**5 MUNKAKÁRTYA**

MLYEN MÓDON KOMMUNIKÁLSZ? – TESZT

|  |
| --- |
| Megjegyzés a trénernek:  Készíts kérdéseket, mint feladatokat a workshop után elvégzésre. a feladat eredményt a következő workshopon beszéljétek meg. |

Az emberekkel való kapcsolat minősége nagyban függ a kommunikációs stílus minőségétól. Az alábbi teszt segít elemezni a beszéd és figyelem technikáját. Feleljen “IGEN” és “NEM” jelöléssel a kérdésekre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | az ön véleménye szerint átmenni egy krízisen az érzelmek kimutatása nélkül az érzéketlenség vagy a belső erő jele? | IGEN/NEM |
| 2 | Gyakran félbeszakítani félreértés miatt az embereket korrekt? | IGEN/NEM |
| 3 | Bosszantja, ha valaki megpróbálja felvidítani? | IGEN/NEM |
| 4 | Ha megkér valakit tegyen meg valamit és az néha rosszul sül el, hibáztatja őt? e | IGEN/NEM |
| 5 | Gyakori, hogy csak egyedül ön az a személy, aki fenntartja a beszélgetést mert más kevésbé beszédes? | IGEN/NEM |
| 6 | Büszke Ön arra a képességére, hogy az emberekkel foglalkozzon? | IGEN/NEM |
| 7 | Haragszik a szélsőséges viselkedésre, mert jobb lenne, ha az emberek megmondanák, mit gondolnak? | IGEN/NEM |
| 8 | Ha rossz hangulata van, egy vidám társaság ezt rontja? | IGEN/NEM |
| 9 | Mindig hittel próbál beszélni, akkor is, ha nem biztos valamiben? | IGEN/NEM |
| 10 | az emberek ok nélkül, türelmetlenül bírálják a viselkedését? | IGEN/NEM |
| 11 | Gondolja, hogy megosztja a mély érzelmeit valakivel? | IGEN/NEM |
| 12 | Gyakran megáll szó közben, ha arra gondol, hogy valakit megsértett? | IGEN/NEM |
| 13 | Ha rávesz másokat, hogy változtassa meg a véleményét, az diplomatikusan teszi, elkerülve a nehézséget? | IGEN/NEM |
| 14 | Ha félreértést észlel bosszantja és megpróbálja a költségeket érvényesíteni, ahogy az ön szerint helyes? | IGEN/NEM |
| 15 | Könnyű beszélgetnie saját személyiségéről másokkal? | IGEN/NEM |
| 16 | Zavarba hozza az érzelmeiről való beszélgetés? | IGEN/NEM |
| 17 | Ha valaki megkérdi “Na mi van?” gondolja, hogy bosszantani akarják? | IGEN/NEM |
| 18 | Gyakran nehéz bevallani a tévedését? | IGEN/NEM |
| 19 | Gondolja, hogy a legtöbb ember kedves? | IGEN/NEM |
| 20 | Ön szerint a becsületesség nagyon nehéz feltétel? | IGEN/NEM |
| 21 | Ha valami megváltozik vagy gondja van, akar valakinek erről azonnal beszélni? | IGEN/NEM |
| 22 | Fontos önnek, hogy ne tekintsenek naív embernek? | IGEN/NEM |
| 23 | Büszke arra, hogy panasz nélkül megbírkózik a komoly nehézségekkel? | IGEN/NEM |
| 24 | Nyitott vagy arra, hogy ha a partnered megkér egy kis csöndre? | IGEN/NEM |
| 25 | Gyorsan megpróbálod a véleményedet először hangsúlyozni a beszélgetésekben? | IGEN/NEM |
| 26 | Szeretsz a provokatív megjegyzéseket tenni? | IGEN/NEM |
| 27 | Gondolod, hogy általában formalitások nélkül sokkal rosszabb, mint jobb? | IGEN/NEM |
| 28 | Eléggé unatkozol, ha az emberek másról beszélnek és nem direkt hozzád? | IGEN/NEM |
| 29 | Gyakran érzed, hogy egyesek nem értik, mi történt veled? | IGEN/NEM |
| 30 | Gyakran vagy a egy partin a figyelem középpontjában? | IGEN/NEM |
| 31 | Gondolod, hogy a beszélgetés jó alkalom tesztelni a mások felé irányuló bátorságot? | IGEN/NEM |
| 32 | Ha a partner látásmódja eltér a tiédtől megpróbálod befolyásolni őket? | IGEN/NEM |
| 33 | Gondolod, hogy az embereknek a tiszteletet kell előre helyezni? | IGEN/NEM |
| 34 | Gondolod, lehetetlen titkot tartanod? | IGEN/NEM |
| 35 | Ha az emberek bosszantanak, nem veszed figyelembe, így bünteted őket? | IGEN/NEM |
| 36 | Ha a barátod szomorú, javasolni fogod, hogy menjen moziba, ahelyett, hogy beszélnétek a problémáról? | IGEN/NEM |
| 37 | Ha problémád van, arra gondolsz, mégis jobb lenne egy kedves találkozón? | IGEN/NEM |
| 38 | Bosszant a közösségi esemény, ahol valaki zsarnokian beszélt egy témáról? | IGEN/NEM |
| 39 | Óvatos vagy, ha szeretnek? | IGEN/NEM |
| 40 | Megsértődsz, ha valaki megkér, hogy mit gondolsz, vagy érzel? | IGEN/NEM |
| 41 | Gondolod, ha valaki szeret téged, kellene tudnia előre, mi okoz neked örömet vagy mi kellemetlen? | IGEN/NEM |
| 42 | Ha rossza a kedved, megmondod, vagy érzékelted viselkedéssel? | IGEN/NEM |
| 43 | Nem akarsz sírni és szomorúságot mutatni? | IGEN/NEM |
| 44 | Ha egyedül vagy otthon, este, sok időt töltesz telefonálással? | IGEN/NEM |
| 45 | Bosszankodsz, ha mások adnak neked tanácsot? | IGEN/NEM |
| 46 | Gondolod, hogy megbízható vagy mások kedvesebbek veled? | IGEN/NEM |
| 47 | Gyakran jutsz arra következtetésre, hogy mások túlérzékenyek? | IGEN/NEM |
| 48 | Türelmetlenséget mutatsz, ha a beszélgetőpartnered a számodra érdektelen információkat közöl, ami lassítja a kommunikációt? | IGEN/NEM |

