

Interperszonális készségeim kérdőív

A kérdőív kitöltése úgy történik, hogy először mindenki saját magára vonatkozóan tölti ki a kérdőívet, majd a párjára (illetve a 3. személyre) vonatkozóan is. Ezt követően történik az eredmények megbeszélése, visszajelzések adása egymásnak párban vagy a 3 fős kiscsoportban. A nagycsoportos megbeszélésen a párok elmondják a tapasztalataikat, és a foglalkozás végén a záráskörben minden résztvevő reflektál arra, hogy milyen területeken szükséges fejleszteni saját interperszonális készségeit.

KÉRDŐÍV

Interperszonális készségeim

Instrukció: Ez a kérdőív abban segít, hogy átgondolhassa a kapcsolatait másokkal, készségeit csoporthelyzetekben. Kérjük, olvassa át a tevékenységlistát, és jelölje meg, hogy melyik tevékenységet csinálja megfelelő mértékben (rendben), melyiket kellene többet csinálnia, és melyiket kellene kevesebbet csinálnia!

Véleményét az alábbiak szerint jelölje az állítások mellett

- rendben = R,
- többet kellene csinálnom = T,
- kevesebbet kellene csinálnom = K

Lehet, hogy a felsoroltaknál fontosabb célok is vannak az Ön számára. Az ilyeneket írja a kipontozott sorba!

Ezután nézze át újra az egész listát, és jelölje meg azt a három vagy négy tevékenységet, amelyet jelen pillanatban leginkább szeretne fejleszteni!

Kommunikációs készségek

1. Csoportban beszélni
2. Röviden és tömören szólni
3. Energikusan beszélni
4. Másokat beszédre bírni
5. Erősen figyelni
6. Gondolkodni mielőtt beszélek
7. Megjegyzéseimmel a témánál maradni
8.

Megfigyelési készségek

9. Észrevenni a csoportban a feszültséget
10. Észrevenni, hogy ki kihez beszél
11. Észrevenni a csoport érdeklődési szintjét
12. Megérezni az egyének érzéseit
13. Észrevenni, ki nincs lélekben jelen

14. Észrevenni az én magyarázataimra adott reakciókat
15. Észrevenni, hogy a csoport mikor kerül meg egy témát
16.

Probléma-megoldási készségek

17. Problémákat és célokat kifejtteni
18. Ötleteket és véleményeket kérni
19. Ötleteket adni
20. Ötleteket kritikusan értékelni
21. Vitát összefoglalni
22. Leszűrni a tanúságokat
23.

Légkörjavító készségek

24. Érdekélődést mutatni
25. Azért dolgozni, hogy nem legyenek mellőzött emberek
26. Összhangot teremteni, segíteni az embereknek az egyességre jutásban
27. Csökkenteni a feszültséget
28. Az egyének jogait támogatni a csoportnyomással szemben
29. Dicséretet vagy tiszteletet kifejezni
30.

Érzelmi kifejezőképesség

31. Elmondani másoknak, amit érzek
32. Elrejteni az érzelmeimet
33. Nyíltan ellentmondani
34. Meleg érzéseket kifejezni
35. Hálát kifejezni
36. Ironikusnak lenni
37.

Érzelmi szituációkkal a szembenézés és vállalásuk

38. Konfliktussal és haraggal szembenézni
39. Közelséggel és vonzalommal szembenézni
40. Elviselni a csendet
41. Elviselni a feszültséget
42.

Társas viszonyok

- 43. Versenyezni, hogy másokon túltegyünk
- 44. Dominánsan viselkedni
- 45. Megbízni másokban
- 46. Segítőkéssznek lenni
- 47. Támogatónak lenni
- 48. Felhívni magára a figyelmet
- 49. Helytállni önmagáért
- 50.

Egyebek

- 51. Megérteni, hogy miért csinálom azt, amit csinálok (belátás)
- 52. bátorítani a viselkedésemre vonatkozó megjegyzéseket (visszajelentést kérni)
- 53. Elfogadni az önkéntes segítséget
- 54. Szilárdan elhatározni magamat
- 55. Bírálni önmagamat
- 56. Türelmesen várni
- 57. elvonulni olvasni vagy gondolkodni
- 58.

Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!