EVALUAREA ÎNCREDERII ÎN SINE [1]

Vă rugăm să indicați nivelul dvs. de confort în fiecare dintre următoarele scenarii, bifând:

Numărul 1, Nu mă simt deloc confortabil

Numărul 2, Mă simt destul de confortabil

Numărul 3, Mă simt foarte confortabil

Rețineți că următoarele afirmații pot fi utilizate pentru a caracteriza o tendință sau o pantă, mai degrabă decât o realitate neschimbată.

Mă simt confortabil să vorbesc și să pun întrebări în orice ședință la care particip	
Fac comentarii când sunt întrerupt	
Îmi spun deschis părerea angajatorului meu	
Intru și ies dintr-o cameră plină de oameni	
Mă aflu în fața unui public	
Mă opresc în fața publicului	
Mențin contactul vizual în timpul unei conversații	
Concurez și îmi folosesc abilitățile fără a mă eticheta sau caracteriza	
Cer ceea ce mă aștept să mi se ofere când văd că este întârziat	
Nu mă justific când trebuie să-mi cer scuze pentru ceva	
Returnez obiectele împrumutate fără să-mi cer scuze	
Accept un compliment și îl returnez Accept un compliment și îl răsplătesc	
Accept un refuz.	
Când nu primesc consimțământul cuiva	
Discut și critic întotdeauna în fața persoanei despre care comentez	
Pot spune cuiva că mă deranjează	
Refuz să returnez o favoare când nu doresc să o fac	

[1] De VTC MEK SA

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+.
. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

Mă simt confortabil să vorbesc și să pun întrebări în orice ședință la care particip.	
Fac comentarii când sunt întrerupt	
Îmi spun părerea în mod deschis angajatorului meu	
Intru și ies dintr-o cameră plină de oameni	
Refuz cu ușurință o invitație la o întâlnire	
Le spun cu ușurință celorlalți că cred că încearcă să profite de mine	
Îmi exprim furia cu ușurință	
Nu sunt de acord cu cineva cu ușurință	
Răspund cu umor când cineva încearcă să mă facă să mă simt prost	
Vorbesc cu umor despre greșelile pe care le-am făcut	

SCOR

Dacă scorul este peste 55, atunci există un nivel ridicat de confort și încredere.

Dacă scorul este între 46 și 55, atunci există o încredere rezonabilă și este nevoie de eforturi pentru a îmbunătăți scorurile scăzute.

Dacă scorul este între 36 și 45, atunci încrederea este moderată.

Dacă scorul este între 26 și 35, atunci este nevoie de o îmbunătățire clară a tehnicilor de autoafirmare.

Dacă scorul este sub 26, atunci lipsa de autoafirmare poate fi cauzată de stresul care te afectează în mod semnificativ.

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+.
. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.