**KARTA PRACY 5**

W jaki sposób komunikujesz? - TEST

|  |
| --- |
| **Uwagi dla trenera:**  Rozdaj uczestnikom poniższą ankietę, jako zadanie do wykonania po zajęciach. Wynik omów z grupą na następnym spotkaniu. |

Jakość Twoich stosunków z ludźmi w dużej mierze zależy od Twojego stylu porozumiewania się. Poniższy test umożliwi Ci analizę własnego sposobu mówienia i słuchania. Na każde pytanie odpowiedz „TAK” lub „NIE”.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Czy Twoim zdaniem przechodzenie kryzysu bez okazywania uczuć świadczy  o wewnętrznej sile? | TAK/NIE |
| 2 | Czy często przerywasz ludziom, aby poprawić ich błędy? | TAK/NIE |
| 3 | Czy denerwuje Cię, kiedy ktoś próbuje Cię rozweselić? | TAK/NIE |
| 4 | Jeżeli prosisz kogoś o zrobienie czegoś, a ten ktoś zrobił to źle, to czy zwymyślasz go? | TAK/NIE |
| 5 | Czy często zdarza się, że jesteś jedyną osobą podtrzymującą rozmowę, kiedy inni mają niewiele do powiedzenia? | TAK/NIE |
| 6 | Czy jesteś dumny ze swojej umiejętności postępowania z ludźmi? | TAK/NIE |
| 7 | Czy denerwują Cię grzeczne zachowania , ponieważ uważasz, że ludzie powinni mówić co myślą? | TAK/NIE |
| 8 | Kiedy jesteś w złym nastroju wesołe towarzystwo sprawia, ze czujesz się jeszcze gorzej? | TAK/NIE |
| 9 | Czy zawsze starasz się mówić z przekonaniem, nawet jeśli nie jesteś czegoś pewny? | TAK/NIE |
| 10 | Czy ludzie lubiący analizować swoje postępowanie wywołują w Tobie zniecierpliwienie? | TAK/NIE |
| 11 | Czy uważasz, że Twoje uczucia są zbyt głębokie, abyś mógł podzielić się nimi z kimś? | TAK/NIE |
| 12 | Czy często zdarza Ci się urywać w pół słowa, kiedy uważasz, że mógłbyś kogoś urazić? | TAK/NIE |
| 13 | Jeśli chcesz nakłonić innych do zmiany zdania, to czy załatwiasz to dyplomatycznie, unikając stawiania spraw wprost? | TAK/NIE |
| 14 | Jeżeli ktoś wytknie Ci błąd, czy drażni Cię to i za wszelką cenę starasz się udowodnić, że to Ty masz rację? | TAK/NIE |
| 15 | Czy łatwo przychodzi Ci omawianie własnych spraw osobistych z innymi? | TAK/NIE |
| 16 | Czy ludzie mówiący o swoich uczuciach wprawiają Cię w zakłopotanie? | TAK/NIE |
| 17 | Czy jeżeli ktoś pyta ”Co u Ciebie słychać?” uważasz to zainteresowanie za udawane? | TAK/NIE |
| 18 | Czy często zdarza się, że trudno jest Ci przyznać się do błędu? | TAK/NIE |
| 19 | Czy sądzisz, że większość ludzi wykorzystuje tych, którzy są dla nich mili? | TAK/NIE |
| 20 | Czy cenisz nienaganne maniery, nawet w bardzo trudnych warunkach? | TAK/NIE |
| 21 | Kiedy coś Cię porusza lub niepokoi, czy chcesz natychmiast komuś o tym powiedzieć? | TAK/NIE |
