# D:\Marketing\Monogramma\vezetoi_hatekonysag_logo_ok.png

# Magabiztos kommunikáció

Kérlek válaszolj a következő kérdésekre a skála szerint:

0 = nem, soha, 1 = néha, kismértékben, 2 = általában, 3 = gyakran, sokat,

4 = szinte mindig, teljesen.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Amikor valaki nagyon méltánytalanul viselkedik, felhívod rá a figyelmét?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Könnyen hozol döntéseket?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Kritizálod nyíltan mások ötletét, véleményét, magatartását?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Tiltakozol, ha valaki elfoglalja az Ön helyét a sorban?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Könnyen kezeled azokat az embereket vagy helyzeteket, amelyek benned a félelem és zavar érzetét keltik?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Általában meg vagy győződve ítéleteid helyességéről?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Megköveteled, hogy házastársad, vagy lakótársad kivegye a részét a háztartási munkából?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Hajlamos vagy arra, hogy dühbe gurulj?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Amikor egy eladó sokat foglalkozik veled, akkor is könnyen mondasz nemet, ha az áru nem igazán az, amit szeretnél?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha egy későn érkezőt hamarabb kiszolgálnak, mint Téged, ezt Te szóvá teszed?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Könnyen megszólalsz egy vitában vagy eszmecserében?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha valaki kölcsönkért valamit (pl. pénzt, könyvet) és nem hozza vissza időben, szóvá teszed?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Folytatod az argumentálást akkor is, amikor látod, hogy a másiknak már elege van?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Általában kifejezésre juttatod érzelmeidet?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Munkádat ugyanúgy tudod végezni, amikor valaki néz vagy figyel Téged munka közben?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha valaki a moziban vagy egyéb előadások alatt lökdösi a székedet, rászólsz, hogy hagyja abba?
 | 0 1 2 3 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Könnyedén fenntartod a szemkontaktust a beszélgetőpartnereddel?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha egy jó étteremben elégedetlen vagy az étel minőségével, vagy a felszolgálással, szólsz a pincérnek és kéred, hogy korrigáljon?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha felfedezed, hogy egy most vásárolt áru hibás, visszaviszed javíttatni, vagy kicseréltetni?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Kimutatod haragodat, ha a jelenlétedben egyesek szitkozódnak, vagy trágárságokat engednek meg maguknak?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Társasági összejöveteleken könnyedén teremtesz kapcsolatot, szívesen mész bele beszélgetésekbe?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. A házmestertől, vagy más funkciójú emberektől megköveteled, hogy elvégezzék, ami a felelősségük?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Gyakran beavatkozol mások dolgaiba és hozol meg helyettük döntéseket?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Nyíltan kimutatod, ha valakit kedvelsz vagy vonzódsz valakihez?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Képes vagy megkérni barátaidat, hogy tegyenek meg Neked egy kisebb szívességet?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Az gondolod, hogy mindig tudod a helyes választ?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha nézeteltérésed van olyan valakivel, akit nagyra becsülsz, képes vagy a saját nézeteidet képviselni vele szemben?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Vissza tudod-e utasítani barátaid kérését, ha az túl nagy terhet jelent Neked?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Könnyű neked másokat megdicsérni, valakinek bókolni?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Ha zavar a környezetedben történő dohányzás, szóvá teszed?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Gyakran ordítozol, vagy alkalmazol egyéb erőszakos módszert, hogy az emberek azt csinálják, amit Te szeretnél?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Gyakran befejezed mások megkezdett mondatát?
 | 0 1 2 3 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Előfordul, hogy verekedésbe keveredsz, különösen idegenekkel?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Családi ebédeknél Te irányítod a beszélgetést?
 | 0 1 2 3 4 |
| 1. Egy idegennel találkozva Te mutatkozol be először?
 | 0 1 2 3 4 |

Nézd meg válaszaidat az 1,2,4,5,6,7,9,10,11,12,14,15,16,17,18,19,21,22,24,25, 27,28,30 és 35 kérdéseknél. **Számold meg**, hány kérdésre adtál 0-t vagy 1-est válaszként. Írd ide az eredményt: ……..

A fenti kérdésekre adott alacsony pontszámok a **nem magabiztos** kommunikáció jele. Ez azt jelenti, hogy nem állsz ki nyíltan saját érdekeid érvényesítéséért. Vizsgáld meg, hogy az alacsony pontszámok általában, vagy csak bizonyos szituációban jellemzőek Rád!

Vizsgáld meg a 3,8,13,20,23,26,29,31,32,33 és 34 kérdésekre adott válaszaidat. **Számold meg,** hány kérdésre adtál 3-ast vagy 4-est válaszként. Írd ide az eredményt: ……..

A nagy pontszámok az **agresszív** kommunikációs mintára jellemzőek. Lehet, hogy nagyobb mértékben vagy rámenős, erőszakos másokkal, mint azt gondolnád.

A **magabiztos** kommunikációt az első kérdéscsoportban adott 3 és 4, valamint a második kérdéscsoportban adott 0 és 1 skálaértékek jelzik. A magabiztos kommunikátor gyakran úgy cselekszik, ahogy az első kérdéscsoportban le van írva és ritkán úgy, ahogy a másodikban szerepel.