



W związku z przystąpieniem do projektu „Zwrotnica – Integracja na dobrym torze w Rudzie Śląskiej” prosimy o wypełnienie niniejszych ankiet. Zapewniamy poufność wszystkich danych zawartych w kwestionariuszu.

I. ANKIETA SAMOOCENY KOMPETENCJI PSYCHOSPOŁECZNYCH

Proszę zaznaczyć w skali od 1 do 10 poziom swoich umiejętności psychospołecznych, gdzie „1” oznacza bardzo nisko a „10” bardzo wysoko jak ocenia Pani/Pan swoją:

1. Umiejętność motywowania siebie do podejmowania działań:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
2. Umiejętność budowania i utrzymywania więzi emocjonalnych z innymi ludźmi:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
3. Umiejętność autoprezentacji i kształtowania własnego wizerunku:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
4. Umiejętność w zakresie komunikacji niewerbalnej /w tym np. poprzez wygląd zewnętrzny, sposób poruszania się, gestykulację, mimikę, pozycję ciała/:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
5. Umiejętność komunikowania się z innymi /w tym np. aktywne słuchanie, prowadzenie rozmowy, zadawanie pytań, zbieranie informacji, udzielanie odpowiedzi, uczestniczenie w dyskusji, przekonywanie innych do własnych argumentów/:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
6. Umiejętność zachowania się w sposób asertywny /w tym np. obrona swoich praw w sytuacjach społecznych i osobistych – także odmawianie, inicjatywa i kontakty towarzyskie, wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał, wyrażanie prośb, uczuć, opinii/:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
7. Umiejętność radzenia sobie z emocjami /w tym np. rozpoznawanie własnych uczuć i ich wyrażanie, rozumienie uczuć innych osób, radzenie sobie z własnymi przykrymi emocjami, radzenie sobie ze złością wyrażaną przez innych/:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
8. Umiejętność postępowania w sytuacjach konfliktowych i ich rozwiązywania:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**
9. Umiejętność stawiania sobie celów i ich osiągania:
bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**



10. Umiejętność planowania:

bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**

11. Umiejętność podejmowania decyzji:

bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**

12. Umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami:

bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**

13. Umiejętność adaptowania się do nowego otoczenia / nowych sytuacji:

bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**

14. Umiejętność pracy w zespole:

bardzo nisko ___1___2___3___4___5___6___7___8___9___10___ **bardzo wysoko**

II. ANKIETA SAMOOCENY MOTYWACJI I PEWNOŚCI SIEBIE

1. Jak ocenia Pani/Pan swoją motywację do podejmowania działań?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10 (1 – brak motywacji, 10 – pełna motywacja)

2. Jak ocenia Pani/Pan swoje poczucie pewności siebie w kontekście relacji społecznych i zawodowych?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10 (1 – bardzo niskie, 10 – bardzo wysokie)

3. Co najczęściej motywuje Panią/Pana do działania? (można zaznaczyć więcej niż jedną opcję)

- Chęć poprawy sytuacji życiowej
- Wsparcie rodziny lub bliskich
- Nadzieja na znalezienie pracy
- Pomoc ze strony instytucji lub organizacji
- Wiara w swoje możliwości
- Inne (proszę wpisać jakie):



4. Jak często czuje się Pani/Pan zniechęcona(y) lub przytłoczona(y) wyzwaniami?

- Bardzo często
- Często
- Rzadko
- Bardzo rzadko
- Nigdy

5. Jak ocenia Pani/Pan swoje poczucie własnej wartości i akceptacji siebie w obecnej sytuacji?

1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 (1 – bardzo niskie, 10 – bardzo wysokie)

6. Co najbardziej pomaga Pani/Panu zwiększyć pewność siebie? (można zaznaczyć więcej niż jedną opcję)

- Udział w programach wsparcia
- Wsparcie ze strony rodziny/przyjaciół
- Osiągnięcie drobnych sukcesów (np. w życiu osobistym)
- Kursy lub szkolenia
- Wsparcie psychologiczne lub terapeutyczne
- Inne (proszę wpisać jakie):

7. Czy w ciągu ostatnich miesięcy odczuwała Pani/Pan wzrost pewności siebie?

- Tak, pewność siebie zauważalnie wzrosła
- Trochę wzrosła
- Nie zauważyłem/am zmian
- Pewność siebie spadła

.....
data wypełnienia ankiety

.....
imię i nazwisko osoby wypełniającej