

CZEŚĆ!

ODPOWIEDZ NA PYTANIA I DOWIEDZ SIĘ JAK DOBRZE SIĘ KOMUNIKUJESZ :))

Na skali od 1 do 5 zaznacz jak bardzo
zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami*?

*1 – całkowicie się nie zgadzam

5- całkowicie się zgadzam

Czuje się dobrze
wypowiadając się na
forum.

1

2

3

4

5

Często jestem jedyną
osobą, która odzywa się,
gdy inni milczą.

1

2

3

4

5

Uważam, że dobrze
odczytuję emocje
innych podczas
rozmowy.

1

2

3

4

5

Nie mam problemu
z odmawianiem.

1

2

3

4

5

Z łatwością rozmawiam
z innymi o trudnościach
/problemach.

1

2

3

4

5

Potrafię mówić o
swoich
potrzebach.

1

2

3

4

5

Formułuję komunikaty
w taki sposób, aby były
one dobrze zrozumiane.

1

2

3

4

5

Zwracam uwagę na
mimikę innych
podczas rozmowy
i wiem co ona oznacza.

1

2

3

4

5

TEST ROZWIĄZANY, BRAWO!

Teraz obróć kartkę do pozycji poziomej i połącz linią zaznaczone
odpowiedzi, aby utworzyć wykres.

Zobaczysz wówczas swoje mocne strony w komunikacji,
jak i te, nad którymi możesz trochę popracować.

**Jeśli czujesz potrzebę pracy
nad swoimi trudnościami skontaktuj się
z Miejską Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Opolu
(ul. Powstańców Śląskich 19, 45-086 Opole).**

UWAGA!

**PAMIĘTAJ, TEN TEST NIE JEST PROFESJONALNYM
NARZĘDZIEM DIAGNOSTYCZNYM.**

**ZOSTAŁ STWORZONY PO TO, ŻEBY ZWRÓCIĆ
TWOJĄ UWAGĘ NA TO JAK SIĘ KOMUNIKUJESZ.**

