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.

1. **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**

1. Umiejętność budowania i utrzymywania więzi emocjonalnych z innymi ludźmi:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność autoprezentacji i kształtowania własnego wizerunku:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. 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**

1. 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**

1. 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 próśb, uczuć, opinii/:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. 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**

1. Umiejętność postępowania w sytuacjach konfliktowych i ich rozwiązywania:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność stawiania sobie celów i ich osiągania:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność planowania:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność podejmowania decyzji:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

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

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. Umiejętność pracy w zespole:

**bardzo nisko \_\_\_1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10\_\_ bardzo wysoko**

1. **ANKIETA SAMOOCENY MOTYWACJI I PEWNOŚCI SIEBIE**
2. 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)**

1. 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)**

1. 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): ……………………………………………………………….

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

* Bardzo często
* Często
* Rzadko
* Bardzo rzadko
* Nigdy

1. 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
* Osiąganie 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 ankiet imię i nazwisko osoby wypełniającej