| 22 | Czy ważne jest dla Ciebie, aby nie uchodzić za osobę naiwną? | TAK/NIE |
| 23 | Czy dumny jesteś z tego, że potrafisz sobie poradzić z poważnymi trudnościami bez słowa skargi? | TAK/NIE |
| 24 | Czy czujesz się urażony gdy Twój partner prosi Cię o trochę ciszy? | TAK/NIE |
| 25 | Czy często starasz się jako pierwszy wyrazić swoją opinię w sprawie, która została poruszona w rozmowie? | TAK/NIE |
| 26 | Czy lubisz wygłaszać prowokacyjne uwagi? | TAK/NIE |
| 27 | Czy Twoim zdaniem bezceremonialny sposób mówienia przynosi najczęściej więcej szkody niż pożytku? | TAK/NIE |
| 28 | Czy szybko nudzisz się kiedy ludzie rozmawiają o sprawach, które bezpośrednio Cię nie dotyczą? | TAK/NIE |
| 29 | Czy często czujesz, że nikt nie rozumie tego co przeżywasz? | TAK/NIE |
| 30 | Czy często jesteś w centrum zainteresowania na przyjęciu? | TAK/NIE |
| 31 | Czy uważasz, że rozmowa jest okazją do sprawdzenia własnej śmiałości wobec innych? | TAK/NIE |
| 32 | Jeżeli poglądy partnera różnią się od Twoich, to czy starasz się nakłonić go do ich zmiany? | TAK/NIE |
| 33 | Czy uważasz, że ludzie powinni zatrzymywać swoje obawy dla siebie? | TAK/NIE |
| 34 | Czy uważasz, że to niemożliwe abyś utrzymał coś w sekrecie? | TAK/NIE |
| 35 | Jeżeli ludzie Cię złoszczą, ignorujesz ich, karząc w ten sposób? | TAK/NIE |
| 36 | Jeżeli Twój przyjaciel jest nieszczęśliwy czy zaproponujesz mu pójście do kina zamiast rozmowę o kłopotach? | TAK/NIE |
| 37 | Jeżeli masz jakiś problem to czy rozmyślasz o nim, nawet jeśli jesteś na jakimś miłym spotkaniu? | TAK/NIE |
| 38 | Czy denerwuje Cię na spotkaniach towarzyskich, jeśli ktoś wypowiada się autokratycznie na jakiś temat? | TAK/NIE |
| 39 | Czy przejmujesz się tym, czy jesteś lubiany? | TAK/NIE |
| 40 | Czy czujesz się dotknięty, gdy ktoś pyta Cię co myślisz lub czujesz? | TAK/NIE |
| 41 | Czy uważasz, że jeśli ktoś Cię kocha, to powinien z góry wiedzieć co sprawia Ci przyjemność, a co przykrość? | TAK/NIE |
| 42 | Czy kiedy jesteś w złym nastroju to demonstrujesz to w słowach i w zachowaniu? | TAK/NIE |
| 43 | Czy zrobisz wszystko, żeby nie rozpłakać się i nie okazać smutku? | TAK/NIE |
| 44 | Kiedy jesteś wieczorem sam w domu, to większość czasu spędzasz przy telefonie? | TAK/NIE |
| 45 | Czy irytuje Cię, gdy inni udzielają Ci rad? | TAK/NIE |
| 46 | Czy uważasz, że jesteś odpowiedzialny za to, aby inni z Tobą czuli się szczęśliwie? | TAK/NIE |
| 47 | Czy często dochodzisz do wniosku, że inni są przewrażliwieni? | TAK/NIE |
| 48 | Czy okazujesz zniecierpliwienie, gdy rozmówca Twoim zdaniem zbyt wolno przekazuje interesujące Cię informacje (np. ponaglasz go)? | TAK/NIE |

