami zmian i podejmują działania innowacyjne. Pracują efektywnie w środowisku pełnym „burz i zawirowań”.

6. ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI

Zdolność ta zawiera w sobie dwa komponenty: elastyczność i odporność. Dzięki elastyczności możliwe jest łatwe przystosowanie się osoby do zmiennych wymagań otoczenia. Oszczędza jej to rozczarowań i frustracji. Ludzie elastycznie stawiają sobie cele, ale nie inwestują w ich realizację ponad miarę. W razie potrzeby szybko zmieniają plany mając wcześniej przygotowane różne opcje. Odporność jest cechą, dzięki której ludzie nie załamują się niepowodzeniami, a popełniane błędy mają dla nich walor kształcący. Żyją raczej dniem dzisiejszym i przyszłością niż przeszłością. Nie przywiązują nadmiernej wagi do własnego statusu i funkcji. Osoby o zbyt wysokim wyniku w tej skali (ponad 26 pkt.) mogą odznaczać się pewną powierzchownością i zbyt małym zaangażowaniem w to, co robią.

7. TOLERANCJA NA NIEPEWNOŚĆ

Dla osób obdarzonych tą cechą jedyną pewną rzeczą jest to, że w dzisiejszym świecie nic nie jest pewne. Akceptują one ten stan rzeczy, wiedząc, że w realizacji każdego planu mogą pojawić się elementy nowe i zaskakujące. Ponieważ nie spodziewają się szybkich rozwiązań i prostych odpowiedzi, wykazują dużą cierpliwość i nie dokonują pochopnych ocen. Zbyt duża tolerancja na niepewność (ponad 26 pkt.) może oznaczać trudności w doprowadzaniu zadań do końca i podejmowaniu ostatecznych decyzji.