**A TESZT EREDMÉNYE: MILYEN A STÍLUSOD?**

Válaszold meg a kérdéseket, amelyek segítenek meghatározni, milyen típusú hallgató és beszélgető vagy. Hat típust azonosítottunk be: agresszor, fecsegő, mindentudó, elégedetlenkedő, csöndes, diplomatikus. senki nem tisztán egyféle típusú, két vagy három közös jellemző többnyire általános.

Összegezd az igenlő válaszokat a kérdések alapján:

Aggresszor:

kérdés 4, 7, 17, 19, 22, 26, 31.48

Mindentudó:

kérdés 2, 9, 14, 18, 25, 32, 38, 45

Elégedetlenkedő:

kérdés 3, 8, 11, 15, 29, 35, 37, 42

Szószátyár:

kérdés 5, 21, 24, 28, 30, 34, 44, 46

Csöndes:

kérdés 1, 10, 16, 23, 33, 36, 40, 43

Diplomata:

kérdés 6, 12, 13, 20, 27, 39, 41, 47

pontozási skála

* 6 vagy több – a karaktered szorosan összeillik ezzel a típussal
* 3-tól 5-ig – a karakteredre jellemző ez a típus

Milyen a kommunikációs stílusod?

|  |
| --- |
| AGGRESSZOR: A beszélgetés számodra párbaj, amelyben győzni akarsz.  Pozitív vonás: ha így viselkedsz, ha valamiért magadért harcolsz, az agresszív beállítódás támogat.  Negatív vonás: Problémád lehet munkahely váltáskor. előidézheti, hogy másoknál vásárolnak az emberek. |

|  |
| --- |
| MINDENTUDÓ: Jó kapcsoltattermtő vagy, szereted, ha az utolsó szó a tiéd. Szeretsz beszélni.  Pozitív vonás: Jól kiismered magad, kibogozod a problémákat, csodálatosan gyorsan és magabiztosan. Nagyszerű, ahogy meggyőzöl másokat.  Negatív jelleg: Folyton korlátozod a válaszaidat ami akadályozza a feleleteket, kapcsolatodat másokhoz. Észreveszed az exaltált embereket. Sikeresnek érzed, ha valaki téved. Mondd: “Én nem tudhatom” “Önnek igaza van”, mutass fejlődést. |

|  |
| --- |
| ELÉGEDETLENKEDŐ: Erős emócióval valóban hatsz a szavaiddal. Talán csodálkozol, egyesek nem barátkoznak veled.  Pozitív vonás: Az emberek érzik a cégnél, ha valami rossz, próbálnak segíteni, élhetőbbé tenni.  Negatív vonás: Az emberek elkerülik ezt a típust. Senki nem szeretné, ha főnöke elégedetlen lenne vele. |

|  |
| --- |
| SZÓSZÁTYÁR: Minden pillanatban megtöröd a csendet szavaiddal. Hajlamos vagy az embereket ömlengéseddel elhalmozni.  Pozitív vonás: Közösségi ember vagy, jó benyomást keltesz a szervezetedről. Gyakran vagy az a személy, aki a szervezetednél megtöri a jeget.  Negatív vonás Nem tartanak komoly személynek. A fecsegés nem jár kéz a kézben a hallgatás képességével. |

|  |
| --- |
| CSENDES: Idegenkedsz beszélni a gyengeségeidről és a kétségeidről. Ennek eredményeként az emberek becsületesnek tartanak.  Pozitíve vonás: A környezeted sziklaszilárdnak és megbízhatónak tartanak. A cégednél elővigyázatosnak tartanak.  Negatív vonás: Másokat meglep, hogy nem érted meg őket eléggé. Az emberek végülis erős egyéniségnek tartanak, mert a benyomás rólad jó. Lehetne különböző szintű, bensőségesebb kapcsolatod az emberekkel. Megfosztod magad a spontán reakcióktól, a stressz megbénít. |

|  |
| --- |
| DIPLOMATA: Kitérsz a nyitott beszédtől a kívánságok és érzések megfogalmazásától. Udvarias és figyelmes vagy.  Pozitív vonás: Ritkán vagy mérges az emberekre, és könnyen kontrollálod a haragodat. Türelmes vagy, könnyen megoldod a konfliktusos helyzetet.  Negatív vonás: A lassú tevékenykedés irritálhat egyeseket. Emlékezz a kölcsönös megbecsülés fontos az emberekkel való bánásmód során. |