Wyniki testu: jaki jest twój styl?

Odpowiedzi na udzielone pytania mają ułatwić określenie typu słuchacza i mówcy, jakim jesteś. Wyodrębniono sześć typów: agresor, gaduła, wszystkowiedzący, malkontent, milczek, dyplomata. Nikt nie ma cech wyłącznie jednego typu, znacznie częściej występują tendencje w kierunkach dwóch lub trzech.

Podsumuj twierdzące odpowiedzi udzielone na następujące pytania:

**Agresor**

pytania 4, 7, 17, 19, 22, 26, 31,48

**Wszystkowiedzący**

pytania 2, 9, 14, 18, 25, 32, 38, 45

**Malkontent**

pytania 3, 8, 11, 15, 29, 35, 37, 42

**Gaduła**

pytania 5, 21, 24, 28, 30, 34, 44, 46

**Milczek**

pytania 1, 10, 16, 23, 33, 36, 40, 43

**Dyplomata**

pytania 6, 12, 13, 20, 27, 39, 41, 47

**Punktacja**

* 6 i więcej – Twój charakter ściśle odpowiada temu typowi
* od 3 do 5 – Twój charakter posiada cechy tego typu

**Jaki jest twój styl komunikowania się?**

|  |
| --- |
| Agresor  Rozmowa jest dla Ciebie rodzajem pojedynku, w którym starasz się wygrać.  **Cechy pozytywne:** Jeżeli zajmujesz się czymś co trzeba robić samemu, agresywne podejście może zadziałać na Twoją korzyść.  **Cechy negatywne:** Możesz mieć problemy w zawodach wymagających pracy zespołowej. Wojowniczość często wywołuje u innych wycofanie się. |

|  |
| --- |
| Wszystkowiedzący  Masz wyrobiony pogląd na wszystko i lubisz aby ostatnie słowo należało do Ciebie. Chętnie zabierasz głos.  **Cechy pozytywne:** W sprawach na, których się znasz, rozwiązujesz problemy ze zdumiewającą prędkością i pewnością siebie. Masz dar przekonywania innych.  **Cechy negatywne:** Przymus aby zawsze mieć na wszystko odpowiedź może przeszkadzać  w kontaktach z ludźmi. Możesz być odbierany jako osoba wywyższająca się. Ludzie odczuwają satysfakcję, gdy wszystkowiedzący myli się. Mówiąc „nie wiem”, „masz rację” pokazujesz swoją dojrzałość. |

|  |
| --- |
| Malkontent  Odczuwasz silne emocje, które rzadko wyrażasz w słowach. Prawdopodobnie często zastanawiasz się dlaczego nikt nie rozumie co Cię gryzie.  **Cechy pozytywne:** Ludzie źle czują się w towarzystwie malkontent, dlatego usiłują sprawić, aby poczuli się lepiej np. Pocieszając ich.  **Cechy negatywne:** Zmienne nastroje sprawiają, ze ludzie unikają takich osób. Prawie nikt nie chciałby mieć malkontenta za szefa. |

|  |
| --- |
| Gaduła  Kusi Cię aby każdą chwilę ciszy wypełnić słowami. Masz skłonność do osobistych wynurzeń.  **Cechy pozytywne:** Jesteś osobą towarzyską, umiesz sprawić, aby inni czuli się w Twoim towarzystwie dobrze. Często jesteś osobą, która w towarzystwie pierwsza przełamuje lody.  **Cechy negatywne:** Ludzie, którzy ciągle mówią nie są traktowani poważnie. Gadulstwo nie zawsze idzie w parze z umiejętnością słuchania. |

|  |
| --- |
| Milczek  Niechętnie mówisz o swoich słabościach i wątpliwościach. W rezultacie ludzie odbierają Cię jako osobę godną zaufania.  **Cechy pozytywne:** Przez otoczenie uważany jesteś za opokę. Ludzie w twoim towarzystwie czują się bezpiecznie.  **Cechy negatywne:** Tłumienie własnych uczuć może utrudniać zrozumienie ich u innych. Ludzie zaczną w końcu Cię traktować jako osobę silną, bo takie robisz wrażenie i oczekiwać od ciebie więcej niż jesteś w stanie zaoferować. Możesz mieć trudności w nawiązaniu intymnych relacji z innymi. Pozbawiając się możliwości spontanicznego reagowania stres paraliżuje Cię. |
| Dyplomata  Unikasz otwartego mówienia o pragnieniach i uczuciach. Jesteś uprzejmy, uważnie słuchasz.  **Cechy pozytywne:** Rzadko złościsz się na ludzi i łatwo Ci nad nimi zapanować. Jesteś cierpliwy, dobrze radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi  **Cechy negatywne:** Twoje wolne tempo działania może irytować niektóre osoby. Pamiętaj, że w kontaktach z ludźmi ważna jest obustronna szczerość. |