ОЦЕНКА НА САМОУВЕРЕНОСТТА [1]

Моля, посочете нивото си на комфорт във всяка от следните ситуации, като отбележите:

1, изобщо не се чувствам комфортно

2, чувствам се сравнително комфортно

3, чувствам се много комфортно

Имайте предвид, че следващите твърдения отразяват тенденция или склонност, а не фиксирана реалност.

Чувствам се комфортно, когато говоря и задавам въпроси по време на среща	
Правя коментари, когато ме прекъсват	
Изразявам открито мнението си пред работодателя	
Влизам и излизам спокойно от помещение, пълно с хора.	
Говоря пред публика	
Мога да направя пауза пред публика, без да се чувствам неудобно	
Поддържам зрителен контакт по време на разговор	
Състезавам се и използвам способностите си, без да се етикетирам или характеризирам	
Моля за това, което очаквам да ми бъде дадено, когато видя, че се забавя	
Не се оправдавам, когато трябва да се извиня за нещо	
Връщам взети назаем предмети, без да се извиня	
Приемам комплимент и отвръщам с такъв.	
Приемам отказ	
Когато не получа съгласие от някого, приемам го спокойно	
Винаги обсъждам или изразявам критика директно пред човека, за когото се отнася	
Мога да кажа на някого, че поведението му ме притеснява.	

[1] От VTC MEK SA

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.

Чувствам се комфортно, когато говоря и задавам въпроси по време на среща	
Правя коментари, когато ме прекъсват	
Изразявам открито мнението си пред работодателя	
Влизам и излизам спокойно от помещение, пълно с хора.	
Отказвам да върна услуга, когато не желая да го направя	
Лесно отказвам покана за среща	
Лесно казвам на някого, когато смятам, че се опитва да се възползва от мен	
Изразявам гнева си лесно.	
Лесно изразявам несъгласие с някого	
Отговарям с чувство за хумор, когато някой се опитва да ме накара да се чувствам зле	
Говоря с чувство за хумор за грешки, които съм допуснал	

ТОЧКУВАНЕ

Ако резултатът е над 55, това показва високо ниво на комфорт и увереност.

Ако резултатът е между 46 и 55, има добра увереност, но е препоръчително да се работи върху по-ниските оценки.

Ако резултатът е между 36 и 45, увереността е умерена.

Ако резултатът е между 26 и 35, тогава е необходимо определено подобрение в техниките за самоутвърждаване.

Ако резултатът е под 26, липсата на самоутвърждаване може да е резултат от стрес, който оказва значително влияние.

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.